پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
۹۶
فصل‌نامه فرهنگی- شماره هفتم - زمستان
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

پروفسور عباس افلاطونیان
مؤسس بزرگترین مرکز ناباروری خاورمیانه

استاد ناصر امامی
عضو هیئت امنا و مشاور فرهنگی بنیاد مادر

کلسترول چیست؟
دکتر مریم محمدی

کوچ و کوشش
سحر حسنوند، مادر نمونه سال ۱۳۹۵ استان لرستان

ز کوی یار می‌آید نسیم باد نوروزی
از این باد ار مدد خواهی چراغ دل برافروزی

مادر بنیاد مادر

یاس را باید کاشت

توی گلدان ظریفی که پر از عطر خداست و سپس گلدان را روی یک میز گذاشت. پرده‌ها را باید پس زد و به خورشید، فضا داد که آرام بتابد بر آن ...

آن زمان خواهی دید با شمیم گل یاس، تو چه احساس قشنگی داری و درخشان شدن برگ گیاه، چه تماشا دارد! در دلت بوته‌ای از یاس بکار... یاسی از عاطفه، امید، محبت، ادراک و بدان بی‌تردید زندگی با تو سر مهر و وفا خواهد داشت...

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : مهندس غلامرضا محمدی

سردبیر : مهندس غلامرضا محمدی

مدیر هنری و گرافیست : اعظم آقائی

اعضای تحریریه : محبوبه جعفری، مهدی سواری راضیه رمضانی

مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر

چاپ : چاپخانه مصطفوی .شیراز. خیابان داریوش روبروی بانک ملی ۳۲۳۰۱۹۶۸ - ۳۲۳۳۲۹۱۵

قیمت : ۱۰۰۰۰ تومان

آدرس : شیراز . فلکه اطلسی . بلوار هجرت

کوچه ۶ . پلاک ۲۹

کدپستی : ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن : ۲-۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰

فکس : ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir

فهرست

سخن سردبیر ۴
آخرین نوشته گابریل گارسیا مارکز ۵
زندگی‌نامه استاد ناصر امامی ۶
قطره و دریا ۸
پروفسور عباس افلاطونیان ۹
۴۱ مورد از کم هزینه‌ترین لذت‌های دنیا ۱۲
زندگی زیبا ۱۳
کوچ و کوشش ۱۴
شکلی که خدا می‌خواهد ۱۵
چگونه بر ناامیدی پیروز شویم ۱۶
تویی تنها امیدم ۱۸
نکوداشت قیروکارزین ۲۰
مواردی که افراد شاد هیچ‌وقت به آنها اهمیتی نمی‌دهند ۲۲
چطور خواسته‌تان را از سیستم سلف سرویس این جهان درخواست کنید ۲۴
نکوداشت کرمان ۲۶
عزت یادگار ۲۸
چه هدیه‌ای یک خانم را خوشحال می‌کند ۲۹
دلایل درست برای بچه‌دار شدن ۳۰
ویژگی افرادی که انرژی مثبت دارند ۳۲
دانستنی‌های علمی ۳۳
نکوداشت اصفهان ۳۴
پوشش گران‌قیمت زنان بلوچ ۳۶
همه روزها با تو زیباست ۳۷
در وصف مادر ۳۸
چه کسی اولین حلقه ازدواج را به دست کرد ۳۹
اصول زندگی را از طبیعت بیاموزیم ۴۰
چگونه باید ورزش را شروع کرد ۴۲
فواید ورزش منظم ۴۳
بعد از ورزش شیر بنوشید ۴۴
پای سفره دل ۴۵
نکوداشت یزد ۴۶
مادر ۴۸
سومین نکوداشت بنیاد مادر (تهران) ۵۰
سال ۹۷ سال چه حیوانی است؟ ۵۲
سبز کردن سبزه عید ۵۳
آشنایی با مراسم نوروز در هفت کشور جهان ۵۴
پنج روش مؤثر کاهش وزن ۵۸
چرا نباید با آرایش به رختخواب رفت ۵۹
روستای میمند شهر بابک کرمان ۶۰
عبدالحمید حق نگهدار ۶۲
اصالت مهمتره یا تربیت ۶۳
آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان ۶۴
معجزه عسل و شلغم ۶۶
پیاز بهتر از طلا ۶۷
هر زنی زیباست ۶۸
هشت ضرب‌المثل مدیریتی ۶۹
چگونه مثبت‌اندیش باشیم ۷۰
با عجایب هفتگانه جدید جهان آشنا شوید ۷۲
بادمجان شکم‌پر ۷۴
سوهان عسلی ۷۵
ناگفته‌های عاشقانه مادرم ۷۶
مسائل خود را به روش آلبرت اینشتین حل کنید ۷۸
چگونه فرزندانی خلاق پرورش دهیم ۸۰
ایمان و امید تو را به پیش خواهد برد، تسلیم نشو ۸۴
خشم و عشق ۸۶
مدیریت زمان (دکتر احمد به‌پژوه) ۸۸
کلسترول چیست ۹۲
شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور ۹۶
تبریک سال نو ۹۸
اهداف انگلیسی ۹۹
اهداف فارسی ۱۰۰

بنام خدا
بنام مادر

خداوند بزرگ و مهربان را سپاسگزاریم که هفتمین شماره پیام مادر با همت و همکاری جمع عزیزی از اساتید و فرهیختگان و فرزندان شایسته این بنیاد و همه کسانی که دل در گرو عشق مادر دارند، تهیه و به شما علاقه‌مندان که عشق و محبت و مهر مادری در وجودتان سرشار است و نیز به همه انسان‌های فرزانه و فرهیخته به‌ویژه مادران گرانمایه سراسر گیتی تقدیم می‌گردد.

این کار معنوی با لطف خدا و دعای مادران و همدلی و همکاری شما علاقه‌مندان و زحمات شبانه‌روزی هیئت تحریریه و پرسنل محترم دفتر مرکزی بنیاد مادر میسر گردید. وظیفه خود می‌دانم از همه آنها تشکر و قدردانی نمایم.

کسانی که تجربه تهیه و تدوین و نشر مجلات و رسانه‌ها را دارند مشکلات چنین کاری را بیشتر حس می‌کنند، ولی چون هدف ما فقط رضای خدا و خشنودی مادران سراسر دنیا و عشق و احترام به مقام و جایگاه مادر بوده و خواهد بود، با همه مشکلات، کمبودها و ناهمواری ها توانستیم در حد توان نه در حد آرزو، فصل نامه زمستانی شماره ۷ پیام مادر را تهیه و به شما بزرگواران تقدیم نمائیم.

همانطور که مستحضرید هیئت امناء و هیئت مدیره و همه فرزندان بنیاد مادر و همچنین اعضای هیئت تحریریه پیام مادر ملزم به رعایت و پایبندی به اهداف تعیین شده، به‌ویژه منشور بنیاد مادر بوده و خواهند بود.

منشور بنیاد مادر

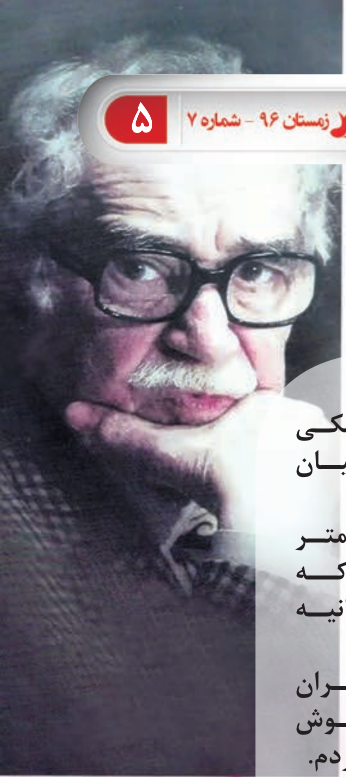
۱- بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است که به صورت صد درصد غیردولتی می‌باشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.

۲- هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر ممنوع می باشد.

این فصل‌نامه همچون سایر نشریات قطعاً کاستی‌ها و ایراداتی دارد، از آنجا که سلیقه‌ها و دیدگاهها متفاوت است ضمن پوزش از نواقص و کاستی‌ها، از همه فرهیختگان، اندیشمندان و صاحبان قلم و اهل دل و به‌ویژه مادران ارجمند و فرزندان شایسته بنیاد مادر، استدعا داریم **ضمن رعایت اهداف و منشور بنیاد مادر**، با همدلی و همفکری، انتقادات و نظرات سازنده و ارزنده خود، ما را در این راه معنوی یاری دهند.

پیشاپیش از اظهارنظر، انتقادات و پیشنهادات سازنده و مقالات و دل‌نوشته‌های ارزشمند شما به‌ویژه در مورد مقام والای مادر سپاسگزاریم.

دعای مادر همیشهٔ همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر



و اینهم آخرین نوشته
گابریل گارسیا مارکز

اگر خداوند برای لحظه‌ای فراموش می‌کرد که من عروسکی کهنه‌ام و قطعه کوچکی زندگی به من ارزانی می‌داشت، شاید همه آنچه که به ذهنم می‌رسید را بیان نمی‌داشتم، بلکه به همه چیزهایی که بیان می‌کردم فکر می‌کردم.
اعتبار همه چیز در نظر من، نه در ارزش آن‌ها که در معنای نهفته آنهاست. کمتر می‌خوابیدم و دیوانه‌وار رویا می‌دیدم، چرا که می‌دانستم هر دقیقه‌ای که چشم‌هایمان را بر هم می‌گذاریم، شصت ثانیه نور را از کف می‌دهیم، شصت ثانیه روشنایی.
هنگامی که دیگران می‌ایستند، من قدم برمی‌داشتم و هنگامی که دیگران می‌خوابیدند بیدار می‌ماندم. هنگامی که دیگران لب به سخن می‌گشودند، گوش فرا می‌دادم و بعد هم از خوردن یک بستنی شکلاتی چه حظّی که نمی‌بردم.
اگر خداوند ذره‌ای زندگی به من عطا می‌کرد، جامه‌ای ساده به تن می‌کردم. نخست به خورشید خیره می‌شدم و کالبدم و سپس روحم را عریان می‌ساختم.
خداوندا، اگر دل در سینه‌ام همچنان می‌تپید تمامی تنفرم را بر تکه یخی می‌نگاشتم و سپس طلوع خورشیدت را انتظار می‌کشیدم. روی ستارگان با رویاهای «وان گوگ»وار، شعر «بندیتی» (شاعر معاصر اروگوئه‌ای) را نقاشی می‌کردم و با صدای دلنشین «سرات» (خواننده‌ای معروف اهل اسپانیا) ترانه عاشقانه‌ای به ماه پیشکش می‌کردم. با اشک‌هایم گل‌های سرخ را آبیاری می‌کردم تا زخم خارهایشان و بوسه گلبرگ‌هایشان در اعماق جانم ریشه زