

مادران شادتری باشیم

● نگاه ویژه ۴

نقش مهم

پدر بزرگ و مادر بزرگ ها

● نگاه پیام مادر ۶

عادات های مهم زنان موفق دنیا چیست؟

● روزنه ۱۸

می توانید خود را متحول کنید

● جاده آرامش ۹۲

چرا شنا بهترین ورزش در زمان بارداری است

● حرکت ۴۲

فصل بهار و توصیه های طب سنتی

● سیب ۷۵

مامان بزرگ ها و نقش آنها در خانواده ها

● نگاه ویژه ۴۸



شاخص ها در انتخاب
یک مدیر کار آمد و موفق

مادر سازد مادر





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، مریم شجاعی فر

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 رایحه هنر

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

با همکاری انتشارات بین المللی نوید شیراز

آدرس: شیراز فلکه اطلسی - بلوار هجرت - کوچه ۶

پلاک ۲۹

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲ - ۰۹۱۷۴۸۲۲۳۶۸

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

پست الکترونیک: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

سخن سردبیر



درود و خدا قوت می‌گوییم

به همه عزیزانی که در سال

گذشته با همکاری و هم‌فکری آن‌ها توانستیم

نشریه پیام‌مادر را به ثمر برسانیم و در این سال

جدید امیدواریم بتوانیم هر چه بهتر راه بنیاد

فرهنگی بین‌المللی مادر را ادامه دهیم و پیام

مادر را به همه مادران عزیز در سرتاسر این گیتی

برسانیم و روز به روز مقام و منزلت مادر را ارتقا

دهیم تا به جایگاه واقعی آن نزدیک‌تر شویم.

امیدوارم همه ما فرزندان شایسته‌ای برای بنیاد

فرهنگی بین‌المللی مادر باشیم.

دعای مادر همیشه همراهتان

- روزنه ◀ شاخص‌ها در انتخاب یک مدیر کارآمد و موفق ۲
- تلنگر ◀ کسی که مایل به پرداخت صورت حساب است ۳
- نگاه ویژه ◀ مادران شادتری باشیم ۴
- نگاه پیام‌مادر ◀ نقش مهم پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها ۶
- نگاه پیام‌مادر ◀ آئین نکو داشت مقام والای مادر در شهرستان مرودشت ۸
- جاده آرامش ◀ مهارت‌های حل اختلاف خانوادگی ۱۰
- نگاه ویژه ◀ وظایف مادران در خانواده ۱۲
- جاده آرامش ◀ لحظه‌ی حال ۱۵
- نبض ◀ آه‌ن و جگونگی عملکرد آن در بدن ۱۶
- روزنه ◀ عادت‌های مهم زنان موفق دنیا چیست؟ ۱۸
- خانواده ◀ نقش تاب‌آوری بر تحکیم بنیان خانواده ۲۰
- نگاه پیام‌مادر ◀ آئین نکو داشت مقام والای مادر در استان مرکزی-شهرستان اراک ۲۲
- تلنگر ◀ بیسکوئیت‌های سوخته ۲۴
- جاده آرامش ◀ پروفسور و روانپزشک معروف، دکتر طارق علی الحبيب می‌گوید: ۲۵
- کدپاتو ◀ ته‌چین اسفنج و آلو با مرغ- نان پنجره‌ای- لوز نارگیلی ۲۶
- نگاه پیام‌مادر ◀ اولین آئین نکو داشت مقام والای مادر در شهرستان لارستان ۲۸
- نبض ◀ پوکی استخوان یا استئوپوروز ۳۰
- گزارش ویژه ◀ تاریخچه پیدایش شیرخوارگاه در ایران ۳۲
- نگاه ویژه ◀ در ذهن دختران نوجوان چه می‌گذرد؟ ۳۶
- روزنه ◀ می‌خواهم آدم حسابی باشم ۳۹
- جاده آرامش ◀ چرا بعضی بچه‌ها از مهدکودک می‌ترسند؟؟؟ ۴۰
- حرکت ◀ چرا شنا بهترین ورزش در زمان بارداری است ۴۲
- نگاه ویژه ◀ لالایی ۴۴
- جاده آرامش ◀ بهداشت روان در دوران بارداری ۴۶
- نگاه ویژه ◀ مامان بزرگ‌ها و نقش آن‌ها در خانواده‌ها ۴۸
- حرکت ◀ اهمیت بازی برای خردسالان ۵۰
- خانواده ◀ پدرها و پسرها- باباها و دخترها ۵۲
- گزارش ویژه ◀ شیر زنان بی‌بیشه ۵۴
- خانواده ◀ موارد زیر را در بحث‌های خانوادگی رعایت کنیم ۵۷
- خانواده ◀ زندگی سالمندان در خانه و آسایشگاه چه تفاوتی دارد؟ ۵۸
- نگاه ویژه ◀ خدا را به خانه ببریم ۶۰
- جاده آرامش ◀ راه‌های داشتن یک بحث مؤثر و سالم با شریک زندگی ۶۲
- روزنه ◀ چگونه یک پرستار کودک خوب پیدا کنیم؟ ۶۴
- خانواده ◀ آراستگی ظاهر و پیشگیری از طلاق عاطفی خانواده‌ها ۶۶
- نگاه پیام‌مادر ◀ آئین نکو داشت مقام والای مادر در شهرستان قائمیه ۷۰
- نگاه ویژه ◀ پرورش ایده‌های خلاقانه در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان ۷۲
- سیبب ◀ فصل بهار و توصیه‌های طب سنتی ۷۵
- تلنگر ◀ بیایید برای همدیگر زندگی کنیم ۷۶
- جاده آرامش ◀ چرا؟؟؟ ۷۷
- گزارش ویژه ◀ مادری مثل کوه ۷۸
- جاده آرامش ◀ مهرورزی ۸۰
- نگاه ویژه ◀ شاخص‌های پیشنهادی برای انتخاب مادران نمونه کشور ۸۲
- جاده آرامش ◀ مادر و مادری ۸۴
- نبض ◀ مصاحبه مجله پزشکی UPMC Altoona آمریکا با دکتر مریم محمدی ۸۸
- قلم ◀ داستان شگفت‌انگیز نقاشی مادر ویسلر ۹۰
- جاده آرامش ◀ می‌توانید خود را متحول کنید ۹۲
- نگاه ویژه ◀ نقش زن یونانی و مادر امروز ۹۴
- نگاه ویژه ◀ مادر ۹۶



شاخص‌های فردی و ذاتی یک مدیر

- ۱- اصالت
 - ۲- نجابت
 - ۳- راستگویی
 - ۴- صداقت در پندار، کردار و رفتار
 - ۵- عشق و علاقه و پایداری در خدمت
- این پنج اصل نه خریدنی است و نه دادنی و نه انتسابی. باید درخود شخص و ذات او باشد.

شاخص‌ها درانتخاب یک مدیر کارآمد و موفق

چنانچه اساس و پایه انتخاب یک مدیر شایسته سالاری باشد، صرف نظر از مسایل سیاسی، جناحی، مصلحتی و غیره. دو شاخصه فردی و علمی مورد نظر قرار گیرد.

شاخص‌های علمی و اجتماعی و حرفه ای یک مدیر

به قانون عمل کند.
ولی این پنج اصل برخلاف پنج اصل ذاتی و فردی قابل تحصیل و دست یافتن و یاد گرفتن است.
در انتخاب یک مدیر در ابتدا پنج شاخص فردی ایشان که در ذات و خمیرمایه فردی است، باید مورد ارزیابی، بررسی و توجه قرار گیرد بعد از اینکه یک کاندید پست مدیریت دارای پنج اصل شاخص فردی بود سپس پنج اصل شاخص علمی و اجتماعی ایشان بررسی و ارزیابی می شود. اگر یک مدیر با این شاخص‌ها انتخاب شود، هم برای جامعه هم برای دولت و زیر مجموعه خود مفید، موفق و کارآمد خواهد بود.

دعای مادر همیشه همراهتان

- ۱- تحصیلات مربوط به رشته‌ای که قرار است مدیر باشد، داشته باشد تا بتواند در آن زمینه صاحب نظر باشد.
- ۲- دارای تجربه و سابقه پلکانی باشد، در اداره یا جایی که قرار است مدیریت کند.
- ۳- فردی که قرار است مدیر شود، باید حداقل بیست سال در رشته مربوط سابقه کار مفید داشته باشد.
- ۴- خوش برخورد، دارای روابط عمومی قوی، جامعه شناس و روان‌شناس، مردم‌گرا و صاحب درک عمیق اجتماعی باشد.
- ۵- مهم‌ترین نیاز و شاخص یک مدیر: باید به طور کل و خاص آشنایی کامل به قانون داشته باشد؛ بدین معنا که یک مدیر هم باید قانون بداند، هم تابع قانون باشد و هم





کسی که مایل به پرداخت است

چرا؟

کسی که مایل است صورت حساب را پرداخت کند، به این دلیل نیست که جیبی مملو از پول دارد؛ بلکه دوستی و رفاقت را بیش از پول ارج می‌نهد. کسانی که در محل کار بیشتر از همه مسئولیت پذیرند، نه به این دلیل است که احمقند؛ بلکه مفهوم مسئولیت را نیک می‌دانند!

کسانی که بعد از هر جنگ و دعوایی زبان به پوزش باز می‌کنند، نه به این دلیل است که خود را مدیون شما می‌دانند؛

بلکه از آن روی است که شما را دوست واقعی خود می‌دانند...

یک روز، همه ما از یکدیگر جدا خواهیم شد! دل‌مان برای گفت‌وگوهای خویش درباره همه چیز و هیچ چیز تنگ خواهد شد!

خاطرات خویش را به یاد خواهیم آورد.

روزها و ماه‌ها و سال‌ها از پی هم خواهد گذشت...

تا بدانجا که دیگر هیچ تماسی برقرار نخواهد بود.

یک روز فرزندان ما نگاهی به عکس‌های ما خواهند انداخت و از ما خواهند پرسید:

«این‌ها چه کسانی در کنار شما؟»

و ما با اشکی پنهان در چشم

لبخندی خواهیم زد...

زیرا سخنی بس مؤثر قلب ما را متأثر می‌کند؛

پس خواهیم گفت:

«این‌ها همان کسانی هستند که من بهترین

روزهای زندگی‌ام را با آن‌ها گذرانده‌ام...»

«فلورانس نایتینگل»



مادران شادتر باشید

شاد بودن یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روانی و مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روحی انسان‌ها است؛ اما احساس شادی مانند دیگر حواس ماندگار نیست و تقریباً همه ما گاه گاهی در زندگی خود شاهد روزهای هستیم که بنا به دلایل گوناگون یا گاه بی‌هیچ دلیل آشکاری، سرشار از خستگی و بی‌حوصلگی می‌شویم. در این گونه شرایط، بیشتر افراد برای کسب شادی دوباره راه‌های منحصر به فرد خود را انتخاب می‌کنند و برخی دیگر به مرور زمان با ناشادمانی‌های خود خو می‌گیرند که این مسئله می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی‌های مزمن در آن‌ها شود. برخی افراد نیز به دلیل ناآگاهی، راهکاری برای رهایی از آن حالت بد نیافته و بازگشت آرامش و شادی خود را به دیگر افراد یا تغییر شرایط موجود منوط می‌کنند. در این شماره از مجله پیام مادر به ارائه راهکارهایی برای خروج از این وضعیت می‌پردازیم.

از آنجا که مادران رکن اساسی و کانون شادی بخش خانواده محسوب می‌شوند هر گونه تغییر در حالات روحی و روانی آن‌ها تمام خانواده را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. در واقع مادر، کانون احساسات یک خانواده است و هر گونه احساسات مثبت یا منفی وی به شکل فراگیری خواسته یا ناخواسته تمام اعضای خانواده را درگیر می‌کند و شادمانی مادر می‌تواند محیطی سرشار از امید، شادمانی و طراوت فراهم کند؛ بنابراین به تمام مادران توصیه می‌کنیم برای ایجاد و استمرار شادی خویش به موارد زیر توجه کنند:

افزایش شادی با ارتقای سلامت جسمی

سلامت جسمی باعث می‌شود ما احساس رضایت خاطر بیشتری از زندگی خود داشته باشیم و حس رضایت، باعث آرامش خاطر و شادی می‌شود. برای افزایش سلامت جسمی توصیه می‌شود در برنامه زندگی خود زمان‌هایی را برای ورزش کردن اختصاص دهید. ورزش به‌ویژه فعالیت‌های هوازی باعث می‌شود گردش خون بهتری در بدن ایجاد شود و فعالیت اندام‌های داخلی و خارجی متوازن شوند. همچنین با ادامه فعالیت‌های ورزشی ما شاهد تغییراتی در وضعیت جسمانی خود می‌شویم که غالباً خوشایند هستند و باعث ایجاد رضایت از خود می‌شوند. ورزش علاوه بر بهبود سلامت عمومی بدن با بهبود قدرت تفکر، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی باعث می‌شود از بودن در جمع احساس بهتری کسب نموده و اعتماد به نفس بالاتری را تجربه کنیم.

طبیعت گردی و کسب شادی

خیلی از مردم هنوز نمی‌دانند چرا پس از گذراندن یک یا چند روز از زندگی خویش در دل طبیعت احساس بهتری دارند. در واقع طبیعت گردی نوعی کسب انرژی از محیط طبیعی زمین می‌باشد. شنیدن آوای موسیقی پرندگان در طبیعت یا صدای جویبار، حواس شنوایی ما را افزایش می‌دهد و باعث کسب لذت و آرامش بیشتر می‌شود. چیدن میوه از درختان، بویدن گل‌ها، قدم زدن بر روی سواحل ماسه‌ای و آفتاب گرفتن به سادگی می‌تواند شما را برای ساعت‌ها یا دقایقی از زندگی روزمره جدا کرده و فارغ از دغدغه‌های زندگی ماشینی ذهن را ریکاوری مجدد کند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم طبیعت‌گردی را در برنامه زندگی خویش بگنجانید و از تأثیرات شگرف آن بر روی سلامت روانی خویش لذت ببرید.

رابطه موسیقی و احساس شادی

شنوایی یکی از مهم‌ترین حواس انسان‌ها است. حس شنوایی به شکلی طراحی شده که به طور مداوم در حال کسب آگاهی باشیم. ما انسان‌ها تنها در بیهوشی یا خواب عمیق قادر به شنیدن نیستیم. شنوایی اولین حسی است که پس از خروج از بیهوشی یا اتمام خواب، فعالیت خود را آغاز می‌کند. بنابراین توجه به این حس و تغذیه مطلوب آن از عوامل آرامش بخش یا شادی آور می‌تواند حتی شیوه‌ی نگرش ما به زندگی را متحول کند. در این میان موسیقی نوازنده روح انسان است و به خوبی می‌تواند واکنش‌های عمیق عاطفی در ما ایجاد کند. توصیه می‌شود برای ایجاد حس بهتر در زندگی از تأثیرات مثبت موسیقی بهره‌مند شوید. شاید بهتر باشد برای خود گلچینی از ترانه‌ها یا آواهای دلخواه تهیه کنید و بر روی سی دی یا فلش قرار دهید و هنگام رانندگی و در طول سفرهای روزانه از آن لذت ببرید.

برای ایجاد شادی در خانواده بهتر است یک یا چند ترانه مورد علاقه اعضای خانواده به شکل گروهی در خانه یا هنگام سفر و تعطیلات خوانده شود. انجام این کار علاوه بر ایجاد یک حس مطلوب باعث مشارکت و سهیم شدن تمام اعضای خانواده شده و حس تعلق خاطر به خانواده و شادی را افزایش می‌دهد.

تغذیه سالم می‌تواند شادی آور باشد

برخی از افراد تغذیه را یکی از راه‌های کسب نیازهای جسمی بدن می‌دانند و از تأثیرات شگرف آن بر دیگر نیازهای روحی غافل هستند. در واقع آنچه که ما می‌خوریم، نحوه‌ی پخت و یا حتی شکل غذا خوردنمان بر دیگر عوامل زندگی ما تأثیر می‌گذارد. همان‌گونه که خود نیز تجربه کرده‌اید، شیوه‌ی غذا خوردن و حتی انتخاب نوع غذای ما در حالت تنهایی یا در جمع متفاوت است. همچنین شیوه زندگی ما نیز بر آنچه که می‌خوریم یا زمان غذا خوردن تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین لازم است از غذا خوردن و حس چشایی خویش نهایت استفاده را کنیم و به عنوان یکی از منابع کسب شادی و آرامش خانواده به آن توجه نماییم.

در این راستا توصیه می‌شود برای خرید مواد خوراکی و لوازم اولیه آشپزی، به صورت خانوادگی اقدام کنید و به سلیقه‌ی دیگر اعضای خانواده در جریان خرید، توجه کنید. قبل از آشپزی از دیگر اعضای خانواده درباره‌ی اینکه چه غذایی را دوست دارند، نظر خواهی کنید و آنان را به مشارکت در تهیه غذا دعوت کنید. با ایجاد مشارکت می‌توانید شاهد حال و هوایی بی‌نظیر و متفاوت در آشپزخانه منزل خود باشید. شاید بهتر باشد موسیقی را نیز به عنوان یک چاشنی وارد فضای مشارکت خویش کنید.

به یاد داشته باشید که گنجاندن ماهی، میوه‌ها و غلات در برنامه غذایی باعث افزایش کیفیت غذا، بهبود وضعیت تغذیه و افزایش سلامت جسمی و روحی اعضای خانواده می‌شود.

خواب کافی و شادمانی

خوابیدن علاوه بر اینکه باعث آرامش بدن می‌شود، اعصاب و مغز انسان را نیز از تنش‌ها و فعالیت‌های روزانه تخلیه می‌کند. بسیاری از کج خلقی‌های روزانه یا خستگی‌های مداوم، ناشی از نداشتن خواب کافی و مشکلات خواب می‌باشد. بنابراین توجه به مکان و زمان مناسب خوابیدن، می‌تواند حال عمومی ما و دیگر اعضای خانواده را بهتر کند. یکی از نکته‌هایی که مادران باید به آن توجه کنند، بهداشت مکان خواب و ایجاد دکور مناسب در اتاق خواب است. دکور اتاق خواب باید به شکلی طراحی شود که علاوه بر ایجاد حس شادی و آرامش، امنیت را به اعضای خانواده منتقل کند. استفاده از چند قاب عکس خانوادگی حس تعلق خاطر به خانواده را افزایش می‌دهد. همچنین تهیه‌ی مطبوع‌های اتاق خواب، رسیدگی به بهداشت و نظافت مرتب ملافه‌ها، ایجاد نور آرام‌بخش به‌وسیله آباژورها و خوشبو کردن مکان خواب، می‌تواند خوابی آرامش بخش را برای اعضای خانواده به ارمغان بیاورد. به یاد داشته باشیم که در زمان خوابیدن استفاده از تلفن همراه یا تلویزیون ممنوع است؛ بنابراین با ایجاد مقرراتی خاص درباره ساعت خوابیدن و... شادی، نظم و آرامش بیشتری را به زندگی خانوادگی خود هدیه بدهیم.



نقش مهم

پدر بزرگ و مادر بزرگ ها در خانواده

پدر بزرگ و مادر بزرگ ها حسی از اصالت خانوادگی، دیدگاهی از گذشته و مفهومی از ادامه‌ی زندگی را به کودک می‌بخشند. والدین جوانی که از حمایت پدر و مادرشان برخوردار باشند، خوش شانس هستند؛ چون در زمان نیاز از آن بهره‌مند می‌شوند؛ اما به یاد داشته باشید که ممکن است شیوه تربیتی والدین تان با شما متفاوت باشد. والدین شما وظیفه سنگین بزرگ کردن شما را انجام داده اند. تعجبی ندارد که حالا بخواهند از بخش سرگرم کننده پدر یا مادر بزرگ بودن خود لذت ببرند. آن ها همیشه توجه زیادی به نوه‌ها دارند و دوست دارند خواسته‌هایشان را برآورده کنند. دلیل آن واضح است؛ از این کار خوشحال می‌شوند. تناقض در رفتار با کودک، بیشتر باعث گیج شدن او می‌شود. به همین دلیل بهتر است همکاری و تعامل بین والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها وجود داشته باشد.

والدین
جوانی که از حمایت
پدر و مادرشان برخوردار
باشند، خوش شانس هستند؛
چون در زمان نیاز از آن
بهره‌مند می‌شوند.

پدر بزرگ و مادر بزرگ ها حسی از اصالت
خانوادگی، دیدگاهی از گذشته و مفهومی
از ادامه‌ی زندگی را به کودک می‌بخشند.

راه‌های برای افزایش همکاری

● سخت گیر نباشید

نباید زیاد سخت گیری کنید. بهتر است در موارد تربیتی کوچک که خیلی جدی نیستند، سخت‌گیری نکنید و با آن‌ها همکاری داشته باشید. این‌گونه اهمیت موارد مهم برای آن‌ها بیشتر نشان داده می‌شود؛ برای نمونه اگر آن‌ها کودک را در صندلی ماشین مناسب نمی‌گذارند یا با او فیلم‌های خشن یا ترسناک می‌بینند با آن‌ها صحبت کنید و نظر خودتان را در میان بگذارید.

● هرچه در خانه مادر بزرگ اتفاق می‌افتد، همان جا تمام می‌شود

برای کودکان توضیح دهید که قوانین خانه پدر و مادر بزرگ متفاوت هستند. حتی کودکان کم سن و سال هم می‌توانند متوجه شوند که شب بیدار ماندن یا زیاده روی در خوردن شیرینی فقط در خانه مادر بزرگ اتفاق می‌افتد و نباید انتظار انجام آن‌ها را در خانه داشته باشند.

● هدایا را با خود نبرید

اگر خانه‌تان پر از اسباب بازی‌ها و وسایلی است که والدینتان برای کودکان خریده‌اند و آن‌ها را با خود به خانه می‌برید، به والدینتان بگویید که از این به بعد این وسایل در خانه خود آن‌ها می‌ماند. وقتی آن‌ها ببینند که وسایل زیادی در خانه‌شان جمع شده است، متوجه منظور شما می‌شوند و در خرید برای کودک شما زیاده‌روی نمی‌کنند.

برای
کودک‌تان توضیح
دهید که قوانین خانه
پدر و مادر بزرگ
متفاوت هستند.

● با آن‌ها صحبت کنید

با آن‌ها صحبت کنید و پیشنهاد بدهید که فقط روزهای عید و تولد به بچه‌ها هدیه بدهند. اگر عادت ندارند که دست خالی به دیدنتان بیایند، می‌توانند چیزهای دیگری را جایگزین کنند. می‌توانند وسایلی همراه خود بیاورند تا با یکدیگر چیزی درست کنند؛ برای نمونه وسایل لازم برای پختن کیک فنجانی یا درست کردن یک کاردستی. یا کتابی همراهشان باشد (که بهترین هدیه است) تا با یکدیگر بخوانند. به آن‌ها بگویید که می‌دانید آن‌ها دوست دارند به نوه‌شان خیلی توجه کنند؛ اما بهتر است یک‌سری قوانین کوچک هم در این میان رعایت شود.

● اهمیت نقش آن‌ها را

بپذیرید

باید بپذیرید که پدر و مادر بزرگ‌ها نقش ویژه‌ای در زندگی نوه‌ها دارند. بسیاری از آن‌ها به مرحله‌ای از زندگی رسیده‌اند که صبر و وقت کافی برای بازی کردن را دارند. می‌توانند کارهایی را انجام دهند که برای انجام آن‌ها با کودک‌شان وقت نداشتند.

افراد مسن‌تر، به عنوان شخصیت‌هایی با تجربه، ویژگی‌های مثبتی را در شکل‌گیری شخصیت کودک ایجاد می‌کنند و مهارت‌ها و ویژگی‌های ارزشمند را الگوسازی می‌کنند؛ به همین دلیل حضور آن‌ها تفاوت زیادی در زندگی کودک ایجاد می‌کند. بهترین راه ایجاد ارتباطات بهتر احترام و تعامل است.





آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان مرودشت

زنان شاغل و منظور کردن فعالیت آنان به عنوان فعالیت اقتصادی و محاسبه در تولید ناخالص ملی و حمایت از حقوق زنان و مادران خانه‌دار را خواستار شد.

دکتر مژگان امیریان‌زاده، معاون دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی واحد مرودشت و نماینده بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، با بیان مطالبی پیرامون مقام و منزلت مادر گفت: مادری مقام است و این مقام مورد توجه تمامی مذاهب است و الگوی مادری در دین اسلام حضرت فاطمه (س) است.

امیریان‌زاده افزود: توجه به والدین و به ویژه مادر در قرآن و احادیث مطرح شده است و در قرآن هر جا از ذکر، نماز و شکرگزاری سخن به میان آمده، بلافاصله نیکی به والدین تذکر داده شده است. وی تصریح کرد: هر تحولی در جامعه از خانواده شروع می‌شود و مادر در خانواده محوریت است و نکوداشت مقام مادر بهانه‌ای است تا ما به عنوان فرزند یادمان باشد که این موجود عزیز، روحانی و آسمانی را باید قدر بدانیم و ارج بنهیم.

مهندس غلامرضا محمدی، بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، در سخنانی ضمن تشکر از رئیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت به دلیل همکاری صمیمانه و تقدیر از حضور فرماندار محترم شهرستان مرودشت در این مراسم، در رابطه با اهداف و رسالت بنیاد مادر و عظمت مقام و جایگاه مادر مطالبی را بیان کرد و انتخاب مادر نمونه را یکی از اهداف این بنیاد عنوان کرد و به پنج شاخصه مهم برای انتخاب مادر نمونه اشاره کرد و افزود:

- ۱- مادر نمونه باید از هر لحاظ دختر و فرزند خوب برای والدین خود باشد.
- ۲- مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان و همدل و همکاری اثر گذار برای همسرش باشد.
- ۳- مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادری را در قبال فرزندانش در زمینه‌های (معنوی، آموزشی، پرورشی، تربیتی، شجاعت و موارد اجتماعی) به نحو احسن انجام داده باشد.
- ۴- مادر نمونه باید یک شهروند خوب و برازنده چه در شهر و چه در روستا و چه در هر جای دیگری که زندگی می‌کند، باشد.



به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، اولین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان مرودشت در چهارم اسفند ۹۵ در این واحد دانشگاهی برگزار شد.

در ابتدای این مراسم دکتر رضا زارعی، رئیس دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، به نمایندگی از رئیس این واحد دانشگاهی، ضمن خیر مقدم به حاضران در مراسم، از مهندس محمدی بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و همکاران محترمشان و تمامی کسانی که سازمان‌های مردم‌نهاد را یاری می‌کنند، تقدیر و تشکر کرد و در سخنانی رکن اصلی خانواده را مادر خواند و فعالیت مادران را در خانه از نظر شوهر داری، تربیت فرزند، بهداشت و سلامت خانواده و انجام امور خانه‌داری بسیار مهم توصیف کرد و قرارگرفتن زنان و مادران خانه‌دار در ردیف

۵- مادر نمونه باید در زندگی اجتماعی و شخصی کاری شاخص و متفاوت باشد و شرکت در کارهای خیر و عام المنفعه و انسانی را فراموش نکند.

وی افزود: بنیاد مادر بر اساس کلام نبی اکرم (ص) که فرمودند: بهشت زیر پای مادران است؛ متعلق به همه مادران جهان است و فعالیت های این بنیاد صرف نظر از رنگ، نژاد و قوم، زبان و عقیده 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 صد درصد ممنوع است. ما در این بنیاد هدفی جز رضای خدا و خشنودی مادران نداریم».

وی ایمان، امید، تلاش، احترام و کمک به دیگران را پنج اصل مهم در زندگی و سرلوحه همه کارها دانست.



اسامی مادران نمونه سال ۱۳۹۵ شهرستان مروდشت

- ۱) معصومه ارزندی
- ۲) سوسن امیدی
- ۳) رقیه رحیمی پور
- ۴) مهناز زارع
- ۵) صغری شکری
- ۶) طاهره عزیزی
- ۷) لیلا فراهانی
- ۸) صاحب جان فلاحي
- ۹) مریم فلاح مهرآبادی
- ۱۰) رؤیا گل افشان
- ۱۱) مهرانگیز نصیری

لازم است ذکر شود این مراسم در سالن ابن سینا دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی واحد مرودشت و با حضور جمعی از مسئولان اداره‌های شهرستان مرودشت و تعداد زیادی از مادران مرودشتی و دانشجویان برگزار شد.

علی اکبر نجیب زاده، فرماندار شهرستان مرودشت، نیز در این مراسم در سخنانی ضمن ابراز خرسندی از برگزاری این آئین نکوداشت گفت: تجلیل از مقام والای مادر همواره در متون دینی و ادبی تأکید شده است.

نجیب زاده با ابراز امیدواری از تداوم و توسعه این گونه مراسم افزود: امیدوارم با همت بانیان این مراسم، شاهد برگزاری آن در سطح استان و کشور باشیم.

اجرای موسیقی سنتی، پخش کلیپ و سرودن شعر «مادر» به‌وسیله آقای محمد جعفر شکوهی و همچنین تجلیل از مادران نمونه شهرستان مرودشت از دیگر برنامه‌های این مراسم با شکوه بود.



مهارت‌ها

حل اختلاف خانوادگی



مهارت‌های

حل اختلاف به تقویت
پیوندهای عاطفی خانواده، کاهش
تنش‌ها و بحران‌های خانوادگی و
توانایی ایجاد پاسخ‌های متفاوت در
موقعیت‌های مختلف کمک
می‌کند.

چهار اصل اساسی برای حل تعارض

۱- جدا کردن فرد از مشکل:

در هر زمینه‌ای از حل اختلاف و تعارض باید مشکل، تعارض یا اختلاف از فرد یا افراد جدا شود. در چنین شرایطی بدون اینکه حمله‌ای به فرد یا افراد شود، مشکل مورد حمله واقع شود.

۲- تمرکز بر علایق و انگیزه‌ها و نه موقعیت:

گاهی علایق و انگیزه‌ها پشت موقعیت افراد قرار گرفته است تا زمانی که علایق و انگیزه‌های افراد بررسی نشوند، اختلاف حل نخواهد شد؛ بنابراین به جای اینکه به موقعیت افراد و جایگاه آنان نگاه شود، بهتر است به انگیزه آنان برای پایان دادن به اختلاف دقت شود.

۳- ایجاد فرصت‌هایی برای دستیابی به توافق رضایت‌مندانه:

باید لیستی از راه‌حل‌های مختلف در دست داشت و از مواردی که مورد توافق دو طرف باشد، استفاده کرد.

۴- استفاده از ملاک‌های عینی در طی مهارت حل اختلاف:

طرف‌ها از ملاک‌های عینی استفاده کنند به ویژه استفاده از ملاک‌های مشخص و روشنی مانند منصفانه بودن - بی طرف بودن و مانند آن به شدت تأثیر مثبتی بر فرایند حل اختلاف خواهد داشت.

ماهیت تعارض و اختلاف

مردم صرف نظر از اینکه چه قدر یکدیگر را دوست دارند، معمولاً خواسته‌ها و اهداف متفاوتی دارند حتی زن و شوهرهایی که بسیار با هم هماهنگ هستند، گاهی اوقات نیازهای متضادی دارند. وقتی انسان‌ها با هم تعامل و ارتباط دارند، دیر یا زود بین آن‌ها اختلاف و تعارض به وجود می‌آید.

«اختلاف و تعارض در زندگی موضوعی رایج است. آن چه مهم است توانایی مدیریت و حل اختلافات است.»

ریشه‌های اختلاف و تعارض: مهم‌ترین منابع اختلاف و تعارض را می‌توان در موارد زیر خلاصه کرد.

تفاوت در ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی

انسان‌ها از نظر ارزش‌ها، هنجارها، باورها، اصول زندگی، اولویت‌هایی که برای زندگی دارند و همچنین، نگرش‌های محلی و مذهبی متفاوتند. ناتوانی در درک و فهم دیگران یا بی‌توجهی به این عوامل می‌تواند باعث اختلاف و سوء تفاهم شود.

فقدان وضوح و شفافیت

وقتی در ارتباط‌های اجتماعی شفافیت کاهش می‌یابد، باعث سوء تفاهم و درک مبهم می‌شود.

منابع محدود

محدودیت منابع باعث رقابت بیشتر برای استفاده و دستیابی به آن می‌شود. در این حالت همکاری بین افراد کمتر خواهد شد از جمله این منابع می‌توان به زمان، پول و مالکیت و... اشاره کرد.

نیازهای تأمین نشده

انسان‌ها هم از نظر نیازهای مختلف روانی و روش‌هایی که برای تأمین نیازهای خود دارند، متفاوتند. چنین تفاوتی زمینه مناسبی را برای ایجاد اختلاف فراهم می‌کند. براساس نظریه روان‌شناسی به نام «گلاسر» نیازهای روانی انسان را می‌توان به صورت زیر طبقه‌بندی کرد:

نیاز به قدرت: نیاز به ارزش گذاشتن، شناخته شدن، ارزشمندی و مقام
نیاز به تعلق: محبت، دوست داشتن و پیوند با دیگران
نیاز به آزادی: انتخاب کردن، گزینش
نیاز به تفریح: سرگرمی و بازی

اختلاف در زندگی خانوادگی

در زندگی خانوادگی به دلیل تعامل‌ها و ارتباط‌های تنگاتنگ طبیعی است که اختلاف‌های زیادی دیده شود. نوع برخورد خانواده‌ها با اختلافات نقش مهمی در سلامت خانواده و فرزندان دارد. از جمله این اختلاف‌ها عبارتند از:

اختلاف‌های بین والدین

اختلاف‌های والدین با فرزندان

اختلاف‌های والدین با خانواده یکدیگر

یکی از شایع‌ترین اختلاف‌های

خانوادگی اختلاف‌های همسران با

یکدیگر و اختلاف‌های آنان با فرزندان

است که به شدت بر روابط و سلامت

روانی خانواده تأثیر می‌گذارد و ناتوانی

در حل صحیح چنین اختلاف‌های

فضای خانواده را متشنج و نا امن

می‌سازد و نکته مهم این است که هم

فضای متشنج و نا امن خانوادگی و

هم بهداشت روانی فرزندان به شدت

زمینه مناسبی را برای آسیب‌های

روانی و اجتماعی آماده می‌کند. در

چنین فضای خانوادگی روابط اعضای

خانواده به جای اینکه پرورنده و آرامش

دهنده باشد به شدت منفی می‌شود و

فاصله گرفتن فرزندان و والدین یکی از

مهم‌ترین عوامل زمینه ساز آسیب‌های

روانی اجتماعی به ویژه اعتیاد است.

به همین دلیل ضرورت دارد والدین با

مهارت حل اختلاف آشنا باشند.



در خانواده

وظایف مادران



فجایع و مصائب بزرگی شده‌اند. اگر والدین به ویژه مادران نقش سازنده تربیتی خود را خوب ایفا کنند، جامعه رو به رشد خواهد رفت. هرچند پدر و مادر هردو نقش سازنده و تربیتی دارند؛ اما نقش مادران پر رنگ‌تر است و جایگاه والایی دارد. این اهمیت و سازندگی در آیات و روایات ملموس و محسوس است:

أَمْرُ أَهْلِكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبْرْ عَلَيْهَا (طه/۱۳۲) (خانواده خود را به نماز فرمان ده و بر نماز آنان شکیبایی کن)

قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا (تحریم/۶) (خود و خانواده‌های خود را از آتش دوزخ حفظ کنید)

کسانی که خود را از آتش جهنم نگاه نمی‌دارند مسلمان مجرمند. حداقل مسئولیتی که قرآن بر عهده یک مسلمان می‌گذارد این است که بتواند خود و خانواده‌اش را از آتش نگاه دارد نه خود به تنهایی.

سؤال اصلی: چرا گاهی اوقات هیچ کدام از اصول تربیتی جواب نمی‌دهند و با وجود تلاش‌های مضاعف والدین، فرزندان منحرف می‌شوند؟ چرا نسل مان طیب و طاهر نیست؟ چرا قدرت کنترل فرزندان سلب شده و فرزندان ما به انحراف فکری، ایمانی با ظاهری مبتذل و نا به هنجار و... دچار می‌شوند؟ چرا گاهی در مقابل نوجوانی قرار می‌گیریم که به هیچ صراطی مستقیم نیست؟

در مقایسه تعلیم و تربیت در اسلام با روش‌های جدید تعلیم و تربیت غیراسلامی مشاهده می‌شود که روش‌های جدید خانواده از نظر تربیتی در حاشیه قرار گرفته و وظیفه اصلی به دست مهدکودک‌ها و کودکان‌ها سپرده شده با وجود اینکه در روش تربیت اسلامی خانواده در متن است و در حقیقت مسئول اصلی خانواده است و دیگر اشخاص و مؤسسات در ادای وظیفه بزرگ تربیت، حامی و پشتیبان خانواده هستند. در کشورهای غیر اسلامی نقش خانواده به دولت محول شد و به همین دلیل دچار

حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي (احقاف/۱۵)

نکته‌هایی که از آیه بر می‌آید:

۱. فرزندان حتی تا چهل سالگی در خانواده و مرتبط با خانواده‌اند نه بریده و همچون جوامع غربی مستقل و این نشانگر اهمیت خانواده در اسلام است.

۲. انسان مؤمن، شایسته و خدا پرست دو سویه است هم با والدینش مرتبط و نبریده است و هم با فرزندان، یعنی هم نقش فرزندی را خوب ادا می‌کند و هم نقش پدر و مادر.

۳. پای بندی به شیوه تربیتی نیازمند شکر و سپاسگزاری است؛ زیرا این شیوه از نعمت‌های الهی است.

۴. حرمت و کرامت و قداست پدر و مادر باید حفظ شود و متقابلاً فرزندان نیز این شیوه تربیتی را می‌پذیرند.

۵. در این شیوه پیران و سالمندان، برکت خانواده هستند نه سربار.

۶. از ویژگی‌های این شیوه تعلیم محبت و مهربانی و احترام به دیگران است؛ زیرا فرزند می‌بیند که والدین به پدر و مادر احترام می‌گذارند. فرزند با مشاهده این روابط می‌آموزد که رونق و مدارا و احترام پایه‌های زندگی را مستحکم می‌کند.

۷. این شیوه در بردارنده آموزش و به کارگیری جملات و کلمات سالم به فرزندان است.

حیطه وظایف مادران را می‌توان در چهار مرحله یا چهار دوره‌ی تربیتی تبیین کرد:

۱. **مرحله‌ی نطفه گذاری و بارداری:** توجه به اصل وراثت به عنوان یک واقعیت علمی و دینی با تأکید بر این معنا از وراثت (به ارث رسیدن بسیاری از صفات و ویژگی‌های پدر و مادر از پیدایش نخستین سلول حیات فرزند در وجود مادر تا انتقال به جهان خارج از رحم و در دیگر مراحل رشد به کودک و سپس شکوفا شدن و رشد و ترقی این ویژگی‌ها در کودک)

نه تنها وراثت که شیر خوارگی و تغذیه نیز تأثیر ویژه‌ای دارند. این تأثیر در تربیت و وراثت کودک غیر قابل انکار است. نطفه از خون پدید می‌آید و خون عصاره‌ی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هاست؛ پس غذای حرام و نجس با غذای پاک و حلال تأثیرات متفاوتی در فرزند دارند. برای مادر باردار چند مورد ضرورت دارد: دائم الوضو بودن، قرائت قرآن، رعایت حلال و حرام و پرهیز از غذای شبهه ناک، نماز اول وقت.

۲. **دوران کودکی:** با تکیه بر اصل زمینه‌سازی برای تکلیف پذیری، یعنی ایجاد و آمادگی روحی-روانی و عاطفی برای پذیرش و انجام تکلیف شرعی و جلوگیری از کم توجهی به عبادات. باب «احکام الصبی» در احکام فقهی به همین آمادگی و آماده سازی مرتبط است؛ یعنی اعمال عبادی کودکان غیر بالغ و وظایف والدین در این باره. در مرحله کودکی والدین موظف به آمادگی فرزند برای انجام عبادات هستند از جمله بیدار کردن کودکان از خواب برای نماز به عنوان یک وظیفه مگر به دلیل بیماری، عذر یا دیگر موجبات آزار و اذیت که باید مراعات شود. یکی دیگر از وظایف توجه دادن مربی یا فرزند به نعمت‌های الهی است.

ذکر نعمت‌های الهی انگیزه‌ای برای توجه فطرت پاک فرزند به صاحب نعمت است. خداوند به حضرت موسی علیه السلام امر فرمودند: مردم را به من علاقه‌مند کن و آنان را نزد من محبوب ساز. حضرت موسی عرض کرد چگونه؟ فرمود: نعمت‌های مرا برای آنان بازگو کن، آنان خود عاشق من می‌شوند. مادر باید محبت خود را در دل کودک جای دهد و برای وی ضرورت دارد از نعمت‌ها، مهربانی‌ها، بخشندگی و توجه خاص خداوند سخن بگوید. او را بهترین دوست انسان‌ها معرفی نماید. این کار را می‌توان در قالب دعا، روایاتی که بازگو کننده‌ی محبت خداوند به کودکان، شیوه‌ی پیشوایان و سیره‌ی آنان در ارتباط با کودکان همچون سلام به آنان، دوستی با آنان و بازی با آنان می‌توان ارائه کرد. قصه گویی از بارزترین جنبه‌های این شیوه‌ی تربیتی است.

مشاهده‌ی عینی کودکان از عبادات والدین یکی دیگر از جنبه‌ها و تأثیرات این شیوه‌ی تربیتی است. امام صادق علیه‌السلام درباره‌ی شیوه‌ی تربیتی حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: ایشان در خانه‌ی خود اتاق متوسطی را به نماز اختصاص داده و در آن به راز و نیاز می‌پرداختند، هر شبی که یکی از فرزندان‌شان به خواب نمی‌رفتند امام او را به آن اتاق می‌بردند و نماز می‌خواندند.

مشاهده‌ی حساسیت و دقت نظر در عبادت، اشتیاق به عبادت و توجه به مناسبت‌های مذهبی و مراسم عبادی، عدم تظاهر به روزه خواری مشاهده حالات ملکوتی دعا و مناجات والدین، حساسیت به نماز اول وقت و دقت در قضا نشدن آن.

در روایتی امام باقر علیه السلام فرمودند: وقتی کودک به سه سالگی رسید از او بخواهید هفت بار «لا اله الا الله» بگوید سپس تا سه سال و هفت ماه و بیست روز رسید به او آموزش دهید که هفت بار «محمد رسول الله» بگوید سپس او را تا چهار سالگی آزاد بگذارید و آنگاه از وی بخواهید هفت مرتبه «صلی الله علی محمد و اله» را تکرار کند و اگر دست چپ و راست خود را تشخیص داد او را در برابر قبله قرار دهید و سجده به او بیاموزید. در شش سالگی رکوع و سجود را به او آموزش دهید، سپس هفت سالگی او که تمام شد به او بگویید دست و روی خود را بشوید (آمادگی وضو) سپس بگویید نماز بخواند سپس او را واگذارید تا نه سالگی و وضوی صحیح به او بیاموزید و به نماز وادارید و بر ترک آن تنبیه کنید و چون وضو و نماز خواند خداوند او و والدین او را می‌آمزد.

در روایت دیگری امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: ما اهل بیت، هنگامی که کودکانمان به پنج سالگی رسیدند، دستور می‌دهیم نماز بخوانند؛ ولی شما از هفت سالگی آنان را به نماز خواندن امر کنید، ما در هفت سالگی امر می‌کنیم به اندازه‌ی توانایی، نصف روز یا بیشتر یا کمتر روزه بگیرند و دستور می‌دهیم هنگامی که تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب شد، افطار کنید. این عمل برای آن است که به روزه گرفتن عادت کنند؛ پس شما کودکان خود را در نه سالگی به اندازه توانایشان امر به روزه گرفتن کنید و چون تشنگی و گرسنگی بر آنان غالب شد افطار کنند.

مادران می‌توانند برای تمرین در ماه رمضان به‌جای دادن صبحانه آنان را به سحری خوردن ترغیب کنند و به آنان بیاموزند که در اماکن عمومی روزه خواری نکنند.

یکی دیگر از شیوه‌های تربیتی اسلام، ارتباط کودکان با اماکن مذهبی است. امام حسن علیه‌السلام در این باره می‌فرمایند: نماز ظهر یا عصر را



در محضر رسول خدا صلی الله علیه و اله خواندم. همین که حضرت سلام دادند به ما فرمودند: بر جایمان بمانید و آنگاه برای تقسیم ظرف حلوا در میان نمازگزاران از جا برخاستند و به هر کدام مقداری حلوا خوراندند تا اینکه به من رسیدند، من کودک بودم آن حضرت تعدادی حلوا به من خوراندند و سپس فرمودند: باز هم بدهم؟ عرض کردم آری. آن حضرت به دلیل خردسال بودنم باز هم مقداری دیگر به من خوراندند و بدین حال بودند تا آنکه به همگان حلوا خوراندند.

اهدای جوایز، کارت تشویق، خوراندن خوراکی‌ها در بین کودکان زمینه‌های جذب آنان به اماکن مذهبی و عبادت است.

۳. مرحله نوجوانی: ویژگی نوجوان، استقلال و هویت طلبی است. شناخت و احترام به این ویژگی زمینه‌ساز ایجاد رابطه‌ی زیبا و صمیمی با نوجوان است. این رابطه با چند زمینه‌سازی استمرار و تداوم پیدا می‌کند، از جمله:

الف) شناخت فرزند نوجوان که راهکار آن گفت‌وگو است. در گفت‌وگوها قلق انسان‌ها به دست می‌آید (لکل انسان قلق: با شناخت قلق حال و هوای نوجوان خود را در می‌یابید)

ب) اعتماد که مقدمه‌ی ارتباط با فرزند است.

ج) صمیمیت که راه آن ابراز محبت با هدایا، الفاظ و دیگر شیوه‌هاست. د) خونسردی که راه آن تغافل از برخی اشتباهات در خطاهای اولیه، سکوت و تغییر موضع در حالت‌های اضطراری است.

ه) نشاط و شادمانی یعنی داشتن روحیه باز، بشاش، پر انرژی و هم نوایی با حال و هوا و سن و سال فرزند نوجوان است.

و) اصل صلابت پدر و رفاقت مادر زمینه ساز تعادل و کنترل فرزند است. این دو اصل از یک سو مانعی برای فرزند سالاری و از سویی

عاملی برای نزدیکی به نوجوان است.

توجیه فلسفه وظیفه پذیری و مسئولیت پذیری و سپس محول کردن مسئولیت‌ها و وظایف به نوجوان از دیگر وظایف مادران است. این گزینه با تبیین آینده‌ی انسان‌های بی‌مسئولیت و بی‌بندوبار شناخته خواهد شد و در ادامه آن‌ها را مجرب و به بلوغ فکری نزدیک می‌گرداند. والدین در سه محدوده‌ی متفاوت و کاملاً مجزا با فرزند نوجوان خود عمل می‌کنند: اجبار، اختیار، مشورت. برخی از رفتارهای نوجوان در حیطه‌ی اجبار قرار می‌گیرد مانند اجازه نداشتن بیرون ماندن از خانه در شب و ساعت مقرر به وسیله‌ی خانواده. برخی در حیطه‌ی اختیار است؛ مانند انتخاب دکور اتاق، نوع لباس در حد معقول و مقبول جامعه و نوع ورزش. برخی نیز مشورتی هستند؛ مانند انتخاب رشته‌ی تحصیلی و دیگر امور خانواده.

۴. دوره ی جوانی: وظایف والدین در برابر فرزندان جوان بسیارند؛ اما مهم‌ترین آن‌ها ازدواج به‌هنگام و آسان است. در روایات آمده است: دختران به مثابه میوه‌های درختانند، باید در زمان مناسب چیده شوند {وگرنه به فساد و گندیدگی می‌رسند}

قرآن کریم به صراحت این وظیفه را بر عهده‌ی والدین قرار داده و خطاب را متوجه آنان گردانیده است:

وَ أَنْكَحُوا الْأَيَّامِي مِنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ (نور/۳۲) (باید بی همسرانتان را همسر دهید. به نکاح یکدیگر در آورید، اگر فقیرند خدا به لطف و فضل خود آنان را بی نیاز و مستغنی خواهد فرمود و خداوند گشایش دهنده و (به احوال بندگان) آگاه است.

ازدواج به‌هنگام و در عین حال آسان و ساده زمینه‌ی جلوگیری از بروز فساد و فحشا در جوان است، این دوره هر چند ممکن است با تمکن مالی فرزندان همراه نباشد؛ ولی با حمایت‌های مالی و غیر مالی والدین می‌تواند زمینه ساز استغنا و تمکن فرزندان در آینده باشد. مهریه‌های سبک، چشم پوشی از تشریفات زائد و بی‌جا و چشم و هم‌چشمی در جهیزیه، ولیمه و دیگر موارد از جمله موارد حمایت والدین از جوانان در امر ازدواج به‌هنگام و آسان است. آیه‌ی شریفه علاوه بر مشتمل بودن خطاب در ازدواج مجردها، توصیه به تقویت روح توکل و آسان‌گیری نیز دارد که از جمله وظایف اخلاقی و مشورتی والدین محسوب می‌شود.

نتیجه: مادران مسلمان با عمل به شیوه‌های تربیتی اسلام و توکل بر خداوند می‌توانند به وظایف خود در مراحل مختلف تربیت فرزند عمل کنند و نقش مثبت و سازنده‌ی خود را ایفا نمایند و نتیجه‌ی مطلوب برای آنان حاصل شود؛ اما برخی نیز ممکن است به واسطه‌ی کم‌تجربگی یا کاهلی در بعضی از مراحل، موفق به کسب نتیجه‌ی مطلوب نشوند. هرچند غالباً نتیجه منوط به شیوه تربیت خانواده است؛ اما استثنائات نیز قابل طرحند، علاوه بر اینکه فرزندان نیز از حیث تربیت پذیری متفاوتند و می‌توانند سخت تربیت پذیر، سهل تربیت پذیر یا معمولی باشند و نوع گیری فرزندان می‌تواند در کسب نتیجه حاصله متفاوت باشد.

در هر حال مادران مؤمن با توکل به خداوند و استعانت از ایشان به تکالیف شرعی و اخلاقی خویش عمل کرده و نتیجه را به خداوند واگذار می‌کنند تا در صورت نگرفتن نتیجه مطلوب در پیشگاه الهی و در برابر وجدان خود آسوده خاطر باشند.



لحظه‌ی حال

زندگی فقط در لحظه‌ی حال جریان دارد. زندگی در لحظه همان، هماهنگی و همنوایی با هستی است. هر لحظه، لحظه‌ی حال را با همه‌ی شرایط آن بپذیرید تا همه‌ی زندگی را پذیرفته باشید. برای پذیرش مسئولیت زندگی باید مسئولیت لحظه‌ی حال را بپذیرید.

اتفاقات گذشته مربوط به گذشته است. خود را از گذشته آزاد کنید. تجربه‌های گذشته، درس‌های دیروز هستند. درس آن‌ها را بگیرید و رهاشان سازید. آینده، حاصل اندیشه‌ها و باورهای اکنون است. هر روز زندگی شما، یک معجزه است. هر روز فرصتی برای رشد کردن، شکوفا شدن، کسب آگاهی و خلق اهداف است، فرصت‌ها را دریابید. به استقبال فرصت‌ها بروید و تمام توجه خود را به آن‌ها معطوف کنید.

نگرش خود را تغییر دهید. گذشته را به عنوان یک تجربه و لحظه‌ی حال را فرصتی برای خلق معجزات بدانید.

امروز بذر موفقیت بکارید تا آینده برداشت کنید تا فرصتی برای جشن موفقیت‌ها باشد. آینده، آینده‌ای است که اندیشه‌ها و اعمال امروزتان را منعکس می‌کند. فردا پژواک امروز است.

هر لحظه، مراقب افکارتان باشید تا همه‌ی عمر از افکارتان مراقبت کرده باشید. هر لحظه به گفتار و کردارانتان توجه کنید تا همیشه از گفتار و کردارانتان مراقبت کرده باشید. هر لحظه پاسبان حریم دل باشید تا همه‌ی زندگی حریم دل را نگهداری کرده باشید. زندگی در لحظه به شما می‌آموزد که حال، فضایی است که زندگی در آن جریان دارد. زندگی در حال، شما را به ورای اتفاقات لحظه‌ی اکنون برای تسلط بر ذهن و مدیریت آن، در لحظه‌ی حال حضور داشته باشید و تمام توجه خود را بر کاری که انجام می‌دهید متمرکز کنید. آگاه باشید ذهن و عواطف مانند جسم در اختیار شما می‌باشد. افکار بی‌اختیار، شما را از توجه به لحظه جاودانه اکنون محروم می‌سازد. به روند انجام کارها توجه کنید، هر لحظه در لحظه باشید تا راضی و پرنشاط گردید. با درک لحظه‌ی حال و توجه بر آن از درد و رنج رها می‌شوید.

انتظارات مثبت، راه‌های زیباتری را پیش روی شما می‌گشاید و لحظه‌ی حال را ارزشمند می‌کند. تفکر مثبت شما را به سوی شادی و امیدواری سوق می‌دهد و باعث احترام به خود، لذت بردن از موفقیت و درک ناکامی‌ها می‌گردد. تفکر مثبت شوق یادگیری و رشد را افزایش می‌دهد. هر لحظه به احساسات خود توجه کنید و در صورت نیاز آن‌ها را تغییر دهید. زندگی فرصتی طلایی و محدود برای رشد کردن و متعالی شدن می‌باشد آن را دریابید.



آهن

و چگونگی عملکرد آن در بدن

ابتلا به سرطان سینه را در زنان جوان دو برابر می‌کند. همچنین محققان می‌گویند که چربی‌های اشباع شده گوشت بالاست و کلسترول خون را بالا می‌برد، کلسترول باعث افزایش ترشح هورمون استروژن می‌شود که این امر خطر سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

دکتر صالحی در ادامه گفت: تصور مردم این است که برای جبران کم خونی باید گوشت قرمز یا جگر خورد. آهن موجود در گوشت قرمز یا بهتر از آهن موجود در گیاهان جذب می‌شود و به نام آهن ((هم)) شناخته شده است. که این اشتباه بزرگی است که داریم و انجمن سرطان آمریکا آهن ((هم)) را مهم‌ترین و بزرگ‌ترین عامل ایجاد سرطان دستگاه گوارشی نیز برشمرده است. مصرف گوشت قرمز به دلیل ترکیباتی از قبیل هتروسیکلت آمین که با کباب و یا سرخ شدن گوشت قرمز به وجود می‌آید، سرطان زاست؛ زیرا این ترکیبات به سلول‌های پوششی روده بزرگ آسیب می‌رسانند و باعث رشد غیر طبیعی و سرطانی شدن آن‌ها می‌شوند. گفته شده که سرطان روده و لوزالمعده که از بدخیم‌ترین سرطان‌هاست به دلیل وجود دو ماده ((هیم آبرون یعنی آهن موجود در جگر و گوشت قرمز)) و ((هتروسیکلت آمین یعنی ترکیباتی که با سرخ شدن و کباب شدن در جگر و گوشت قرمز پدید می‌آید)) است. گوشت قرمز علاوه بر مواد فوق خطرات

خون می‌تواند خطرناک باشد، به‌ویژه اگر شیوه‌های طبخ غذا مناسب نباشد و یا از گوشت‌های فرآوری شده استفاده کنیم، احتمال خطر بیشتر خواهد بود. درباره این موضوع با دکتر صالحی دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه به گفت و گو نشستیم، وی گفت: گروهی از دانشمندان معتقدند اگر گوشت قرمز به عنوان مهم‌ترین منبع تأمین کننده پروتئین خانواده باشد، باید چند نکته را در نظر بگیریم: اول این که در تمامی افرادی که به میزان فراوان گوشت قرمز مصرف می‌کنند (یعنی شصت گرم در روز) احتمال بروز سرطان سینه بالاست. این تحقیق به وسیله‌ی پژوهشگران دنیا از جمله در دانشگاه ((لیدز)) انگلیس برای هفت سال روی سی و پنج هزار زن انجام شد و در پایان تحقیق معلوم شد که خطر ابتلا به سرطان سینه در گروهی از زنان که روزی پنجاه و هفت گرم گوشت قرمز مصرف کرده بودند، در مقایسه با زنانی که میزان کمتری گوشت قرمز مصرف کردند و یا اصلاً از گوشت قرمز استفاده نکردند حدود سه برابر است. این در حالی است که آمار مبتلایان که از گوشت فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس مصرف کردند چهار برابر شده بود. وی ادامه داد: تحقیقی که در سال ۲۰۰۶ در آمریکا منتشر شد، نشان داد که خوردن گوشت قرمز آن هم از نوع (سرخ شده یا کباب شده آن) میزان

آهن به اندازه‌ی لازم، بخشی از گلبول قرمز است که در حمل اکسیژن به تمامی قسمت‌های بدن کمک می‌کند. آهن برای تشکیل هموگلوبین و آنزیم‌های خاص (برای حفظ سلامت)، افزایش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها، جلوگیری از خستگی، درمان و پیش‌گیری از کم‌خونی لازم است. طریقه جذب آهن ((هم)) با آهن غیر ((هم)) متفاوت است. آهن ((هم)) به آسانی مورد استفاده بدن قرار می‌گیرد و به میزان بیست تا سی درصد جذب می‌شود، قابلیت جذب آهن ((هم)) کمتر تحت تأثیر رژیم غذایی قرار می‌گیرد. در مقابل جذب آهن غیر ((هم)) متغیر است و بستگی به غذاهای دیگر دارد که در همان وعده غذایی مصرف شده است.

اما مطالعات متعدد اثبات کرده است، زمانی که میزان آهن موجود در خون زیاد باشد، باعث حملات قلبی و ابتلا به انواع سرطان از جمله سرطان مری و کیسه صفرا خواهد شد. آهن رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌کند که ملکول‌های واکنشگری هستند که به دیواره‌های سلول‌ها و DNA حمله می‌کنند. همچنین عنصر آهن سیستم ایمنی را مهار می‌کند رشد سلول سرطانی را افزایش می‌دهد و ایجاد پلاکت‌های منعقد کننده خون را تحریک می‌کند و به این طریق احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. پس افزایش بیش از نیاز آهن در

فرد است. منابع دیگر مفید آهن عبارتند از: گوشت مرغ، بوقلمون، ماهی، تخم مرغ، حبوبات شامل نخود، عدس، مغزها و تخمه، برنج قهوه‌ای (سبوسدار) و سبزی‌های برگ سبز مثل شاهی، تره، ریحان، نعناع، اسفناج، کلم بروکلی و میوه‌های خشک: زردآلو، کشمش و...

صحت آخر این‌که منابع پروتئین‌های حیوانی هر بیست اسید آمینه را به خون می‌رسانند و منابع پروتئین‌های گیاهی هم همین بیست نوع اسید آمینه را به خون می‌رسانند. البته یادمان باشد که به ضررهای منابع حیوانی که در بالا گفتیم این موردها را نیز اضافه کنیم؛ برای نمونه: کلسترول و اسیدهای چرب اشباع در گوشت‌ها و کلسترول در زرده تخم مرغ و نیتروزامین در پنیرها. در صورتی که منابع گیاهی این ضررها را ندارند و علاوه بر اسیدهای آمینه مورد نیاز بدن ترکیبات مثبت دیگری را وارد خون می‌کنند؛ مانند: ویتامین‌ها، املاح، آنتی اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌ها.



کنند، گوشت کباب شده تهیه می‌کنند و بچه‌ها با این برخورد بزرگ‌ترها فکر می‌کنند که بهترین و خوشمزه‌ترین غذا گوشت کباب شده است. در صورتی که اگر والدین از مضرات گوشت قرمز کبابی و سرخ شده بگویند، تمایل بچه‌ها به مصرف این نوع گوشت‌ها و به ویژه از نوع فرآوری شده آن کم خواهد شد. لازم به یادآوری است که جذب آهن تحت تأثیر مقدار و نوع آهن، وجود عوامل افزایش و یا کاهش دهنده جذب آهن، سلامت و وضعیت آن

دیگری نیز دارد که شامل اسیدهای چرب اشباع فراوان است که منجر به بیماری‌های قلبی می‌شود. مصرف گوشت قرمز باعث تشدید بیماری نقرس می‌شود، علاوه بر آن با مصرف گوشت قرمز اسید اوریک بیشتری در بدن انباشته می‌شود و در نتیجه بدن آمادگی بیشتری برای دردهای شدید مفصلی از جمله مفصل انگشتان پا پیدا خواهد کرد. تحقیق پژوهشگران دانشگاه منچستر بر روی بیست و پنج هزار نفر نشان می‌دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز باعث ابتلا به روماتیسم مفصلی می‌شود. این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به بیماری‌های مختلفی که در اثر مصرف زیاد و بی‌توجه به شیوه‌ی پخت گوشت قرمز به وجود می‌آید به فرهنگ سازی و ارائه شیوه‌های صحیح طبخ مواد غذایی تأکید می‌کند و می‌افزاید: والدین ما وقتی می‌خواهند از یک نفر به خوبی پذیرایی



و مسئله مهم دیگر:

از نظر هزینه پروتئین‌های گیاهی از حیوانی مقرون به صرفه‌تر هستند.

برای مثال پروتئین موجود در ۱۰۰ گرم گندم + ۷۰ گرم عدس + ۸۰ گرم سویای دانه = قیمت ۷۰۰ تومان

اما ۱۰۰ گرم گوشت + ۵۰ گرم تخم مرغ + ۵۰ گرم پنیر = قیمت ۴۴۰۰ تومان

پس با خوردن ۲۰۰ گرم حبوبات و گندم اسید آمینه بیشتری جذب بدن می‌شود با قیمت بسیار کمتر از قیمت اسید آمینه‌ای که به وسیله منابع حیوانی به دست می‌آید.



روزنه



زهرا پردار

عادت‌های مهم

زنان موفق دنیا چیست؟

در لیست زیر، فعالیت‌های روزانه پانزده نفر از زنان موفق را که در عرصه‌های مختلف فعالیت دارند، در نظر گرفته‌ایم. همه ما دوست داریم درباره برنامه روزانه افراد موفق بدانیم، این که آن‌ها چگونه زمان خود را مدیریت می‌کنند و فعالیت‌های زیادی را در طول بیست و چهار ساعت با موفقیت انجام می‌دهند. با ما همراه باشید تا رازهای موفقیت آن‌ها را برایتان بازگو کنیم.

● هانا برانفمن (مدل و بنیان گذار کمپانی دیجی):

او از مدل های مشهور است و عکس های او در اینستاگرام طرفداران زیادی دارد، هانا می گوید این از خوش شانسی من است که در روز تنها چهار ساعت در بعد از ظهرها با کمپانی دی جی همکاری می کنم، او هم خواب کافی را دلیل موفقیتش می داند.

● ورا وانگ (طراح مد):

یکی از موفق ترین طراحان مد هست، دلیل موفقیتش را خواب راحت و آسوده در شب می داند. بر طبق گفته هایش، بهترین ایده ها شب هنگام و موقع خواب به ذهنش می آیند.

● بلیک لایولی (بازیگر):

بلیک، چهره ای دوست داشتنی و لبخندی تأثیرگذار دارد. او عاشق شکلات است و به گفته خودش یک لیوان شکلات داغ همیشه صبح ها، و یک تکه شکلات تلخ بعد از ظهرها، همیشه در برنامه روزانه اش است و معتقد است شکلات حس خوبی به او می دهد.

● ماریسکا هارگیتای (بازیگر و بنیان گذار مؤسسه قلب شاد):

او یک بازیگر معروف و ستاره مشهور ویدئوهای تیلور سویفت است، تقریباً برنامه کاری فشرده ای دارد، دلیل موفقیتش را حمایت های خانواده اش می داند.

● گوئیت پالترو (بازیگر و بنیان گذار گوپ):

حتماً شما هم از فعالیت های بسیار او در عرصه های مختلف تعجب کرده اید! او بازیگر، شریک تجاری اندرسون، گرداننده گوپ و در نقش مادر و همسری فداکار است. انجام این همه فعالیت در طول روز بدون کمترین استرس و تشویشی فوق العاده است. راز آرامش و موفقیت او حمام شبانه با سولفات منیزیم است! و همچنین استعمال روغن های ارگانیک در نقاط حساس بدنش، یکی دیگر از دلایل آرامش اوست.

● شرلی سندبرگ (کارمند فیس بوک):

شرلی ساعت کاری طولانی دارد، او از ساعت پنج و نیم صبح بیدار است و تا ساعت پنج و نیم عصر باید در محل کار بماند، پس از آن در منزل تا ساعت شش با فرزندانش شام سرو می کند و بعد از آن هم ادامه ی وظایف شغلی را در منزل انجام می دهد، شرلی هم راز موفقیت خود را خواب کامل و کافی می داند.

● آریانا هافینگتون (سرمدیر پست چند رسانه ای در هافینگتون):

آریانا خواب کافی در طول شب را ضروری می داند. او توضیح می دهد که چگونه در یک روز پرکار در سال ۲۰۱۰، از شدت خستگی بیهوش می شود و بر اثر اصابت ناگهانی سرش با میز کار، استخوان گونه اش می شکند و زیر چشم راستش هشت بخیه می خورد! از آن موقع بوده که او اهمیت خواب کافی را درک می کند و به استراحت خود در طول شب اهمیت بیشتری می دهد، همچنین او توصیه می کند در اتاق خوابتان هیچ گونه وسیله الکترونیکی مانند تلفن همراه یا آپد قرار ندهید.

● جیمی کینگ (مدل و بازیگر):

او عاشق شغلش است و بهترین شغل دنیا را مدل بودن می داند، به همین دلیل زیبایی چهره و اندامش بیش از دیگران باید برای او مهم باشد. جیمی می گوید که همیشه قبل از خواب صورت خود را بشوید تا صبح پوستی شفاف تر و روشن تر داشته باشید، البته او از پاک کننده های مخصوص پوست استفاده می کند.

● لینا دانم (بازیگر و نویسنده):

او بازیگری جوان و نویسنده ای موفق است. دلیل موفقیت خود را خواندن کتاب های زیاد می داند. او ترجیح می دهد شب ها و قبل از خواب به مطالعه بپردازد.

● الن دی جنرس (کمدین):

الن بر مدیتیشن قبل از خواب تأکید دارد، یوگا را هم مفید می داند. به عقیده ی او مهم ترین دلیل آرامش و موفقیتش مدیتیشن است؛ زیرا تشویش و اضطراب را کاهش می دهد و هم چنین کاهش دهنده دردهای مزمن و تنظیم کننده کلسترول و فشار خون است.

● اما رابرتز (بازیگر):

یکی از موارد مورد علاقه ما درباره اما به جز مهارت بازیگری اش، علاقه و استعداد او در خوانندگی است، او هم به کتاب خوانی علاقه دارد و همین مورد را از دلایل موفقیتش می داند.

● جنیفر آنیستون (بازیگر):

جنیفر هم مانند الن بر مدیتیشن تأکید دارد. او می گوید که حدود یک سال پیش برای اولین بار که به مدیتیشن پرداختم، کل زندگی ام عوض شد و حالا یکی از اجزای ثابت در برنامه روزانه ام همین کار است.

● ویتنی تینکل و دانیل دی بویس (بنیان گذار Scara Life):

این دو نفر سلف سرویسی فوق العاده را اداره می کنند که خدماتی متمایز و لوکس را ارائه می کند. دلیل موفقیت خود را خواب کافی در شب، و نوشیدن آب زیاد در روز می دانند.

● کیت وایت (سرمدیر سابق رئیس جهانی):

کیت از جمله معدود افرادی است که خواب کمتر از پنج ساعت در طول شب دارد تا نیمه های شب بیدار است. او می گوید که من به آشپزخانه علاقه زیادی دارم، بیشتر کارهایم را در آشپزخانه انجام می دهم و یک تلویزیون هم در آنجا گذاشته ام تا تماشا کنم.

● لوران کنراد (طراح مد و طراح داخلی):

لوران علاوه بر طراحی، یک کارآفرین خبره هم هست؛ اما در عین حال زندگی متعادلی دارد. لوران می گوید که حتماً باید ساعتی از روز را به خودتان اختصاص دهید و خواب کافی در طول شب داشته باشید. هم چنین او می گوید که یکی از دلایل موفقیتم مرور اهدافم قبل از خواب است.



نقش تاب‌آورک

بر تحکیم بنیان خانواده

خانواده اولین و مهم‌ترین نهاد در تاریخ فرهنگ و تمدن انسانی است که افراد بشری در آن تعلیم می‌یابند و با شیوه‌های زندگی جمعی و روش تفاهم با دیگران آشنا می‌شوند. خانواده بستر فعلیت یافتن استعدادها و توانایی‌های انسانی است و بخش عظیمی از ابعاد شخصیت افراد همچون رفتارهای اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، تحمل و بردباری در برابر دیگران و واکنش‌های عاطفی در آن شکل می‌گیرد. پدران و مادران خوشایندترین موجودات هستی برای فرزندان هستند و رفتار و منش و روش آنان الگوی مناسب برای کودکان است. عوامل فراوانی در تحکیم بنیان خانواده و سرزندگی آن مؤثرند از جمله: ایمان، عشق و محبت، آشنایی اعضای خانواده با حقوق و وظایف خود، تفاهم و همکاری، روحیه صبر و پایداری، روحیه گذشت و بزرگواری، صداقت، اخلاق نیکو، اعتماد، وفاداری، آشنایی با مهارت‌های دهگانه زندگی که از جمله این مهارت‌ها، مهارت مهرورزی و تاب‌آوری است.

« تاب آوری چیست؟

تاب‌آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و مشکلات زندگی است. روان‌شناسان همیشه سعی کرده‌اند که این قابلیت انسان را برای سازگاری و غلبه بر خطر و سختی‌ها افزایش دهند. افراد و جوامع می‌توانند حتی پس از مصیبت‌های ویرانگر به بازسازی زندگی خود بپردازند. افراد تاب‌آور توانایی غلبه بر ناملایمات را دارد. تاب‌آوری می‌تواند باعث شود که فرد پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و با وجود قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی او ارتقا یابد. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به مرور زمان رشد کند یا کاستی یابد.

تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف پذیر به فشارهای زندگی روزانه است. تاب‌آوری به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات، مقابله سالم داشته باشند و بر سختی‌ها پیروز شوند. تاب‌آوری را می‌توان آموخت و آن را ارتقا داد. خانواده‌های تاب‌آور به شرایط استرس‌زا به طور مثبتی پاسخ می‌دهند.

« ویژگی‌های افراد تاب‌آور

- پذیرش واقعیت و صادق بودن با خود
- پذیرفتن خود به عنوان فردی ارزشمند
- برقراری رابطه همراه با احترام متقابل با دیگران
- نظم و ترتیب
- توانایی دیدن جنبه مثبت موقعیت‌ها و شرایط
- شوخ طبعی و جدی نگرفتن بیش از حد خود
- توانایی در تجزیه و تحلیل واقع بینانه مشکلات
- برخورداری از مهارت‌ها و راهبردهای اجتماعی
- اعتقاد راسخ به اینکه آینده می‌تواند بهتر باشد
- احساس امید و هدفمندی
- باور توانایی کنترل زندگی و آینده



« والدین توان تغییر زندگی‌ها را دارند

والدین خردمند و قابل اعتماد می‌توانند تاب‌آوری خانواده را افزایش دهند. والدین خردمند حمایت عاشقانه و بی‌چشمداشت از فرزندان دارند، با احترام و دلسوزی با آنان برخورد می‌کنند، از فرزندان حمایت می‌کنند، بر توانمندی‌های فرزندان تمرکز دارند، تاب‌آوری را به فرزندان آموزش می‌دهند و فرصت تمرین تاب‌آوری را فراهم می‌کنند.



آئین نکو داشت مقام والای مادر در استان مرکزی - شهرستان اراک



خانواده‌ها و جامعه‌ای اسلامی و پویا باشیم. سپس گروه سرود فرزندان خیریه امام رضا (ع) در حالی که لباس‌هایی با طرحی زیبا برگرفته از پرچم مقدس ایران بر تن داشتند، سرود مادر را اجرا کردند.

در ادامه مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری، خانم زهرا فرجی، نیز گفت: با فرآیند فراخوانی به تمامی دستگاه‌های اجرایی دولتی و غیر دولتی، صد و شصت مادر برجسته بر مبنای شاخص‌های تعیین شده در آئین نامه و به دبیرخانه ستاد برگزاری معرفی شدند. فرجی اظهار کرد: از این تعداد بیست و پنج نفر منتخب استان شدند که در مرحله‌ی آخر نیز هجده نفر به برکت سن حضرت فاطمه (س) و بر اساس نظر سنجی بنیاد مادر انتخاب و به عنوان نماینده مادران نمونه معرفی شدند، گفتنی است در این آئین، استاندار مرکزی به عضویت بنیاد ملی مادر درآمد و مقدسی، نماینده مردم اراک در مجلس شورای اسلامی، نیز سخنانی را درباره جایگاه و مقام والای مادر بیان کرد و 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 است و اهدافی همچون آشنا کردن جامعه به ویژه نسل جوان با مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی، آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به ویژه دختران در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران و بازشناسی نقش مادران در کردن جامعه‌ای ایده‌آل را دنبال می‌کند. وی با اشاره به چشم‌انداز «مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت» در

اولین آئین نکو داشت مقام والای مادر و تجلیل از مادران نمونه استان مرکزی در نوزدهم اسفند ۹۵ در مجتمع کوه نور هتل امیرکبیر اراک به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و همکاری انجمن بانوان نیکوکار استان مرکزی، خیریه حضرت زهرا (س) و دفتر امور بانوان و خانواده استانداری مرکزی، با حضور استاندار، معاونان و همه مدیران کل ادارات استان و مردم خون‌گرم و مهمان‌نواز اراک و فرزندان بنیاد مادر برگزار شد.

این آئین مقدس با تلاوت قرآن کریم و اجرای سرود ملی آغاز شد. سپس سرود بنیاد مادر همراه با تصاویری زیبا از مادر پخش شد. در ادامه مهندس محمود زمانی قمی، استاندار استان مرکزی، ضمن خوش‌آمدگویی و تشکر از بنیاد مادر، بر نقش کلیدی زنان در مدیریت خانواده و تربیت سرمایه‌های انسانی تأکید کرد.

زمانی قمی اظهار کرد: توسعه‌ی پایدار با محوریت نیروی انسانی فهیم، متعهد و کارآمد حاصل می‌شود و زنان به عنوان ستون مستحکم خانواده در تربیت نسل پویا و خلاق و کارآمد نقش مهمی دارند.

وی گفت: منشا و آثار وجودی هر فردی در مقام، منزلت و تلاش‌های مادران است که رنج پرورش و تربیت فرزندان را به جان خریده و آینده‌سازی می‌کنند. پشتوانه غنی هر فرد در گرو نگاه و حمایت‌های مادرانه است و به همین منظور گرامی‌داشت مقام شامخ مادری و زن از موضوعات مهم در جامعه است.

استاندار مرکزی ضمن قدردانی از مهندس محمدی، بنیان‌گذار بنیاد مادر که این کار بزرگ و مقدس را بنا نهادند، با تأکید بر این امر که عنصر اصلی هر خانواده مادر است، ادامه داد: جایگاه رفیع و بزرگ مادر ارزش بالایی دارد و باید به آن توجه ویژه شود تا شاهد رشد و بالندگی



اهدای نشان بنیاد مادر به وسیله بنیان گذار بنیاد مادر، جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، به استاندار محترم استان مرکزی، جناب آقای مهندس محمود زمانی قمی

اسامی مادران نمونه استان مرکزی:

- (۱) ناهید پاشنگ
- (۲) نوشین تمیزی
- (۳) کبری رضایی
- (۴) زهرا حیدری
- (۵) عذری حیدری
- (۶) فرخنده خزایی
- (۷) عذرا سلیمانی
- (۸) جهان صفا
- (۹) مریم صفری
- (۱۰) ایران علیدادی
- (۱۱) ام البنین غربی
- (۱۲) گلشن مرتضایی
- (۱۳) اشرف ملکی
- (۱۴) زهرا نجاتی
- (۱۵) شمسی نوده فراهانی
- (۱۶) بتول واشقانی
- (۱۷) اکرم یعقوبی
- (۱۸) ام البنین یور

گفتنی است پس از پایان مراسم، بنیان گذار بنیاد مادر و هیئت همراه از خانه های رضوان و ثامن مؤسسه خیریه امام رضا (ع) استان مرکزی بازدید کردند.

این بنیاد، پررنگ تر کردن مسئولیت های جامعه به ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و انتخاب مادران شایسته را از دیگر اهداف والای بنیاد مادر برشمرد و به پنج شاخصه مهم برای انتخاب مادر نمونه اشاره کرد و افزود:

۱- مادر نمونه باید از هر لحاظ دختر و فرزندی خوب برای والدین خود باشد.

۲- مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان و همدل و همکاری اثر گذار برای همسرش باشد.

۳- مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت های مادری را در قبال فرزندانش در زمینه های (معنوی، آموزشی، پرورشی، تربیتی، شجاعت و موارد اجتماعی) به نحو احسن انجام داده باشد.

۴- مادر نمونه باید یک شهروند خوب و برازنده چه در شهر و چه در روستا و چه هر جای دیگری که زندگی می کند، باشد.

۵- مادر نمونه باید در زندگی اجتماعی و شخصی کاری شاخص و متفاوت برای جامعه خود انجام داده باشد و شرکت در کارهای خیر و عام المنفعه و انسانی را فراموش نکند.

مهندس محمدی افزود: این بنیاد، فعالیت های خود را در سال جاری به سطح ملی رسانده و در این آئین نکوداشت به معرفی و تجلیل از بیست مادر نمونه از استان های مختلف کشور پرداخته و تلاش دارد تا این روند را به سطح قاره ای و جهانی برساند. مهندس محمدی سخن خود را با جمله «دعای مادر همیشه همراهتان» به پایان برد.

در ادامه لوح نمایندگی به وسیله بنیان گذار بنیاد مادر به نمایندگان بنیاد مادر در استان مرکزی خانم ها وجیهه نظری و فریده پرهیزکار اهدا گردید و از زحمات و تلاش های بی دریغ آنان تجلیل و قدردانی شد.

در این مراسم طی آئین باشکوهی از هجده مادر نمونه استان مرکزی تجلیل و قدردانی به عمل آمد و به آن ها هدایایی از جمله لوح و حمایل مادر نمونه و نشان بنیاد مادر اهدا گردید.



بازدید بنیان گذار بنیاد مادر و هیئت همراه از خانه های رضوان و ثامن مؤسسه خیریه امام رضا (ع) استان مرکزی



بیسکوئیت‌هاک سوخته



**بیسکوئیت
کمی سوخته هرگز
کسی را نمی‌کشد!
زندگی مملو از چیزهای
ناقص
و انسان‌هایی است
که پر از کم و کاستی
هستند**

همان شب، کمی بعد که رفتم پدرم را برای شب به‌خیر ببوسم، از او پرسیدم که آیا واقعاً دوست داشت که بیسکوئیت‌هایش سوخته باشد؟ او مرا در آغوش کشید و گفت: مامان تو امروز روز سختی را در سرکار گذرانده و خیلی خسته است به‌علاوه، بیسکوئیت کمی سوخته هرگز کسی را نمی‌کشد! زندگی مملو از چیزهای ناقص و انسان‌هایی است که پر از کم و کاستی هستند. در طول این سال‌ها فهمیده‌ام که یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌ها برای ایجاد روابط سالم، مداوم و پایدار، درک و پذیرش عیب‌های همدیگر و شاد بودن از داشتن تفاوت با دیگران است و امروز دعای من برای تو این است که یادگیری که قسمت‌های خوب، بد و ناخوشایند زندگی خود را بپذیری و با انسان‌ها رابطه‌ای داشته باشی که در آن، بیسکوئیت سوخته موجب قهر و دلخوری نشود.

زمانی که من بچه بودم، مادرم علاقه داشت که گاهی غذای ساده صبحانه را برای شب هم آماده کند. یک شب را خوب یادم مانده که مادرم پس از گذراندن یک روز سخت و طولانی در سرکار، شام ساده‌ای مانند صبحانه تهیه کرده بود. آن شب پس از زمان زیادی، مادرم بشقاب شام را با تخم مرغ، سوسیس و بیسکوئیت‌های بسیار سوخته جلوی پدرم گذاشت. یادم می‌آید، منتظر شدم ببینم آیا پدرم هم متوجه سوختگی بیسکوئیت‌ها شده است؟ در آن وقت، همه کاری که پدرم انجام داد، این بود که دستش را به طرف بیسکوئیت دراز کرد، لبخندی به مادرم زد و از من پرسید که روزم در مدرسه چه‌طور بود؟ خاترم نیست که آن شب چه جوابی به پدرم دادم، اما کاملاً یادم هست که او را تماشا می‌کردم که داشت مربا روی آن بیسکوئیت‌های سوخته می‌مالید و لقمه لقمه آن‌ها را می‌خورد. یادم است آن شب وقتی از سر میز غذا بلند شدم، شنیدم مادرم بابت سوختگی بیسکوئیت‌ها از پدرم عذرخواهی کرد و هرگز جواب پدرم را فراموش نخواهم کرد که گفت: اوه عزیزم، من عاشق بیسکوئیت‌های خیلی برشته هستم.



پروفسور و روان‌پزشک معروف، دکتر طارق علی العیوب می‌گوید:

نمود
این رفتارها در
بزرگسالی بسیار خطرناک
و غیر قابل درمانند.

تقدیم
به کسانی که
می‌خواهند والدین خوبی
باشند.



← **کودکت خیلی دروغ می‌گه!**

زیرا خیلی بهش گیر می‌دی.

← **کودکت اعتماد بنفس نداره!**

زیرا تشویقش نمی‌کنی.

← **کودکت کم حرفه!**

زیرا باهاش حرف نمی‌زنی.

← **کودکت دزدی می‌کنه!**

زیرا بذل و بخشش رو بهش نمی‌آموزی.

← **کودکت ترسو ست!**

زیرا همیشه طرفداریشو می‌کنی.

← **کودکت به دیگران احترام نمی‌ذاره!**

زیرا صدات رو واسش پایین نمی‌آوری.

← **کودکت همیشه عصبیه!**

زیرا ازش تعریف نمی‌کنی.

← **کودکت بخیله!**

زیرا باهاش همکاری نمی‌کنی.

← **کودکت به دیگران پرخاش می‌کنه!**

زیرا تو خشن و سختگیری.

← **کودکت ضعیفه!**

زیرا همیشه تهدیدش می‌کنی.

← **کودکت داد و فریاد می‌کنه!**

زیرا بهش اهمیت نمی‌دید.

← **کودکت ناراحت می‌کنه!**

زیرا بغلش نمی‌کنی و نمی‌بوسیش.

← **کودکت ازت فرمان نمی‌بره!**

زیرا درخواست‌هاش بیش از حده.

← **کودکت گوشه گیره!**

زیرا همیشه مشغولی. (مشغول کارهای خودت)



ته چین اسفناج و آلو با مرغ



روش تهیه:

اول ساقه‌های اسفناج را جدا می‌کنیم، به دقت می‌شوئیم و درشت خرد می‌کنیم و با دو تا سه لیوان آب و کمی نمک و کمی بکینگ پودر می‌گذاریم چند جوش بزند و کمی بپزد. بعد اسفناج رو در صافی می‌ریزیم و کمی فشار می‌دهیم تا آب آن برود. اسفناج رو با دو تا سه قاشق سوپ‌خوری روغن کمی سرخ می‌کنیم. پیاز سرخ کرده را با اسفناج مخلوط می‌کنیم و از روی اجاق بر می‌داریم. مرغ را جداگانه می‌پزیم طوری که بعد از پختن، نصف لیوان آب داشته باشد. حالا برنج را خیس و آبکش می‌کنیم. آلو یا گوجه برقانی را قبلاً در کمی آب خیس و سپس زرده تخم‌مرغ را با ماست و کمی زعفران حل شده در آب‌جوش و سه تا چهار قاشق روغن مخلوط می‌کنیم و ته دیگ یا یک ظرف نسوز می‌ریزیم. نصفی از اسفناج را درون این مایه می‌ریزیم و با پشت قاشق صافش می‌کنیم و کمی برنج می‌ریزیم، بعد تکه‌های مرغ را که استخوان‌هایش را قبلاً جدا کردیم، روی آن می‌چینیم. گوجه یا آلو را روی گوشت مرغ می‌پاشیم و بقیه اسفناج را روی آن می‌ریزیم. با بقیه برنج روی اسفناج را می‌پوشانیم و روی برنج را با دست صاف می‌کنیم. آب گوشت مرغ را با چهار تا پنج قاشق روغن آب می‌کنیم و کمی زعفران حل شده را در آب‌جوش مخلوط می‌کنیم و روی سطح برنج می‌ریزیم. در ظرف را می‌گذاریم و آن را درون فر دم می‌کنیم. حالا اگر فر با حرارت ۳۵۰ درجه کار می‌کند، نیم ساعت و اگر با حرارت ۳۰۰ درجه کار می‌کند، یک ساعت باید انتظار بکشیم.

مواد لازم

برنج سیوسدار:	۱۰۰۰ گرم
اسفناج:	۲۵۰۰ گرم
گوشت مرغ:	۱۵۰۰ گرم
روغن:	۲۰۰ گرم
آلو:	۳۰۰ گرم
ماست ساده کم چرب:	۳۵۰ گرم
زرده تخم مرغ:	۲ عدد
پیاز داغ عسلی:	۳ قاشق سوپ‌خوری
زعفران:	یک قاشق مربا
نمک:	به میزان لازم
بکینگ پودر:	به میزان لازم
روغن زیتون یا کنجد	به مقدار لازم

نان پنجره‌ای

◀ مواد لازم

آرد سفید:	۲ استکان
شیر:	یک لیوان
تخم مرغ:	۶ عدد
گلاب:	چهار قاشق سوپ خوری
نشاسته:	۸ قاشق سوپ خوری



◀ روش تهیه:

در یک ظرف تخم‌مرغ‌ها را می‌شکنیم و خوب به هم می‌زنیم که یکدست شود. نشاسته را در گلاب و شیر سرد حل و به تخم‌مرغ‌ها اضافه می‌کنیم. سپس آرد را می‌ریزیم و خوب به هم می‌زنیم تا مایه صاف و یکدستی به دست آوریم. حالا در یک ظرف گود روغن فراوان ریخته، می‌گذاریم داغ شود. روغن باید به اندازه‌ای باشد که روی قالب شیرینی پنجره‌ای را

بگیرد. قالب شیرینی پنجره‌ای را درون روغن می‌گذاریم تا خوب گرم شود، سپس آن را از روغن در می‌آوریم و سریع در مایه شیرینی می‌زنیم به اندازه‌ای که روی قالب را نگیرد، برای قالب‌های استیل که ارتفاع بیشتری دارند، نصف قالب کافیست، بعد قالب را بلافاصله داخل روغن داغ قرار می‌دهیم و آهسته تکان می‌دهیم تا شیرینی از آن جدا شود و در روغن غوطه‌ور شود. دو روی شیرینی که تا حد دلخواهی سرخ و برشته شد، آن را از روغن در می‌آوریم و در صافی قرار می‌دهیم، زمان زیادی نمی‌برد که شیرینی‌ها سرخ شود، حواستان باشد که شیرینی‌ها قهوه‌ای نشوند.

لوز ناریلی



◀ روش تهیه:

شربت قوام آمده را تا زمان سرد شدن کنار بگذارید سپس با همزن برقی آن قدر بزنید تا کاملاً سفید شود. پودر نارگیل را به آن اضافه کنید تا چسبندگی‌اش گرفته و خمیری شکل شود سپس مایه آماده را در قالب چرب شده باقلوا پهن و روی آن را با پودر پسته تزیین کنید و در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد و بعد آن را به شکل لوزی برش دهید.

◀ روش تهیه شربت:

شکر و آب را بگذارید بجوشد تا قوام بیاید. در صورت دلخواه می‌توانید دو قاشق غذاخوری گلاب به شربت اضافه کنید.

◀ مواد لازم:

شربت قوام آمده:	۱/۴ پیمانه
پودر نارگیل:	۲ پیمانه
پودر پسته برای تزیین:	به میزان لازم

◀ مواد لازم برای تهیه شربت:

شکر:	نصف پیمانه ۷۵ گرم
آب:	۱/۴ پیمانه ۵۰ گرم



اولین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان لارستان

ما فرزندان، نعمت بسیار بزرگی است و این اقدام مهندس محمدی در معرفی و تجلیل از مادران نمونه کاری بسیار به جا و شایسته تقدیر است.

در بخش بعدی مراسم، نوجوانان گروه سرود مصباح الهدی سرودی در مدح و ستایش مادر اجرا کردند. در ادامه این برنامه دکتر سلامی، مشاور مدیر کل اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی فارس، به نیابت از دکتر مریدی، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان فارس، به ایراد سخنانی درباره خانم هما رضانی (محمدی) مادر بنیاد مادر، چگونگی تأسیس بنیاد مادر و بنیان‌گذار بنیاد مادر، جناب آقای مهندس محمدی پرداخت و گفت: این اقدام مهندس محمدی کاری نو، زیبا و ارزشی است و پس از بیان سخنانی درباره مادر، کلام خود را با شعری زیبای مادر از ایرج میرزا به پایان برد. سپس گروه ایراهستان به سرپرستی محمد اردشیری برنامه هنری دف زنی را اجرا کردند و حال و هوایی خاص به مراسم بخشیدند.

در ادامه، کلیپ بنیاد مادر پخش شد و سپس مهندس غلامرضا محمدی، بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، در سخنانی ضمن تشکر از حضور حجت الاسلام و المسلمین دکتر رضانی، امام جمعه موقت لار و فرماندار محترم شهرستان لارستان، جناب آقای جلیل حسنی، در این مراسم افزود: با الگو برداری از کلام نبی اکرم (ص) که فرمودند: «بهشت زیر پای مادران است» و نام نبردند که مادر شیعه، سنی، عرب یا فارس، پس بنیاد مادر نیز متعلق به تمام مادران دنیا است و فعالیت‌های این بنیاد صرف نظر از رنگ، نژاد و قوم و ملیت و عقیده، فرا ملیتی است.

بنیان‌گذار بنیاد مادر در این جلسه گفت: این بنیاد در سال ۱۳۹۳ فعالیت خود را آغاز کرد و در مهر ۱۳۹۴ اولین آئین نکوداشت را برگزار کرد. وی افزود: بنیاد مادر در مهر ۱۳۹۵ به صورت ملی در تهران به ثبت رسید و تا کنون در بیش از پنجاه کشور به ثبت جهانی رسیده و امیدواریم به زودی در سرتاسر جهان به ثبت برسد.

مهندس محمدی افزود: بنیاد مادر را با هدف تجلیل و قدردانی و ارج گذاری به تمام مادران با گذشت و صبور، بنا نهادیم و امید داریم که تمام جوانان و نوجوانان سرزمینم، قدر و جایگاه عظیم مادران خویش را بدانند و به آن‌ها احترام بگذارند و مطمئن باشند که اگر در این مسیر الهی و ارزشمند کوشا باشند در آینده نه چندان دور فرزندان خود نیز نسبت به آن‌ها همین رفتارها را خواهند داشت. پس



به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و همکاری شهرداری و اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی لارستان، اولین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان لارستان سه شنبه بیست و چهارم اسفند ۹۵ در تالار وحدت شهر لار برگزار شد.

در ابتدای این مراسم آقای جلیل حسنی، فرماندار لارستان، ضمن خیر مقدم به حاضران در مراسم و تشکر از حضور مهمانان استانی و کشوری و مادران شهرستان لارستان تأکید کرد: بنیادی که به وسیله آقای مهندس محمدی بنا شد، مانا و ماندگار خواهد بود و کاری بسیار ارزشمند است.

وی افزود: لارستان دیار سبز و کهنی است که از لحاظ فرهنگی و به ویژه در وادی احترام به مقام و منزلت مادر بسیار غنی است.

پس از صحبت‌های فرماندار، حجت الاسلام و المسلمین دکتر رضانی، امام جمعه موقت لار، در سخنانی مادر را به کوه صبر تشبیه و براساس سخنان بزرگان و ائمه، مقام مادر را بسیار والا توصیف کرد. وی تأکید کرد: تکریم مقام مادر تنها به دین اسلام و مسلمین محدود نشده؛ بلکه در تمام جهان مادر شأن و منزلتی خاص دارد و خاطر نشان کرد: از عبارت «از دامن زن، مرد به معراج می‌رسد» می‌توان نتیجه گرفت که تمام بزرگان، علما و فیلسوفان به وسیله‌ی مادرانی به این مقام‌ها رسیده‌اند که از خود گذشته‌اند تا این انسان‌های بزرگ را پرورش دهند که به مردم خدمت کنند. امام جمعه لارستان تصریح کرد: مادر چنان جایگاهی دارد که وقتی فردی از پیامبر پرسید می‌خواهم به شخصی خدمت کنم شما آن را معرفی کنید، فرمودند: مادر، برای بار دوم و سوم هم فرمودند: مادر و بار چهارم گفتند: پدر، بنابراین به خاطر داشته باشیم که کوچک‌ترین خدمت به مادر برای



بیاید ارج نهم ارزش و مقام و شأن این فرشته‌های آسمانی را که به زمین آمده‌اند تا مادر بودن را زندگی کنند و به یاد داشته باشیم که هر چه به مادران خود خدمت کنیم جبران یک شب، از شب بیداری‌های این بزرگواران نخواهد شد.

وی افزود: جمله «بهشت زیر پای مادران است» بسیار ارزشمند است که می‌توان نکته‌های بسیاری از بطن آن استخراج کرد. کالبد هر جامعه خانواده است و قلب هر خانواده، مادر است. در واقع مادر، انسانی است که با جان و دل می‌پروراند، از خود می‌گذرد تا فرزندش به جایگاهی برسد و عاقبت به خیر شود.

مهندس محمدی در ادامه مطالبی را در

رابطه با اهداف و رسالت بنیاد مادر و عظمت مقام و جایگاه مادر بیان و انتخاب مادر نمونه را یکی از اهداف این بنیاد عنوان کرد و به پنج شاخصه مهم برای انتخاب مادر نمونه اشاره کرد و افزود:

۱- مادر نمونه باید از هر لحاظ دختر و فرزند خوب برای والدین خود باشد.

۲- مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان، همدل و همکاری اثر گذار برای همسرش باشد.

۳- مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادری را در قبال فرزندان در زمینه‌های (معنوی، آموزشی، پرورشی، تربیتی، شجاعت و دیگر موارد اجتماعی) بسیار خوب انجام داده باشد.

۴- مادر نمونه چه در شهر و چه در روستا و هر جای دیگری که زندگی می‌کند، باید یک شهروند خوب باشد.

۵- مادر نمونه باید در زندگی اجتماعی و شخصی خویش کاری شاخص و متفاوت برای جامعه خود انجام داده باشد و شرکت در کارهای خیر و عام المنفعه و انسانی را فراموش نکند.

وی ایمان، امید، تلاش، احترام و کمک به دیگران را پنج اصل مهم در زندگی و سرلوحه تمام امور دانست و سخنان خود را با عبارت «دعای مادر همیشه همراهتان» به پایان برد.

در ادامه از مسئولان لارستان و دست‌اندرکاران برگزاری این آئین نکوداشت تقدیر شد و سپس طی مراسم باشکوهی از دوازده مادر نمونه به عنوان نمایندگان مادران شهرستان لارستان تجلیل و قدردانی و به آن‌ها حمایل، لوح و نشان بنیاد مادر اهدا گردید.

مادران نمونه سال ۱۳۹۵ شهرستان لارستان:

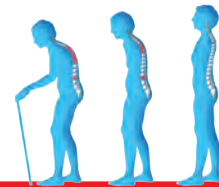
- ۱) شهناز ابدال وند
- ۲) حبیبه احمدی
- ۳) طاهره ارجمندی لاری
- ۴) محترم باغبانی
- ۵) منور بوستان
- ۶) عشرت حوادث
- ۷) شهین حیدری
- ۸) رابعه رفیعی
- ۹) فرزانه زبردست
- ۱۰) مهناز طاهری
- ۱۱) کبری عباس پور
- ۱۲) نسرين قاسمی





پوکی استخوان یا استئوپوروز

Osteoporosis



به معنی کم شدن تراکم استخوان است که به دنبال آن قدرت استخوان کم و شکننده می شود و شکننده شدن استخوان موجب می شود احتمال بروز شکستگی در آن بیشتر شود. پوکی استخوان معمولاً به تدریج پیشرفت می کند و هیچ علامتی از خود بروز نمی دهد تا وقتی که شکستگی به وجود می آید. پوکی استخوان می تواند در هر استخوانی از بدن ایجاد شود؛ ولی معمولاً در ستون مهره، لگن، مچ دست و دنده ها بیشتر دیده می شود.

برای فهم بهتر پوکی استخوان ابتدا باید بدانیم جنس استخوان از چیست.

بافت استخوان از دو قسمت تشکیل شده

یک داربست سه بعدی شبکه مانند از جنس پروتئین که به آن ماتریکس می گویند. رسوب کلسیم بر روی این داربست پروتئینی در قالب مولکول های هیدروکسی آپاتیت است.

استخوان یک بافت زنده است. استخوان رگ خونی و سلول زنده دارد. همین زنده بودن است که به آن امکان می دهد رشد کند و خود را ترمیم کند. در طول عمر، بافت استخوانی بدن مرتباً به وسیله سلول های خورنده ای که در آن است (به اسم استئوکلاست) جذب و در همان حال استخوان جدید به وسیله سلول های استئوبلاست بر روی آن جایگزین می شود. به این ترتیب بافت همه استخوان های بدن مرتباً در حال نو شدن است.

در سنین بچگی و جوانی، ساخته شدن بیش از جذب شدن است؛ ولی در سنین بالا بیش از اینکه استخوان ساخته شود، جذب می شود؛ ولی حتی در شدیدترین حالات پوکی استخوان، بدن از ساخت استخوان جدید دست نمی کشد و فقط مقدار آن کم می شود. بیشترین مقدار تراکم استخوان در حدود بیست سالگی است.

هورمون های بدن بر روی پدیده جذب و تولید مداوم استخوان تأثیر دارند. مهم ترین هورمون های تأثیرگذار در این روند، هورمون زنانه استروژن و هورمون مردانه تستوسترون و هورمون پاراتیروئید است. در این بین استروژن بیشترین تأثیر را دارد. زمینه های ژنتیکی و تفاوت های فردی هم در جذب و تولید استخوان و در نتیجه نهایی آن یعنی قدرت و تراکم استخوان تأثیرگذار است.

بیشتر استخوان های بدن از یک بدنه اصلی تشکیل شده اند که مانند اسفنج مشبک و متخلخل است و به آن استخوان اسفنجی می گویند و

روی آن را لایه ای از استخوان سفت و سخت و بدون سوراخ و بدون تخلخل فرا گرفته است که به آن استخوان کورتیکال می گویند. در قسمت کورتیکال، استخوان به شکل لایه لایه و بسیار متراکم است. در بعضی استخوان های بدن، قسمت اسفنجی بیشتر است و در بعضی دیگر قسمت کورتیکال. ساختار سه بعدی و مشبک استخوان به این دلیل ایجاد شده که استخوان در عین محکم بودن، سبک هم باشد.

در پوکی استخوان یا استئوپوروز تخلخل استخوان اسفنجی بیشتر می شود به گونه ای که حفرات داخل آن بزرگ تر و فاصله بین میله های داربست بیشتر شده و میله های داربست نازک تر می شوند. همچنین قسمت کورتیکال روی استخوان نازک تر می شود.

چگونه از پوکی استخوان جلوگیری کنیم؟

وقتی جوان هستید، احتمالاً به جز مواقع سوانح و تصادفات یاد استخوان هایتان نمی افتید. اما خب چه بخواهید و چه نخواهید به پنجاه سالگی خواهید رسید و آن وقت مجبور هستید که به آن ها فکر کنید. اما نکته مهم این است که بدانید هر قدر استخوان های شما قوی تر باشند، دیرتر به پوکی استخوان دچار خواهید شد. پس باید از همین امروز در هرسنی که هستید، به فکر آن ها باشید.

داروهایی که قبلاً محبوب بودند؛ اما حالا...

استخوان ها بافتی زنده هستند و همیشه در حال سوخت و ساز، یعنی از سویی استخوان ساخته و از سوی دیگر تخریب می شود. در جوانی سرعت ساخت و در میان سالی سرعت تخریب بیشتر می شود و برای همین، مسئله پوکی استخوان پیش می آید که این مسئله در زنان در

دوران قبل از یائسگی شدیدتر است و نتیجه این می‌شود که نیمی از زنان بالای پنجاه سال جهان حداقل یک‌بار شکستگی استخوان‌های اصلی بدن خود را تجربه می‌کنند و بیست درصد از زنان بالای پنجاه سال هم دچار پوکی‌استخوان گسترده در تمام بدن می‌شوند.

❖ **لبنیات چه‌قدر در تسریع یا کند کردن روند پوکی استخوان مؤثر است؟**

متأسفانه مطالعات جدید نشان می‌دهد استفاده از لبنیات هم نمی‌تواند در روند پوکی استخوان تأثیر بگذارد و برخلاف تصور، مصرف لبنیات به وسیله‌ی افراد میان‌سال و مسن میزان پوکی استخوان و شکستگی‌ها را کاهش نمی‌دهد. از طرف دیگر، برخی مطالعات جدید نشان داده است که مکمل‌های کلسیم هم نمی‌تواند با استفاده در دوران سال‌خوردگی روی روند حفظ استخوان‌ها تأثیر بگذارد. از این همه خبر بد ناراحت شدید؟ خب، خبر خوب این است که برای حفظ استخوان‌هایتان هیچ‌وقت دیر نیست. فقط با انجام تغییرات کوچک در شیوه زندگی‌تان می‌توانید آن‌ها را حفظ کنید. پروفیسور امی لانو، متخصص تغذیه در کمیته ملی طب سال‌خوردگی و متخصص بخش مک گراهیل، می‌گوید: «زنان باید درسین بارداری و باروری مراقب بدن خود باشند که این کار باعث سلامت بدن و استخوان‌ها در سال‌های بعد می‌شود. مراقبت از استخوان‌ها هم مثل مراقبت از قلب است.

اگر برای شما تشخیص پوکی استخوان داده شده است، حتماً باید زیر نظر پزشک باشید؛ اما اگر این بیماری را ندارید، برای آنکه در سال‌های بعد به آن مبتلا نشوید، باید حتماً اقدام‌های لازم را انجام دهید.» اما این اقدام‌های کدام‌ها هستند؟ در این مطلب می‌توانید نکته‌های مهم و لازم را بخوانید.

❖ **از تجمع بیش از حد کلسیم در بدن‌تان جلوگیری کنید**

پیش‌تر، به همه دختران و زنان بین بیست تا پنجاه سال توصیه می‌شد روزانه هزار میلی گرم کلسیم بخورند و به زنان بالای پنجاه سال هم توصیه می‌شد روزانه هزار و دویست میلی گرم کلسیم مصرف کنند؛ اما دکتر لانو و تیم تحقیق او می‌گویند بهتر است این میزان را به پانصد تا هشتصد میلی گرم کاهش دهید و سعی کنید این میزان کلسیم را از مواد غذایی به‌ویژه لبنیات دریافت کنید. پروفیسور لانو می‌گوید بیشتر از این میزان کلسیم می‌تواند باعث بروز اختلالات جذب در دستگاه گوارش و یبوست شود. مصرف بیشتر از هشتصد میلی گرم کلسیم در روز هیچ تأثیری روی حفظ استخوان‌ها نخواهد داشت و در عوض باعث افزایش احتمال بروز مشکلات قلبی-عروقی خواهد شد.

❖ **آیا گوشت و شکر در پوکی استخوان مؤثر هستند؟**

رژیم غذایی خود را تنظیم کنید. داشتن رژیم غذایی مناسب برای استخوان‌ها، فقط به معنای خوردن مواد حاوی کلسیم و دیگر مواد معدنی نیست. رژیم غذایی دوست‌دار استخوان‌های شما کمتر مواد اسیدی را در خود داشته (گوشت قرمز، شکر، سودا و مواد غذایی فرآوری شده و کنسروها اسیدی هستند) و بیشتر مواد قلیایی دارد. (میوه‌های تازه و سبزیجات در گروه مواد غذایی

قلیایی جای می‌گیرند)

کلسیم مواد غذایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، بیشتر از کلسیم مکمل‌ها و لبنیات جذب می‌شود و شما با خوردن مواد قلیایی میزان بیشتری از مواد مفیدی مثل منیزیم، فسفات و ویتامین k این مواد غذایی را هم جذب خواهید کرد.

❖ **روزی ۲ نوبت کلسیم بخورید**

مکمل‌های کلسیم اگر غذاهای شما فاقد کلسیم به اندازه کافی است، می‌توانید از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید تا روزی پانصد تا هشتصد میلی گرم کلسیم به بدن خودتان برسانید. بهترین حالت این است که مکملی انتخاب کنید که جدا از کلسیم حاوی ویتامین K، پتاسیم و بورون باشد. اگر سن شما بالای شصت سال است، از ترکیبات کلسیم سترات به جای کلسیم کربنات استفاده کنید و حداکثر روزی هشتصد میلی گرم کلسیم مصرف کنید.

❖ **خورشید همیشه هم بد نیست**

ویتامین D فراموش نشود. بدن برای جذب کلسیم به ویتامین D نیاز دارد. بدن وقتی در مقابل نور خورشید قرار بگیرد، شروع به ساختن ویتامین D می‌کند؛ اما حضور طولانی مدت در محیط‌های در بسته و نیز استفاده از کرم‌های ضدآفتاب باعث شده است که بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D شوند. به هر حال اگر شیوه زندگی شما به گونه‌ای است که مدت زیادی در تماس با نور آفتاب قرار نمی‌گیرید، بهتر است از مکمل‌های حاوی ویتامین D مصرف کنید.



ورزش مفید شرقی

تای چی دوستدار استخوان‌های شما: مردم شرق آسیا کمتر از نقاط دیگر جهان دچار پوکی استخوان می‌شوند، یک بخش از این موضوع ناشی از ورزش تای چی است. این ورزش باعث کاهش هورمون استرس یا هورمون کورتیزول که یک استروئید (کورتون) است، می‌شود. دکتر دیوید راکل، متخصص ارتوپدی در دانشگاه ویسکانسین-مادیسون، می‌گوید: مقادیر بالای استروئیدها در بدن طی زمان باعث افزایش احتمال پوکی استخوان و شکستگی استخوان‌ها می‌شود.

بادام جای شیر

صرفاً به لبنیات تکیه نکنید: از قدیم هر زمان که اسم استخوان می‌آمد، ذهن‌ها به سمت لبنیات می‌رفت؛ اما حالا پزشکان می‌گویند دل بستن صرف به لبنیات برای رساندن مواد لازم به استخوان‌ها اشتباه است. دکتر ویلمورث باتور، متخصص غدد از دانشگاه سیراکوز، می‌گوید که بیشتر مواد لبنی (به‌ویژه پنیر و بستنی) اسیدی هستند، این درحالی است که بدن مواد قلیایی را ترجیح می‌دهد و برای همین در زمان ورود لبنیات بدن با برداشتن کلسیم از استخوان‌ها (که به تضعیف آن‌ها می‌انجامد) می‌کوشد تا اسیدی بودن آن‌ها را جبران کند. این متخصص می‌گوید به نظر می‌رسد سبزیجات با رنگ سبز تیره، کلم بروکلی، بادام و سایر مغزها بهترین منابع تأمین کلسیم برای بدن هستند. شاید فکر کنید که با خوردن مکمل کلسیم یا لبنیات مقدار کافی کلسیم را به بدنتان رسانده‌اید؛ اما مسئله این است که شما به ویتامین D، منیزیم و موادمعدنی دیگر هم نیاز دارید. بهترین کار این است که طی چند روز بادام، یک کلم بروکلی و مقداری ماهی سالمون بخورید تا از رسیدن مواد لازم به استخوان‌هایتان مطمئن باشید.

نمکدان را برندارید

مصرف نمک را محدود کنید:

سدیم موجود در نمک باعث افزایش دفع کلسیم از ادرار می‌شود. شما باید حداکثر روزی دو هزار و سیصد میلی‌گرم (معادل یک قاشق چای‌خوری) نمک مصرف کنید. درضمن اگر بالای پنجاه سال داشته و فشارخون بالا هم دارید، بهتر است میزان مصرف سدیم روزانه‌تان را به هزار و پانصد میلی‌گرم محدود کنید.

چای سبز بهتر از قهوه سیاه

قهوه زیاد ممنوع!

قهوه حالت اسیدی دارد و باعث جلوگیری از جذب کلسیم می‌شود، برای همین بهتر است که مصرف قهوه‌تان را به حداکثر دو فنجان در روز محدود کنید. بهترین کار این است که به جای قهوه، چای سبز بخورید که حاوی فلاونوئید است و می‌تواند مانع از روند تخریب استخوانی شود.

منبع: سلامت نیوز



هشت توصیه به خانم‌ها برای جلوگیری از پوکی استخوان

ما نمی‌توانیم تمام عواملی که به شکستگی‌های اوستئوپروتیک (مربوط به پوکی استخوان) منجر می‌شوند را کنترل کنیم؛ اما خانم‌ها می‌توانند با به کار بستن توصیه‌هایی به قوی‌تر شدن استخوان‌ها و محافظت از آن‌ها کمک کنند. پوکی استخوان در زنان بسیار شایع است. هشت توصیه زیر که برگرفته از گزارش مرکز سلامت زنان هاروارد در سال ۲۰۰۸ است، به خاطر بسپارید.

۱ از مواد مغذی حیاتی بهره مند شوید!

برای پیشگیری از پوکی استخوان از رژیم غذایی سالم که تأمین کننده مواد مغذی چون پتاسیم، منیزیم، فسفر، کلسیم و ویتامین D است، هم استفاده کنید.

۲ سیگار نکشید!

تخریب استخوان در سیگاری‌ها سریع‌تر انجام پذیرفته و میزان شکستگی و پوکی استخوان در این افراد بالاتر است.

۳ ورزش کنید!

دست کم به مدت سی دقیقه از فعالیت‌های ورزشی قوی کننده استخوان در بیشتر روزها بهره‌مند شوید. این فعالیت‌ها شامل ورزش‌های تحمل وزن همانند دویدن یا پیاده روی سریع و ورزش‌های استقامتی هستند که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کنند.

۴ شرایط خود را دریابید!

بسیاری از رهنمودها غربالگری اوستئوپوروزیس (پوکی استخوان) را از طریق سنجش تراکم ماده معدنی استخوان (BMD) در آغاز شصت و پنج سالگی توصیه می‌کنند. این تست برای افرادی که دارای سابقه بیماری‌های خاص هستند یا مصرف کننده داروهایی هستند که خطر شکستگی را افزایش می‌دهند، باید در سنین پایین‌تر انجام شود.

برای پیشگیری از پوکی استخوان از رژیم غذایی سالم استفاده کنید

۵ وزن خود را در حالت سلامت نگه دارید!

وزن پایین تر از ۵/۵ کیلوگرم یا داشتن توده بدنی زیر ۲۱ عامل خطر ساز برای پوکی استخوان محسوب می‌شود. از دست دادن وزن در دوران یائسگی احتمال کاهش توده استخوان را افزایش می‌دهد. از مصرف غذاهایی که از نظر کالری در حد بسیار پایینی هستند یا از غذاهایی که فاقد همه گروه‌های غذایی است، اجتناب کنید.

۶ از داروهای محافظت کننده استخوان استفاده کنید!

خانم‌هایی که در سنین پس از یائسگی قرار دارند و در گذشته دارای شکستگی استخوان بوده‌اند یا رتبه تست BMD آن‌ها ۲/۵- یا پایین‌تر از آن است باید از داروهای پیشگیری کننده پوکی استخوان استفاده کنند. خانم‌ها با داشتن رتبه ۲- تا ۲/۵- نیز باید از این داروها بهره گیرند.

۷ از افسردگی خود غافل نشوید!

محققان به ارتباطی بین افسردگی و پوکی استخوان دست یافتند. به عنوان نمونه تراکم توده استخوانی در خانم‌هایی با تاریخچه افسردگی مازور کمتر و سطوح هورمون کورتیزول که با از دست دادن استخوان مرتبط است در آن‌ها بیشتر است. اگر شما در حال حاضر از نظر افسردگی تحت معالجه هستید از پزشک خود در خصوص نیاز به انجام تست BMD سؤال کنید.

۸ از زمین خوردن اجتناب کنید!

با احتیاط و به آرامی گام بردارید. از روشنایی راه پله‌ها و مدخل ورودی ساختمان‌ها اطمینان حاصل کنید. به منظور تعادل و جلوگیری از سرخوردن در حمام از دست گیره‌هایی که در وان یا در کنار دوش نصب شده اند، استفاده کنید.



تاریخچه پیدایش شیرخوارگاه در ایران



در ایران باستان اعتقاداتی نظیر کردار نیک، پندار نیک و گفتار نیک و عقاید مربوط به آئین زرتشت درباره اهورامزدا، ایرانیان را در جهت کمک به نیازمندان و انجام امور خیر تشویق می‌کرد که بیشتر جنبه داوطلبانه و سازمان نیافته داشت. در میان طبقه حاکم نیز برخی بودند که به کارهای خیر و امدادی توجه داشته‌اند؛ ولی آنچه که آثار تاریخی به جا مانده از صاحبان تاج و تخت شاهنشاهان قبل از اسلام در ایران نشان می‌دهد، این است که قدرتمندان و صاحبان جان و مال و ناموس مردم، بیشتر منشأ ظلم و جور بوده‌اند تا سرچشمه عطوفت و خدمت. بر این اساس و به گفته برخی از دانشمندان، شاید به توان یکی از علل عمده سقوط ساسانیان و مقاومت نداشتن سربازان ایرانی در مقابل حمله اعراب را همین موضوع، یعنی فزونی بیش از اندازه‌ی جور و ظلم و بی‌عدالتی معرفی کرد. مطلبی که اهمیت دارد این است که در میان مردم ایران همواره زمینه‌ی خیرخواهی و نیکوکاری وجود داشته است. بر همین اساس با ظهور دین مقدس اسلام و ترویج آن در ایران، این کشور به مهد تمدن و فرهنگ اسلامی و مرکز ابعاد مختلف از کمک‌های اجتماعی مبدل شد، به گونه‌ای که امروزه آثار ارزشمندی از سنت گرانقدر و پراهمیت وقف، بیانگر این موضوع است؛

در میان مردم ایران همواره زمینه‌ی خیرخواهی و نیکوکاری وجود داشته است. بر همین اساس با ظهور دین مقدس اسلام و ترویج آن در ایران، این کشور به مهد تمدن و فرهنگ اسلامی و مرکز ابعاد مختلف از کمک‌ها و تکافل اجتماعی مبدل شد.

برای نمونه: در سال ۱۳۲۶ در روستایی در سی و شش کیلومتری یزد، از درون دیواری وقف‌نامه‌ای به زبان عربی مربوط به قرن هفتم هجری کشف شد که در سال ۱۳۴۱ در دویست و نه صفحه به نام جامع الخیرات انتشار یافت. واقف آن سید رکن الدین محمد، از بزرگان یزد بود که قسمت عمده‌ای از دارایی‌اش را وقف دارالشفاء کرده و در زادگاهش تلاش بسیاری برای کمک به مستمندان و نیازمندان داشته است. او در این کتاب چگونگی رسیدگی و کمک‌های اساسی به امور بیماری و مستمندان و محرومان را ذکر کرده است. هر چند خلفای بنی امیه و بنی عباس با تحریف حقایق اسلامی و به کار گماردن حکام ناباب در ایران، مردم را تحت فشار قرار می‌دادند؛ ولی همین مطلب، خود عاملی برای شکل‌گیری حرکت‌های ضد استبدادی و رهایی بخش شد که در نهایت و به تدریج زمینه‌ی ایجاد حکومت‌های مستقل ایرانی را فراهم کرد.

آغاز رفاه اجتماعی به مفهوم امروزی آن در ایران را می‌توان از دوره‌ی قاجار بررسی قرارداد. چنانچه مدارک و اسناد نشان می‌دهد، الهام بخش حرکت‌ها و اقدام‌های رفاهی در ایران همراه و همگام با اعتقادات مذهبی و فرهنگ اسلامی، برنامه‌های ارائه شده در جوامع غربی بوده است. چنانچه ناصرالدین شاه پس از سفر به اروپا و دیدن امکانات مردم آن دیار به فکر تأسیس مؤسسات رفاهی مشابه اروپا افتاد و اولین بیمارستان بیست تختی نظامی را بنا کرد. سفرنامه ابراهیم بیگ مراغه‌ای که داستان یک سیاح ایرانی است و بنا به گفته بیشتر مورخان مشروطه یکی از عوامل مؤثر در آگاهی مردم آن دوران بوده است، از ملاقات با وزیر داخله بیان دارد که او را در انجام اقدام‌های رفاهی- اجتماعی برای توده مردم تشویق می‌کند. اقدام دیگر زمان ناصرالدین شاه، تأسیس مدرسه دارالفنون در اوایل سال ۱۲۶۶ هجری قمری با همت میرزا تقی خان امیرکبیر بود که به اقرار بیشتر مورخان یکی از عوامل مهم بیداری ایرانیان به شمار می‌رود. دکتر محمد اسماعیل رضوانی در کتاب «انقلاب مشروطیت» از اقدام‌های دیگری نظیر تأسیس چاپخانه، چراغ برق، تلگراف و تلفن، ایجاد مدرسه پلیس و تئاتر به سبک اروپا و نظایر آن نام می‌برد.

نخستین بار، فکر ایجاد پرورشگاه در ایران در زمان ناصرالدین شاه مطرح شد که انگیزه آن نیز سفر شاه به اروپا بود؛ ولی اولین اقدام در این باره مربوط به صدر مشروطیت است که سند مربوط به آن در جلسه‌ی مذاکرات دوره اول مجلس در صفحه ۴۰۴ ثبت شده است و بیانگر این است که لایحه‌ای به وسیله‌ی نمایندگان تاجران تهران برای ایجاد مدرسه‌ی مخصوص ایتام تقدیم مجلس شد تا با کمک مالی نمایندگان چنین مؤسسه‌ای ایجاد شود.

در سال ۱۲۸۷ اولین قانون بلدی کشور به تصویب رسید که نگهداری از اطفال را به عهده شهرداری‌ها گذاشت و بر همین اساس نخستین دارالایتام به شکل جدید در سال ۱۲۹۴ هجری شمسی و در خیابان قزوین تهران افتتاح شد که در تحولات چهل و هفت ساله، سازمان تربیتی شهرداری تهران را به وجود آورد که همراه با چند پرورشگاه دخترانه و پسرانه نخستین شیرخوارگاه نیز در دروازه دولت تهران تأسیس شد. در سال ۱۳۳۸ با کمک و برنامه ریزی آموزشگاه عالی خدمات اجتماعی، اطفال نگهداری شده در پرورشگاه‌های تهران، بنا به جنس و سن طبقه‌بندی و در پنج دسته مجزا و با برنامه‌های مستقل در مراکز جداگانه‌ای نگهداری شدند. از مبتکران و توسعه‌دهندگان نظام پرورشگاهی در ایران، خاندان پهلوی بودند که به موجب آمار و اسناد سازمان بهزیستی تا قبل از انقلاب بیش از شانزده هزار کودک و نوجوان که بیشتر خانواده داشته‌اند در مراکز آن نگهداری می‌شدند.



در ذهن

دختران نوجوان؟ چه می‌گذرد

شاید بیشترین جمله‌ای که از زبان دختران نوجوان شنیده شده، این جمله است: «خانم باور کنید هیچ کس ما رو نمی‌فهمه. پدر و مادرمون اصلاً ما رو درک نمی‌کنند.» در این نوشته قرار است درباره ویژگی‌های نوجوانی دختران بگوییم و راهکارهایی برای برقراری ارتباط درست و سالم با یک دختر نوجوان را مطرح کنیم.

خیلی از مادران با مراجعه به اتاق مشاوره دبیرستان به دنبال جواب این سؤال هستند: «نمی‌دانم با دختر نوجوانم چه‌طور رفتار کنم؟ دیگر خسته شده‌ام. هر کاری که فکرش را بکنید، انجام داده‌ام؛ اما او عوض شده، دیگر حرف ما را گوش نمی‌دهد، مدام با ما جر و بحث می‌کند. همیشه روبه‌روی آینه نشسته. مدام گوشی تلفن همراهش دستش است. به حرف دوستانش بیشتر از ما گوش می‌دهد و...» در مقابل، اتاق مشاوره دبیرستان همیشه پر است از دختران نوجوانی که معتقدند درک نمی‌شوند. شاید بیشترین جمله‌ای که از زبان دختران نوجوان شنیده شده، این جمله است: «خانم باور کنید هیچ کس ما رو نمی‌فهمه. پدر و مادرمون اصلاً ما رو درک نمی‌کنند.»

در این مقاله قرار است درباره ویژگی‌های نوجوانی دختران بگوییم و راهکارهایی برای برقراری ارتباط درست و سالم با یک دختر نوجوان را مطرح کنیم.



اصلی ترین ویژگی های دوره نوجوانی

برای اینکه وارد جهان نوجوانان شوید، قبل از هر چیز باید این جهان را بشناسید.

۱ تغییرات جسمی

شاید اولین تغییری که در دختر نوجوانان ببینید، تغییرات جسمی است که در اثر تغییر و تحولات هورمونی در بدن او رخ می دهد. دخترتان ظاهری زنانه پیدا می کند؛ اما رفتارهایش گاهی هنوز کودکانه است. شاید یکی از بزرگ ترین وظایف مادرانه شما آگاهی دادن و صحبت کردن با دخترتان درباره تغییرات جسمی او باشد.

۲ تغییرات شناختی

هوش نوجوان در این دوره حالت انتزاعی دارد. می تواند قواعد و قضایای منطقی را درک کند و قدرت استدلال کردن دارد؛ بنابراین گاهی ممکن است با شما بحث کند و شما و افکار و عقایدتان را به چالش بکشد. حتی درباره افکار خودش هم شک دارد. دخترتان دیگر خواسته های شما را به راحتی نمی پذیرد؛ بلکه باید برایش دلیل بیاورید و استدلال کنید. این همه شک و بحث و تردید برای مقابله و دعوا با شما نیست؛ بلکه می خواهد همه چیز را از اول و بر اساس استدلال و منطق بازسازی کند.

۳ جست و جوی هویت

یکی از ویژگی های نوجوانی به دنبال هویت گشتن و رسیدن به پاسخ سؤال «من کیستم؟» است. او به دنبال کسب شناخت از خودش در همه ابعاد زندگی است. تلاش می کند به یک من مستقل دست یابد. خلاصه کلام اینکه می خواهد خودش را تعریف کند.

۴ خودمرکزیت

بیشتر نوجوانان در دوران بلوغ تصور می کنند زیر ذره بین دیگران به ویژه همسن و سال های خودشان هستند و به همین دلیل وقت زیادی را صرف تفکر درباره ویژگی های ظاهری خود می کنند و زمان زیادی را روبه روی آینه می گذرانند. دختران فکر می کند هنگام رفتن به مهمانی همه به او نگاه می کنند و اگر یک لکه کوچک روی لباسش باشد، همه متوجه خواهند شد!

۵ تصور آسیب ناپذیری خود

نوجوانان در این سن فکر می کنند فقط برای دیگران اتفاق های بد می افتد و فقط دیگران آسیب می بینند و آن ها به اندازه کافی عاقل هستند و به خوبی می توانند از مشکلات بگریزند. البته این افکار چیزی نیست جز یک توهم مخصوص دوران نوجوانی. این توهم می تواند پایه خطرهای و انحرافات بسیاری در دختر نوجوان شما باشد؛ برای نمونه «اگر سوار ماشین یک غریبه هم باشم، برای من هیچ اتفاقی نخواهد افتاد. من می دونم چه طوری باید رفتار کنم».

۶ همسالان، پادشاهان ذهنی

در این سنین دوستان و همسالان برای فرد اهمیت زیادی پیدا می کنند و برای پذیرفته شدن و تعلق داشتن به همسالان خود، همنوایی و شبیه شدن با آن ها را انتخاب می کنند، به گونه ای که بودن در میان همسالان و تشابه با آنان به یک نیاز اساسی در دوران نوجوانی تبدیل می شود. نگران نباشید! بودن در گروه همسالان و اهمیت و نفوذ همسالان برای دختر شما یک ویژگی طبیعی دوران نوجوانی است. نوجوان با بودن در گروه همسالانش، احساس استقلال را خواهد آموخت.

۷ کاهش علاقه به درس

معمولاً بیشتر نوجوانان با افت تحصیلی روبه رو می شوند. یکی از اصلی ترین دلایل این افت تحصیلی ورود فعالیت ها و موقعیت های جدید به زندگی است. باید در کنار او باشید. به او کمک کنید تا استعداد و علایق تحصیلی و توانایی های خود را بشناسد.

چند توصیه برای تعامل با دختران نوجوان:

این اشتباهات را انجام ندهید:

۱ تحقیر و مقایسه ممنوع

حواستان باشد بزرگ ترین اشتباهی که دخترتان را از شما دور می کند، تحقیر کردن او در جمع و حتی در خلوت است. او را به دلیل نقطه ضعف هایش تحقیر نکنید و موفقیت های دیگران و شکست هایش را بر سرش نکوبید. دخترتان را همان گونه که هست، بپذیرید و از او به تناسب استعدادها و توانایی هایش انتظار داشته باشید. مطمئن باشید او نیز استعدادها و توانایی های خودش را دارد. در پیدا کردن استعدادها و برطرف کردن نقاط ضعفش به او کمک کنید.

۲ پیوسته نگران دخترتان

نباشید

گاهی والدین آنقدر نگران دختر نوجوانشان هستند که او را به شدت محدود و کنترل می کنند؛ اما متأسفانه دختران در بیشتر موارد، در برابر فشار والدین به دروغگویی رو می آورند و درباره فعالیت ها و دوستانشان به والدین دروغ می گویند؛ بنابراین به جای محدودیت بیش از حد سعی کنید مهارت روبه رو شدن با خطر را به دخترتان بیاموزید، به او یاد دهید چگونه تنها به کلاس زبان برود، در برابر شماره های ناشناسی که به او زنگ می زنند یا برایش پیام می فرستند، چه واکنشی بهتر است داشته باشد.

۳ تمام کارها را شما انجام ندهید

به او مسئولیت هایی را واگذار کنید. نباید همه کارهایش را شما انجام دهید. اینکه اجازه نمی دهید دست به سیاه و سفید بزند، همه کارهای خانه و حتی کارهای شخصی او را انجام می دهید، شما را تبدیل به یک مادر خوب نمی کند؛ بلکه باعث می شود دخترتان به یک فرد مسئولیت گریز تبدیل شود. به او وظایفی را محول کنید و اجازه دهید مسئولیت کار و عواقب خوب و بدش کاملاً به عهده خودش باشد.

اصل هایی که باید رعایت کنید:

۱ ایجاد محیط امن در خانه

اولین و مهم ترین پایگاه و تکیه گاه برای دختر نوجوانان باید خانه ای باشد که در آن زندگی می کند. سعی کنید محیط خانه را آرام نگاه دارید. محیط پرتنش و پر از دعوای خانوادگی او را از خانه و والدین فراری خواهد داد.

۲ اجازه دهید شما را راهنمایی کند

با او صحبت کنید. از او مشورت بخواهید. زمانی که اظهار نظر می کند، مکث همراه با تفکر داشته باشید تا به با ارزش بودن زمینه های ذهنی خودش فکر کند. حتی از او راهنمایی بخواهید. مسائلی را مطرح کنید و طوری نشان دهید که شما مشتاقانه منتظر راهنمایی ها و ایده های خلاقانه او هستید.

۳ افزایش آگاهی و مطالعه درباره نوجوانی و انتقال اطلاعات به فرزند

در رابطه با مراحل رشد انسان و تغییرات هر مرحله به ویژه نوجوانی تا آنجا که می توانید اطلاعات کسب کنید. هر قدر دانش شما بیشتر باشد، کمتر در رویارویی با مسائل غافلگیر خواهید شد. علاوه بر این با فرزندان نیز درباره ویژگی های سن نوجوانی صحبت کنید؛ برای نمونه وقتی دختر نوجوانتان بداند همه دخترهای هم سن و سالش نگران ظاهر و قیافه خودشان هستند و این یک ویژگی وابسته به سن است، بیشتر احساس آرامش خواهد کرد. می توانید در این باره حتی از خاطرات خودتان هم با او حرف بزنید و به او بگویید شما هم در نوجوانی نگران جوش های صورتتان بوده اید و فکر می کردید همیشگی خواهند بود و اینکه این موضوع در آن زمان چه قدر ذهنتان را به خود مشغول کرده بود؛ اما حالا اثری از آن ها نمانده است.

۴ موضع خود را مشخص کنید

گاهی خیلی از مشکلات بین شما و او به این خاطر اتفاق می افتد که به روشنی و وضوح با او صحبت نمی کنید. بهتر است خواسته هایتان را درباره رابطه با دوستان و همکلاسی ها، زمان برگشتن به خانه، شرکت در مهمانی ها و استفاده از اینترنت، تلفن همراه و... مشخص کنید و به روشنی با ذکر دلایل منطقی قوانین و انتظارات خود را توضیح دهید.

۵ تصمیم گیری را به او یاد بدهید

مهارتی مهم که دختران نوجوان باید یاد بگیرند «تصمیم گیری» است. دختران را در تصمیم های خانواده شریک کنید؛ برای نمونه در انتخاب پرده و طراحی خانه نظر او را بپرسید. او را در موقعیت هایی قرار دهید که تصمیم گیرنده نهایی خودش باشد. یادگیری مهارت تصمیم گیری در دوران نوجوانی به او کمک می کند در تصمیم های مهم زندگی به درستی عمل کند و همه جوانب یک امر را بسنجد.

۶ به خلوت او احترام بگذارید

دختر نوجوان شما دوست دارد بیشتر وقتش را در اتاقش تنها باشد، موسیقی گوش دهد، شعر بخواند یا حتی برای درس خواندن تنها در اتاقش بنشیند و در اتاقش را ببندد. دوست دارد یک حریم خصوصی داشته باشد. وقتی در اتاقش را می بندد، اتاقش را قلمرو سلطنت خود فرض می کند. دوست دارد هر طور خودش دوست دارد در آنجا پادشاهی کند. به خواسته او تا حدی که قوانین خانه تان اجازه می دهد، احترام بگذارید و هرگز سرزده و بدون اینکه در بزنید به اتاقش وارد نشوید، مگر اینکه یک دلیل منطقی و مهم داشته باشید.

۷ به او اعتماد کنید

دخترتان تا زمانی که باور نکند به او اعتماد دارید به شما اعتماد نخواهد کرد و تلاشتان بی فایده خواهد بود. اعتماد یک پل دوطرفه است؛ بنابراین به او اعتماد کنید و این را با رفتار تان به او نشان دهید و به او بیاموزید ما در برابر اعتمادی که به هم داریم، مسئول هستیم. البته فراموش نکنید اعتماد باید آگاهانه و هوشیارانه باشد، بهتر است این اعتماد را از سال های شروع نوجوانی شروع کنید.

۸ تحسین و انتقاد درست

وقتی کار یا مسئولیتی را به خوبی انجام می دهد از او تشکر کنید و به خاطر کار خوب تحسینش کنید. منطقی و درست از او تعریف و تمجید کنید، به کار خوبی که انجام داده است، اشاره کنید. این اصل را هنگام انتقاد کردن از او هم رعایت کنید و به کار اشتباهی که انجام داده است، اشاره کنید و تمام وجود او را به خاطر کار اشتباهی که انجام داده، بی ارزش نکنید.





می‌خواهم آدم حسابی باشم

بخشی از کتاب
«می‌خواهم آدم حسابی
باشم» از خانم نیکیتا
جامعه شناس
سوئیسی

ثانیه به ثانیه عمر را با لذت سپری کن
در هر کار و هر حال

کار، تفریح، رانندگی، آموختن، مطالعه،
آشپزی، نظافت، خوردن و آشامیدن،
عشق ورزی، حرف زدن، سکوت و تفکر،
رابطه، نیایش و...
زندگی فقط در رسیدن به هدف خلاصه
نشده

ما به اشتباه این‌گونه می‌اندیشیم
درسم تمام شود، راحت شوم
غذایم را بپزم، راحت شوم
اتاقم را تمیز کنم، راحت شوم
بالاخره رسیدم... راحت شدم
اوه چه پروژه‌ای... تمام شود، راحت
شوم

تمام شود که چه شود
مادامی که زنده هستیم و زندگی
می‌کنیم، هیچ فعالیتی تمام شدنی
نیست؛ بلکه آغاز فعالیتی دیگر است...

پس چه بهتر که در حین انجام دادن
هرکاری لذت بردن را فراموش نکنیم
نه مانند یک ربات فقط به انجام دادن
بپردازیم به تمام شدن و فارغ شدن...

حتی هنگامی که دست‌ها را می‌شوئیم
نیز می‌توانیم با لذت این کار را انجام
دهیم،

یک‌بار امتحان کنید
آب چه زیبا و آرام پوست دستتان را
نوازش می‌کند
به آب نگاه کنید و لذت ببرید
و آنجاست که احساس خوب زندگی کم

کم به سراغتان می‌آید...

لذت باعث قدرتمند شدن می‌شود
به طرز باور نکردنی باعث بالا رفتن
اعتماد به نفس می‌شود...

لذت بردن هدف زندگی است
تا می‌توانی همه کارها و فعالیت‌ها را با
لذت همراه کن حتی نفس کشیدن که
کمترین فعالیت توست...

دو تعریف جدید و جالب که خوب
است به عمقش فکر کنیم:

عصبانیت، یعنی تنبیه خود به خاطر
اشتباه دیگران!
کینه، یعنی خوردن زهر برای کشتن
دیگران!
هیچ انسانی به خوشبختی و سعادت
نمی‌رسد،

مگر آنکه دوبار زاده شود
یک بار از مادر خویش
و بار دیگر
از خویشتن خویش تا حقیقت
درونش،

در زایش دوم، هویدا
و حیات واقعی او آغاز شود
آری نقص یا کمبود زیبایی در چهره
یک فرد را اخلاق خوب تکمیل
می‌کند...

اما کمبود یا نبود اخلاق را هیچ
چهره‌زیبایی نمی‌تواند تکمیل کند...

پایه و بنای شخصیت انسان‌ها بر
رفتار و کردارشان می‌باشد و زیباترین
شخصیت‌ها متعلق به خوش اخلاق
ترین انسان‌های دنیاست.



چرا بعضی بچه‌ها از مهد کودک می‌ترسند؟؟؟

مهد کودک یکی از مکان‌هایی است که می‌تواند علاوه بر جایگزینی بخشی از ساعت‌های حضور کودک در خانه، یکی از کانال‌های اجتماعی شدن کودکان در آینده باشد. این روزها با وجود افزایش مادران شاغل و نبود افراد بزرگسال دیگر در محیط خانواده بیشتر مادران، مهد کودک را به عنوان گزینه‌ای مناسب، جایگزین دیگر فضاها می‌کنند و کودک نوپای خویش را به مهد کودک می‌سپارند تا بهتر بتوانند به مسائل کاری خویش رسیدگی کنند.

اما، حضور در مهد کودک به ویژه در روزهای اول برای تمام کودکان خوشایند نیست و ممکن است با واکنش‌های گوناگون یا اعتراض آمیزی از سوی بچه‌ها روبه‌رو شود. برخی افراد در این گونه موارد کودک خود را با الفاظ لوس، ترسو، بچه مامانی یا غیر اجتماعی خطاب و اقدام به سرزنش او می‌کنند یا سعی می‌کنند کودک خود را با وجود تمام ترس‌ها و نگرانی‌هایی که به دلیل دور شدن از محیط خانه احساس می‌کند با زور یا تهدید به مهد کودک بفرستند. این والدین تصور می‌کنند کودک پس از چند روز ماندن در محیط مهد کودک با آنجا الفت می‌گیرد و به تدریج شرایط را می‌پذیرد؛ اما به گفته روان‌شناسان درک نکردن کودک و نادیده گرفتن ترس‌هایش از رفتن به مهد کودک می‌تواند عوارض بلند مدتی بر روی جسم و روح وی گذاشته و پیش خود بیندیشد که دیگر مورد محبت یا توجه والدین خویش نیست. نکته مثبتی که باید در این مقاله به آن اشاره کنیم، این است که والدین باید بدانند که کودکان قابل تغییر هستند و می‌توان امیدوار بود که با تغییر برخی شیوه‌های رفتاری والدین نسبت به رفتن به مهد کودک علاقه نشانه دهند. در این شماره از مجله پیام مادر برای والدینی که مشکل مشابهی دارند، پیشنهادهای ارائه کرده‌ایم که امیدواریم مورد استفاده و توجه قرار گیرد.



۱

به هیچ وجه کودک خود را سرزنش نکنید

در وهله اول به خاطر بسپارید که کودکی را که حاضر نیست از مادر جدا شود و به مهدکودک یا خانه اقوام یا حتی کلاس برود، به هیچ عنوان به دلیل اضطرابش مسخره نکنید و با همفکری و همراهی همسر یا دیگر اعضای خانواده یا مربیان و مسئولان مهدکودک، راه حلی برای این مشکل بیابید.

۲

استقلال عمل را به کودک بیاموزید

برای ایجاد استقلال به او آموزش دهید که کیف مهدکودکش را خودش آماده کند. یادتان باشد تقویت رفتار مطلوب کودک با پاداش دادن بسیار مؤثر خواهد بود.

۳

برای کودک خود هدیه بگیرید

یک هدیه کوچک برای فرزندان بخريد و به او بگوئيد وقتی که می‌روید تا او را از مهدکودک به منزل ببرید، هدیه را برایش می‌برید. با این کار هم او مطمئن می‌شود که شما بازخواهید گشت و هم اینکه نفس هدیه در او هیجان ایجاد می‌کند.

۴

پیدا کردن یک دوست مناسب در مهد کودک برای فرزندان

می‌توانید روابط خارج از مهدکودک را با والدین دیگر بچه‌ها برقرار کنید و اجازه دهید برخی از آن‌ها به منزلتان بیایند تا با هم بازی کنند. اگر او بتواند با یکی، دو نفر در مهدکودک دوست شود، تمایل بیشتری به رفتن به مهدکودک نشان خواهد داد.

۵

گاهی او را تنها بگذارید

با فراهم کردن اوقاتی که کودک بتواند لحظاتی را بدون مادر سپری کند، می‌توان به آماده شدن کودک کمک کرد؛ برای نمونه با تنها گذاشتن کودک در اتاقی برای بازی یا سپردن او به یکی از نزدیکان و خروج از منزل برای ساعت‌هایی می‌توانید زمینه‌ی مناسب را ایجاد کنید.

۶

اضطراب مادر کودک را پريشان می‌کند

منشأ اضطراب جدایی کودک می‌تواند اضطراب خود مادر باشد. مادری که خودش مضطرب است و حمایت و مراقبت افراطی نسبت به کودک دارد، باعث می‌شود احساس امنیت کودک کاهش پیدا کند. در واقع منشأ اضطراب بیشتر کودکان، مادرانی هستند که خودشان به کودک وابسته‌اند و حمایت بی‌اندازه می‌کنند. وقتی کودک وابسته بار بیاید، طبیعی است که اگر قرار باشد به مهدکودک برود این جدایی را نپذیرد.

۷

مهدکودک را آماده کنید

وقتی با کودک وارد مهد شدید، بهتر است مادر با عناصر مهد ارتباط برقرار کند؛ برای نمونه بگوئيد «چه نقاشی قشنگی» یا «دختر خانم اسم شما چیه؟» به این ترتیب کودک ارتباط مادر را با مهد می‌بیند و به آن مکان اعتماد می‌کند. وقتی مادر سرد و خجالتی است و با مربی‌ها ارتباط نمی‌گیرد، کودک پذیرش کم می‌شود. وقتی مادر در کنار کودک در مهد می‌ماند تا او عادت کند، باید تمام ویژگی‌های مادرانه‌اش را تعطیل کند؛ یعنی حضورش برای کودک کاملاً حضور فیزیکی باشد تا کودک با مربیان ارتباط بگیرد. اگر می‌خواهد بغل مادر برود، بهتر است مادر کتابی داشته باشد و بگوید دارم کتاب می‌خوانم و ارتباط چشمی و لمسی با کودک حداقل باشد.





چرا شنا بهترین ورزش در زمان بارداری است



بارداری تجربه خاصی است که هر خانم در زندگی‌اش ممکن است تنها یک بار آن را تجربه کند. از زمانی که یک خانم متوجه می‌شود که باردار است و موجود با ارزشی را با خود حمل می‌کند وارد مرحله‌ای از زندگی می‌شود که باید مراقب خود باشد، زیرا تمام کارهایی را که انجام می‌دهد، بچه درونش را تحت شعاع قرار می‌دهد، در همین راستا به خانم‌های باردار توصیه‌های فراوانی می‌شود که از همان ماه‌های ابتدایی ورزش را فراموش نکنند.

البته این موضوع حتماً باید زیر نظر پزشک متخصص انجام شود تا ورزش‌هایی را در اختیار خانم باردار قرار دهند که باعث بهبود اوضاع فیزیکی وی شود نه اینکه با حرکات‌های اشتباه باعث بدتر شدن اوضاع وخیم جسمی وی شود. در کنار ورزش‌هایی که برای خانم‌های باردار توصیه می‌شود، شنا و استخر نیز از توصیه‌های پزشکان متخصص در سراسر دنیاست.

متأسفانه ورزش شنا و آب درمانی در کشور ما جایگاه چندانی ندارد و برعکس تمامی کشورهای دنیا ارزش چندانی برای این موضوع قائل نیستیم. ممکن است سؤالات زیادی درباره شنا در دوره بارداریتان داشته باشید: آیا شنا برای کودکم مضر است؟ آیا شنا عوارضی را به دنبال دارد؟ و از این قبیل سؤالات. فهمیدن تأثیرات شنا روی بدن‌تان در دوره بارداری به شما کمک می‌کند تا یک انتخاب منطقی داشته باشید.

فواید شنا و آب درمانی در بارداری

- شنا در دوره بارداری به طرز حیرت آوری اثرات مفیدی برای شما و کودکانتان دارد.
- شنا در دوره بارداری باعث بهبود خواب می‌شود به ویژه برای زنانی که در مراحل مختلف بارداری مشکلات بی‌خوابی دارند.
- شنا مؤثرترین راه برای سوزاندن کالری‌ها و فعال نگه داشتن بدن‌تان در طول بارداری است.
- شنا ضعف و خستگی را از بین می‌برد و باعث نشاط‌تان می‌شود.
- به‌عنوان یک ورزش در طول بارداری، شنا می‌تواند باعث استقامت و قدرت ماهیچه‌هایتان شود.
- تصور می‌شود شنای منظم التهاب و تجمع مایع را در بدن‌تان کاهش می‌دهد.
- بهبود گردش خون و عملکرد بهتر قلب و ریه از فواید دیگر شنا در دوره‌ی بارداری به حساب می‌آیند.
- اگر در مدیریت تغییرات بدن‌تان در دوره‌ی بارداری مشکل دارید، شنا در مدیریت بهتر این مسئله می‌تواند به شما کمک کند.
- بسیاری از ناراحتی‌ها و دردها در دوره‌ی بارداری با شنا به بهترین وجه قابل مدیریت است.
- در صورتی که قبل از بارداری‌تان یک شناگر بوده‌اید، هیچ گونه مشکلی نباید با شنا در دوره‌ی بارداری‌تان داشته باشید.
- شنا در دوره‌ی بارداری به طرز حیرت آوری اثرات مفیدی برای شما و کودکانتان دارد.

انجام یک سری از قوانین و اصول اساسی به شما کمک می‌کند تا بتوانید یک تجربه لذت بخش و بی‌خطر از شنا در دوره بارداری داشته باشید.

- اگر به‌طور منظم شنا نمی‌کنید، بهتر است شروع آرامی داشته باشید و به تدریج جلسه‌های شنا‌تان را افزایش دهید.
- بیش از حد به خودتان زحمت ندهید و از خود کار نکشید، ایده شنا در دوره بارداری پر انرژی و فعال نگه داشتن شماست، نه اینکه این کار باعث خستگی شود.
- حرکتهایی را انتخاب کنید که برایتان راحت است. از تطبیق دادن خودتان به حرکات سخت و ناراحت کننده شنا خود داری کنید.
- اگر احساس سرگیجه به شما دست داد یا هر گونه خون ریزی را مشاهده کردید، بلافاصله به دنبال کمک پزشکی باشید.
- به یاد داشته باشید که مصرف کالری‌تان را با توجه به مقدار ورزشی که می‌کنید، افزایش دهید.
- مطمئن شوید که به اندازه کافی آب می‌نوشید، به ویژه در جلسه‌های شنا‌ی که حدود سی دقیقه طول می‌کشد.
- توصیه می‌شود مقداری پودر قند به لیوان آبتان اضافه کنید.
- در صورتی که سابقه زایمان زودرس، سقط جنین، دهانه رحم ضعیف یا پارگی غشا دارید از شنا کردن خودداری کنید، به ویژه در طول سه ماهه اول و آخر بارداری.
- یک لباس شنا‌ی حاملگی مناسب که اندازه شماست و باعث قطع جریان خون نمی‌شود، بخرید.
- در سه ماهه سوم بارداری شنا‌ی پروانه ممکن است بسیار مؤثر باشد.
- انجام این توصیه‌ها به شما کمک می‌کند تا در طول این ماه‌های خاص بدون مواجهه با هیچ خطر یا مشکلی از شنا لذت ببرید. با وجود این، اگر هنوز نگرانی‌های خاصی دارید یا درباره شنا به عنوان یک ورزش در دوره‌ی بارداری مطمئن نیستید، می‌توانید با پزشکتان صحبت کنید تا او مشکلات احتمالی را به شما بگوید.
- فقط در صورتی که شنا باعث آرامش و راحتیتان می‌شود، انجام دهید. لحظه‌ای که احساس خستگی یا ناراحتی کردید از آب بیرون بیایید و دیگر ادامه ندهید.

ورزش های آبی در بارداری

برخلاف همه افسانه‌ها و تصورات غلطی که وجود دارد، شنا در دوره بارداری کاملاً بی‌خطر است و تا زمانی که به‌درستی شنا می‌کنید و همچنین اقدام‌های احتیاطی را در نظر دارید، هیچ خطری در رابطه با سلامتی شما و کودک به دنیا نیامده‌تان ندارد. همچنین به شما توصیه خواهیم کرد که قبل از اقدام برای شنا در دوره بارداری پزشکتان را در جریان بگذارید. جالب است بدانید بدن هر زنی در دوره بارداری واکنش متفاوتی از خود نشان می‌دهد و پزشک شما وضعیت شما را بهتر می‌داند.

تصورهای اشتباه درباره بارداری

پیشتر تصور می‌شود که آب کلر در استخرهای شنا تأثیر منفی روی سلامت کودکانتان دارد؛ اما این ادعا حقیقت ندارد. در واقع بیشتر استخرهای شنا حاوی مقادیر کنترل شده‌ای از عوامل پاک کننده هستند و به همین دلیل شنا در آن‌ها کاملاً بی‌خطر است. در صورتی که بارداری سالم و بدون هیچ عارضه‌ی دارید، شنا هیچ خطری ندارد. در حقیقت فواید سلامتی بسیاری برای شما و کودکانتان دارد. شنا در دوره بارداری باعث بهبود خواب می‌شود.



دلواژه هایی که تا ابد بر جان نقش می بندد

لالایی

کودکی هایش را از آن سوی پرچین خاطرات با ترسی شیرین نظاره گر بود و به روزهایی می نگریست که موسیقی زیبای احساس، پاورچین پاورچین مهمان قلبش می شد. روزهایی که آوای محبت به زندگی رنگ شوق می نشاند. زمزمه های به یادگار مانده از مادر را تکرار کرد. هنوز هم رد پای مهربانی بر زمزمه های روزهای تنهایی اش باقی مانده بود. آرزو کرد کاش برای یک لحظه هم که شده، شانه های مادر بالین تنهایی اش شود و ثنیه های خاکستری اش دوباره عطر لالایی بگیرند!

حفظ سنتی قدیمی

به عقیده جامعه شناسان، آداب دیرین لالایی خواندن که زبانی مشترک در همه جوامع است، نه تنها رابطه عاطفی میان مادر و کودک را استحکام می بخشد؛ بلکه در تقویت اعتماد به نفس، یادگیری زبان، افزایش رشد شناختی، مهارت خوب شنیدن و مهارت های حرکتی مؤثر است. خواندن آوازهای محلی یا داستان های کودکانه در قالب شعر و موسیقی، باعث شناخت بیشتر کودک از فرهنگ های مختلف و شکل گیری تفکر شناختی می شود. در واقع لالایی برای فرزندان چه در دوران نوزادی و چه در دوران کودکی به نوعی هدیه زندگی محسوب می شود؛ چون پیام مهر و محبت اطرافیان به شمار می رود.

مغز انسان بسیار پیچیده است. مطابق با پژوهش های انجام گرفته، مغز انسان در دوران جنینی و پس از آن نوزادی به میزان قابل توجهی به آواها به ویژه نسبت به ریتم های پیوسته واکنش نشان می دهد و این مسئله در تکامل و افزایش رشد شناختی مؤثر است.

به عقیده محققان، وقتی پیام ها، داستان های کودکانه و سنت ها در قالب موسیقی و شعر برای نوزاد یا کودک خوانده می شود، او بیشتر به مضامین داستان پی برده و از موضوع آن لذت می برد. از لالایی به نوعی به عنوان پیام غیرکلامی تعبیر می شود که دارای عنوان و مقدمه است و می توان از آن نتیجه گیری کرد. ملودی و هارمونی لالایی باعث تحریک مغز شده و خلاقیت و قدرت تخیل نوزاد را افزایش می دهد.

لالایی و خواب های آرام

روان شناسان کودک به مادرانی که از خواب نامنظم و بی قراری های نوزادشان رنج می برند و خود دچار اختلال خواب شده اند، لالایی گفتن را پیشنهاد می کنند. به عقیده آن ها، علاقه به ریتم، نظم، تکرار و در نهایت موسیقی به طور فطری در نهاد همه انسان ها وجود داشته و کلمات آرام و منظم و ریتم دار مانند لالایی بر عملکرد مغز تأثیر می گذارد و باعث آرامش فرد می شود. خواندن لالایی از دیرباز در جوامع مختلف مرسوم بوده و مادران از این تکنیک برای آرام و خواب کردن فرزندان خود استفاده می کردند. محققان روان شناسی معتقدند، مکانیسم تأثیرگذاری لالایی بر

تکنیکی برای افزایش رشد شناختی

دکتر فرید فدایی، روان‌پزشک، درباره اهمیت لالایی خواندن برای فرزندان می‌گوید: نوزاد انسان از بودن در کنار مادر، شنیدن صدای او و لمس ضربان قلبش احساس آرامش می‌کند. یکی از دلایلی که محققان به تغذیه نوزاد از شیر مادر تأکید می‌ورزند این است که رابطه احساسی عمیق‌تری بین آن‌ها به وجود می‌آید و این مسئله باعث افزایش احساس امنیت و اعتماد به نفس کودک می‌شود. از سوی دیگر نوزادان در دو سال نخست زندگی، بسیار ضعیف و ناتوان هستند و به محبت فراوان نیاز دارند. در صورتی که نوزاد از محبت والدین محروم باشد، دوره‌های خواب و بیداری او مختل می‌شود؛ اما اگر کودک در آغوش مادر و با صدای لالایی او به خواب رود، ریتم خواب و بیداری منظم می‌شود. زمانی که صدای مادر به صورت آهنگین به گوش کودک برسد از طریق نیمکره سمت راست که مرکز شکل‌گیری هیجان‌ها در انسان است، عواطف مثبتی را در وجود کودک ایجاد می‌کند و این عواطف مثبت است که سبب ترشح هورمون‌های مولد آرامش شده و باعث می‌شود کودک به راحتی و در امنیت خاطر استراحت کند. این استاد دانشگاه تصریح می‌کند: لالایی گفتن تنها مختص دوران نوزادی نیست و در سنین دیگر نیز آرامش بخش است. خواندن لالایی باعث ارتباط نزدیک‌تر کودک و مادر می‌شود و ترس‌های کودکانه را از وجود او دور می‌کند. مادران با لالایی داستان‌های عامه و کهن را به گوش کودک می‌رسانند.

لالایی و فرهنگ ملی

از آنجا که لالایی موزون و آهنگین است، خیلی سریع تأثیر می‌گذارد و به دلیل آنکه در کودک هنوز نیمکره چپ که محل منطق و زبان ریاضیات است، رشد کافی نیافته است و کودک با نیمکره راست مغز که مرکز تخیل و تصور و هیجان و عواطف و موسیقی است با جهان بیرون ارتباط برقرار می‌کند، همه این عوامل موجب می‌شود کودکانی که در دوره پیش از دبستان با لالایی مادر به خواب رفته‌اند، کودکانی بردبارتر، متکی به نفس‌تر، با عاطفه، خلاق و علاقه‌مند به فرهنگ سرزمین مادریشان تربیت می‌شوند و در زندگی آینده‌شان نیز با دیگران با محبت و مهربانی رفتار می‌کنند و از دیگران نیز توقع مهرورزی دارند، از سوی دیگر آن دسته از کودکانی که از ارتباط صمیمانه و آهنگین با مادر محروم بوده‌اند، عصبی، تحریک‌پذیر و پرخاشگر هستند و با کاهش عزت نفس مواجه می‌شوند. عجول بودن و بی‌اهمیت جلوه دادن فرهنگ ملی از دیگر ویژگی‌های این افراد خواهد بود.

عاملی در شکل‌گیری رشد شخصیتی

دکتر مسعود آبیاری، روان‌شناس، درباره اهمیت لالایی گفتن در شکل‌گیری رشد کودکان می‌گوید: به طور طبیعی کودکان خردسال به آواهای ریتم دار واکنش مثبت نشان می‌دهند و این مسئله باعث افزایش دقت و تمرکز کودک می‌شود؛ زیرا آن‌ها بیشتر به کلماتی که در قالب شعرهای آهنگین بیان می‌شود، تمرکز می‌کنند و با واژه‌ها آشنا می‌شوند.

این روان‌شناس اضافه می‌کند که به‌یقین قطعاتی که به عنوان لالایی برای کودک خوانده می‌شود در ذهن و در ناهوشیار او ثبت می‌شود و در آینده خط مشی زندگی کودک را شکل می‌دهد و بر تصمیم‌گیری‌های او تأثیر می‌گذارد. پژوهش‌هایی که از زمان جنگ جهانی دوم روی دو گروه از کودکان انجام شده، نشان داد در دسته‌ای از کودکان که در دوران جنگ در مراکز عمومی نگهداری می‌شدند، رشد شناختی کمتر بوده و میزان ابتلا به بیماری‌ها بیشتر گزارش شده است. در حالی که در آن دسته از کودکانی که تحت حفاظت خانواده‌ها پرورش پیدا کردند و از محبت و هم‌کلامی بیشتری برخوردار بودند، میزان ابتلا به بیماری‌ها کمتر گزارش شده و سیستم ایمنی بالاتری داشته‌اند.

پژوهش‌های جدید بر این مسئله تأکید می‌کند که نوازش کودک و خواندن اشعار آهنگین، نه تنها بر سلامت روان او تأثیرگذار است؛ بلکه سلامت جسم نیز بهبود می‌بخشد. باید توجه داشت، لالایی گفتن در سنین بالا و خواندن اشعار آهنگین با ریتم ملایم قبل از خواب بر سلامت جسم و روان افراد تأثیرگذار است و نه تنها سیستم خواب را تنظیم می‌کند؛ بلکه قدرت حل مسئله و تصمیم‌گیری را در افراد بهبود می‌بخشد.

یکی از لالایی‌های کوتاه و جذاب برای کودکان، لالایی مونس است. در این لالایی، مادر خطاب به موجودی به نام "لولو" از او درخواست می‌کند که به فرزندش آسیبی وارد نکند. مضمون این لالایی به گونه‌ای است که حس محافظت را به فرزند منتقل می‌کند.

لالایی مونس

لالالا، گلم بودی... عزیز و مونس بودی
برو لولوی صحرایی... از این بچه‌ام چه می‌خواهی؟
لالالا گل نسرين... بیرون رفتین، درو بستین
منو بردین به هندستون... شوهر دادین به کردستون
بیارین تشت و آفتابه...

بشورین روی شهزاده...

که شهزاده خدا داده...

لالالا، گل چایی... لولو! از من چه می‌خواهی؟

که این بچه پدر داره... که خنجر بر کمر داره





بهداشت روان

در دوران بارداری

حاملگی و زایمان از رویدادهای مهیج و لذت‌بخش در زندگی زنان و از حساس‌ترین دوره‌های زندگی یک زن در نظر گرفته می‌شوند. حاملگی تجربه روحی مهمی است که سبب ایجاد تغییرات روانی زیادی در زن می‌شود. اهمیت بهداشت روانی در این دوران به اندازه‌ای است که بسیاری از مسایل دوران بزرگسالی از شرایط نامناسب دوران جنینی و کودکی منشأ می‌گیرد و آسیب‌های وارده بر جنین در دوران بارداری می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از اختلالات جسمی و روانی در سال‌های بعدی زندگی فرد باشد. متأسفانه بیشتر تلاش‌ها و آموزش‌هایی که تاکنون در زمینه بهداشت دوران بارداری صورت گرفته است، معطوف به حفظ و ارتقای بهداشت جسمی مادر و جنین بوده و کمتر به اصل بسیار مهم بهداشت روان در دوران بارداری توجه شده است. دوره حاملگی و پس از آن، با تغییرات فیزیولوژیک و روان شناختی بسیار مهمی همراه است که با وجود احساس لذت مادر شدن گاهی سبب تغییرات روحی ناپایداری می‌شود. این تغییرات بر حسب ماه‌های بارداری شدت و ضعف خاص خود دارد.

سه ماهه اول بارداری

سه ماهه‌ی اول بارداری، زمان قبول حاملگی است. در این دوره فشار هیجانی وجود دارد و بیشتر مواقع فکر زن بر عوارض حاملگی و تهدید سلامت خود و جنین متمرکز است و فرد به حمایت و تقویت اعتماد به نفس نیاز دارد. زنانی که برای اولین مرتبه باردار شده‌اند، تحت فشار هیجانی بیشتری هستند و از سردرد، خستگی زودرس، نگرانی و اضطراب شکایت دارند. البته در افرادی که بچه‌دار شدن را یکی از جنبه‌های مهم و طبیعی زندگی خود می‌دانند، این عوامل شدت کمتری دارد.

سه ماهه دوم بارداری

حدود ماه چهارم حرکات جنین به وسیله مادر احساس می‌شود. این احساس، تجربه‌ای هیجان‌آور و لذت‌بخش برای بیشتر زنان است. در این زمان مادر حاملگی را واقعاً احساس می‌کند و با پذیرش حاملگی احساس‌های متناقض و منفی کاهش می‌یابد و تخیلات مناسب درباره نوزاد در او افزایش می‌یابد. بیشتر این احساسات باعث خشنودی و تطابق بیشتر زن با استرس‌های دوران حاملگی می‌شود؛ اما به دلیل پیشرفت حاملگی و بروز تغییرات هورمونی در این دوره نوسان‌های خلقی به شکل افسردگی و شادی ظاهر می‌شود.

سه ماهه سوم بارداری

در سه ماهه سوم بارداری با رشد بیشتر جنین، حرکت و فعالیت زن باردار کند می‌شود و فکر رسیدن زمان زایمان، زن باردار را دچار اضطراب می‌کند و مشکلات جسمی و اضطراب، باعث کاهش خواب در ماه‌های آخر می‌شود. ترس از زایمان و مرگ در این دوران متداول است.

در دوران بارداری بیشتر زنان نسبت به زایمان و نگهداری فرزند، به دنیا آوردن کودک ناهنجار و از اینکه نتوانند مادر خوبی باشند، ترس دارند. بدون حمایت کافی خانواده این ترس‌ها افزایش می‌یابد یا اغراق‌آمیز می‌شود و به افسردگی و اضطراب منجر می‌شوند؛ بنابراین در این دوران آسیب‌های روانی و نبود سیستم حمایتی مناسب، زمینه را برای ابتلای مادر به بسیاری از مشکلات روحی مانند افسردگی، اضطراب، ترس مرضی و اختلال وسواس فراهم می‌کند.

علائم افسردگی در دوران بارداری شامل خلق افسرده، از دست دادن علاقه یا لذت، ناامیدی، پوچی و احساس بی‌ارزشی است. اضطراب نیز به شکل احساس دلشوره منتشر و ناخوشایند جلوه‌گر می‌شود.

داشتن سابقه افسردگی یا اختلال روانی در زن باردار یا فامیل نزدیک، خشنود نبودن زن و شوهر و اطرافیان نسبت به داشتن طفل جدید، نداشتن احساس علاقه نسبت به همسر، ناپایداری ازدواج و مشکل با همسر، ناخواسته بودن حاملگی، حاملگی در سنین پایین، حاملگی نخست، فقر اقتصادی، سابقه حوادث ناگوار زندگی، نگرانی از میزان پذیرش جنسیت نوزاد به وسیله اطرافیان، ترس از بی‌کفایتی در اجرای وظیفه مادری، نگرانی از سقط شدن جنین و همچنین ترس از درد زایمان، مرگ و وجود نوزاد به عنوان رقیب در عشق شوهر از عوامل اضطراب‌زای این دوره هستند. به یقین کاهش میزان درگیری‌های خانوادگی، کاهش تنش‌ها و فشارهای اقتصادی و افزایش محبت و حمایت عاطفی همسر و خانواده از زن باردار همگی از عواملی هستند که می‌توانند زمینه شروع یا تشدید اختلالات و بیماری‌های روان پزشکی را در دوران بارداری کاهش دهند یا از بین ببرند تا این دوران به خوبی سپری شود.

برخی از وظایف شوهران برای تأمین بهداشت روانی همسر در دوران بارداری:

- با ناراحتی‌های دوران بارداری زن مانند تهوع، کمردرد و غیره همدردی کند.
- با زن در رفتن به مطب پزشک طبق برنامه‌ای که پزشک تعیین می‌کند، همراهی کند.
- در صورت خسته بودن زن، اصرار به پذیرایی از فامیل و دوستان نکند و به استراحت و آرامش زن توجه کافی نماید.
- با خوشرویی درباره پیشرفت حاملگی و نوزادی که به دنیا خواهد آمد، صحبت کند و سعی نماید نگرانی زن را برطرف کند.
- گاهی زن حامله ممکن است یکباره افسرده شود، حالت‌های روحی زن را در این گونه مواقع درک نماید.
- در هنگام زایمان، حتماً سعی کند در کنار همسرش حضور یابد.
- حمایت و توجه و محبت همسر در تمام دوران بارداری همراه زن باردار باشد.
- زن و شوهر ساعت‌هایی از روز درباره نام‌گذاری، شیوه‌های تربیتی و تصمیم‌هایی که برای آینده فرزند خود دارند با یکدیگر صحبت کنند.
- چند ماه قبل از زمان وضع حمل، زن و شوهر به همراه یکدیگر برای تهیه وسایل مورد نیاز نوزاد آینده، اقدام کنند.

وضعیت روانی مادر در دوران

بارداری تأثیر بسیار زیادی در سلامت جسمی و روانی نوزاد دارد. جنین مادرانی که سطح بالایی از تنش، اضطراب و آشفتگی را در بارداری تجربه کرده‌اند به احتمال بالاتری دچار کم‌وزنی هنگام تولد، نارسایی و در سال‌های بعد اختلال بیش‌فعالی خواهند شد.

بهتر است زنان در معرض خطر، قبل از حامله شدن با پزشک مشورت کنند و در طول بارداری از نظر مشکلات روحی روانی تحت مراقبت قرار گیرند تا برای بارداری و زایمان، آمادگی روانی لازم را داشته باشند و نقش مادری خود را با آرامش خاطر انجام دهند.

پیش‌آگهی بیشتر اختلالات روانی در این دوران نسبتاً خوب است و انتظار می‌رود که با تشخیص به موقع و درمان سریع و صحیح علائم، به سرعت بهبود یابند؛ ولی در صورت تأخیر در درمان، بیماری مقاوم می‌شود و زمان طولانی‌تری را برای درمان نیاز خواهد داشت.

امید است با توجه به نقش بهداشت روان دوران بارداری در سلامت مادر و کودک، زمان بارداری دورانی لذت‌بخش برای زن و شوهر و دورانی امن برای کودک و همچنین ارتقای بهداشت روان مادران و فرزندان آن‌ها شود.



مامان بزرگ‌ها

ونقش آن‌ها در خانواده



تمام ما از دوران کودکی خود خاطرات جالب و به یاد ماندنی بسیاری داریم. در بخش عمده‌ای از زوایای ذهن ما هنوز هستند پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌هایی که با یاد آن‌ها لب‌هایمان با لبخندهای عمیقی گشوده می‌شود و برق شادمانه‌ای در مردمک چشم‌هایمان می‌درخشد. همه ما مادر بزرگ‌هایی داشته‌ایم یا داریم که همانند حلقه تسبیحی امروزهای پرتنش ما را با گذشته‌ها و سنت‌های کهن و قدیمی پیوند می‌زنند. مادر بزرگ‌هایی که آغوششان همیشه برای نوه‌ها باز است و ما را مغز بادام زندگی خویش می‌دانند. در واقع از نظر علمی نیز رابطه نوه و مادر بزرگ بسیار مهم و قابل توجه و در عین حال از نظر تربیتی فوق‌العاده حساس است. چگونگی ارتباط «مادر بزرگ» با «نوه» نقش تعیین کننده در تکوین و شکل‌گیری شخصیت کودک دارد. مادر بزرگ‌ها در بیشتر جوامع اهمیت و جایگاه ویژه‌ای دارند. با توجه به هر فرهنگ و آئینی، مادر بزرگ‌ها نقش‌های متنوع و گوناگونی دارند. در ادامه این مقاله به توضیح و اهمیت برخی از این نقش‌ها می‌پردازیم.

مادر بزرگ و نوه

«مادر بزرگ‌ها» با توجه به ویژگی‌های شخصیتی، ویژگی‌های رفتاری و قابلیت‌ها و مهارت‌های اجتماعی‌شان در ارتباط با نوه‌ها عهده‌دار نقش‌های متنوعی می‌شوند.

● **نقش رسمی:** بعضی از مادر بزرگ‌ها رابطه‌ای کاملاً رسمی و جدی با نوه‌ها دارند. این گونه رابطه‌ها بسیار محدود است و برای نوه‌ها خوشایند و دوست داشتنی نخواهد بود.

● **نقش غیر رسمی:** در این شکل از ارتباط، مادر بزرگ رابطه‌ای کاملاً صمیمی با نوه‌ها دارد. در واقع هدف اصلی مادر بزرگ‌ها در این نقش بازی با بچه‌ها و گذراندن لحظات و اوقات خوش با آن‌ها است.

● **نقش جانشینی:** در برخی مواقع مادر بزرگ بنا به دلایلی عملاً جانشین مادر می‌شود. مادر بزرگ مسئولیت نگهداری، مراقبت، تنظیم امور و رسیدگی به نیازهای اساسی کودک را عهده‌دار می‌شود. امروزه بیشترین زمانی که مادر بزرگ‌ها جانشین مادر می‌شوند، روزها و ساعت‌هایی است که مادر در خارج از خانه به کار دیگری اشتغال دارد.

بدون تردید هرگز مهد کودک‌ها با همه مربیان و امکانات آموزشی نمی‌توانند همچون مادر بزرگی فهیم، مهربان و صبور در رشد مطلوب شخصیت کودک مؤثر واقع شوند؛ بنابراین جانشینی مادر بزرگ در غیاب مادر، نعمت بزرگی است که باید مادر و پدر کودک قدر دان آن باشند.

● **نقش معلمی:** در این قبیل رابطه‌ها مادر بزرگ‌ها رسالت مربی‌گری و معلمی را عهده‌دار هستند و هرگز جانشین مادر نمی‌شوند؛ البته در این نقش آن‌ها معلمی خوش‌رو، خوش‌اخلاق، مهربان و پرحوصله هستند. آن‌ها نمی‌توانند همه روزها و ساعت‌هایی عمر خود را تنها برای مراقبت از یک نوه صرف کنند و نسبت به نیازهای همسر و فرزندانشان بی تفاوت باشند. ضمن این که دوست دارند زیباترین رابطه را با نوه خود داشته باشند.

● **نقش میهمان:** گاهی رابطه مادر بزرگ‌ها صمیمیت مورد انتظار ندارد و جایگاه و منزلت مادر بزرگ با حضور دیگر آشنایان تفاوت چندانی ندارد. گاه عوامل جغرافیایی، بعد مسافت و زندگی در دیار غربت سبب این گونه روابط می‌شود؛ ولی عمده‌تاً به خاطر عوامل روانی، مسائل شخصی و تفاوت‌های اخلاقی و غربت عاطفی، دیدار مادر بزرگ و نوه به ندرت صورت می‌گیرد. چنین رابطه سرد و کم‌رنگی نمی‌تواند برای مادر بزرگ و نوه، شیرینی و نشاطی در پی داشته باشد.

ایجاد و استمرار رابطه مفید و مؤثر بین نوه‌ها و مادر بزرگ‌ها به شرایط و عوامل گوناگونی بستگی دارد. در اینجا به چند عامل مهم اشاره می‌کنیم: اصلی‌ترین عامل در رابطه موفق نوه‌ها و مادر بزرگ‌ها چگونگی نگرش والدین کودک نسبت به منزلت و ارزشمندی شخصیت پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها است.

وقتی کودک مشاهده می‌کند مستقیم و غیرمستقیم، کلامی و غیرکلامی با نگاه و رفتار در خلوت و جمع، شخصیت مادر بزرگ به وسیله پدر و مادرش تأیید و تکریم می‌شود، توجه و علاقه خاص کودک متوجه شخصیت مورد احترام و دوست داشتنی مادر بزرگ می‌شود.

نگرش مثبت و خوشایند کودک نسبت به شخصیت مادر بزرگ عامل مهم دیگری است که می‌تواند در ایجاد و استمرار یک رابطه‌ی مطلوب و موفق بین نوه و مادر بزرگ موفق باشد و همان گونه که اشاره شد والدین کودک نقش مهمی در ایجاد و شکوفایی این نگرش و بازخورد خوشایند دارند.

و سرانجام عامل بسیار مؤثر دیگر در برقراری رابطه موفق و پربرتک میان نوه و مادر بزرگ، ویژگی‌های مطلوب شخصیتی، بهداشت روان، نقش پرمعنا و پرجاذبه‌ی مادر بزرگ و مهارت‌های اجتماعی او و روابط متقابل با کوچک‌ترها و بزرگ‌ترها به ویژه نوه‌هاست.

مادر بزرگ‌ها خوب می‌دانند که:

حضور نداشتن موقت مادر در خانه، هرگز نمی‌تواند مجوزی برای مادر بزرگ باشد که عهده‌دار وظایف مادری شود و شخصیت و اقتدار مادر کودک را نزد کودک ضعیف و متزلزل کند؛ بلکه فقط باید حامی و پشتیبان مادر کودک باشد. مادر بزرگ‌ها در به کارگیری روش‌ها و شیوه‌های تربیتی باید همواره با مادر کودک هماهنگ و هم مقصد باشند و در اعمال شیوه‌ها و رفتارهای مطلوب تربیتی یکدیگر را تأیید کنند.

مادر بزرگ هرگز نباید از مادر کودک در حضور کودک انتقاد کند؛ بلکه در غیاب کودک نکته‌های تربیتی و توصیه‌های پرورشی را مطرح کنند.

همه انسان‌ها فطرتاً محبت‌پذیر، اخم‌گریز و تنبیه‌ستیز هستند و این امر در رفتار صادقانه و معصومانه‌ی بچه‌های خردسال به خوبی مشهود است؛ از همین رو اگر کودک در شرایطی واقع شود که در برابر یک رفتار نامطلوبش (برای نمونه پرت کردن اسباب بازی‌هایش) مادر یا پدر، با اخم کردن مراتب ناخوشنودی خود را ابراز کند؛ اما مادر بزرگ لبخند بزند تأثیر نامطلوبی بر روند رشد اجتماعی وی به جا می‌گذارد. فراوانی این موقعیت‌ها زمینه‌ساز حساسیت فوق‌العاده و زودرنجی کودک در تعامل بین فردی به ویژه در رابطه با مادر می‌شود.

مادر بزرگ‌ها دوست دارند که نوه‌ها آن‌ها را خیلی دوست داشته باشند و سعی می‌کنند اهل اغماض و گذشت باشند؛ اما نباید رشد مطلوب شخصیت کودک را قربانی احساسات و انگیزه جلب محبت کنند.

در پایان باید گفت که رابطه بین نوه‌ها و مادر بزرگ‌ها علاوه بر اینکه برای نوه‌ها لذت بخش و خوشایند است، برای سلامت جسم و روان مادر بزرگ‌ها نیز فوق‌العاده مهم و ارزشمند است. مادر بزرگ‌هایی که بخش قابل توجهی از اوقات روزانه خود را با احساس خوشایند و در شرایطی دوست داشتنی با نوه‌ها می‌گذرانند، در مقایسه با افراد سالمندی که تنها زندگی می‌کنند سلامت و سرزندگی و طول عمر بیشتری دارند.





اهمیت بازی برای خردسالان

نوزادی که برای در دست گرفتن جفجه جست و خیز می‌کند، نوپایی که از آب بازی و شلپ شلوپ آن لذت می‌برد، دختر بچه‌ای که عروسکش را در آغوش می‌گیرد و برایش لالایی می‌خواند، پسر بچه‌ای که به دنبال توپ می‌دود و آن دو نفری که مقابل صفحه شطرنج نشسته‌اند و کیش و مات می‌گویند، حتی بچه گربه‌ای که به دنبال کلاف کاموا می‌دود و کلاغی که با بال‌هایش به برف‌ها شیب می‌دهد و سر می‌خورد، همه در حال انجام فعالیتی یکسان هستند که بازی نامیده می‌شود.

اهمیت و ارزش بازی

براساس نتایج مطالعات و پژوهش‌های بسیاری، اهمیت و ارزش بازی در حیطه‌های جسمی، اجتماعی، عاطفی و شناختی عبارت است از:

جسمانی: تقویت حواس پنجگانه، رشد مهارت‌های حسی-حرکتی، هماهنگی و تعادل بین اندام‌ها، مصرف انرژی بدن به بهترین شکل، کسب مهارت‌های فردی و رشد و تقویت مهارت‌های کلامی

اجتماعی: رشد مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کودک، یادگیری رفتار با دیگران، افزایش انگیزه همکاری و مشارکت، تقویت حس احترام و ارزش گذاری به خود و دیگران، رشد اعتماد به نفس و ابراز وجود

عاطفی: شناخت احساسات و هیجانات خود و دیگران، ابراز مناسب عواطف، مدیریت احساساتی چون خشم و توانایی دوست داشتن

شناختی: تقویت توانایی‌های هوشی، افزایش اطلاعات، خلاقیت و آفرینندگی، شکوفایی استعدادها و پرورش قوه تخیل

مراحل و ویژگی‌های بازی کودکان زیر دو سال

بازی کودکان به سه دسته بازی‌های حسی-حرکتی، نمادین و با ساختار تقسیم می‌شود.



بازی، همنشین همیشگی بچه‌ها

بازی، همزاد و همنشین همیشگی بشر به ویژه کودکان بوده است. در آثار کهن، کودکان در حال بازی با اسباب‌بازی‌ها و یا با ماسک نمایش دیده می‌شوند. در واقع بازی را می‌توان فعالیت لذت‌بخشی نامید که انسان را از دنیای کار دور و او را سرگرم می‌کند. در مراحل رشد و تکامل کودکان، راز آفرینش در رفتار و حرکات آن‌ها متجلی می‌شود و در هر لحظه به سوی فعالیت‌های خاص هدایت می‌شوند که مهم‌ترین این فعالیت‌ها بازی است؛ از این رو دلایل کودک برای بازی بیش از آنکه معلول محیط باشد از محرک‌های درونی آن‌ها الهام می‌گیرد. این عروسک نیست که او را به سوی خود فرا می‌خواند؛ بلکه انگیزش درونی اوست که در جست‌وجوی چیزی است که امکان رشد و تکامل فردی او را فراهم می‌کند و بازی مناسب‌ترین فرصت برای آموختن، به کار بردن و تجربه کردن است. او در دنیای بازی خود لمس می‌کند، تکرار می‌کند، لذت می‌برد، دوست می‌دارد، طرد می‌شود، از دست می‌دهد و به دست می‌آورد. او برای غلبه بر سختی بازی تلاش می‌کند و از حداکثر توانایی خود بهره می‌گیرد. اهمیت بازی در مباحث روان‌شناسی رشد تا حدی است که صاحب‌نظران آن را تفکر کودک نامیده‌اند. کارشناسان و پژوهشگران علوم تربیتی به این نتیجه رسیده‌اند که بازی، نیاز اولیه و ضروری کودک است و باعث رشد و تکامل همه جانبه‌ی جسمی، عاطفی، اجتماعی و شناختی می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است تجربه بازی‌های تقلیدی با افزایش توجه کودک نسبت به «کنترل خود» و توانایی واکنش نسبت به کودکان دیگر ارتباط مستقیم دارد. بازی با اشیاء و اسباب‌بازی‌ها به کودکان کمک می‌کند تا در مراحل بعدی رشد بتوانند از آن اشیاء برای حل مشکل خود استفاده کنند. بازی در افزایش اطلاعات و شناخت افکار نقش به‌سزایی دارد. همچنین کودکان در طی بازی مهارت‌های برنامه‌ریزی شده‌ای را که برای حل مسئله به آن نیاز دارند، می‌آموزند. بازی اصلی‌ترین عامل رشد ذهنی و شناختی کودک است. فیلسوفان و اندیشمندان چون افلاطون، ارسطو، روسو و فروید نیز به بازی و اهمیت آن در آموزش و آماده‌سازی شغلی توجه داشته‌اند. انسان هنگامی به راستی انسان است که به بازی بپردازد. بازی پاک‌ترین و روحانی‌ترین ساخته دست بشر، در دوران کودکی است و به گونه‌ای یک تصویر پیشین و یا تقلیدی از زندگی آینده انسان به شمار می‌آید. بازی همانا راز زندگی طبیعی انسان و همه موجودات است. بازی برای کودک لذت، آزادی، رضایتمندی و احساس آرامش از محیط را به ارمغان می‌آورد. بازی عاملی است برای رشد نیروهای خام و آماده‌سازی آن‌ها برای استفاده در زندگی. بازی فرایند یادگیری را برای کودک لذت‌بخش می‌کند و منجر به برآورده کردن بسیاری از نیازهای اساسی می‌شود.



بازی با بزرگسالان

پژوهش‌ها نشان داده است که بازی نوزاد و کودک نوپا با نقش ساختار دهنده‌ی والدین یا مراقبان، تسهیل و تشویق می‌شود؛ در نتیجه بازی آن‌ها در مقایسه با کودکانی که کمتر همبازی بزرگسال دارند پیشرفت و پیچیدگی بیشتری دارد.

اهمیت این گونه بازی به شرح زیر است:

- ۱ نوزاد را در سطح بهینه‌ای از برانگیختگی نگه می‌دارد؛ از این رو بازی نه خسته‌کننده و نه بیش از حد برانگیزاننده می‌شود.
- ۲ در کودک احساس کنترل بر محیط پیرامون به وجود می‌آید و منجر به پرورش اعتماد به نفس می‌شود و به رشد ذهنی او کمک می‌کند.
- ۳ تعامل اجتماعی عمیقی بین کودک، پدر و مادر به وجود می‌آید که فرایند دلبستگی را تسهیل می‌کند.
- ۴ کودک را تشویق به کشف و جست‌وجو در پیرامون خود می‌کند.
- ۵ افزایش دقت و توجه کودک به جنبه‌های اجتماعی زبان که منجر به مهارت‌های کلامی می‌شود.

بزرگسالان در بازی با کودکان باید به نکته‌های زیر توجه کنند:

انجام بازی‌های مناسب با ویژگی و نیاز سنی و توانایی کودک (تحریک حواس در نوزاد، بازی حرکتی و تمرینی در نوپا) توجه به علائم، احساسات و گفتار کودک در حین بازی، راهنما و کمک کننده نه مداخله‌گر و تحمیل‌کننده افکار خود، پیروی از سرمشق دهی کودک، پرهیز از امر و نهی.

بازی با اشیاء یا بازی نمادین

استفاده از اشیاء واقعی: کودک برای رسیدن به نتایجی به دستکاری عمدی اشیاء می‌پردازد؛ برای نمونه از چوب بلندی برای خاموش و روشن کردن کلید برق استفاده می‌کند. خیالی: با استفاده از توانایی بازنمایی ذهنی، شیء جایگزین یا معرف شیء دیگری می‌شود.

متوقف کردن بازی

تشویق کنجکاوی و خلاقیت، تنظیم سرعت بازی با کودک، پرهیز از جنگ قدرت (برنده و بازنده، بهتر و بدتر، قواعد)، پرهیز از محدود کردن کودک در هنگام بازی، تهیه مواد و وسایل بازی مناسب، متنوع و جدید، دادن وقت کافی برای بازی، دادن فرصت تصمیم و انتخاب به کودک، آموزش مفاهیم اخلاقی، اجتماعی، مذهبی و آداب و... ضمن بازی (قصه، عروسک‌ها و ایفای نقش)، مشارکت کودک در جمع‌آوری وسایل پس از بازی، تقویت حس همکاری و مسئولیت‌پذیری، تشویق کودک در دادن وسایل خود به همبازی برای تقویت ارتباطی، حس نوع دوستی، مدیریت اختلافات کودکان (مداخله نکردن، تأخیر در مداخله، جدا کردن بدون جانب‌داری)

در محیط‌های بازی گروهی مانند زمین بازی کودکان در پارک‌ها، اجازه دهید بچه‌ها با هم دوست شوند و بازی کنند و از وارد شدن به محیط بازی کودکان بپرهیزید. از همبازی شدن کودکان با افراد بزرگ‌تر از خود به ویژه «نوجوانان و جوانان» جلوگیری کنید. کودکان باید به مجموعه‌ای از بازی‌های جسمی، اجتماعی، عاطفی و ذهنی بپردازند. هنگامی که فقط یکی از بازی‌ها را انجام می‌دهند (برای نمونه بازی‌های رایانه‌ای)، از رشد اجتماعی، جسمی و عاطفی محروم می‌شود و احتمال بروز عصبانیت و پرخاشگری در آن‌ها افزایش می‌یابد.



پدرها و پسرها

درک کنید که پسرها تحت تأثیر پدرهایشان هستند

باور کنید یا نه، پسرها اول از همه به پدرهای خود نگاه می‌کنند و برای مرد شدن او را الگو قرار می‌دهند. تأثیری که پدر روی رشد شخصیت کودک خود می‌گذارد پنهان، اما واقعی است. زمانی که پسر رفتار پدر خود را با مادرش می‌بیند، احترام (یا بی‌احترامی) به زنان را یاد می‌گیرد و این که مرد و زن چگونه باید با هم ارتباط برقرار و چگونه با مشکلات دست و پنجه نرم کنند. حال که از این تأثیر آگاهید، به رفتار خود عمیق‌تر فکر کنید.

علاقه مشترک خود را بیشتر کنید

ممکن است شما به ورزش علاقه داشته باشید در حالی که پسران از کتاب خواندن در خانه لذت ببرند؛ اما حتماً سرگرمی دیگری نیز وجود دارد که هر دوی شما به آن علاقه داشته باشید؛ برای نمونه به پیک نیک رفتن. سعی کنید علایق مشترک خود با پسران را شناسایی کنید و زمان باهم بودنشان را افزایش دهید تا ارتباط میان شما نیز بهتر شود.

از همبازی بودن با کودکان نهراسید

بازی کنید. پسرها زمانی که جوان هستند، بازی کردن و فعالیت را دوست دارند. با فرزندتان کشتی بگیرد و بگذارید فعالیت فیزیکی را تجربه کند. ممکن است او تحت تأثیر همین بازی‌ها بعدها به صخره نوردی، هاکی یا اسکیت علاقه‌مند شود.

روی پروژه‌های بزرگ کار کنید

برای پسرها بسیار لذت بخش است که کارهایی بزرگ‌تر از سشن انجام دهند. باز کردن موتور ماشین و قرار دادن آن سر جایش، ساختن جعبه و تعمیر دوچرخه، هر چیزی که باشد انجام دادن پروژه‌ای بزرگ با کودکان ارتباط میان شما را بهبود می‌بخشد و خاطره‌ای می‌سازد که شما تا سال‌ها می‌توانید درباره آن صحبت کنید.

به پسران گوش دهید

شما نیز از این که دیگران حرف‌هایتان را گوش دهند، لذت می‌برید. اگر از همین حالا قبل از هر گونه قضاوتی اول به حرف‌های پسران گوش دهید و سپس مشکل او را حل کنید، رابطه‌ای محکم با او ساخته‌اید که تا سال‌های سال باقی خواهد ماند. فرصتی فراهم کنید که بتوانید با او صحبت کنید؛ برای نمونه با هم به ماهی‌گیری بروید یا ورزش کنید. کافی است بیست و پنج درصد از وقت خود را به گوش دادن اختصاص دهید سپس از خوشگذرانی با پسران لذت ببرید.

اگر شما از آن دسته پدرانی هستید که می‌خواهید ارتباط خود را با پسران قوی‌تر کنید، ما در اینجا نکته‌هایی را برایتان آورده‌ایم که با عمل به آن‌ها رابطه شما تقویت خواهد شد.



باباها و دخترها

بدین ترتیب دختر اعتماد به نفس لازم را به دست می آورد و به استواری شخصیت می رسد. پدران با فاصله‌ای که هنوز نمی‌توانند به دخترانشان ابراز علاقه کنند باید به خاطر داشته باشند که اگر تعادلات عاطفی در محیط خانه به حدی از محیط بیرون برسد، دخترانشان در مواجهه با ابراز محبت‌های جنس مخالف دچار شوک نمی‌شوند.

همچنین، دکتر بانکی‌پور در این باره می‌گوید: دختر تشنه محبت است و پدران باید در تربیت دختران از عواطف بیشتری استفاده کنند و از نظر عاطفی باید به آن‌ها توجه شود تا محبتشان تأمین شود و دچار لغزش نشوند.

شاید اینکه پدر بتواند عقلانیت و مهربانی را همراه باهم به دخترش انتقال دهد، کمی سخت به نظر برسد؛ اما کسب همین مهارت است که می‌تواند دختری منطقی‌پذیر و با حجب و حیا و بی‌نیاز از محبت مردان کوچک و بازار پرورش دهد.

پدری که در مواجهه با دخترش بتواند برخوردی مقتدر و در عین حال مهربان را به ظهور برساند در تربیت او موفق‌تر خواهد بود.

تربیت فرزند اعم از پسر و دختر، بیش از آنکه بر عهده‌ی پدر خانواده باشد، بر دوش مادر است. مادر، نقش بسیار مهمی در تربیت فرزندان دارد؛ زیرا مادر بیشترین زمان را با فرزندان سپری می‌کند و رفتارهایش روی آن‌ها تأثیر مستقیم می‌گذارد.

اما، نباید فراموش کرد که پدر نیز در امر خطیر تربیت می‌تواند و باید اثرگذار باشد. با اینکه بار اصلی تربیت را مادر به دوش دارد؛ اما نمی‌توان تأثیرات پدر را بر تربیت فرزندان انکار کرد.

به طور معمول، شاید پدر بیشتر این امکان را داشته باشد که پسرش را با خود همراه کند و تأثیر بیشتری بر او داشته باشد؛ اما نباید از نقش تربیتی او در مواجهه با دختر غفلت کنیم.

دخترها طبیعتاً روحیه‌ای حساس‌تر و شکننده‌تر دارند و مادران، معمولاً با توجه به این روحیه با آن‌ها برخورد می‌کنند که شاید همین امر موجب تشدید شدن این روحیه می‌شود و در نهایت، دختر تبدیل به زنی حساس و غیرمنطقی شود.

پدرها می‌توانند روحیه حساس و لطیف دختر خود را تقویت کنند

اما اگر پدر بتواند با دید درست و اصولی، از همان سنین کودکی با دخترش تعامل داشته باشد، می‌تواند روحیه احساساتی و لطیف او را تا حدی به اعتدال برساند و در این صورت است که دو کفه ترازو- منطق و احساسات- هم وزن و هم سنگ در کنار هم رشد خواهند کرد.

برای نمونه بعضی از بازی‌های مردانه و کمی خشن که پدر با دختر انجام می‌دهد و مورد انتقاد مادر است، می‌تواند مهارت‌های

دفاعی دختر را افزایش دهد. بعضی از این بازی‌ها می‌توانند روحیه استدلال و منطق‌پذیری دختر را افزایش دهند و نکته مهم دیگری که می‌توان در این ارتباط به آن اشاره کرد این است که اگر پدر بتواند دخترش را از مهر و محبت اشباع کند، آن دختر در سنین نوجوانی و جوانی، نیازهای عاطفی‌اش را بیرون از خانه جست‌وجو نخواهد کرد.

نقش کلیدی جملات محبت آمیز پدر به دختر

اگر دختران از پدران‌شان جملات محبت آمیز دریافت کنند با شنیدن هر ابراز علاقه‌ای از سوی جنس مخالف در بیرون از خانه دستپاچه نمی‌شوند.





شیرزنای بی پیشه...

اگر بخواهیم از زنان عشایر سخن بگوییم، باید آنان را از نزدیک دیده باشیم. باید پای حرف‌ها و درد دل‌هایشان نشسته باشیم. باید حداقل یک استکان چای با آنان نوشیده باشیم و با تواضع و محبت، ترک‌های دست‌ها و پاهای پینه بسته آنان را به تماشا نشسته باشیم. زنان عشایر زیبایی بی‌نظیری دارند که در کنار وقارشان به آنان شکوهی خاص و مادرانه داده است؛ شکوهی که در چین‌های زود هنگام پیشانی و زیر چشمانشان نهفته است.

زنان عشایر از زمان تولد تا مرگ در حال سفر هستند. دشت‌ها عطر گیسوان آنان را می‌شناسند و تمام چشمه‌ها با کوزه‌ها و مشک‌های آنان آشناست. زنان عشایر آینه ندارند، عطر نمی‌زنند، آرایشگاه نمی‌روند اما به طرز بی‌نظیری جذابند. چشمه‌های زلال، آینه‌هایی هستند که چهره آن‌ها را در قاب می‌گیرند. عطر نان و تنور و شیر می‌دهند. رنگ‌ها در لابه‌لای جامه‌های رنگینشان گم می‌شوند و مهرشان آنچنان گسترده است که تمام کودکان ایل را می‌توانند مادری کنند. در ایل هیچ کودکی تنها نیست، خاله‌ها، عمه‌ها، زنان همسایه و حتی نامادری‌ها آن‌چنان خدایی مهر می‌ورزند که هیچ جایی برای کمبود مهر مادری باقی نمی‌ماند. زنان عشایر سوارکاری می‌کنند، پشت اسب بزرگ می‌شوند، پشت اسب عروس می‌شوند، بچه می‌زایند و بچه داری می‌کنند، کوچ می‌کنند و به دنبال گرمای خورشید، کوه به کوه و دشت به دشت سفر می‌کنند و عاقبت پشت اسب‌ها و یابوها پیر شده و در حین سفر، جوانی‌های سوخته و عشق‌های نهفته و دردها را مرور می‌کنند.

زنان ایل گاه گروهی و گاه یک‌تنه خمیر می‌کنند و نان به تنور می‌زنند، گله‌داری می‌کنند، شیر می‌دوشند و دوغ می‌زنند. می‌پزند و عمل می‌آورند و صرفه‌جویی می‌کنند و زندگی را در پی لقمه نانی، آسایشی، شیار می‌کنند و شخم می‌زنند و آنچه در نهایت برای آن‌ها به دست می‌آید، لقمه نانی است و ماستی که قاتق کنند. گله اگر برکت کند، گوشت هم هست... وگرنه بره‌ها را باید فروخت و به جای آن، چیزهای ضروری دیگر گرفت... زنان عشایر بیشتر تولید کننده هستند تا مصرف کننده... خیلی که شانس بیاورند، شوهرانشان آن‌ها را تحت پوشش بیمه عشایری درمی‌آورند. کسی چه می‌داند شاید شب‌ها که زیر آسمان می‌خوابند، ستاره‌ها را می‌شمارند در انتظار یک روز بی‌دغدغه... یک بخت سفید... زایش یک میش نازا و شاید کمی فراغت به خواب می‌روند.

🔸 زنان عشایر و کمبودهای آموزشی

بعضی جاها وقتی زنان عشایر را می‌بینی، فرقی نمی‌کند زن باشی یا مرد، خود را کنار می‌کشند و از همان دور، اگر مردشان نباشد، می‌گویند، مرد نداریم. بعضی‌ها اما گرم‌تر و صمیمی‌تر هستند.

عید که جاده‌های استان چهارمحال و بختیاری را می‌پیمودم، شاهد عبور یا اتراق عشایر در دامنه دشت‌ها بودم. در طول مسیر سیاه چادرهایشان را از دور می‌پاییدم و نگاه می‌کردم که چه می‌کنند. بدجور هوس کشک و دوغ محلی کرده بودم، در مسیر کنار چند سیاه چادر توقف کردم... زنی با جامه‌ای رنگی کمی دورتر مشکی را تاب می‌داد و برای کودکی که بر پشتش بسته بود لالایی می‌خواند. جلو رفتم و گفتم: سلام، خسته نباشید، کشک‌تان فروشی است؟ شما عسل هم دارید؟ اما آن‌ها از گفت‌وگو با من فرار می‌کردند و سرد و مرموز نگاهم می‌کردند. تصور کردم کسی به آن‌ها از همان بچگی گفته باشد با غریبه‌ها حرف نزند و آن‌ها چه قدر حرف گوش‌کن هستند. یکی می‌گوید ما چیزی نمی‌دانیم. سواد نداریم. کشک می‌خواهی برو غروب بیا که مردهایمان باشند.

چند کیلومتر پایین‌تر در مسیر به ایل دیگری برخوردیم. زنی که در سایه سیاه‌چادر نشسته است و اصلاً فارسی بلد نیست، گفت: مدرسه نرفته‌ام. آنجا فارسی یاد می‌دهند. آن را به همان یکی دو کلمه‌ای که از این و آن شنیده، می‌گویند و رخ می‌پوشاند و می‌رود. آن سو در کنار سیاه‌چادرها دختران تاب می‌خورند و تا آسمان می‌روند و پسران، اسب‌ها را تیمار می‌کنند و زندگی به راه خود می‌رود؛ راهی که رفته رفته دشوارتر می‌شود.

🔸 تولید کنندگان بی‌مزد و مواجب

زنان عشایر با دسترسی به منابع تولید طبیعی و دامی، صنعت تبدیلی کوچکی در ایل خود دایر می‌کنند. از تولیدات صنایع دستی تا مواد غذایی؛ زنان طبیعت را به کالایی ارزشمند بدل می‌کنند، بالاپوش یا زیراندازی که می‌توان بر آن آسود هم ارزش مبادله دارد. محصولات و منسوجات دست‌ساخته زنان عشایری همه همین ارزش را دارد. زنان کارآمدتر، آنان که نقشبندی بهتری بر فرش دارند و توانایی بالاتری در امور روزمره، ایل خود را در رقابت سر بلند می‌کنند.

از تولیدات
صنایع دستی تا مواد
غذایی؛ زنان طبیعت را به
کالایی ارزشمند بدل
می‌کنند



عدالت برای همه

زنان در جوامع عشایری نقش اقتصادی بسیار مهمی ایفا می‌کنند و گاه از مردان نیز مسئولیت بیشتری بر عهده دارند. من به تناسب شغلم مردان عشایر زاده بی‌شماری را می‌شناسم. که مدارج عالی علمی را طی و مشاغلی عالی را تصاحب کرده‌اند، اما کمتر بانوی عشایری را دیده‌ام که حتی تحصیلات ابتدایی خود را به راحتی سپری کرده باشد. سواد یک زن و یک مادر در جامعه روستایی و عشایری می‌تواند سطح زندگی او را دگرگون کند. توجه به بهداشت و تغذیه از مواردی است که با بالا رفتن سطح فکر مادر در خانواده در اولویت قرار می‌گیرد. به همین دلیل برای توسعه یافتگی ارتقای سطح سواد جوامع روستایی و عشایری از اولویت‌ها به حساب می‌آید.

حضور زنان عشایر در مناطق صعب‌العبور، کوچ‌نشین بودن و تعصبات قومی و سختی تهیه ملزومات مدرسه برای فرزندان سبب می‌شود، والدین عشایری از تحصیل برخی دختران خود صرف‌نظر کنند.

بعد از فقر تحصیلی و آموزشی که رهاورد زندگی این شیرزنان است، فقر سلامت، رتبه دوم را به خود اختصاص داده است. درست است که زنان عشایر به دلیل تنفس هوای پاک و استفاده از غذاهای ارگانیک و نزدیکی و زندگی با طبیعت سلامت بیشتری نسبت به زنان شهرنشین دارند؛ اما در هنگام بیماری‌های صعب و دشوار یا زایمان‌های سخت با خطر مرگ و میر بیشتری روبه‌رو هستند. افتادن از اسب یا کوه.. شکستگی‌ها... زخم‌هایی که عفونی می‌شوند، بیماری‌های مشترک بین انسان و دام و گاه گزیدگی مار و عقرب، خطرهایی است که مانند سایه زندگی ساده و معصومانه زنان عشایر را تهدید می‌کند.

راهکارهایی برای بهبود زندگی زنان عشایر

به جرأت می‌توان شیرزنان ایلایاتی را جزو قوی‌ترین و از سوی دیگر محروم‌ترین طبقات اجتماعی ایران برشمرد. به عقیده من معرفی زن عشایر به عنوان یک عضو تولیدکننده و اختصاص بیمه‌های خاص اجتماعی که برای ایشان مقرری بازنشستگی فراهم کند، می‌تواند جلوی نیازمندی آنان را در سال‌های پیری بگیرد.

ارائه ابزار مناسب تولید و آموزش یافتن بازار فروش و فراهم کردن زمینه آن برای زنان عشایر می‌تواند به این زنان و خانواده‌شان کمک کند. ایجاد تعاونی‌های مناسب تولیدی و دسترسی به امکانات تحصیلی، حقوقی و بهداشتی و رفاهی زنان از نیازهای اولیه است که باید در اولویت برنامه‌های دولت و نهادهای اجتماعی قرار گیرد.

توانمندسازی زنان عشایر و فرهنگ‌سازی برای ارتقای جایگاه آنان نزد خانواده با آموزش پسران عشایر در مدارس و کارگاه‌های آموزشی خانواده برای مردان عشایر نیز می‌تواند به بهبود شرایط زندگی این زنان کمک قابل توجهی کند.





موارد زیر را در بحث‌های خانوادگی رعایت کنیم

خانم‌ها و آقایون متاهل لطفاً هر وقت خواستید با همدیگه قهر کنید، قبلش این‌ها رو با همسرتون طی کرده باشید که قوانینِ قهر باید در هر شرایطی رعایت بشه. !..

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





زندگی سالمندان

در خانه و آسایشگاه چه تفاوتی دارد؟

نامحسوس بوده و بیشتر باور ندارند که روزی تغییرات سالمندی در آنان ظاهر خواهد شد. به گفته حکیم ابوعلی سینا سالمندی به عنوان یکی از دوران عمر و نه به عنوان مرحله پایانی زندگی اگرچه زوال جسمی دارد؛ ولی با بلوغ فکر، خرد و کمال زیستی همراه است. فرآیند سالمندی یک فرآیند فیزیولوژیک است و مستقیم به بیماری منجر نمی‌شود. سالمندی دوره حساسی از عمر انسان است که معمولاً در گذر زمان و به دلیل سبک ناسالم زندگی شانس ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمی، روانی و اجتماعی بیشتر بوده که می‌تواند میزان استقلال فرد به دلیل ناتوانی‌های جسمی و ذهنی کاهش یابد. با افزایش سن میزان ناتوانی و وابستگی سالمندان افزایش می‌یابد به گونه‌ای که برآورد می‌شود حدود یک سوم سالمندان نیازمند کمک در فعالیت‌های روزمره زندگی خود هستند. در حال حاضر حدود پانزده هزار سالمند در دویست و هفتاد و یک مرکز نگهداری شبانه روزی تحت نظارت سازمان بهزیستی کشور مراقبت می‌شوند؛ ولی با توجه به افزایش جمعیت سالمندان و تغییرات فرهنگی و اجتماعی تعداد این آسایشگاه‌ها به ویژه در شهرهای بزرگ رو به افزایش است.

مسائل و نیازهای اصلی سالمندان، نخستین بار در سال ۱۹۸۲ در اجلاس بین‌المللی سالمندی در وین مطرح و از سال ۱۹۹۹ هر ساله اول اکتبر روز جهانی سالمندان نامگذاری شد.

کاهش میزان مرگ و میر، افزایش امید به زندگی، کنترل موالید و تحولات اقتصادی و اجتماعی در جوامع بشری امروز، باعث افزایش روزافزون تعداد سالمندان شده است. البته باید توجه داشت که سالم پیر شدن حق طبیعی تمام افراد است و نباید فقط به اضافه شدن سالیان عمر بسنده کرد؛ بلکه باید به ارتقای کیفیت زندگی و سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان نیز توجه داشته باشیم.

بنابراین ارائه راهکارهای علمی و عملی برای حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی سالمندان ضروری است. در صورت تحقق نیافتن سالمندی سالم، افزایش امید به زندگی و طول عمر بیشتر، می‌تواند بی‌نتیجه و حتی برای فرد سالمند و جامعه امری مخاطره‌آمیز باشد.

بنابراین ضرورت برنامه‌ریزی و به کارگیری سیاست‌های پیشگیرانه و درمانی برای حفظ و ارتقای سطح سلامت الزامی است.

در دومین اجلاس بین‌المللی سالمندان در سال ۲۰۰۲ در مادرید اسپانیا ضمن هشدار به کشورهای در حال توسعه درباره پدیده نوظهور سالمندی درخواست انجام اقدامات جدی برای دستیابی آنان در سه محور اصلی: سالمندان و توسعه اجتماعی، سالمندان و توسعه بهداشت، سالمندان و توانمندسازی کرد.

گذر از دوران جوانی به سالمندی آن‌چنان تدریجی است که تغییرات آن



مقایسه شادکامی سالمندان در خانواده و سرای سالمندان

بر اساس آموزه‌های اعتقادی و فرهنگی ایرانیان، خانواده به عنوان نخستین گروه و اجتماع حمایتی مسئول اصلی مراقبت از سالمندان بوده است. در حال حاضر بیش از نود درصد سالمندان در کنار فرزندان و همسر زندگی می‌کنند که به ارتقای کیفیت زندگی آنان و افزایش رضایتمندی خانواده منجر می‌شود. اگرچه حضور سالمند در کنار خانواده باعث ارتقای سطح سلامت سالمندان می‌شود؛ ولی تغییرات و دگرگونی‌های اجتماعی، اقتصادی و تکنولوژی باعث شده تا خانواده‌ها دستخوش تغییرات اساسی شوند و در مواردی سنت‌های ارزشمند قدیم جای خود را به ارزش‌های جدید داده که در نهایت جایگاه سالمندان در خانواده را به مخاطره انداخته است. نبودن سیستم‌های حمایتی، بیمه‌ای و بهداشتی درمانی جامع از طرف سازمان‌های دولتی به همراه نبود آگاهی و دانش خانواده از نحوه مراقبت و تعامل با سالمند می‌تواند از دلایل نگهداری نکردن سالمندان در محیط خانواده با وجود میل باطنی سالمندان و خانواده‌ها باشد. با عنایت به بند پانزده سیاست‌های ابلاغی رهبر معظم انقلاب در حوزه‌ی خانواده، بند شش و هفت سیاست‌های ابلاغی جمعیت و برنامه‌های جهانی پیشگیرانه سالمندی سالم مبنی بر توجه و تمرکز برنامه‌های حمایتی سالمندان بر کانون خانواده و تقویت انگیزه‌های مراقبت از سالمندان در خانواده و حفظ سلامت آنان در ابعاد مختلف نیاز به عزم ملی برای شناسایی عوامل بازدارنده و محدود کننده مراقبت از سالمندان در کنار خانواده با وجود میل باطنی سالمندان و خانواده‌ها کاملاً ضروری و اورژانسی است. بین میزان سلامت عمومی و علائم جسمی، روانی و اجتماعی در ساکنان منزل و آسایشگاه‌ها تفاوت معنی داری وجود دارد. سالمندان ساکن در آسایشگاه‌ها در مقایسه با اقامت در کنار خانواده به نسبت بیشتری مبتلا به افسردگی می‌شوند به گونه‌ای که حدود سه درصد سالمندان در خانواده افسرده می‌شوند در حالی که پانزده تا بیست و پنج درصد ساکن خانه‌های سالمندان از افسردگی دارند.

ارتقای سلامت روانی، اجتماعی از اصلی‌ترین اهداف حضور سالمند در کنار خانواده است و سالمندان قادر خواهند بود تا ارتباط منطقی با خانواده و اجتماع برقرار کنند و بیشتر سالمندان به حضور در منزل شخصی جایی که سال‌هایتمادی از زندگی را در کنار خانواده گذرانده‌اند، تمایل دارند. آن‌ها عمیقاً وابستگی و دلبستگی به خانواده دارند و حمایت اجتماعی خانواده‌ها نقش مؤثری در کاهش استرس‌ها، سالمندی موفق و سالم و تسهیل رفتارهای ارتقای سلامت آنان دارد. صحبت کردن و قدردانی و تشکر از سالمندان بابت یک عمر خدمتگزاری به خانواده باعث احساس شادکامی، امنیت و رضایت آنان می‌شود. امروزه تبدیل خانواده‌های گسترده به هسته‌ای باعث تغییر نقش اعضای خانواده شده به گونه‌ای که فرزندان کمتر نقش حمایتی برای والدین خود دارند و طرد شدگی اجتماعی سالمندان یکی از دغدغه‌های بخش رفاه و تأمین اجتماعی شده است. مراکز نگهداری سالمندان به دنبال صنعتی شدن جامعه برای کمک به خانواده‌های با مشکلات خاص آمده اگر چه این مجموعه‌ها نتوانسته کامل خلأ جایگاه خانواده را پر کنند. بیشتر سالمندان آسایشگاه‌ها را نمادی از انزوا و طرد اجتماعی می‌دانند و تا آخر عمر نمی‌توانند با آن خو بگیرند و همیشه منتظر اتفاق خاصی هستند تا به خانواده برگردند؛ اما همه محققان و صاحب‌نظران حوزه‌ی سالمندی بر این باورند که اگر چه در موارد بسیار محدودی به دلیل شرایط خاص بعضی از سالمندان و نبود مراقب خانوادگی فرد سالمند ناگزیر به رفتن به خانه سالمندان است؛ اما در بیشتر موارد ترجیح فرد سالمند و خانواده‌ها نگهداری فرد سالمند در خانواده است؛ زیرا جایگاه اصلی سالمندان در کنار خانواده و در محلی است که سال‌های متمادی زندگی کرده و شاهد رشد فرزندان خود بوده و در صورت ضرورت و نیاز به خدمات مراقبتی و حمایتی به صورت تسهیلات و خدمات در محل و منزل (Aging in place) توصیه می‌شود و در صورت امکان ادامه زندگی نداشتن در خانواده سپردن به سرای سالمندان را به عنوان آخرین انتخاب مطرح می‌کنند. حتی

در مواردی که فرد سالمند به دلیل شرایط خاص به خانه سالمندان منتقل می‌شود، این محل نباید تا پایان عمر محل اقامت سالمند در نظر گرفته شود و هر روز در نظر داشته باشیم که در صورت امکان فرد سالمند را دوباره به خانواده برگردانیم. در صورت انتقال فرد سالمند به آسایشگاه، قبل از حضور در آسایشگاه باید سالمند در جریان قرار گیرد و از نظر روحی، روانی در او آمادگی صورت گیرد تا اثرات سوء تغییر مکان اجباری به حداقل ممکن برسد در غیر این صورت به عنوان یکی از بدترین و سخت‌ترین تجربیات زندگی و تأثیرگذار بر سالمندان و خانواده‌ها مطرح می‌شود. طرد شدگی و انزوا، احساس شکست و خواری، یکنواختی و انتظار از مضامین اصلی نهفته در تجربیات زندگی سالمندان ساکن در آسایشگاه‌هاست که نوع کیفیت آسایشگاه و میزان ارتباط با خانواده و اجتماع می‌تواند نقش کاهنده در این تجربیات منفی داشته باشد. طرد شدگی و انزوا در بیشتر سالمندان وجود دارد و در سالمندانی که بدون رضایت شخصی مجبور به حضور در آسایشگاه شده، همچنین دوری آسایشگاه از خانواده و نبود امکان ملاقات منظم شدیدتر است. تلقی سالمندان از خواری و شکست ناشی از احساس بی‌مهری فرزندان و خانواده و شرایط نامناسب سرای سالمندان است که رفتارهای ترحم‌آمیز مسئولان آسایشگاه‌ها و ملاقات‌کننده‌ها می‌تواند بر احساس شکست و خواری تأثیر منفی داشته باشد. از دلایل اصلی انتقال اجباری، انتقال با فریب و انتقال در حالت نبود هوشیاری، حس بی‌مهری و قدرشناسی فرزندان است که بنا به اظهار بعضی از سالمندان ناسپاسی و راحت طلبی فرزندان‌شان اصلی‌ترین دلیل سپردن آنان به سرای سالمندان می‌باشد و حضور در آسایشگاه را نشانه شکست خود در زندگی تلقی می‌کنند؛ بنابراین در صورت ضرورت انتقال والدین به مراکز نگهداری، وفاداری و ارتباط منظم و حتی امکان روزانه به همراه خانواده، فرزندان و همسر و تماس تلفنی در فواصل ملاقات‌ها می‌تواند از میزان احساس طرد شدگی و انزوا و احساس شکست در زندگی آنان بکاهد. همچنین مناسب‌سازی محیط مراکز و طراحی فضای آسایشگاه با شرایط منزل و اجتناب از نگهداری آنان در اتاق‌های شلوغ به همراه ارتقای کیفیت خدمات می‌تواند در میزان احساس خواری سالمندان مؤثر باشد. امروزه در دنیا برای جلوگیری از انتقال سالمندان به آسایشگاه‌ها انواع مدل‌های مراقبت مبتنی بر جامعه مانند مراکز روزانه خدمات مراقبت در منزل، مراقبت تحت حاد، مراقبت فرجه‌ای، مجتمع‌های مناسب‌سازی شده برای سالمندان، شهرک‌های سالمندی و... راه اندازی شده است؛ بنابراین فرد سالمند و خانواده مجبور نیست فقط بین دو حالت اقامت در منزل یا آسایشگاه یکی را انتخاب کند؛ بنابراین در کشورهای پیشرو در امر سالمندی در دنیا فقط سالمندان با مشکلات شدید مانند بیماری آلزایمر پیشرفته که قادر به نگهداری در منزل نیستند به آسایشگاه‌ها منتقل می‌شوند و به دلیل وجود انواع مدل‌های مراقبت، سالمندان تنها مجبور به رفتن به خانه سالمندان نیستند. همچنین تکریم و رعایت شأن سن سالمندان در هنگام ملاقات به وسیله مراجعان می‌تواند به حفظ و ارتقای عزت نفس و کم شدن احساس بد شکست و خواری آنان کمک کند. حضور داوطلبانه در آسایشگاه، ارتباط منظم و تماس تلفنی مداوم، مشارکت فعال در برنامه‌های مرکز و ارتباط با سایر سالمندان می‌تواند در آرامش درونی آنان و رضایت از اقامت در سرای سالمندان و سازگاری با محیط جدید کمک کننده باشد. اگرچه انتظار اصلی تمام سالمندان مقیم آسایشگاه‌ها فراهم شدن امکان بازگشت مجدد به خانواده می‌باشد ولی کم‌کم متوجه این انتظار غیرممکن شده و احساس یأس، ناامیدی و یکنواختی تمام زندگی آنان را می‌گیرد. احساس یکنواختی و انتظار برای پایان زندگی به عنوان تجربه منفی حضور در آسایشگاه بوده که ناشی از زندگی غیرفعال و مشارکت نکردن در برنامه‌های اجتماعی می‌باشد. حضور در مراکز نگهداری باعث کاهش میزان استقلال، عزت نفس و احترام سالمندان می‌گردد که به از دست دادن علایق و بروز علائم افسردگی منجر می‌شود.



خدا را به خانه ببریم

راه‌های آشنا کردن کودکان با خدا و ماورا



کودکی از حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین دوره‌های زندگی انسان است. شخصیت انسان و اساس ویژگی‌های اخلاقی وی در ابتدای کودکی به‌ویژه در سنین مقدماتی عمر پیریزی می‌شود.



علاقه زیاد به یادگیری و انعطاف‌پذیری

در مقابل رفتار پدر و مادر و اطرافیان ویژه مرحله‌ی خردسالی و قبل از قدم گذاشتن به دبستان است؛ به همین دلیل همه‌ی معلومات، عادت‌ها و ویژگی‌های اخلاقی که در این دوره به دست می‌آید، ریشه‌دار و محکم در روح کودک باقی می‌ماند. بنای اصلی شخصیت و چارچوب وجودی او را تشکیل می‌دهد. بر همان اساس شخصیتش شکل می‌گیرد.

در سنین کودکی سؤالاتی از قبیل خدا کجاست و چگونه است روبه‌رو می‌شویم، در این گزارش برآنیم تا مختصری از روش آشنا سازی کودکان با خدا، نماز، قرآن و مسایل مذهبی را بیان کنیم.

روش آموزش مفهوم خدا به کودک

در حدود سه تا چهار سالگی بچه‌ها نام خداوند را یاد می‌گیرند. اگر رفتار افراد خانواده جنبه مذهبی داشته باشد، کودک مذهب و رفتار مذهبی را می‌آموزد. کودک در ابتدا به دنبال قوی‌ترین فرد است؛ چون از نوزادی مادر نیازهایش را برطرف کرده، می‌پندارد مادر محکم‌ترین تکیه‌گاه است؛ ولی به زودی می‌فهمد، مادر از خیلی چیزها می‌ترسد؛ چون پدر از آن‌ها نمی‌ترسد، پدر را تکیه‌گاه و قوی‌ترین آدم می‌یابد؛ ولی پدر هم از بعضی چیزها می‌ترسد. در این زمان است که از ما می‌پرسد: کی قوی‌ترین است؟ به او می‌گوییم: «خدا». این خدا کجاست؟ به او می‌گوییم: بزرگ‌تر که شدی، برایت می‌گویم. چون کودک سه تا چهار ساله در مرحله تفکر ابتدایی است و فقط آنچه را می‌بیند قبول دارد، نمی‌توان به او گفت که خدا نادیدنی است و همه جا هست.

کودک شش ساله: عاشق خدا

به تدریج که بزرگ‌تر شد، خدا را به او چنان معرفی می‌کنیم که بچه‌ها از او خوششان آید. از لطف، کرم و مهربانی و قدرت خدا و زیبایی دوستی با او می‌گوییم. درباره بهشتی که به نیکوکاران وعده داده، سخن می‌گوییم. در این سال‌ها هرگز از قهر خدا و جهنم گناهکاران چیزی نگویید. کودک شش ساله به موضوعات مذهبی علاقه‌مند می‌شود. عاشق دعا، نماز و نیایش می‌شود. دوست دارد برای او داستان‌هایی درباره خداوند بگوید. دوست دارد درباره پیامبران و امامان حرف بزنید و از آن‌ها برایشان داستان‌هایی تعریف کنید.

روش آشنایی و آموزش دیگر مفاهیم دینی و مذهبی (نماز، قرآن و...)

دانشمندان و پژوهشگران امر تربیت، بهترین و مؤثرترین راهکار وصول به هدف‌های مطلوب تربیتی به ویژه در امر تربیت کودکان را پنج چیز می‌دانند: (الف) استفاده از روش الگویی یا آموزش رفتاری به جای گفتاری. (ب) تقویت روحیه برترگرایی یا کمال طلبی. (ج) تشویق و تمجید. (د) استفاده از مکان‌های مقدس و شعائر مذهبی. (هـ) استفاده از طبیعت در بیدار سازی حس مذهبی.

روش الگویی

روش الگویی بهترین، مؤثرترین و طبیعی‌ترین وسیله برای انتقال ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی در خانواده است. باید به جای گفتار و پند و نصیحت با رفتار و عمل خویش آموزش دهیم. جو خانه را چنان کنیم که زندگی در آن فضای تربیتی به تربیت فرزندان کمک کند. چون فرزندان مانند درختانی هستند که در آب و خاک خانه رشد می‌کنند، معمولاً متناسب با همان آب و خاک میوه می‌دهند. تقلید والدین به نماز اول وقت، انجام عبادت در مکان مشخص و ثابتی در منزل، استفاده از سجاده، پوشیدن لباس نظیف و معطر باعث قداست و معنویت بیشتر عبادت و جذب و گرایش فرزندان به این فریضه الهی می‌شود.

معرفی الگوهای برتر و تقویت روحیه برترگرایی

یکی از ویژگی‌های فطری و امیال درونی انسان «روحیه برترگرایی» و یا «کمال طلبی و جمال گرایی» است. انسان به هر کاری، شغلی، علمی و مقصدی و حتی بازی علاقه داشته باشد به «برترین‌ها و قهرمانان» آن گرایش و علاقه دارد. با استفاده از ادبیات کودکان انسان‌هایی را که «عبادت» و علاقه به نماز و فرهنگ آن، باعث جاودانگی آنان در تاریخ بشر و محبوبیت نزد خدا و انسان‌های شریف شده است، معرفی کنید.

تشویق و استفاده از مکان‌های مقدس

برای خوشایندسازی دین و مفاهیم و رفتارهای دینی باید از ابزارهای مختلف تشویق کلامی و غیر کلامی به ویژه در انتظار دیگران بهره جست. بردن کودک به مساجد و مجالس جشن مذهبی و عزاداری و شنیدن صدای قرآن با صوت دلنشین، و دیدن اقامه نماز بزرگ‌ترها و مشاهده زمزمه‌های عاشقانه انسان‌ها در تلطیف روح کودکان مؤثر است.

استفاده از طبیعت در بیداری حس مذهبی کودک

طبیعت سرشار از زیبایی‌ها و پاکی‌ها است. هر قدر افراد از جامعه آلوده فاصله بگیرند و به همان نسبت به مشاهده دشت و بیابان و دامن طبیعت نزدیک شوند، به صفا و پاکی فطرت نزدیک می‌شوند. آنان با نگاه کردن به طبیعت خداوندی، ضمن دیدن و آشنا شدن با نشانه‌ها و نعمت‌های الهی و پیدا کردن نشاط و سرور روحی و دست یافتن به لذت‌های طبیعی از غفلت‌ها و آلودگی‌هایی که جامعه امروزی برای کودکان و نوجوانان و جوانان فراهم کرده است، دور می‌مانند.

در نتیجه، فطرت خدا جویی آنان در مسیر طبیعی رشد پیدا می‌کند. با یک تلنگر و اشاره می‌توان آنان را به نماز و عبادت و تسبیح موجودات جهان بر اساس «یسبح لله ما فی السموات و الارض» آشنا و مأنوس کرد.

کودک هفت

ساله: اثبات وجود خدا

اما بعد نوبت به کنجکاوی می‌رسد. هفت ساله‌ها از خداوند می‌پرسند. در مقایسه با شش ساله‌ها بیشتر خواهان اثبات وجود خدا می‌شوند. کودک هفت ساله بر خلاف یک سال قبل سؤالاتی را درباره دیدن خدا، شکل خدا و غیره می‌پرسد. سؤالات آن‌ها نباید به حساب سرکشی یا تمایلات ضد مذهبی قلمداد شود، بر عکس سؤالات آن‌ها بیشتر نشانه علاقه آن‌ها به موضوع است.

به کودکان می‌گوییم که همه موجودات درباره خدا و خالق خویش فکر می‌کنند. هر موجودی تصور می‌کند خدا شکل اوست. ما هم که انسانیم فکر می‌کنیم شاید خدا مثل ما دو دست و پا و به صورت ما باشد؛ ولی نه تصور آن‌ها درست است و نه فکر ما.

برای همین، هیچ‌کس نمی‌داند خدا چه شکلی است. اگر خدا موجودی بود که شکلی داشت و می‌شد او را دید، همه جا نبود. اگر پیش ما بود، دیگر پیش پدرت و یا بقیه مردم که جاهای دور هستند، نبود و می‌دانیم که خدا همه جا هست. برای همین خدا دیده نمی‌شود.

درباره مسائل مذهبی هرگز اعمال فشار نکنید. دیکتاتوری و زور پاسخ معکوس می‌دهد. بچه‌ها اگر نمازشان را می‌خوانند، آن‌ها را تشویق کنید. سعی کنید از دین و مسائل دینی جز خاطرات خوش در ذهنشان چیزی باقی نماند. زمانی که از کودکی به فرزندان خود درک درستی از خدا بیاموزیم، در زندگی هرگز احساس تنهایی نمی‌کند؛ چون به یقین می‌دانند خدا حامی آن‌هاست و در سخت‌ترین لحظات با آن‌هاست. بی‌اعتقادی به خدا احساس تنهایی به وجود می‌آورد که خود سرچشمه اختلالات روان‌پزشکی است.



راه‌های داشتن یک بحث مؤثر و سالم با شریک زندگی

روان‌شناسان معتقدند که بحث سالم و مؤثر در بین زوج‌های عاشق نه تنها مضر نیست؛ بلکه در بعضی موارد نیز می‌تواند مفید و مؤثر باشد. مهم نیست چند سال است یکدیگر را می‌شناسید، چند سال است که ازدواج کرده‌اید یا چه قدر با هم تفاهم دارید، هرگز هیچ یک از شما مانند سابق باقی نخواهد ماند. بحث‌های دوطرفه بیشتر آن‌چنان که انتظار می‌رود، پیش نخواهد رفت. دکتر ساتسی لی شنل می‌گوید: همه ما انتخاب‌های مختلفی داریم، به ایده‌ها و افکار همسر خود گوش می‌دهیم و ایده‌های خود که چندان هم محترمانه نیست، بیان می‌کنیم؛ اما بدانید بیان همین موارد در ازدواج ضروری است. اگر هر یک از شما در بیان آزادانه‌ی احساسات خود امنیت کافی نداشته باشد، تنفر و شکاف احساسی شکل می‌گیرد. اگر چه، هر روزه بحث‌های معمول اتفاق می‌افتد؛ اما آنچه در اینجا می‌خواهیم درباره آن صحبت کنیم نزاع‌های جدی‌تری است که زوجین درگیر آن هستند. موضوعاتی از قبیل اینکه خرید خانه قسطی بهتر است یا اجاره نشینی یا درخواست همسران مبنی بر داشتن فرزند، حال آنکه شما ترجیح می‌دهید کمی بیشتر صبر کنید. موضوعاتی که بین زوجین مختلف متفاوت است؛ اما کاملاً واضح است که یادگیری گفتمان سالم اهمیت ویژه‌ای دارد.

۱ اصراری برای برنده شدن نداشته باشید

پاتریشیا جانسون و مارک مایکلز، مؤلفان کتاب طراحی رابطه، می‌گویند مردم بیشتر اذعان می‌دارند که بحث زوجین هنگامی بروز می‌کند که تلاش می‌کنند تا خود را ثابت کنند یا در بحث‌ها برنده شوند. در اینجا یک مثال آورده‌ایم. بیایید تصور کنیم که تمایلات جنسی شما همچون سابق نیست و از آنجایی که از نظر حرفه‌ای پرمشغله هستید، باید بچه‌ها را به مدرسه برسانید و آن‌ها را از مدرسه بردارید و مراقب تناسب اندام خود باشید، مدت‌هاست که رابطه جنسی لذت بخشی را که در اوایل داشتید، تجربه نکرده‌اید. بدین ترتیب همسران احساس نادیده گرفته شدن و اضطراب می‌کند و دلتنگ شماست؛ اما شما احساس می‌کنید که او شما را درک نمی‌کند. در این حالت، تلاش برای اینکه همسران قانع شود که احساس شما واقعی است، وسوسه کننده است و البته ضروری است دریابید که دو طرف رابطه استحقاق درک شدن را دارند. عمق بحث‌های شما باید به برطرف کردن مشکلات و تکامل در کنار یکدیگر منتهی شود؛ بنابراین شکوه‌های همسر خود را قضاوت و پیش داوری نکنید. اگر موضوعی را مطرح می‌کند؛ پس برایش مهم است و مستلزم توجه شما، حتی اگر ده اولویت دیگر در ذهن دارید.



۲ طرز فکر خود را تعدیل کنید

آیا موضوعاتی که در کلاس مدیتیشن دوستان مطرح شد به یاد دارید؟ اگر درباره آن موضوعات فکر کنید، احتمالاً این موارد را به یاد می‌آورید: درباره خودتان چه می‌اندیشید. درباره ازدواج نیز همین امر صدق می‌کند. اگر جروبحث‌ها و نداشتن توافق‌های متعدد با همسران موجب تپش قلب شما می‌شود، زمان آن رسیده که دیدگاه خود را تغییر دهند و به جای ترس، افکار خود را آشکار سازید. دکتر نیکی مارتینز می‌گوید که سنگ بنای داد و ستد، رهایی از سختی‌هاست و درک این مورد که ارتباط زیربنای دوام زندگی عاشقانه است، ارتباط صحیح در رابطه امری حیاتی است؛ زیرا موجب آزادی، صداقت و صمیمیت می‌شود.

۳ مهارت گوش دادن را تمرین کنید

پیشبرد بحثی سالم، نه تنها مستلزم گوش دادن بلکه درک متقابل نیز است؛ پس رفتاری مشابه مصاحبه شغلی در این مواقع از خود نشان دهید. شنل پیشنهاد می‌کند گفته‌های او را با خود تکرار کنید، ببینید که احساس او و نکته‌های مد نظر او چه بوده، فقط در این صورت سوء تفاهمی پیش نخواهد آمد. با خود تکرار کنید: از آنجایی که برایم مهم است، پیش از هرگونه ابراز احساسات می‌خواهم مطمئن شوم که او درک کرده و فهمیده‌ام. به او بگویید، این چیز است که من شنیده‌ام و احساس تو برایم این گونه به نظر می‌رسد. اگر اشتباه می‌کنم، برایم توضیح بده تا بهتر درک کنم. مارتینز همچنین خاطر نشان می‌سازد که گرچه در مواقع خوب و خوش، گوش دادن به جملات دیگر کامل محبت آمیز به نظر می‌رسد؛ اما در میان بحث و جدل می‌تواند حکایت دیگری داشته باشد. مطمئن شوید که به طرف مقابل اجازه می‌دهید تا پیش از مطرح کردن حرف‌های خودتان، جملاتش را به اتمام برساند. او همچنین می‌افزاید، همین امر نشان می‌دهد که شما شنونده فعالی هستید و به او اهمیت می‌دهید و تلاش می‌کنید که درکش کنید.

۴ از سؤال پرسیدن نهراسید

تعجب برانگیز است که چه بسیار زوج‌هایی دچار سوء تفاهم نسبت به یکدیگر می‌شوند، فقط به این دلیل که صحیح سؤال نمی‌کنند. هنگامی که به شیوه‌ای صحیح و محترمانه سؤال می‌پرسید، طرف مقابل متوجه می‌شود که به گفت‌وگو با او اهمیت می‌دهید. و همچنین کمک می‌کند تا از قضاوت بیجا یا پیش داوری و ذهن خوانی اجتناب شود. مارتینز معتقد است، هنگامی که سؤال می‌پرسید، بیشتر از پاسخ متعجب می‌شوید و علاوه بر این درمی‌یابید که پیش فرض‌های شما اشتباه بوده‌اند و همین امر باب گفت‌وگوهای آزادانه‌تر را در آینده فراهم می‌کند.

۵ مدارا و سازش را بیاموزید

هدف این است که در میان‌های بحث به سازش برسید نه اینکه یکی به دیگری حوله پرت کرده یا نه اینکه از پای درآمده و نشسته و تلویزیون نگاه کند. اگرچه گاهی خروج از تنگناها غیر ممکن به نظر می‌رسد؛ اما به خود نهیب بزنید، آغاز درک و سازش با یکدیگر منوط به شناخت کامل مسئله است. شاید آماده‌اید که خانه‌ای بخرید؛ اما همسران بر پس‌انداز پول تا یک سال دیگر تأکید دارد. شاید راه حل این مسئله گفت‌وگو با یک مشاور مالی بوده و برنامه‌ای شش ماهه که رضایت هر دو را در برداشته باشد. یا طالب داشتن فرزند دیگری است؛ اما شما یک سال زمان لازم دارید. با یکدیگر لیستی از معایب و مزایا تهیه کنید بر مشترکات توافق و دلایل منطقی خود را بیان کنید.



چگونه یک پرستار کودک خوب پیدا کنیم؟

مادران شاغل گاهی مجبورند برای فرزندشان پرستار استخدام کنند. در این مواقع معیارهای انتخاب پرستار اهمیت زیادی پیدا می‌کند؛ اینکه جوان باشد یا مسن؟ تحصیلاتش چه باشد؟ متأهل باشد یا مجرد و ده‌ها سؤال دیگر که ذهن پدر و مادر را مشغول می‌کنند. در این رابطه مصاحبه‌ای با دکتر احمد سعیدزاده کارشناس امور خانواده انجام دادیم که در ادامه می‌خوانید. این مصاحبه می‌تواند به اساسی‌ترین پرسش‌های شما درباره نحوه‌ی گزینش پرستار کودک کمک کند.



از کجا بفهمیم که پرستار مورد نظر، آستانه تحملش چه قدر است؟

برای تعیین میزان تحمل پذیری فرد باید از او مصاحبه بگیریم تا با اطلاعاتی که رد و بدل می‌شود، بتوانیم به شناخت خوبی از فرد برسیم و تجربیاتی را که در زمینه نگهداری از کودک دارد، بررسی کنیم. در یک مصاحبه درست ویژگی‌های روانی و رفتاری شخص تحلیل می‌شود. مصاحبه باید هدفمند باشد و مصاحبه‌کننده را به نتیجه برساند نه اینکه فقط حرف‌هایی بین طرفین رد و بدل شود و در نهایت بدون جمع‌بندی به انتخاب یا رد گزینه‌ی پرستاری منجر شود.

اگر قصد انتخاب پرستار و استخدام او برای نگهداری از فرزندمان را داریم، باید به چه نکته‌هایی توجه کنیم و چه معیارهایی را در نظر بگیریم؟

قبل از اینکه بخواهیم در این باره توضیح دهیم، باید بگوییم به نظر من ایده‌آل‌ترین نوع مراقبت از فرزند این است که شرایطی ایجاد شود تا مادر خودش از فرزندش مراقبت کند؛ چون هیچ پرستاری حتی بهترین پرستار، جای مادر را نمی‌گیرد؛ اما اگر این شرایط مهیا نیست، باید وسواس و دقت زیادی به خرج داد تا با انتخابی مناسب جلوی بروز هر مشکلی را گرفت.

معیارهای متفاوتی برای انتخاب پرستار کودک وجود دارد که در زمان انتخاب بهتر است تمامی آن‌ها را در نظر بگیریم. یکی از معیارهایی که خانواده‌ها بیشتر برای آن تردید دارند، سن و سال است. بعضی‌ها معتقد هستند فرد باید سن و سال‌دار باشد، چون تجربه‌اش زیاد است، یک عده‌ی دیگر تأکید به جوان بودن پرستار دارند؛ چون معتقد هستند جوان‌ترها حوصله‌شان بیشتر است. باید بگوییم این معیار خیلی در انتخاب تعیین‌کننده نیست و فقط اندکی تأثیر دارد و بهتر است به چیزهای دیگری فکر کنید.

تجربیات افراد و میزان پختگی آن‌ها و همین‌گونه سطح اطلاعاتشان نسبت به امر مراقبت از کودکان و میزان تاب‌آوری آن‌ها در مقابل رفتار کودکان، باید قبل از هر چیزی برای انتخاب پرستار در نظر گرفته شود. گاهی اوقات افرادی که به عنوان پرستار انتخاب می‌کنیم به دلیل آستانه تحمل پایین، در مقابل رفتار کودک ما اقدام به تنبیه او می‌کنند. این عمل ممکن است آگاهانه نباشد؛ اما در هر حال به کودک آسیب وارد می‌کند.

چه سؤال‌هایی را در مصاحبه باید بپرسیم؟

گه‌گاه ما از افراد اطلاعات اولیه و جزئی مانند بیوگرافی می‌گیریم و خودمان هم نمی‌دانیم که هدفمان از مصاحبه چیست. بهترین راه برای مصاحبه‌ی درست این است که چیزهایی را که برایمان اهمیت دارد از قبل لیست کنیم و آن‌ها را از پرستار بپرسیم نه هر سؤالی را که در زمان مصاحبه به ذهنمان رسید. باید با خودمان به این نتیجه برسیم که برای نمونه سطح سواد، تحصیل در رشته‌ی مرتبط با تربیت کودک، سن، ظاهر و نحوه پوشش پرستار باید دارای این شرایط باشد و بعد همان‌ها را در پرستار مورد نظرمان پیدا کنیم و در روز مصاحبه هر کسی که حتی یکی از معیارها را نداشت باید از گزینه‌ها کنار گذاشته شود؛ برای نمونه برای اینکه برخورد پرستار انتخابیتان را در مقابل فرزندتان حدس بزنید، بهتر است از او سؤالاتی نظیر «اگر بچه جیغ بزند چه می‌کنی؟»، «اگر او شیطنت کند و نخواست چه کاری انجام می‌دهی؟» بپرسید و به دقت به جواب‌هایی که او در این باره می‌دهد، گوش کنید و جواب‌های او می‌تواند به شما این ذهنیت را بدهد که برای نگهداری از فرزندتان مناسب است یا نه. در چنین مصاحبه‌ای نه تنها شما به هدف خودتان می‌رسید؛ بلکه باعث می‌شوید پرستار هم متوجه باشد که با خانواده‌ای جدی و مسئول طرف حساب است و باید به وظایفش درست عمل کند.

آیا رشته تحصیلی پرستار هم مهم است؟

بله، اما نه اینکه بخواهیم فقط به این مسئله تکیه کنیم. رشته تحصیلی اگر آمیخته‌ای از تجربیات و مطالعات را در کنار خودش داشته باشد، خیلی خوب است؛ اما اگر فقط یک سری تجربیات آکادمیک باشد، ممکن است خیلی به درد افراد نخورد. مطالعه و تجربه لازم و ملزوم یکدیگر هستند. مطالعه اگر فاقد تمرین باشد، تنها یک سری مطالعه است و نمی‌توانیم به کارایی‌اش صد در صد اعتماد کنیم. هر چیز در بوته‌ی عمل، خودش را نشان می‌دهد. برعکس افرادی هستند که فقط تجربه دارند. تجربیاتی که متعلق به سال‌ها قبل است و در حال حاضر اصول تربیتی، آن تجربیات را رد می‌کند. اگر بخواهیم پرستار ایده‌آلی داشته باشیم، باید کسی را انتخاب کنیم که تلفیقی از مطالعه و تجربه را در کوله‌بار خودش دارد.

درباره تأهل یا مجرد پرستار چه نظری دارید، کدام یک به آن یکی ارجحیت دارد؟

ما طبق عادت معمولاً به کسی که متأهل است، اعتماد بیشتری می‌کنیم؛ اما باید دید تأهل چه نتایج مثبتی می‌تواند در نگهداری فرزند ما داشته باشد. گاهی اوقات افراد متأهلی هستند که به دلیل وجود مشکلات در زندگی مشترک تصمیم به کار می‌گیرند و خیلی توان نگهداری از کودک ندارند یا با او بدخلقی می‌کنند. بعضاً مشاهده شده چنین افرادی قرص‌های آرام‌بخش مصرف می‌کنند و حواسشان به بچه نیست و ممکن است در صورت بروز مشکل حتی بچه را تنها بگذارند و بروند. در انتخاب پرستار باید به کیفیت مجرد بودن یا متأهل بودن دقت کرد. اینکه اگر ایشان مجرد هستند چه مجردی با چه کیفیتی هستند و اگر متأهل هستند، این متأهل بودن چه ویژگی‌های مثبتی به شخص به عنوان پرستار اضافه کرده است.

ظاهر افراد چه‌طور؟ قیافه یا اندام باید در انتخاب ما تأثیر گذار باشد؟

از سال‌ها قبل سعی بر این بوده که مریدان و کسانی را که با کودکان در ارتباط هستند از افرادی انتخاب کنند که چهره‌ی مطبوع و خوشایندی دارند. اگر دقت کرده باشید، پرستاران، مهمان‌دارها و معلم‌ها در بیشتر مواقع کسانی هستند که به آدم احساس خوبی می‌دهند. بچه‌ها هم کسانی را که ظاهر متناسبی دارند، بیشتر دوست دارند و بهتر با آن‌ها کنار می‌آیند. البته اینکه فرد در نگاه اول به ما حالت خوشایندی بدهد بسیار مهم است؛ اما تعیین کننده نیست. لازم نیست کسی که شما انتخاب می‌کنید، زیبا باشد. منظور ما از چهره‌ی مطبوع، دلنشین بودن فرد است. اینکه لبخند بر لب داشته باشد، در زمان مناسب صحبت کند و در زمانی که لازم است، سکوت کند.

چه‌طور باید به یک نفر به عنوان پرستار بچه اعتماد کنیم؟

تحقیقات وسیع، کلید انتخاب درست است. من در این سال‌ها متوجه شدم که متأسفانه خیلی از افراد بدون مطالعه یا بررسی اولیه پرستاری را برای نگهداری از کودکان انتخاب می‌کنند، به این شکل که مادر و پدر امروز مصاحبه‌ی انتخاب پرستار می‌گذارند، فردا انتخابش می‌کنند و روز بعد با خیال راحت فرزندشان را با پرستاری که تازه دو روز است او را می‌شناسند، تنها می‌گذارند و می‌روند. قبل از هر انتخاب باید درباره‌ی پرستاران تحقیقات میدانی انجام بدهید. وقتی احساس کردید گزینه‌ی مناسبی را انتخاب کردید، باید دو هفته فرزندتان را با حضور خودتان به پرستار بسپارید و عملکرد او را در زمینه‌ی نگهداری از فرزندتان بررسی کنید و مطمئن شوید که فرد از نظر روحی مشکلی ندارد و از نظر ادب نیز سلامت زبان دارد.



آراستگی ظاهر و پیشگیری از طلاق عاطفی خانواده‌ها



در سال‌های اخیر با واژه‌ی جدیدی در حوزه‌ی خانواده روبه‌رو شده‌ایم. واژه ناملموسی که با عنوان طلاق عاطفی از آن یاد می‌شود. طلاق عاطفی در واقع به معنای جدایی روحی و عشقی زوجین است آن هم در شرایطی که هنوز زوجین به زندگی مشترک خود ادامه می‌دهند؛ اما نسبت به امور عاطفی یکدیگر بی‌تفاوت هستند. این مسئله که طلاق عاطفی از کجا آغاز می‌شود... چرا ادامه می‌یابد و به کجا ختم می‌شود در این مقاله مورد نظر ما نیست. ما در این مقاله تنها به راه‌هایی اشاره می‌کنیم که می‌تواند حس عاطفی و عشق زوجین را تثبیت کند یا افزایش دهد. در اینکه زن و شوهر برای داشتن زندگی مشترک و تداوم آن نیاز به تفاهم و اشتراک فکری و عشق دارند، جای سخنی نیست. زوجین خود باید خواستار وصل و علاقه‌مند به پیوند با یکدیگر باشند؛ ولی فراموش نکنیم که با رعایت جنبه‌های مربوط به ظواهر زندگی و سر و وضع شخصی نیز می‌توان موجبات جلب و جذب یکدیگر را فراهم آورد به ویژه از آن جهت که به گفته معروف بخشی از عقل مرد در چشم اوست. جلب کردن شریک زندگی تنها با علم، مدرک تحصیلی، زیبایی و ثروت میسر نیست؛ زیرا عملاً افرادی را می‌شناسیم که این جنبه‌ها را دارند؛ ولی در عین حال از هم نفرت دارند یا از سر عادت و به دلیل فرزندان مشترک به زندگی مشترک ادامه می‌دهند. در واقع برقراری روابط دوستانه و جلب محبت همسر تا حدود زیادی بستگی دارد که شما در زندگی چه می‌کنید و در برابر مسائل آن چگونه موضع می‌گیرید و یا در برابر همسر به چه شکلی حاضر می‌شوید. روش شما در زندگی و تلاش‌تان برای سر و سامان دادن آن باید به گونه‌ای باشد که علاقه همسران را برای زندگی با شما برانگیزد و گرایش او را نسبت به شما افزایش دهد.

چگونگی

جلب و جذب

باید بگوییم شیوه‌های زیادی وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان در جلب محبت بیشتر همسر توفیق یافت؛ اما ضروری است که بدانیم زندگی ازدیدی، هنری است که موفقیت در آن نیازمند ظرافت است و در این عرصه افراد هنرمندتر موفق‌تر هستند.

اما نکته‌های و اصولی که در این زمینه باید مورد نظر باشند، بسیارند و از آن جمله می‌توان گفت:

توجه به سر و وضع ظاهری

برخی از زنان و شوهران تصور می‌کنند، آراستن خود مربوط به چند روز اول زندگی زناشویی است و پس از آنکه خودمانی شدند، حق دارند به هر صورتی که خواستند با اوضاعی آشفته در برابر هم ظاهر شوند. نزاکت زندگی ایجاب می‌کند که آراستگی زن و شوهر تا پایان عمر ادامه یابد. چه زن و چه شوهر باید ظاهری آراسته، مویی شانه زده، دندانی شسته، لباسی پاکیزه، ناخن‌ها و انگشتانی تمیز، بدنی پاک و دور از بوهای نامطبوع داشته باشند. اینکه طرفین یکدیگر را در لباس کار و یا آشپزخانه ملاقات کنند در نهایت به هنگام برخورد در همان سطح نسبت به هم رفتار خواهند کرد و ارزش و اعتباری برای یکدیگر قائل نخواهند شد. سر و وضع ظاهر باید به گونه‌ای باشد که طرفین رغبت آن را داشته باشند که با علاقه در کنار یکدیگر بنشینند و به معاشرت بپردازند. به‌ویژه آنکه پس از چند صبحی که از زندگی بگذرد، طرفین به حسابگری می‌پردازند و عیوب یکدیگر را آشکارتر می‌بینند.



● ضرورت آراستگی

در دنیای امروز، دانستن نکته‌های دلبری و آراستگی برای همسر بسیار ضروری است؛ زیرا وسوسه‌ها، عوامل گمراهی و انحرافات اخلاقی بسیار زیاد هستند. افراد در محیط خارج خانه و حتی در داخل خانه به دلیل ارتباط با گفته‌ها، نوشته‌ها، دیدارها و شنیده‌ها در معرض خطرهای بسیاری هستند. حضور در فضاهای باز اجتماعی با همه جنبه‌های مثبت، این عیب را دارد که میل به تنوع طلبی را در افراد افزایش می‌دهد و افراد سست قلب و سست ایمان را وادار می‌کند که در برابر رفتارهای ناپسند در مواردی تسلیم شوند؛ بنابراین ضروری است که شما با آراستگی خود موجبات عفاف و وفاداری همسر خود را فراهم و او را به زندگی دلگرم کنید. توصیه‌های اسلامی هم متوجه این نکته است. روایات ما می‌گویند: خود را برای همسرانتان بیارایید و در این امر زن و مرد مشترک هستند. مردان حتی باید اجازه دهند، همسرانشان لباس آن‌ها را برگزینند و یا آنچه را که مورد علاقه آن‌هاست، بپوشند رعایت این نکته‌های باعث آرامش و دلگرمی شریک زندگی است؛ چون باور می‌کند که شما نیز تمایل دارید مطابق سلیقه او لباس بپوشید. همچنین سفارش شده است به مقدار متعادلی باید خودنمایی همسر را پذیرا شد و با تبسم و چهره‌ای گشاده وضع او را تحسین کرد و این برای استحکام زندگی ضروری است و تجارب گذشتگان و آن‌هایی که در زندگی خانوادگی آرامش نسبی بیشتری دارند، همین امر را تأیید می‌کند.

● مشکلات زیاده روی در آراستگی

در این امر همچنان باید توصیه کرد که از افراط و زیاده روی برحذر بود و نباید گذاشت که کار به لوندی محض بکشد. اگر بنا بشود پایه جلب و جذب شریک زندگی فقط به زیبایی سر و وضع ظاهر باشد و از آنچه که مربوط به معنویت و درون است خالی باشیم، آن زندگی نیز دوام نخواهد داشت. ما در این موارد با لغزش‌های گوناگون مواجه‌ایم، از جمله اینکه افرادی را می‌شناسیم که برای جلب کردن و جاذب بودن خرج تراشی‌هایی می‌کنند که برای طرف مقابل قابل تحمل نیست؛ پس به یاد داشته باشیم که زندگی باید براساس احترام متقابل و تفاهم و اشتراک فکر باشد تا در دل‌های یکدیگر نفوذ کنیم و گرنه خود آرایی و دلربایی تا مدتی مؤثر است و پس از آن عادی و طبیعی می‌شود و جذابیت اولیه آن از بین می‌رود.

● آراستگی خانه و محیط زندگی

نکته دیگری که موجب جالب شدن زندگی و برانگیختن شوق و رغبت می‌شود، آراستگی منزل و سر و سامان دادن به زندگی است. رسیدن به این امر از جهاتی نیازمند به مال است؛ ولی آنچنان نیست که بگوییم فقر و تهیدستی مانع خوشبختی می‌شود. شما افراد بسیاری را می‌شناسید که تنها در یک اتاق زندگی می‌کنند و با وجود فرزندان در همان اتاق سر و سامان یافته‌اند. این دسته از افراد وضع خانه را به گونه‌ای می‌آریند که با وجود وسایل بسیار ارزان در آن احساس آرامش و امنیت می‌کنند. اصولاً داشتن سلیقه و به کار بردن ذوق، مسئله‌ای است که همگان واجد آن نیستند. شما برعکس گاهی وارد خانه‌ای می‌شوید که از نظر وسایل گران قیمت و اثاثیه و اسباب در سطح بالایی است؛ ولی نابسامانی، درهمی و آشفتگی از سر و روی خانه می‌بارد. غرض آنکه سر و سامان داشتن زندگی، آرامش نسبی آن، درست کردن جایی از اتاق برای نشستن و استراحت و گوشه‌ای دیگر برای لباس و رختخواب و زوایه‌ای دیگر برای گذاشتن اجاق و سماور باعث شادابی کسانی است که وارد اتاق می‌شوند و درمی‌یابند فردی زنده و متحرک و مدیری کدبانو در این خانه زندگی می‌کند.

● تنوع و رعایت نظم

در عین حال یک اتاق را هم می‌توان کم یا بیش رونق داد و هرچند وقت وضع و طراحی آن را عوض کرد؛ برای نمونه جای استراحت و رختخواب را تغییر داد، با تغییر چیدمان تنوعی به خانه داد و محیط خانه را پر از لذت و نشاط کرد. این کار شدنی است به شرطی که شما آن را بخواهید و در پی آن باشید. همچنین ضروری است که خانه منظم بوده و هر چیزی تقریباً در جای خود باشد. فرد خسته و نگران اگر به جست‌وجوی وسایل و اشیای خود باشد و نتواند آن را بیابد، خشمگین می‌شود و همین خشم است که ارکان حیات زوجین را می‌لرزاند و چه بسیار درگیری‌هایی که ناشی از بی‌نظمی در زندگی و نبود هر چیز در جای خودش است.



توجه به جنبه های مادی زندگی

شاید این مسئله در حد شعار و انشایی بیش نباشد که افراد می گویند ما به جنبه های مادی توجهی نداریم و مسئله غذا و استراحت دلیلی برای درگیری نیست. در واقعیت بخشی از زندگی طرفین به همین مسائل و امور وابسته است، اگر به فرد گرسنه ای غذا نرسد، عصبانی می شود و اگر برای شخص خسته ای امکان خواب و استراحت نباشد، خشمگین می شود و بر سر همه داد می کشد؛ به همین دلیل بخشی از توجهات طرفین باید متوجه این امر باشد که جنبه های مادی زندگی را سر و سامان دهند. ما کسانی را می شناسیم که گرسنه می خوابند و ناراحت نیستند؛ ولی این امر اول نادرست است و دوم برای کسانی است که می دانند آب و نانی برایشان نیست؛ ولی برای آن مردی که از حلال آب و نانی گردآورده و به خانه رسانده است، این توقع وجود دارد که بتواند رفع گرسنگی کند. تأخیر در این امر، بی توجهی در به موقع تهیه کردن غذا و گاهی رعایت نکردن تنوع غذایی است. بانوان وظیفه ندارند که برای شوهر خود اجباری غذا تهیه کنند؛ ولی از روی لطف و برای تشریک مساعی در زندگی این وظیفه را تقبل کرده اند و حال که چنین است، باید بکوشند که در آن نقصی مشاهده نشود.

تلاش در تأمین آسایش

شک نیست که زن و مرد هر دو کار و تلاش می کنند و در روز خسته می شوند. گاهی زن و زمانی مرد خسته تر است. اگر بنا باشد در چنین مواردی بر اساس قانون وظیفه بخواهند کار کنند، ارکان زندگی متزلزل می شود. ضروری است در این موارد شرایط جسمی و روحی شریک زندگی خود را درک کرده و با محبت و احسان موجب آسایش دیگری را فراهم کنند. خستگی و نیاز به استراحت موجب اوقات تلخی است و بی توجهی شما به خستگی همسر او را عصبانی تر می کند و حوصله او را بیشتر سر می برد. چه بسیارند افرادی که در چنین صورتی خانه را محیط بدبختی و گرفتاری تصور می کنند، زن حساب می کند که اگر در خانه پدر می ماند به چنین بدبختی دچار نمی شد و شوهر با خود می اندیشد که اگر در کارگاه، اداره یا مسجد می خوابید برای او بهتر بود و این خود موجب بگو مگو و مشاجره می شود؛ بنابراین تا جایی که می توانید به تأمین آسایش و راحتی همسر خود بپردازید. در مواردی زمینه را برای استراحت و شادی او فراهم آورید. گاهی بکوشید برای تنوع زندگی، گردش، تفریح و مسافرتی داشته باشید اگر چه به دلیل کمبود بودجه به شهر یا روستایی نزدیک باشد. حتی اگر در این گردش و سفر بر شما سخت گذشت، آن را به رخش نکشید. برای تفنن به منزل دوستان و بستگان بروید. آن ها را بدون اینکه موجب خرج تراشی شود به خانه خود بیاورید و لحظاتی گرد هم جمع شوید و بحث کنید از مسائل و اتفاقاتی روز با خبر شوید و بالاخره به هر شکلی که می توانید به کانون خانواده خود گرمی ببخشید.

رعایت آداب و اخلاق

عالی ترین صفات زوجین در برابر هم رعایت ادب و احترام، دلسوزی و صمیمیت، خیرخواهی و حفظ آبروی همسر است. بی ادبی، جسارت، بی مهری و بی وفایی، حسد، تندخویی، بدزبانی، خودبینی، دروغگویی، ولگردی و هوسرانی از عوامل مهم درگیری و اختلاف هستند. از یاد نبرید که لحن سخن و برخوردتان باید به گونه ای باشد که نشان دهد شما خیرخواه او هستید و ظاهر آرامتان باید نشان دهد از مصاحبت با او لذت می برید. با چنین وضع و حالتی حتی می توان انتقادات خود را از او مطرح کرد.

ضرورت حفظ و کنترل خود

شما باید خود را در وضع و موقعیتی قرار دهید که احساسات همسر را جریحه دار نکنید و حتی برعکس جلوی ناراحتی او را بگیرید. در این راستا ضروری است در طرز برخوردها و سخنان خویش تعادل خود را حفظ کنید و کاری نکنید که بعدها برایتان دردسری پدید آید. گاهی یک سخن نابه جا، زندگی مشترک را آتش می زند. این مسئله را بپذیرید که همیشه امکان ندارد، کارها بر وفق مراد شما باشد و همسر شما تابع رأی شما شود؛ زیرا شریک زندگی شما نیز انسان است و برای خود فکر و استقلال قائل است. آرامش خود را حفظ کنید، بکوشید آرام حرف بزنید، از اضطراب و تشویش دوری کنید که این خود از عوامل آرامش بخش و آسایش دهنده است.

خودداری از افراط و تفریط

شما که می توانید با همسر خود برخوردی مؤدبانه داشته باشید، چرا با زبان نادرست یکدیگر را می رنجانید؟ شما که می توانید چهره ای بشاش و لبخندی بر لب داشته باشید، چرا خود را ناراحت و رنجور نشان می دهید؟ و بالاخره شما که می توانید با اندکی ظرافت زندگی را شیرین کنید، چرا آن را به کام یکدیگر تلخ می کنید؟ برای دور ماندن از عوامل جدایی باید از غرر کردن، بدخلقی و بددهنی، حساسیت بی مورد، عیب جویی، مجادله کردن، عصبانیت بی حساب، پافشاری روی حرف خود، خودخواهی، برتری جویی و فخر فروشی اجتناب کرد. آراستن زندگی خوب، ولی در آوردن اتاق به صورت مغازه سمساری عیب است. با استفاده از وضع موجود خود را آراستن نیکو است؛ ولی به بهانه آرایش و سر و صورت دادن وضع ظاهر خود درگیری ایجاد کردن ناروا و مشکل ساز است. به یاد داشته باشید که خوش زبانی و رعایت ادب خوب است؛ اما تملق و واداشتن فرد به غلو نازیاست.

در پایان لازم

است ذکر شود که در همه حال وظیفه خویش را تشخیص

دهید و برای شیرین تر کردن زندگی و داشتن حالات دوستانه از مسیر شرع و

مکتب وارد شوید و هرگز راهی که خلاف رضای خداست نپیمایید. در همه حال به این

امر اطمینان داشته باشید که آن کسی که با خدا، در راه خدا باشد، خدا نیز

همیشه با اوست.





آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان قائمیه

در یک سردرگمی و حیرانی قرارداد و کار مدتی متوقف ماند. در نهایت بنده به قلم رجوع کردم و با توکل به خدا این کار را ادامه دادم و مفتخرم که اولین مراسمی که در این مرکز اجرا می‌شود به وسیله یکی از معتبرترین نهادهای بین‌المللی به نام بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر برگزار می‌شود.

سپس امام جمعه قائمیه ضمن بیان تقدس این آئین نکوداشت ارزشمند و تبریک عید مبعث رسول اکرم (ص) ادامه داد: افتتاح این مرکز کار بزرگی در زمینه فرهنگی این بخش به شمار می‌رود و این مرکز فرهنگی مذهبی به مکانی برای ترویج فرهنگ و معارف اسلامی تبدیل خواهد شد. وی در ادامه با بیان اینکه این مرکز پاسخگوی نیازهای فراوان فرهنگی و مذهبی این شهر خواهد بود، افزود: از کسانی که در ساخت و راه‌اندازی این مرکز فرهنگی کمک و همکاری کردند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

خانم دکتر زهرا افتخاری، مدیر کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس و مشاور آموزشی بنیاد مادر، هم به ایراد سخنانی پرداخت و بیان داشت که هدف ما در بنیاد مادر، تقدس، احترام و ارزش‌گذاری به مقام مادر است به ویژه در جامعه دختران امروز که مادران فردا هستند. مادری فضیلتی ملکوتی و الهام گرفته از عالم قدس است که در وجود انسان تجلی پیدا کرده است و ما همه در وجود مادر مهر و صفا، تقوا و اخلاق مداری و فداکاری و ایثارگری می‌بینیم. ما در بنیاد مادر با این هدف متعالی برای آموزش دختران جوان قدم‌های مؤثری را برداشتیم. ما در تمامی نقاط استان فارس آموزش‌های خوبی را برای دختران نوجوان آغاز کردیم که برای نسل آینده می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود.

خانم دستغیب، مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری فارس،



اولین آئین نکوداشت مادران نمونه شهر قائمیه مصادف با مبعث رسول اکرم (ص) برگزار شد.

شامگاه چهارم اردیبهشت سال جاری مصادف با مبعث رسول اکرم (ص) اولین آئین نکوداشت مادران نمونه شهر قائمیه، همزمان با افتتاح مرکز فرهنگی مذهبی رسول الله (خیریه حاصل نیکان)، در این مرکز فرهنگی با حضور بیش از سه هزار نفر از اقشار مختلف مردم قائمیه، کوهمره نودان، نورآباد، کازرون و...، امام جمعه، بخشداران بخش چنارشاهیجان و کوهمره نودان، بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، مؤسس مرکز فرهنگی مذهبی محمد رسول الله و جمعی دیگر از مسئولان برگزار شد.

در ابتدا آقای دکتر سیروس متوسل، مؤسس مرکز فرهنگی مذهبی محمد رسول الله (خیریه حاصل نیکان)، ضمن تبریک بعثت پیامبر اسلام به مدعوین خیر مقدم گفت و از حضور بنیان‌گذار بنیاد مادر و هیئت همراه تشکر کرد. وی ادامه داد سه سال پیش با حضور تعدادی از معتمدان شهر، بنده قصد خود را از احداث چنین مرکزی اعلام کردم و از راهنمایی بسیاری از دوستان استفاده کردم. طی این مدت دوستانی با کار این حقیر موافق نبودند و این نظرات متفاوت، من را





مادران نمونه سال ۱۳۹۶ شهر قائمیه

- ۱) همه ناز اردشیری
- ۲) مشتری اسماعیلی
- ۳) افسر بهارلویی
- ۴) شهناز جعفری
- ۵) طلابانو رنجبر
- ۶) صدري علیزاده
- ۷) زلیخا کاویانی
- ۸) فرنگیس گشتاسبی
- ۹) صغرا منتظری
- ۱۰) سیده مدینه موسوی

ضمن تبریک عید مبعث، از معرفی مادران نمونه شهر قائمیه در این روز عزیز ابراز خرسندی کرد. اگر یاد و خاطره زن و مادر در خانواده احیا شود، بنیان خانواده تقویت می‌شود. از آقای مهندس محمدی تشکر می‌کنم که پرچم تجلیل و تقدیر از مقام مادر را نه تنها در شیراز بلکه در گوشه گوشه‌ی این استان و این کشور بلند کرده‌اند و مسیری را که طی می‌کنند انشاء الله جهانی خواهد شد. دلیل اصلی موفقیت آقای مهندس محمدی این است که طبق آیات سوره عصر، خداوند بیان می‌فرماید که در عصر غیبت امام زمان (عج) همه انسان‌ها در زیان هستند و مسیر زندگی آن‌ها مبهم است غیر از کسانی که عمل خیر و عمل صالح انجام می‌دهند و ایشان نیز با نیت خیر به این کار خداپسندانه اقدام کرده‌اند. در ادامه مهندس غلامرضا محمدی، بنیان‌گذار بنیاد مادر، با تبریک عید مبعث سخنان خود را آغاز کرد و از حضور مسئولان، امام جمعه قائمیه، سرکار خانم دکتر افتخاری و خانم دستغیب، حضار و مادران گرامی تشکر کرد. سپس اظهار داشت که عمل خیر آقای دکتر متوسل یک کار فرهنگی و بسیار ارزشی است و من غبطه می‌خورم به این کار بزرگ. بنده در حد توانم و نه در حد آرزوهایم فعالیت‌های درمانی انجام داده‌ام و من هم اگر این فکر را داشتم از ابتدا کار فرهنگی انجام می‌دادم. نیاز جامعه ما یک کار فرهنگی است و کار ایشان بسیار ارزشمند است و من به ایشان تبریک می‌گویم.

وی افزود؛ پایه و اساس بنیاد مادر برگرفته از این سخن گوهریار نبی اکرم (ص) است که «بهشت زیر پای مادران است» ولی ایشان جمع بستند و نفرمودند مادران شیعه، سنی، عرب یا عجم و... و ما بر همین اساس بنیاد مادر را برای همه مادران دنیا تأسیس کردیم. در این بنیاد هیچ تبعیضی از لحاظ عقیده، رنگ، نژاد و... وجود ندارد. در قرآن چهار بار از مادر گفته شده و دو بار از پدر. جایگاه مادر یک جایگاه الهی و مقدس است. کانون هر جامعه خانواده است و قلب خانواده مادر است. ارزش و جایگاه مادر در همه ادیان با ارزش و مبارک است و همه ما باید قدر پدر و مادر را بدانیم. بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، هدف از تأسیس این بنیاد را شناخت مقام والا و بی‌بدیل مادر و ارج‌گزاری و قدرشناسی از این جایگاه دانست و افزود: آشنا ساختن جامعه به ویژه نسل جوان به مقام والای مادر به منظور شناخت بیشتر جایگاه بلند او از اهداف این بنیاد است. بنیاد مادر به هیچ سازمان یا نهادی وابسته نیست و فعالیت سیاسی در آن صد در صد ممنوع است. اساس زندگی انسان پنج اصل است که اگر این پنج اصل را سرلوحه‌ی زندگی خود قرار دهد، صد درصد موفق می‌شود: ایمان، امید، پشتکار، احترام به دیگران به ویژه پدر و مادر، کمک به دیگران و شرکت در کار خیر.

بحث خیر در جامعه ما فقط در کار مالی تبلور پیدا کرده در صورتی که فکر خوب، کار خوب، آموزش خوب و... نیز کار خیر است. ان شاء الله به زودی شاهد مادرانی متعالی و جهانی خوشبخت باشیم. دعای مادر همیشه همراهتان.

در این آئین نکوداشت از ده نفر از مادران نمونه منتخب شهر قائمیه تجلیل شد و به آن‌ها لوح و حمایل مادران نمونه اهدا شد.



پرورش ایده‌ها، خلاقانه

در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان

نظام آموزش و پرورش و تقویت نیروی انسانی در جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد. این نهاد هرچند از فرهنگ و جامعه خویش تأثیر می‌پذیرد؛ اما می‌تواند نقش کاملاً تعیین کننده‌ای در گرایش‌های فکری و فرهنگی جامعه داشته باشد. تربیت و پرورش افراد خلاق، مبتکر و متفکر، محور هدف‌های آموزش و پرورش امروز است. طبعاً برنامه، محتوا و روش آموزش نیز باید زمینه ساز تحقق این اهداف قرار گیرد. نخستین گام در زمینه سازی برای تحقق هدف پرورش انسان‌های متفکر، خلاق و مبتکر، پرورش تخیل، تعقل، تحلیل و ابداع راه و روش‌های متفاوت است تا بتواند ذهنی کاوشگر بپروراند؛ بنابراین برای داشتن جامعه خلاق وجود نظام آموزش و پرورش پویا و خلاق اجتناب ناپذیر است و فرزندان ما برای روبه‌رو شدن با تحولات شگفت انگیز قرن جدید و انجام تصمیم‌گیری‌های مناسب و حل مسائل پیچیده جامعه، ناگزیر از کسب مهارت‌های تفکر هستند.

اگر کودکان هنگام اشتغال به تحصیل با هم اندیشیدن و به صورت گروهی کارکردن را نیاموزند، به خوبی نمی‌توانند به یادگیری ادامه دهند و در جامعه قدم بگذارند؛ از این رو آماده کردن دانش آموزان برای دنیای فعلی و چالش‌های آن باید مورد توجه برنامه ریزان درسی قرار گیرد و کلاس درس مانند مرکزی برای پرسش و تحقیق تلقی شود. روشن است که این امر با پرورش دادن فرایند تفکر در کانون‌های پرورش فکری کودکان و نوجوانان تحقق می‌یابد.

● لذت بخش کردن محیط یادگیری

امروز مسئله اصلی آموزش و پرورش، لذت بخش کردن محیط یادگیری با استفاده از فعالیت های فرهنگی، بازی، سرگرمی و تکنیک های هنری و نقد و گفت و گو است که این نگاه همیشه در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ساری و جاری بوده است. سابقه فعالیت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان که با هدف ایجاد امکانات لازم برای رشد و پرورش فکری و ذوقی کودکان و نوجوانان تأسیس شده است به اواسط دهه ی چهل شمسی در سال ۱۳۴۴ باز می گردد و عرصه ی فرهنگ، ادب، تعلیم و تربیت و هنر ایران در این سال ها شاهد رشد، بالندگی و تکامل این نهاد تأثیرگذار بوده است. کودکان و نوجوانان دیروز ایران زمین با مرغک کانون پرواز را به تجربه نشسته اند و به مردان و زنان رشید، آگاه، اندیشمند و فرهیخته ای تبدیل شده اند که امروز ایران به آنان افتخار می کند. میلیون ها کودک و نوجوان هر روز صفحه های کتاب های کانون را ورق می زنند، پای قصه ها و داستان ها، تمثیل ها و ضرب المثل های ایرانی می نشینند و صفحه های پاک ذهن و قلب خویش را با جوهر دانش و آگاهی رقم می زنند.

● ارتباط ها و تعامل های بین فردی

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان از طریق بیش از نهصد و پنجاه مرکز فرهنگی ثابت، سیار شهری، سیار روستایی و پستی در سراسر ایران و با ارائه ی فعالیت های فرهنگی، هنری با مخاطبان کودک و نوجوان خود ارتباطی چهره به چهره و نزدیک برقرار می کند. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان دارای گسترده ترین شبکه کتابخانه های کودکان و نوجوانان و نیز از برجسته ترین تولیدکنندگان و ناشران کتاب های این کودکان و نوجوانان در ایران به شمار می رود. کانون همچنین تهیه کننده فیلم ها و دیگر فرآورده های فرهنگی برای کودکان و نوجوانان است که پس از انقلاب ۱۳۵۷ ایران، به عنوان شرکت دولتی و وابسته به وزارت آموزش و پرورش ایران به فعالیت خود ادامه می دهد و یک نهاد اوقات فراغتی و یادگیری برای کودکان و نوجوانان است. و مأموریت اصلی آن، شناسایی استعدادها و پرورش و رشد کودکان و نوجوانان در مسیر صحیح بوده و مسئولان و مربیان کانون ها باید نهایت تلاش را پرورش و رشد استعداد کودکان انجام دهند.

همچنین می توان گفت این کانون از جمله نهادهایی است که پرچم آموزش غیر رسمی کودکان و نوجوانان عزیز کشورمان را در دست دارد. در دنیای امروز که فضای مجازی در خانواده ها ورود بسیار زیادی پیدا کرده و در برخی از خانواده ها جایگزین ارتباط کودکان و نوجوانان با والدین شده، باید از ارتباطات و تعامل بین فردی استفاده بیشتری شود که لازمه آن آموختن مهارت های ارتباطی است. این نهاد فرهنگی کودکان و نوجوانان شش تا هفده ساله را بدون هیچ گونه اجباری تحت پوشش فعالیت های فرهنگی و هنری، اجتماعی خود قرار می دهد و در راستای تقویت پرورش استعداد آن ها تلاش می کند. کانون پرورش فکری تلاش می کند با فراهم کردن بسترها و شرایط برای کودکان و نوجوانان با نیازهای ویژه همچون کودکان کم توان جسمی حرکتی در کنار کودکان عادی، زمینه مشارکت اجتماعی آن ها را در جامعه فراهم کند.



کانون زبان ایران نیز که از زیر مجموعه‌های کانون پرورش فکری کودکان است با قدمتی بیش از نود سال، با داشتن شعبه‌های زیادی در سراسر کشور کار آموزش زبان‌های فارسی، انگلیسی، آلمانی، فرانسوی، اسپانیایی و عربی را بر عهده دارد. محتوای منابع آموزشی زبان‌های خارجی و ارتقای سطح مهارت و دانش مدرسان و دبیران زبان‌های خارجی و تمرکز بر افزایش بهره‌وری و گسترش ارتباط با نهادهای دیگر از برنامه‌های کانون زبان بوده و این در حالی است که تمامی فعالیت‌های عنوان شده پشتوانه پژوهشی گسترده‌ای دارد که این مهم در بخش پژوهش کانون صورت می‌پذیرد. باید یادآوری کرد که فعالیت‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان تنها به داخل ایران محدود نمی‌شود؛ بلکه همکاری‌های وسیع کانون با نهادهای بین‌المللی و حضور گسترده‌ی آثار اعضا و تولیدات فرهنگی و هنری در رقابت‌های هنری جهان از فعالیت‌های بین‌المللی کانون به شمار می‌رود که از این راه افتخارات فراوانی نصیب کودکان، نوجوانان، هنرمندان و نویسندگان ایرانی شده است. همچنین توسعه‌ی سینمای کودک و اکران فیلم‌های کودک در سراسر کشور، در سه سال گذشته نیز یکی از کارهای مهم کانون و توسعه‌ی تئاتر کودک و توسعه‌ی فعالیت‌های تریلی سیار نمایشی در کانون با سیصد اجرا در سال ۹۴ و حرکت به سمت هفتصد اجرا در سال ۹۵ از دیگر فعالیت‌های کانون است. راه‌اندازی مراکز فراگیر برای حضور کودکان و نوجوانان دارای نیازهای ویژه (نابینا، ناشنوا و معلول جسمی و حرکتی) و استفاده از آن‌ها از برنامه‌ها و تولیدات کانون با هدف توسعه عدالت فرهنگی به عنوان یکی از نقاط درخشان فعالیت‌های کانون محسوب می‌شود.

● **کتاب و کتابخوانی در کانون پرورش فکری**

مربیان کانون، در این مراکز که کتابخانه‌هایی با روش باز در آن قرار گرفته است علاوه بر امانت دادن کتاب، به ارائه‌ی چهل عنوان فعالیت فرهنگی هنری می‌پردازد تا با محوریت مطالعه و کتابخوانی در خدمت کودکان و نوجوانان باشد. قصه‌گویی، شعرخوانی، نمایش عروسکی، پخش فیلم، انیمیشن، تهیه روزنامه‌دیواری، کتابخوانی، نقاشی، معرفی شخصیت‌ها، سفالگری، تکه‌چسبانی، گفت‌وگوهای آزاد و نشست‌های دو پنجره و... از آن جمله است. از سویی دیگر آثار فرهنگی، ادبی و هنری تولید شده در این نهاد مخاطبان گسترده‌ای را در سراسر کشور پوشش دهد. انتشار بیش از هزاران عنوان کتاب با شمارگانی بیش از سه میلیون در سال، تولید هزاران دقیقه فیلم‌های کوتاه، بلند، زنده، مستند و پویانمایی، تولید ده‌ها عنوان نوار موسیقی، نمایش عروسکی، سرگرمی‌های سازنده و اسباب بازی و نرم افزارهای آموزشی رایانه‌ای از آن جمله به شمار می‌روند. همچنین برگزاری جشنواره‌های یک هفته با کانون (ارائه‌ی فعالیت‌های مراکز فرهنگی و هنری)، جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی، جشنواره نمایش عروسکی، کتاب کودک و نوجوان، مطبوعات کودک و نوجوان و جشنواره بین‌المللی پویانمایی از دیگر فعالیت‌های کانون در طول سال است.



● **اصلی‌ترین مخاطبان کانون پرورش فکری**

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان افتخار دارد کودکان و نوجوانان را به عنوان مخاطب اصلی و مراکز فرهنگی هنری را به عنوان پایگاه‌های اصلی فعالیت‌ها مورد تأکید قرار داده و با اهمیت دادن به مربیان توانمند، کارشناسان، دست‌اندرکاران حوزه فرهنگ، هنر و ادبیات کانون را به دستگاه‌ها و تشکلهای مربوط به کودکان و نوجوانان، خانواده‌ها و نهادهای بین‌المللی با توجه به فناوری‌های نوین، فضاها، الکترونیکی و رسانه‌های جدید بشناساند. بر همین اساس، سند چشم‌انداز کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با هدف کشف و پرورش استعدادها و خلاقیت‌ها و توانایی تفکر در میان مخاطبان، تحکیم و تقویت هویت اسلامی - ایرانی و باورهای اخلاقی کودکان و نوجوانان در راستای تقویت اعتلای حوزه‌ی فرهنگ، هنر و ادبیات کودک و نوجوان ایران، از راه تولید و نشر آثار ادبی، هنری و محصولات فرهنگی و حمایت از فعالان و فعالیت‌های مرتبط توانسته است برای بهره‌مندی عموم کودکان و نوجوانان شش تا هجده سال از فعالیت‌ها، خدمات و آثار فرهنگی کانون در اوقات فراغت آنان و کمک به ارتقای جایگاه فرهنگ، هنر و ادبیات کودک و نوجوان ایران در محافل و مجامع مرتبط و معتبر بین‌المللی گام‌های مؤثری را بردارد.

در عین حال، نوآوری در برنامه‌ها و تولیدات جدید در کنار اهمیت دادن به تشخیص و جایگاه فرهنگی مربیان و کارشناسان، توسعه و تجهیز مراکز فرهنگی، هنری متناسب با نیازها و فناوری‌های روز، تکیه بر پژوهش‌های نظری و کاربردی و مستندسازی تجربه‌ها، تشکیل هسته‌های فکری و تبادل نظر با متخصصان و کارشناسان باتجربه توجه به جایگاه، نقش و تأثیر محوری زبان و ادبیات فارسی در انتقال فرهنگ و استحکام هویت ملی، تأکید بر ترویج بازی‌های ایرانی و حمایت از فعالیت‌ها و تولیدات فرهنگی نویسندگان و هنرمندان و همچنین سازمان‌های فعال در حوزه‌ی فرهنگ، ادب و هنر کودکان و نوجوانان از جمله سیاست‌های پیش‌بینی شده چشم‌انداز کانون است که با توجه به مخاطبان خود موضوعاتی مانند احترام به پدر و مادر، مسئولیت‌پذیری، روحیه کار و تلاش را که همگی از توصیه‌های دینی است به بچه‌ها منتقل می‌کند. بنده به بر این باورم کودکان و نوجوانان شریان‌های گرم و حیاتی و وجدان‌های آگاه و بیدار در جامعه هستند و پویایی و تداوم حیات علمی، اجتماعی و فرهنگ‌پذیری یک ملت مرهون تکاپوی فکری، تلاش و سازندگی کودکان و نوجوانان است باید بتوانیم نقش مؤثر خود را در تربیت نسلی شایسته و خدمت به جامعه به درستی ایفا کنیم.



دکتر امیر عزیزی



سبب

فصل بهار

و توصیه های طب سنتی

تدابیر سلامتی در فصل بهار

۱ مهم ترین تدبیر در این فصل پاکسازی مواد زائد و سمومی است که در فصل زمستان در بدن تجمع پیدا کرده اند، این پاکسازی باید قبل از آنکه حرارت بهار باعث حرکت آن ها و وارد کردن آن ها به رگ ها و اندام ها شود صورت گیرد. برای معالجه بیماری های بهاری بهتر از همه حجامت و خون گیری است. خون گیری در این فصل بهتر از تمام فصول است. این پاکسازی می تواند به وسیله روش های دیگر مانند استفاده از مسهلات و قی آورها انجام گیرد. کسانی که این روش های پاکسازی برایشان مشکل است باید مصرف غذا را کم کنند و غذاهای سبک و مواد خوراکی که ارزش غذایی کمتری دارد، استفاده کنند تا از تجمع مواد زائد و سموم در بدن جلوگیری کند و به بدن فرصت داد تا بتواند مواد زائد و سموم را از خود دور و دفع کند. از پرخوری باید دوری جست و از غذاهای لطیف و سبک استفاده کرد؛ مانند نانی که از گندم شسته و خوب تهیه شده باشد: گوشت، جوجه، مرغ، ماهی تازه، کدو، زرده تخم مرغ عسلی، ماش پوست کنده، نخود فرنگی، جو، عسل، انجیر، پسته و میوه ها.

۲ در این فصل از غذاهای باطبع بسیار گرم کمتر باید استفاده کرد. استفاده از شربت های خنک مانند شربت آبلیمو، شربت انار و سکنجبین بسیار مفید است. در این فصل باید از مصرف غذاهای تلخ، شور، تند و انواع گوشت و نوشیدنی های گرمی بخش و بسیار رطوبت آور دوری جست.

۳ ورزش و تحرک یکی از روش هایی است که باعث دفع مواد زائد و سموم می شود. در این فصل باید تحرک و ورزش داشت؛ ولی باید دقت کرد که این تحرک ملایم و معتدل باشد و از فعالیت های سخت بدنی به ویژه کسانی که آمادگی جسمانی ندارند و بدن خود را خوب از مواد زائد پاکسازی نکرده اند، خودداری کنند.

۴ فصل بهار فصل تغییر و ذوب شدن یخ ها و شکوفا شدن طبیعت است، بنابراین ما هم باید در خود تغییر ایجاد کنیم افکارمان را کنترل کنیم و از منفی نگری، بدبینی، حسد، کینه، نفرت، ترس، غم، خشم، ناامیدی و تمام حالات نفسانی که به افراط باشد و بدن را از حالت تعادل خارج کند دوری کنیم. حالات نفسانی خیلی سریع روی جسم اثر می گذارد و در آن تغییر ایجاد می کنند؛ حالات نفسانی بد انسان را بیمار کرده و حالات نفسانی خوب باعث سلامتی، افزایش انرژی و توان بدنی می شوند.



در فصل بهار سردی زمستان کم کم از بین می رود و هوا لطیف می شود و درختان شروع به رشد می کنند. مزاج فصل بهار گرم و تر است که معادل مزاج روح و بدن که گرم و تر هستند است؛ بنابراین، این فصل بیشتر از دیگر فصول مطابق طبع بدن است. هوا از عناصر اصلی است که جسم ما را از همه جوانب احاطه کرده و ما بیش از هر چیز به هوا احتیاج داریم در هر لحظه هوا به وسیله تنفس داخل بدن شده و سپس خارج می شود، هوا باعث اعتدال بخشیدن به روح و بدن می شود که این هوا هر چه پاک تر، صاف تر و معتدل تر و نزدیک به طبع بدن باشد، تأثیر بیشتری در صحیح کار کردن اعضای بدن و تعادل آن دارند. در فصل بهار با سبز شدن گیاهان اکسیژن بیشتری تولید و بارندگی هایی که در این فصل می شود هوا را تمیز و لطیف می کند و گرمی و رطوبت ملایم این فصل که مطابق طبع روح و جسم است همان گونه که باعث زنده شدن و شکوفا شدن طبیعت می شود، می تواند باعث شاداب شدن و فعال شدن بدن شود. در این فصل خون به سمت سطح بدن کشیده می شود و باعث سرخی رنگ پوست می شود. در این فصل بیماری هایی بروز می کند که دلیل تغییر آب و هوا می باشد همان گونه که در فصل بهار برف ها و یخ ها آب می شوند و جریان پیدا می کنند در بدن نیز اخلاط و مواد زائد و سمی که در فصل سرما در بدن تجمع و رسوب پیدا کرده بودند به جریان می افتند و روان می شوند و در نتیجه ممکن است، بیماری های مزمن خود را نشان دهند و شدت پیدا کنند.

کسانی که در زمستان پرخوری کرده اند و تحرک و ورزش نداشته اند، مواد زائد و سموم در بدنشان افزایش پیدا می کند و وقتی به بهار می رسند، آماده بیماری هایی که از این مواد به وجود می آیند، می شوند. بعضی از این بیماری ها شامل: اسهال خونی، خونریزی بینی، تشدید بیماری های اعصاب و روان و مایخولیا به ویژه در مزاج های سودایی می شود. ورم ها، دمل ها و جوش ها بیشتر می شود. سرفه، سرفه های خونی، آلرژی، عطسه، استفراغ های خونی ممکن است ایجاد شود و کسانی که این بیماری ها را دارند در این فصل حالشان بدتر می شود.



ما نباید
برای خودمان زندگی
کنیم؛ بلکه باید برای همدیگر
زندگی کنیم و همدیگر را
شاد کنیم

بیاید برای همدیگر زندگی کنیم

انسان‌های بزرگ درد دیگران را دارند،
انسان‌های متوسط درد خودشان را دارند،
انسان‌های کوچک بی دردند!

انسان‌های بزرگ عظمت دیگران را می‌بینند،
انسان‌های متوسط به دنبال عظمت خود هستند،
انسان‌های کوچک عظمت خود را در تحقیر دیگران می‌بینند!

انسان‌های بزرگ به دنبال کسب حکمت هستند،
انسان‌های متوسط به دنبال کسب دانش هستند،
انسان‌های کوچک فقط به دنبال کسب پول هستند!

انسان‌های بزرگ به دنبال طرح پرسش‌های بی‌پاسخ هستند،
انسان‌های متوسط پرسش‌هایی می‌پرسند که پاسخ دارند،
انسان‌های کوچک می‌پندارند پاسخ همه پرسش‌ها را می‌دانند!

انسان‌های بزرگ به دنبال خلق مسئله هستند،
انسان‌های متوسط به دنبال حل مسئله هستند،
انسان‌های کوچک مسئله ندارند!

وقتی همسر شدیم باید همسری کنیم نه اینکه فقط به کارهای خودمان برسیم، فرق نمی‌کند، چه زن و چه مرد، در همه زمینه‌ها، گفت‌وگو، برنامه‌ریزی، همکاری، کار منزل، بیرون رفتن، خرید، همه چیز با همکاری هم نگذاریم همسرمان احساس کند که ارزشش از ماشین یا قندان کمتر است.

با هم روزنامه بخوانیم، جدول حل کنیم، فکر کنیم، برنامه‌ریزی کنیم، بهانه‌ای برای با هم بودن بتراشیم.

غرومان را زیر پا بگذاریم، احساس یکی بودن کنیم، خودمان را بشکنیم و برای هم زندگی کنیم،

دل یکدیگر را بدست بیاوریم، لازم شد گذشت داشته باشیم. آنگاه اگر به کارهای خودمان هم رسیدیم، ایرادی ندارد.

زن و شوهر مکمل هم هستند، هر دو حق زندگی دارند و هر دو باید از زندگی مشترک بهره‌مند شوند.

این منافاتی با شخصیت زن و مرد ندارد و نه مردسالاری است، نه زن ذیلی...! این معنای درست زندگی است!

انسان‌های بزرگ درباره عقاید حرف می‌زنند،
انسان‌های متوسط درباره وقایع حرف می‌زنند،
انسان‌های کوچک پشت سر دیگران حرف می‌زنند!



چرا؟؟؟

سؤال: چرا آقایان موقع غذا خوردن حرف نمی‌زنند ولی خانم‌ها حرف می‌زنند؟

- جواب مرد: چون مردها مؤدب‌تر هستند.
- جواب زن: چون مردها کم هوش هستند و در آن واحد نمی‌توانند دو کار رو پاهم انجام بدهند.

سؤال: چرا خانم‌ها دو برابر مردها حرف می‌زنند؟

- جواب مرد: چون کم حرفی نشانه خرد است.
- جواب زن: چون زن‌ها باید هر چیزی را دوبار تکرار کنند تا مردها متوجه شوند.

سؤال: چرا خدا ابتدا مرد را آفرید بعد زن را؟

- جواب مرد: چون مرد بهتر از زن است.
- جواب زن: چون اول خدا می‌خواست تمرین کند که بعد یک چیز بهتر بیافریند.

سؤال: چرا دیه مرد دو برابر دیه زن است؟

- جواب مرد: چون ارزش مردها بیشتر از زن‌هاست.
- جواب زن: چون ارزش یک مردِ مُرده بیشتر از زنده اوست؛ اما این قضیه در زن‌ها برعکسه.

سؤال: چرا مغز مردها کمی سنگین‌تر از مغز زن‌هاست؟

- جواب مرد: چون مردها چیزای زیادی می‌دانند و تجربیاتشان بیشتر است.
- جواب زن: به همان دلیلی که CPU های قدیمی حجم بیشتر و کارایی کمتری داشتند.

سؤال: چرا در قرآن خداوند مرد را قیم و سرپرست زن معرفی کرده است؟

- جواب مرد: چون زن‌ها موجودات ضعیفی هستند.
- جواب زن: چون مردها قبل از ازدواج تو سری خور مادرشون هستند و خیلی ظلمه که بعد از ازدواج هم همون جوری بمونند.

سؤال: چرا بعد از طلاق حضانت فرزند با پدر است؟

- جواب مرد: چون مرد بهتر می‌تواند فرزند را تربیت کند.
- جواب زن: مال بد بیخ ریش صاحبش.

سؤال: چرا بیشتر دانشمندان در دنیا مرد هستند؟

- جواب مرد: چون درک و فهم مردها از دنیای اطرافشان بیشتر است.
- جواب زن: چون زن‌ها بیشتر وقتشان صرف تربیت و پرورش همان دانشمندان می‌شود.

نتیجه اخلاقی:

هیچ وقت با یه زن کل کل نکنید



مادری مثل کوه

همان گونه که پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: بهشت زیر پای مادران است. در جامعه ما نیز کم نیستند مادرانی که روزهایی سخت و جهنمی را با پای پیاده در زندگی خویش دویده‌اند تا دنیا را برای کودکان خود بهشتی سازند. سرکار خانم "ثانیه روحوش" نیز از آن مادرهایی است که باید تا به تار گیسوان سفیدش را دید و آن قدر در لابه‌لای خاطراتش قدم زد تا طعم تلخ رنج‌ها و فداکاری و شهد شیرین موفقیت فرزندان را یکجا مزه مزه کرد. بی شک او نیز مانند دیگر مادرهای کرد چنان غیرتی دارد که باید نامش و کردارش را قاب کرد و بر سردر تمام خانه‌ها گذاشت. وی از طرف بنیاد مادر نیز به عنوان مادر نمونه کردستان در سال ۱۳۹۵ برگزیده شد. زندگی نامه این مادر موفق را از زبان خودش می‌خوانیم تا راز موفقیت‌هایش را سرلوحه زندگی خویش قرار دهیم.

در یکم آذر ۱۳۴۲ در روستای کسنزان در شهرستان دیوان‌دره (ازشهرهای استان کردستان) متولد شدم. وقتی سی و هشت ساله بودم، همسرم را از دست دادم و یکی از بدترین مصیبت‌های عمرم را تجربه کردم. فوت همسر، بیشترین تأثیر را در زندگی‌ام گذاشت؛ چون علاوه بر غم جدایی، شرایط زندگی‌ام نیز تغییر کرد. من مانده بودم و هفت فرزند کوچک (شش پسر و یک دختر) که بزرگ‌ترین پسرم چهارده ساله و کوچک‌ترین فرزندم دو سال داشت. نه درآمد ثابتی داشتم و نه حتی سواد خواندن و نوشتن و طبیعتاً تجربه و مهارت اجتماعی چندانی نیز برای امر سرپرستی خانواده نداشتم. غم از دست دادن همسرم از یک طرف و فقر مالی از سوی دیگر، عرصه را بر خانواده‌ام بیشتر تنگ کرد و هر روز شرایط زندگی‌مان بدتر و بدتر می‌شد. بعضی از روزها، حتی هزینه خرید حداقل نیازهای زندگی (پوشاک، خوراک و...) را نداشتم. تنها چیزی که کور سوی امید را در دلم زنده نگه داشته بود، وجود مادری مهربان و دلسوز بود که بعد از مرگ همسرم تنهایم نگذاشت و مرا مورد حمایت عاطفی خودش قرار داد و چون خودش نیز این شرایط سخت را تجربه کرده بود، راه اداره کردن زندگی‌ام را بعد از مرگ همسرم به من نشان داد و به تدریج پذیرفتم که به زندگی خود بدون حضور همسرم ادامه دهم و ارتباط با اقوام به ویژه خانواده پدری باعث می‌شد که احساس بهتری داشته باشم. وقتی دیدم غصه یتیمی چون باری سنگین بر دوش فرزندانم است و آنان منبع محبت بزرگی را از دست داده‌اند، تصمیم گرفتم کاری کنم. کم کم سعی کردم اداره امور زندگی‌ام را در دست بگیرم. بعد از مشورت





با برادرانم تصمیم گرفتیم که از کمیته امداد امام خمینی کمک بگیریم. با توجه به اینکه در روستا سکونت داشتیم؛ شغل دامداری را انتخاب کردم. تازه داشتیم با این شرایط سخت کنار می‌آمدیم که متأسفانه مادرم را از دست دادم و از مهر مادری محروم شدم؛ اما هنوز سفارش‌های مادرم را فراموش نکرده بودم. بدون توجه به حرف مردم تصمیم بگیرم و عمرم را نثار فرزندانم کنم؛ چون مطمئن بودم که خدای بزرگ همیشه کنارم خواهد بود و وقتی وجودش را در زندگی‌ام حس می‌کردم، همه این دردها و سختی‌ها برایم آسان می‌شد و حضور در جامعه روستایی و پایبندی خانواده به مسائل دینی و خودباوری باعث شد که آرامش نسبی به زندگی‌ام برگردد.

تابستان‌ها وقتی بچه‌ها مدرسه‌شان تمام می‌شد، مجبور بودیم روی زمین مردم کار کنیم و درآمد حاصل از آن را با صاحب زمین تقسیم کنیم. وقتی غروب می‌شد و از صحرا برمی‌گشتیم، تازه کار پخت و پز نان برای روز بعد، رسیدگی به امور دام‌ها و... شروع می‌شد. با وجود همه این تلاش‌ها، زندگیمان باز هم با سختی می‌گذشت. بعضی شب‌ها غذایی برای خوردن نداشتیم. بچه‌ها نیز از این شرایط خسته شده بودند و از ترک تحصیل حرف می‌زدند؛ اما من مخالفت کردم و حتی بعضی وقت‌ها سر این مسئله با آنان مشاجره می‌کردم. پدرم توکل به خدا را از بچگی به من یاد داده و من به آینده، خوش‌بین و امیدوار بودم.

سعی می‌کردم حس توکل و خوش‌بینی را به فرزندانم منتقل کنم، وجود برادرانی دلسوز در کنارم باعث شد بیشتر به فرزندان و زندگی‌ام اهمیت بدهم. وقتی می‌دیدم زحماتم بی‌نتیجه نیست و فرزندانم در زمینه تحصیلی و اجتماعی موفق هستند، تمام این نداشته‌ها فراموش می‌شد و انگیزه‌ام برای تلاش بیشتر دوچندان می‌شد؛ چون تحصیل فرزندانم از هر چیزی برای من مهم‌تر بود. با تمام این مشکلات هر ماه به مدرسه محل تحصیل بچه‌ها می‌رفتم و وضع تحصیلی آنان را پیگیری می‌کردم و تا جایی که می‌توانستم آنان را از مشکلات زندگی دور نگه می‌داشتم. تمام این کارها عاملی شد که من برای بهتر شدن زندگی بیشتر تلاش کنم و درخواست وام خوداشتغالی دادم و کمیته امداد نیز با درخواستم موافقت کرد و دامداری‌ام را توسعه دادم و نزدیک صد رأس گوسفند گرفتم و به تنهایی و گاه با کمک فرزندان نگهداری کردم و شرایط اقتصادی‌ام تا حدی بهبود یافت.

سال‌ها گذشت تا اینکه خبری که مدت‌ها آرزویش را داشتیم شنیدم. آری فرزند بزرگم کاری کرد کارستان و در یک روستا که هیچ امکاناتی نداشتیم و سال‌ها در فقر مطلق به سر بردیم، توانست در یک دانشگاه دولتی رشته پزشکی قبول شود و این پایان تمام تلخی‌های زندگی‌ام بود، شروع دوره‌ای جدید از زندگی که حالا بیشتر می‌توان به آن امیدوار بود. به فرزندانم تأکید کردم برادر بزرگشان را الگوی خود قرار دهند و برای پیشرفت تحصیلی خود بیشتر تلاش کنند و هیچ نگرانی نداشته باشند؛ چون من اجازه نمی‌دهم کمبودی احساس کنند. روزها ساعت پنج صبح از خواب بیدار می‌شدم و تا ساعت یازده صبح مداوم کار می‌کردم. بعد می‌رفتم صبحانه بخورم؛ چون من هدفم سربلندی فرزندانم بود. به لطف خدا آنان نیز زحمات من را دیدند و فرزند بزرگم را الگوی خود قرار دادند و یکی پس از دیگری وارد دانشگاه شدند و در رشته‌های مهندسی بهداشت حرفه‌ای در دانشگاه تهران، ارشد مهندسی علوم دام دانشگاه بوعلی، ارشد مددکاری اجتماعی در دانشگاه علامه طباطبائی تهران، دکترای حرفه‌ای دامپزشکی دانشگاه تبریز و تربیت بدنی دانشگاه لرستان تحصیل کردند و فرزند کوچکم نیز محصل دوره پیش‌دانشگاهی در یک مدرسه نمونه دولتی است.

الآن بچه‌هایم مرا با افتخار به دوستانشان معرفی می‌کنند و بابت این موضوع خدا را شاکر هستم. من سال‌ها زحمت کشیده‌ام که بچه‌هایم وقتی بزرگ شدند به من و پدرشان افتخار کنند که خدا را شکر چنین است.

اگر موفقیتی در زندگی ما حاصل شده نتیجه چند چیز بیشتر نبود:

- ۱ امید به خدا و لطف خدا در حق من و فرزندانم.
- ۲ محبت‌های همسر در حق من زمانی که در قید حیات بودند.
- ۳ نصیحت‌های مادرم.
- ۴ کسب روزی حلال و قناعت.
- ۵ حمایت بستگان.
- ۶ داشتن فرزندان صالح و پایبندی خانواده به مسائل دینی و خودباوری.
- ۷ حمایت‌های کمیته امداد امام خمینی (ره).

در آخر پیشنهاد من به تمامی زنان سرپرست خانوار این است که منطقی فکر کنند و زیاد به حرف مردم اهمیت ندهند. امیدشان به خدا و فکر و بازوی خودشان باشد. درستکار و متکی به اراده و تلاش خود باشند. من رنج کشیدم و آثار این رنج هنوز در من است؛ اما با موفقیت فرزندانم پاداش تمام رنج‌هایم را گرفتم.

و اینک با صدای بلند می‌گویم: من ثانیه روخوش هستم...



مهرورزی

انسان تشنه محبت است و محبت، از اساسی‌ترین نیازهای اوست. احساس محبوبیت به دل انسان شادی و آرامش و امید می‌بخشد. محبت عامل پیوند و ایجاد همبستگی بین افراد و عامل مهم در سلامت روانی انسان است. استواری شخصیت و سلامت رفتار فرزندان تا اندازه زیاد به محبتی بستگی دارد که در محیط خانواده دریافت می‌کنند. محیط خانواده آکنده از محبت، سبب رشد فضایل در فرزندان می‌شود. فرزندان که در محیطی با محبت پرورش می‌یابند، دیگران را دوست می‌دارند و در اجتماع رفتار انسانی دارند. با گرمای محبت است که زندگی معنا می‌یابد. انسان به طور فطری نیازمند محبت است، با هیچ چیزی چون محبت نمی‌توان آدمی را متحول کرد و دل دیگران را به دست آورد. روان‌شناسان ریشه بسیاری از انحرافات و کج‌روی‌ها را کمبود محبت می‌دانند و معتقدند تا زمانی که این نارسایی و کمبود در آنان جبران نشود، امکان اصلاح در آن‌ها نخواهد بود. محبت عامل شادابی و نشاط است. انسان‌ها سر در گرو محبت دارند و محبت کننده خود را دوست دارند و مطیع فرمان او هستند. احادیث و روایت‌های زیادی وجود دارد که مشوق ما در محبت نسبت به فرزند است.

● افراط و تفریط در محبت

محبتی که باعث رشد و شکوفایی فرزندان می‌شود، محبتی است که معتدل و راستین و به دور از تکلف و متناسب با سن و سال و وضع و حال فرزندان باشد. محبت غیرواقع بینانه موجب می‌شود فرزندان در برخورد با ناملایمات و مشکلات زندگی دچار ناامیدی، عقده حقارت و ناراحتی روانی شوند و باعث شکست در زندگی تحصیلی و اجتماعی خواهد شد.

● ابراز محبت در خانواده

یکی از نکته‌های مهم در مسئله محبت به فرزند این است که والدین تنها به محبت درونی اکتفا نکنند و آن را ابراز کنند و فرزند را از محبت خود آگاه سازند. والدین آگاه مراتب دوست داشتن خود را به شکل قابل درک به فرزندان خود نشان می‌دهند. وقتی فرزندان احساس کردند که والدین آنان را دوست می‌دارند و به سرنوشت آنان علاقه‌مندند و برای رشد و شکوفایی آن‌ها می‌کوشند، آن‌ها نیز والدین خود را دوست می‌دارند و تحت تأثیر تربیت والدین خود قرار می‌گیرند.

شیوه‌های مهرورزی

● خطاب زیبا

نام هر کس برای او عزیز و دوست داشتنی است. فرهنگ متعالی اسلام علاوه بر آموزش نام‌های نیک و سفارش به ترویج آن، توصیه کرده در گفت‌وگوها از آداب معاشرت نیکو و سخنان زیبا استفاده شود.

● گفت‌وگوهای مهر آمیز

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: زیبا و دلنشین سخن بگوئید تا پاسخ‌های زیبا و دلنشین بشنوید. خطاب‌های دلنشین و گفت‌وگوهای ملاطفت آمیز و دلربا، روح و جسم انسان را نوازش و مخاطب را تحت تأثیر شدید عاطفی قرار می‌دهد.

● سلام کردن

سلام با صدایی رسا، واضح، و با آهنگی جذاب موجب تقویت بنیان خانواده و فراگیر شدن فضای عاطفی در میان اعضای آن خواهد بود. سلام کردن به اعضای خانواده کینه را از بین می‌برد، روحیه‌ها را شکوفا و دل‌ها را به هم مانوس و نزدیک می‌کند. سلام کردن نوعی ابراز محبت و اظهار علاقه است.

● هدیه دادن

یکی از زیباترین روش‌های ابراز علاقه و محبت هدیه دادن به یکدیگر است. انسانی که هدیه‌ای را دریافت می‌کند، بی‌اختیار مهر و محبت هدیه دهنده را در دل خود احساس می‌کند. هدیه غبار کینه‌ها را از دل می‌زداید و دشمنی و روابط تیره را به دوستی و مهربانی بدل می‌کند.

● عفو و گذشت

بهترین و زیباترین روش تقویت روابط خانواده عفو و گذشت و بردباری است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: عفو و گذشت را از عادات روزمره خود قرار دهید؛ زیرا که عفو موجب عزت و سربلندی هر بنده‌ای است؛ پس عفو کنید تا خداوند شما را عزیز و بلند مرتبه گرداند.

● برابری در محبت

نکته قابل توجه، رعایت برابری مهر و محبت در بین فرزندان است. والدین باید در محبت نسبت به کودکان هیچ گونه تبعیضی را به کار نبرند؛ زیرا این کار موجب می‌شود که احترام متقابل از میان برود و فرزندان از محیط خانواده دل زده شوند.



شاخص‌های پیشنهادی برای انتخاب مادران نمونه کشور

- (۱) مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.
- (۲) مادر نمونه باید همسری خوب، باوفا، مهربان، همدل، همکار و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
- (۳) مادر نمونه باید وظائف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش به ویژه از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی، مسئولیت‌پذیری) خیلی خوب و شایسته انجام داده باشد.
- (۴) مادر نمونه باید هرچا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار و الگویی برای دیگران باشد.
- (۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.



Proposed Criteria for Selecting the Country's Distinguished Mother

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





مادر و مادری

که مادر به فرزند خود رسیدگی کند و وظیفه اصلی تربیت فرزند در هر حال به عهده مادر است. نکته مهم اینجاست که چنین انتظاری با گذشت زمان و افزایش سن فرزند نیز رنگ نمی‌بازد و تا پایان عمر مادر همراه او خواهد بود. اما نقش و انتظاراتی که از یک مادر وجود دارد در جوامع مدرن عمدتاً به زمان خاصی و تا پیش از پررنگ شدن جامعه پذیری در فرزند خلاصه می‌شود و پس از آن جامعه و حمایت‌های پر رنگ اجتماعی دولت‌ها جایگزین نقش حمایتی مادر و در واقع والدین می‌شود.

پدر و مادر هر دو در این امر مؤثر هستند و به یک میزان نقش دارند؛ ولی به دلیل اینکه ارتباط مادر با کودک بیشتر از پدر است و زمان بیشتری را با کودک سپری می‌کند، تأثیر تربیتی مادر بیشتر است. کودک بیشتر با مادر است. این به معنی این نیست که پدر نقشی نداشته و باید خود را کنار بکشد؛ بلکه توصیه این است که حتی اگر پدر به دلایلی گوناگون از کودک دور است در مواقعی که حضور دارد در هماهنگی با اصول تربیتی هماهنگ با مادر کوشا باشد و در این زمینه عمل کند.

مادر نخستین کسی است که کودک چشم بدو می‌گشاید و نخستین کلمه را از او فرا می‌گیرد. زمانی که طفل به دنیا می‌آید، صفحه خاطرش خالی از هرگونه نقش مربوط به فرهنگ این جهان است و از طریق تماس با مادر و پدر و نزدیکان و افراد جامعه‌ی خویش راه و رسم زندگی را فرا می‌گیرد. تربیت فرزند مهم‌ترین بخش زندگی مادر را تشکیل می‌دهد و اصولی‌ترین رابطه‌ای که مادر با فرزند خود دارد، رابطه آموزش غیر مستقیم است و از آن طریق مادر موفق به انتقال میراث فرهنگی خود به نسل جدید می‌شود و او را برای زندگی در دنیای آینده آماده می‌کند.

در تجربه شخصی زندگی‌ام هر چه بزرگ‌تر شدم، خاصه زمانی که مادر شدم، معنای حقیقی مادر را درک کردم. آن‌گاه دانستم که مادرم همیشه در کنارم بوده است. هر چه نیاز داشته‌ام کوچک یا بزرگ را برایم فراهم می‌کرده است با یک نگاه و یا فقط گوش دادن به صدای من به حالت و وضع روحی من پی می‌برد. از این که می‌دانستم پیوسته کسی را دارم که بدون منت و چشمداشتی دلش برایم می‌تپد، احساس آرامش می‌کردم و با وجود یک مربی شاد و حمایتگر و مشوق در کل فرایند رشد، امنیت را تجربه می‌کردم.

می‌گویند صلح و آرامش، زیبایی زندگی است؛ اما چیزی که پیوسته می‌درخشد جز لبخند یک کودک بر عشق مادر و شغف پدر نسبت به کودک نیست. همه این‌ها خانواده را تشکیل می‌دهد و این پیروزی مشعل حقیقی زندگی است.

«آنچه من هستم و یا امید به بودن دارم را مدیون فرشته‌ای به نام مادر هستم» (آبراهام لینکلن)

فرزندان با تکیه بر لنگرگاه وجود مادر زندگی را آغاز می‌کنند. مادر،

صحبت کردن از انسانی که معنا و مفهوم مادر و مادری را در قلب و جان خود می‌پروراند، شاید کار مشکلی به نظر نرسد؛ اما این تنها ظاهر قضیه است به ویژه در زمانی که فقط به اصلی‌ترین مفهوم مادر یعنی مظهری از ایثار، فداکاری، گذشت و مهربانی بیندیشی و این جمله معروف از آموزه‌های دینی را به یاد بیاوری که بهشت زیر پای مادران است؛ یعنی بهشت، فقط به واسطه‌ی مادر بودن بر مادر رواست. مادر انسانی عاشق و عاری از هرگونه خودخواهی است. تعریف کلمه مادر، جهانی نیست. تعریف ساده آن یکی از والدین است که نقش عمده پرورش و تربیت فرزندانش را برعهده دارد و در قالب این نقش مسئولانه عمل می‌کند. در عین حال تعریف مادر بر اساس چگونگی نقش‌های فرهنگی، اجتماعی و ارزشی و دینی جوامع معنا می‌شود و در نهایت مادر خوب با رشد یافتگی کودک دل‌بندش تعریف می‌شود.

جایگاه و ماهیت وجود مادر در همه جوامع و با فرهنگ‌ها دیده شده و می‌شود و حتی در جامعه امروز ما نیز تحت تأثیر زندگی صنعتی پرشتاب امروزی و ساختارهای فرهنگی وابسته به آن متأسفانه در حال کم‌رنگ شدن است.

پس، با دیدی فزاینده و نگاهی عمیق‌تر در می‌یابی که مفهوم و معنای مادر پیچیده‌تر از آن است که از عهده و توان هر زنی تنها به واسطه‌ی مهر و عطوفت ذاتی‌اش نسبت به فرزند برآید. به گونه‌ای که در جوامع مدرن و صنعتی امروز دنیا بر خلاف جوامعی همچون ما که باورها و نگاه‌های سنتی در آن هنوز رنگ نباخته است، مفهوم مادری در عشق و از خود گذشتگی بی‌مثال و بی‌رقیب و نقش حمایتی همیشگی یک مادر از فرزندانش خلاصه نمی‌شود.

مهم‌تر این که در جوامع مدرن امروزی دنیا، همچون جوامعی مانند ما که نگاه‌های اصیل سنتی و دینی به مبانی فرهنگی، خانوادگی و تربیتی دارند، مادر به عنوان انتقال دهنده فرهنگ، آداب و رسوم و رفتار اجتماعی ارزش‌های معنوی اخلاقی و دینی از نسلی به نسل دیگر تلقی نمی‌شود. در واقع مادران در آن جوامع دیگر احیا کننده و محافظ فرهنگ‌ها و سنت‌ها نیستند و قرار نیست سنت‌ها را به صورت غیر رسمی به نسل‌های بعدی بیاموزند.

وقتی خانواده‌ای تشکیل می‌شود دو رکن اولیه آن پدر و مادر هستند و بعد فرزندان به این مجموعه اضافه می‌شوند و یک خانواده کامل را می‌سازند یکی از ارکان خانواده مادر است و جایگاه مادر نه تنها در فرهنگ ایران، بلکه در دیگر فرهنگ‌ها نیز والا و قابل ستایش است.

در جامعه‌ی ایرانی از مادر انتظار می‌رود که پس از تولد فرزند او را رشد دهد و وظیفه‌ی تربیت فرزند، رسیدن به امور منزل و برقراری آرامش در خانه به عهده مادر است و تنها مشغولیت‌ها و نوع شغل و سبک زندگی اوست که انجام این وظایف را دستخوش تغییر می‌کند؛ اما انتظار اولیه این است

○ شاخص‌های منحصر به فرد مادر ایرانی

عشق بدون قید و شرط، مهربانی، فداکاری، گذشت، حمایتگری، تشویق، ازخودگذشتگی، بخشش، امید، ایثار، مسئولیت‌پذیری، حامی همیشگی، خدمت بدون منت و چشمداشت، منبع عاطفه و آرامش و امنیت، خستگی ناپذیر و رازدار

را در کمتر متون ادبی و تاریخی می‌توان یافت.

در شاهنامه زنان، مردان را راهنمایی می‌کنند. برخی بر مسند سیاست تکیه می‌زنند و برخی در میدان کارزار می‌جنگند. زن دارای هویتی مستقل است و هویت اجتماعی زن و مادر کاملاً پذیرفته شده است. مادران در شاهنامه مادرانی خردمند و دنیا دیده‌اند فرانک همسر آبتین فرزندش فریدون را از بیم گزند ضحاک به مزرعه داری می‌سپارد و از او عهد می‌گیرد تا او را چون فرزند خویش بپرورد و هنگامی که فریدون می‌خواهد عجلانه علیه ضحاک شمشیر بکشد، مادر او را پند می‌دهد «جهان را به چشم جوانی مبین» او پند مادر را می‌شنود و تا هنگام مناسب شکیبایی می‌کند.

تهمینه مادر سهراب او را از لشکرکشی به ایران بر حذر می‌دارد؛ اما سهراب پند مادر خردمند خود را نمی‌شنود و همین خیره سری و غرور زمینه‌های مرگش را فراهم می‌کند.

بهمن هنگام مرگ پادشاهی کشور را به دخترش همای می‌بخشد و این نشانه ارزش و احترامی است که ایرانیان بر مقام و خرد زن قائل بودند. زانی چون فرنگیس مادر کیخسرو و رودابه همسر زال در شاهنامه به خردمندی ستایش شده‌اند.

در پایان دعا و نیایش مادرم به پیشگاه پروردگار را همیشه به یاد دارم در پناه آن همه دعا و خلوص نیت حرکت می‌کنم و آرامش را در زندگی به برکت آن تجربه می‌کنم؛ پس گزاف نیست اگر تمام عمر سر تکریم و تعظیم در برابر این بزرگ نعمت الهی فرود آورم.

نخستین و بزرگ‌ترین مربی من در زندگی بوده است. او به من عشق و محبت و جرأت ورزیدن را آموخت. پدر و مادرم همه وجودم هستند و تا پایان عمر قدردان محبت‌ها و برخورداری از وجودشان هستم. آنان بزرگ‌ترین کار جهان یعنی تربیت و آموزشم را به عهده داشتند. پروردگارا! به دلیل تمام این نعمت‌ها سپاسگزارت هستم. قلب ما در چاهی بس عمیق است که در ته آن همیشه بخشش مادری را می‌توان یافت. آنچه انسان باید بداند این است که او نمی‌تواند بدون احساس وجود معنوی مادر زندگی کند. پدر یا مادر خوب از بسیاری نیازها و آرزوهای خود به نفع نیازها و آرزوهای فرزندان‌شان در می‌گذرند و در نتیجه این فداکاری همیشه وجودشان از خودخواهی عاری خواهد گشت.

ما از عشق به وجود آمده‌ایم. این عشق چیزی جز مادر نیست. آغوش مادر جایگاه امنیت و آرامش کودکان است؛ به همین دلیل کودکان در آغوش گرم او به خواب عمیق فرو می‌روند.

مادر تمامی ناکامی‌هایش را در زندگی صبورانه تحمل می‌کند تا چهره دلنشین فرزندش ملول نشود و من هرگاه به عمق وجود بی‌همتای مادرم در اندیشه فرو رفتم، خودم را یافته‌ام.

«چه کسی را می‌توان در دنیا زیباتر از مادر یافت؟» (مهاتما گاندی)

عوامل دخیل در امر مادری در فرهنگ ایرانی باعث می‌شود که مادری تبدیل به سخت‌ترین شغل ممکن شود؛ زیرا در تمام عمر است و بدون در نظر گرفتن حقوق مادی و حتی گاه حمایت‌های معنوی، مادر نقش بزرگ مادری را در زندگی ایفا می‌کند.

در ادبیات ایران به زن هم از منظر مادر و هم از منظر همسر توجه ویژه‌ای شده است. فردوسی پاک‌زاد برای زن و مادر جایگاهی فراتر از پرورش فرزند و عشق به همسر قائل است و آن احترام به خرد مادر است این نوع نگاه به زن



Children begin life relying on mother. My mother has been my greatest instructor in my life. She taught me love, affection and my parents are my heart and soul to the end of my life. I appreciate their affections and they did the greatest work in the world – my education and training. Oh Lord! I am so thankful all these blessings. Our hearts are deep in well which at the bottom of it, motherly forgiveness can be found and which humans need to know is that may not live without a mother's spiritual sense. Good parents, refuse their needs and wishes in favor of the needs and wishes of their children. They will always be free from selfishness in the version of this sacrifice.

We are made of love and this love is nothing but a mother, mother's embrace is a place of safety and tranquility of the child, therefore the child falls into a deep sleep in the mother's arm.

Mother patiently endures all her failures in life not seeing her child's beloved face unhappy.

“It may be possible to gild pure gold, but who can make his mother more beautiful?” – Mahatma Gandhi

The factors involved in motherhood in Persian culture makes motherhood the hardest job possible because it is lifelong and regardless of maternal rights and sometimes spiritual rights, mother plays a great maternal role in life.

In Iranian literature, the woman has received great attention from both perspective of a mother and the perspective of a wife. Ferdowsi holds a place for a woman and a mother beyond a child's upbringing and love for her husband and this is the respect for the wisdom of the mother. This kind of look to women can be found in fewer

○ **The special Criteria of Iranian Mother**
Unconditional Love, kindness, dedication, forgiveness, protection, encouragement, self-devotion, hope, sacrifice, taking responsibility, lifelong supporter, service without expectation, source of affection, tranquility and security, tireless and secretive.

literary texts and history.

In Shahnameh women guide men, some are politicians and some fight on the battlefields. A woman has an independent identity and the social identity of the woman is fully accepted by society. In Shahnameh, mothers are wise and experienced. Faranak the wife of Abtin and the mother of Fereydun, give his son to a farmer from Zahak's fear and she pledges the farmer to raise her son like his child and when Fereydun wants to take his sword swiftly against Zahak, His mother (Faranak) advises him “Do not see the world through young eyes” and he accepts her mother's advice and is patient for the proper situation.

Tahmina the mother of Sohrab tries to stop him launching a military campaign against Iran, but Sohrab does not accept his wise mother's advice and his insolent and pride causing him to die.

Homai daughter of Bahman ruled Iran after the death of Bahman. Choosing Homai as the queen of Iran by her father was a sign and respect that Iranians have given to women. Women like Farangis the mother of legendary king, Kay Khosrow and Rudaba the wife of Zal are praised for wisdom in Shahnme.

At the end, I always remember my mother's prayer to the lord. I move in the shelter of all those prayers and purity of purpose and I experience tranquility in life thanks to those prayers. It is not in vain if I respect to this great divine blessing all my life.

Translated by Mehdi Savari





Perspective



Dr. Shokouh Navabinejad
(Psychologist & Family Consultant)

Mother and Motherhood

Talking about the human who fosters the concept of mother and motherhood in her heart and soul would not be difficult. It is only the tip of the iceberg, especially when you think about the main concept of motherhood as the symbol of sacrifice, dedication, forgiveness and compassion and recalling the famous quotation of religious teachings that Paradise lies under the feet of mothers. The paradise is only admissible to a mother just for being a mother. A mother is a symbol of selfless love and defying the word mother is not worldwide. It means that a mother is one of the parents that has the important role of raising the children and she plays her role exceptionally. However, the definition of mother is based on how the role of cultural, social, religious and values are defined in societies. And finally a good mother is defined by bringing up her beloved child.

Status and nature of mother is seen in all cultures and societies and even in our today's society under the influence of today's industrial life and cultural structures related to it, unfortunately decreasing.

So by looking beyond and taking a deeper look, you realize the concept of motherhood is so complicated that every woman is able to tackle it only by her innate love and affection towards her child. In modern industrial societies in today's world unlike societies such as ours, beliefs and traditional views are not totally degenerated. The concept of motherhood is not defined in a mother's unique and unrivaled love and devotion and her lifetime support role towards her child.

More importantly in modern societies like ours that have religious and traditional views on cultural, familial and educational, mother is not considered as passing culture, customs, social behavior and spiritual-moral-religious values from generation to generation. Actually mothers in such societies are not the revivers and preservers of cultures and customs and it is not supposed to teach the customs to the next generation informally. When a family is formed, the two basic pillars of family are father and mother and siblings come to the family collection and family is completed. One of the family's pillar is mother and the status of mother is supreme and praiseworthy in Persian culture and other cultures as well.

It is expected in Iranian society that a mother raise and train the child, being a housekeeper and keeping peace in family. Her entertainment, occupation and lifestyle make change her duties, but the initial expectation is taking care of the child and the responsibility of parenting is

the main task of a mother. The important thing is that such expectation by passing time and increasing the child's age does not decrease and accompany a mother to the end of her life. But in modern societies the role and expectations of a mother is mainly to a specific time and the socialization of children, then the society and high social supports of governments supersede the mother's support role.

Both parents are effective in this matter and they play the role equally, but because of mother has stronger bonds with the child than father, so she spends more time with the child, the mother's educational effect is greater. The child spends more time with her mother. This does not mean the father does not have a role and should abdicate his responsibilities, instead, it is recommended even when a father is away from his child for some reasons, when he is present, in harmony with educational principles and mother, he should be diligent and active in this field.

Mother is the first one that an infant opens his/her eyes to her and learn the first word by her and when an infant is born, its diary page is devoid of any role in the culture of this world and through contact with mother and father, relatives and community members learns the life.

Child's upbringing is the most important part of the mother's life and the most basic relationship that a mother has with her child is the relationship of indirect teaching and through that, mother succeeds in transferring her cultural heritage to the young generation and prepare the child for life in the future.

In my personal life experience, the more I grew up, especially when I became a mother, I understood the true meaning of the motherhood, then I knew my mother had always been beside me and she provided me all I needed either small or large and by taking a look or listening to me, she could find out my state of mind. I knew that I had constantly someone with no condemnation, I felt calm when her heart beat for me and I experienced security with a cheerful, supportive instructor during my growth process.

It is said that peace and tranquility is the beauty of life but something that shines continuously is the smile of a child on the love of a mother and father's sentiment towards the child and they all make up the family and this victory is the real torch of life.

"All that I am, or hope to be, I owe to my angel Mother" – Abraham Lincoln



درمورد بیماری قلبی در زنان

مصاحبه مجله پزشکی UPMC Altoona آمریکا با دکتر مریم محمدی

● یک رژیم غذایی سالم و تضمین سلامت قلب چیست؟

غذاهایی که پایه و اساس یک رژیم سالم و تضمین سلامت قلب هستند، عبارتند از: میوه و سبزیجات، لبنیات کم چرب، غذاهای سرشار از فیبر، غلات کامل، مواد غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت بدون چربی، ماهی، گوشت مرغ، تخم مرغ و لوبیا.

● آیا فقط زنان مسن باید نگران بیماری قلبی باشند؟

بیماری قلبی تأثیر خودش را بر روی همه زنان در سنین مختلف می گذارد. برای زنهای جوان، ترکیبی از قرصهای ضدبارداری و استعمال دخانیات خطر بیماری قلبی را تا بیست درصد بالا می برد و هنگامی که خطرات بیماری قلبی با افزایش سن بالا می رود، پرخوری و شیوه زندگی کم تحرک باعث انسداد و گرفتگی عروق قلب و در مراحل بعدی زندگی منجر به گرفتگی رگها می شود. اگر شخصی از یک سبک زندگی سالم پیروی کند؛ اما دچار بیماری قلبی مادرزادی باشد، این مسئله می تواند یک عامل خطرناک محسوب شود.

مترجم: مهدی سواری

● آیا هنوز بیماری قلبی قاتل شماره یک زنان محسوب می شود؟

بله. براساس آمار انجمن قلب آمریکا، تقریباً در هر دقیقه یک زن به دلیل بیماری قلبی جان خودش را از دست می دهد. بیماری قلبی یکی از عوامل منجر به ناتوانی در زنان است. با این حال، بیشتر زنان آگاه نیستند که بیماری قلبی تهدیدی عمده برای سلامتی آنهاست.

● نشانه های حمله قلبی در زنان چیست؟

ممکن است بعضی از زن ها که دچار بیماری قلبی هستند، علائم و نشانه های این بیماری تا وقوع حمله قلبی در آنان ظاهر نشود. رایج ترین نشانه های این بیماری احساس سنگینی و فشار غیرطبیعی بر روی قفسه سینه است، گویی که وزنه سنگینی بر روی قفسه سینه قرار دارد؛ اما زنان بیشتر نشانه های دیگری را تجربه می کنند. مانند احساس درد شدید در قسمت پشت، شانه ها، گردن و فک صورت، همچنین سوزش معده، خستگی غیرعادی و شدید یا حتی تنگی نفس.

● بهترین روش برای حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری قلبی چیست؟

پیروی کردن از یک سبک زندگی سالم و تضمین سلامت قلب می تواند بهترین پیشگیری از بیماری قلبی باشد. این به آن معنی است که شما باید سیگار کشیدن را ترک کنید، فعالیت بدنی داشته باشید، وزن خود را کاهش دهید، غذاهای سالم را جایگزین غذاهای ناسالم کنید، مصرف الکل را کاهش دهید و از فشار خون و سطح کلسترول خونتان آگاهی داشته باشید و آنها را کنترل کنید.





Pulse



Maryam Mohammadi, MD
American Board of Cardiovascular Disease
American Board of Internal Medicine
Penn State Hershey Medical Center

Heart Disease in Women

Q & A

Ask the Expert

● Is heart disease still the No.1 killer women?

A. Yes. According to the American Heart Association, a woman dies nearly every minute from heart disease. It is also a leading contributor to disability. However, most women aren't aware that it is a major threat to their health.

● What are the signs of a heart attack in women?

A. Some women who have heart disease may not be diagnosed until they have signs or symptoms of a heart attack. The most common heart attack symptoms are pain, uncomfortable pressure, squeezing, or fullness in the center of the chest. But women often experience other symptoms, including pain in the jaw, neck, shoulder, or back, heartburn, fatigue, or shortness of breath.

● What's the best way to preserve heart health and prevent heart disease?

Following a heart-healthy lifestyle is your best defense against heart disease. That means you should quit smoking, get moving, lose weight, make healthy food choices, minimize your alcohol consumption, and know and control your blood pressure, blood sugar, and cholesterol levels.

● What is a heart-healthy diet?

A. Foods that are the foundation of a heart-healthy diet include fruits and vegetables, low-fat dairy, fiber-rich, whole grains, and protein-rich foods, like lean meats, fish, poultry, eggs, and beans.

● Is heart disease only a concern for older woman?

A. Heart disease affects women of all ages. For younger women, the combination of birth control pills and smoking boosts the risk of heart disease by 20 percent. And while the risks do increase with age, overeating and sedentary lifestyle can cause plaque to accumulate and lead to clogged arteries later in life. Even if you lead a completely healthy lifestyle, being born with an underlying heart condition can be a risk factor.





داستان شگفت‌انگیز نقاشی مادر ویسلر

«مادر ویسلر» نام پرتره‌ای است که به‌وسیله جیمز ویسلر نقاش آمریکایی در سال ۱۸۷۱ و با رنگ روغن بر روی بوم کشیده شده است. تصویری آرام از یک مادر اندوهگین که رنگ‌های سیاه و خاکستری اطراف آن را احاطه کرده‌اند. چرا از این اثر به عنوان نماد هنر آمریکایی نام برده می‌شود و تحسین جهانیان را به همراه داشته است؟

استفاده از مادر به عنوان مدل نقاشی

این اثر هنری پرتره‌ای از مادر نقاش «آنا مکنیل ویسلر» است که در سال ۱۸۷۱ در لندن به‌وسیله جیمز ویسلر کشیده شده است. گفته شده است زنی که قرار بود مدل این نقاشی باشد، نتوانسته سر قرار حاضر شود و جیمز ویسلر تصمیم می‌گیرد از مادر خود به‌جای آن زن استفاده کند. او می‌خواسته پرتره را ایستاده نقاشی کند؛ اما به‌دلیل کهولت سن مادرش و ناتوانی وی برای ایستادن طولانی مدت تصمیم می‌گیرد پرتره را در حالت نشسته نقاشی کند.

نقد پرتره مادر ویسلر

شاید در نگاه اول، استفاده از رنگ‌های تیره به‌ویژه خاکستری و مشکی و ژست مادر ویسلر که چهره‌ای غمگین دارد، این اثر هنری را تبدیل به سمبل غم و اندوه کرده است، اما اگر با توجه به خود اثر و به دور از جنبه‌های دیگر آن را بررسی کنیم، در این اثر هنری اجزا متقابلاً همدیگر را پشتیبانی می‌کنند و هر عنصر در ارتباط با دیگر عناصر، یک ساختار منسجم را به وجود آورده است. طبق اطلاعات به دست آمده مادر جیمز ویسلر از آمریکا به انگلستان سفر می‌کند تا در کنار پدرش باشد. شاید مادر او همیشه دلواپس و نگران فرزند خود بوده و استفاده جیمز ویسلر از رنگ‌های تیره، عمق دلواپسی و نگرانی مادر او را به نمایش می‌گذارد. مادری که مظهر ایثار، فداکاری، گذشت و مهربانی است و این شاهکار هنری نماد کاملی از مادر است.

تبدیل شدن این اثر به نماد هنر آمریکایی

فرانکلین روزولت رئیس جمهور وقت ایالات متحده به همراه مادرش در سال ۱۹۳۴ از این اثر هنری در موزه هنر مدرن نیویورک دیدن کردند و وی به قدری تحت تأثیر این پرتره قرار گرفت که پیشنهاد کرد تصویر مادر ویسلر بر روی تمبر چاپ شود.



منابع:

www.theguardian.com

www.totallyhistory.com

کتاب نقد ادبی - دکتر حمیدرضا شایگان فر

Whistler's Mother



Whistler's Mother is a painting in oils on canvas created by the American-born painter James McNeill Whistler in 1871. The subject of the painting is Whistler's Mother, Anna McNeill Whistler. It is one of the most famous works by an American artist outside the United States. It has been variously described as an American icon and a Victorian Mona Lisa.

The Model in Whistler's Mother

This artwork is a portrait of James McNeill Whistler's mother, Anna McNeill Whistler while they were in London in 1871. It was said Anna Whistler acted as a replacement for another model who couldn't make the appointment and it was during this time that James decided to do his mother's portrait. There was a lot of experimentation before the creation of this famous painting. James Whistler wanted his mother to pose for him while standing up but it proved to be too tiresome for her.



President's mother inspects a famous painting in New York

US president Franklin D Roosevelt visiting Whistler's painting with his own mother at the Museum of Modern Art, New York. Soon after seeing the painting, Roosevelt suggested it be used as a Mother's Day stamp and even sketched how it should appear. Roosevelt's enthusiasm was critical in taking the painting from the ranks of popular artwork to iconic status.



می‌توانید خود را متحول کنید

نداشتن امکانات مالی شما را در تنگنا قرار خواهد داد؛ اما نیازی نیست در این راه بمانید.

اگر آمادگی یادگیری و تغییر دارید، می‌توانید خود را متحول کنید. باور نکن که در زندگی آن چیزی باید باشی که با آن به دنیا آمدی. زندگی ما قبل از اینکه مستقل باشیم متعلق به نسخه دیگر ماست. اگر تصمیم گرفتی مستقل باشی و راه خودت را هموار کنی؛ پس باور داشته باش که گذشته تو ربطی به مسیر آینده زندگیت ندارد.

اگر آن مسیر را انتخاب کرده‌ای و در راه دستیابی به نسخه بهتر وجود خودت هستی؛ پس نگذار گذشته‌ات تو را تعریف کند. فقط خودت هستی که می‌توانی خودت را بسازی؛ چون استعداد دستیابی به بالاترین اهداف و آرزوها را داری.

اگر از قشر تحصیل کرده هم نباشی موفق خواهی بود

نباید از قشر متمول باشی تا راحت زندگی کنی

نباید از قشر معروف باشی تا مهم باشی؛

نباید از قشر خاصی باشی

تا امیدوار و با ایمان باشی

اما، مهم‌تر از همه... باید عشق را بشناسی تا عاشق باشی و

عاشقت باشند

تو از بهترین‌ها بودی و هستی، و خواهی بود

انتخاب کن که باشی!



You Can Change Yourself

The lack of a silver spoon will set you on a certain path.

But you don't need to stay on it.

If you are prepared to adapt and learn, you can transform.

Don't believe you need to be who you are in life based on where you come from.

Our life before we make it on our own belongs to the person who was dependent.

If you have chosen to be independent and pave your own path in life, then believe that where you came from has nothing to do with where YOU decide to go in life.

If you have chosen that path, and are on your way to being the greatest version of yourself, then don't let your past define you now. Only you have the ultimate power to limit yourself with potential achievement of the greatest goals and dreams.

You don't have to come from Intellect to be Intellectual.

You don't have to come from wealth to prosper.

You don't have to come from status to be important.

You don't have to come from faith and hope to be faithful and hopeful.

And above all, you don't have to come from love to love and be loved.

You are beautiful, have been, and always will be!

Choose to be!





نقش زن یونانی و مادر امروز

○ مادر یونانی کیست؟ نقش زن یونانی و مادر امروز چیست و چگونه فرزندانش را تربیت می‌کند؟

در ستایش از خودگذشتگی مادر یونانی برای سعادت فرزندان، همراه با حس شوخ‌طبعی و مراقبت‌های دلسوزانه‌اش، بسیار نوشته شده است. مادر یونانی همیشه یک نماد و قدرت محسوب شده است که نقش بسیار مهمی در تاریخ ایفا کرده است، مادری بی‌باک که فرزندش را برای پیروزی و یا حتی کشته‌شدن در راه مبارزه برای آزادی راهی میدان نبرد می‌کرد. نقش حیاتی زن به عنوان مادر در یونان از دوران باستان شناخته شده است. گایا، مادر زمین، تجسم طبیعت، یکی از اصلی‌ترین خدایان در اساطیر یونانی بوده است. با وجود تغییرات بزرگی که در سال‌های اخیر مشاهده شده، همچنان در جامعه مدرن یونان، «مادر» شخصیت اساسی خانواده و جامعه باقی مانده است.

○ شکل زندگی یونانی

تانوس آسکیتیس روان‌شناس یونانی می‌گوید: شکل زندگی یونانی براساس دو محور پدرسالاری و مادرسالاری بود. مرد رئیس خانواده بود که از زن نگهداری می‌کرد و تنها اجازه می‌داد که زن تحت نام او در جامعه حضور پیدا کند، درحالی که مادر رئیس داخل خانه بود و به شیوه خود از فرزندانش مراقبت و آن‌ها را بزرگ می‌کرد که پدر بیشتر از آن بی‌اطلاع بود.

○ مادر یونانی امروز

از زمانی که برای اولین بار در هجدهم ژانویه ۱۹۵۳ زنان یونانی به پای صندوق‌های رأی رفتند خیلی چیزها تغییر کرده است. امروز مادر یونانی با چالش‌های بزرگی مواجه است که چگونه بین نقش سنتی خود و جاه‌طلبی‌های حرفه‌ایش تعادل برقرار کند؟ یا چگونه از کابوس تصویری مادری شکست‌خورده با رویای داشتن یک شغل اجتناب کند؟

در نتیجه این معضل، تعداد خانواده‌ها با فرزندان زیاد به شدت کاهش یافته است. یونان یکی از پایین‌ترین نرخ‌های زاد و ولد در اروپا را دارد و در میان پنج کشور با کمترین نرخ زاد و ولد در جهان است.

برای بزرگ کردن بچه‌ها راه حل معمولی، کمک گرفتن از پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها است. به دلیل عواقب نامعلوم تربیت فرزندان و آینده آن‌ها از لحاظ روان‌شناسی، درصد کمی از والدین شاغل فرزندشان را به زنی خارج از خانواده می‌سپارند.

دولت مسئول است اقدامات بیشتری برای حمایت از مادران یونانی انجام دهد. مادر یونانی نه تنها با خواسته‌های زندگی مدرن، بلکه بیشتر با تبعیض و تعصب‌های جامعه یونان مواجه است.



The Role of the Greek Woman and Mother Today

○ Who is the Greek mother? What is the role of the Greek woman – mother today and how does she bring her children up?

Much has been written on the Greek mother, praising her self-denial for the good of her children, with sense of humor and being over-protective.

The Greek mother has been always a symbol and a power that has played a huge part in history, the heroic mother who sent her child to victory or death in the struggle for freedom.

Woman's vital role as a mother has been recognized in Greece since antiquity. Gaia, Mother Earth, the personification of nature, was one of the most important deities in Greek mythology.

In modern Greek society the mother remains the basic figure in the family and society, despite the great changes observed in recent years.

○ The Greek model of life

The Greek psychiatrist Thanos Askitis says, "the Greek model of life was based on two axes: phallocracy and matriarchy. The man was the head of the family who kept the woman and only let her appear under his name, while the mother was the head inside the house, who nursed and brought her children up in her own way, which the father was often unaware of".

○ Greek mother today

Many things have changed from 18 January 1953, when Greek women voted for the first time. Today the Greek mother faces a huge challenge: how to balance her traditional role and her professional ambitions? How to avoid the nightmare of the image of failed mother with the dream of a career?

As a result of this dilemma, the number of families with many children has dropped steeply. Greece has one of the lowest birthrates in Europe and is among the five countries with the lowest birthrate in the world.

As for bringing the children up, the usual solution is to enlist their grandparents. A much smaller percentage of working parents entrusts their children to a woman outside the family, with incalculable consequences on their upbringing and future psychology.

The state has a responsibility to undertake more actions for the support of the Greek mother, who is faced not only with the demands of modern life, but also often with the discrimination and prejudices of Greek society.



M-O-T-H-E-R

مادر



"M" is for the million
things she gave me,
"O" means only that
she's growing old,
"T" is for the tears she
shed to save me,
"H" is for her heart of
purest gold;
"E" is for her eyes,
with love-light shining,
"R" means right, and
right she'll always be,
Put them all together,
they spell "MOTHER,"
A word that means the
world to me.



«M» برای میلیون‌ها چیزی که او به
من داد.
«O» به این معنی است که به خاطر
من عمرش در حال گذر است.
«T» برای اشک‌هایی که برای
نگرانی‌های من می‌ریخت.
«H» برای قلبش که به خالصی
طلاست.
«E» برای چشم‌هایش که با نور
عشق درخشان است.
«R» به معنی حق است و همیشه
حق با اوست.
وقتی همه‌ی حرف‌ها را
کنار هم بگذاریم، به کلمه
مادر (MOTHER) می‌رسیم
واژه‌ای که برای من به معنی تمام
دنیاست.

Missions of Mother Foundation



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

Charter of Mother Foundation

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

May Mother's prayers always be with you

Gholamreza Mohammadi

Founder and CEO

Mother Foundation



اهداف بنیاد مادر

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

منشور بنیاد مادر

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

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

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

کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

ایمیل: info@mothersfoundation.ir

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation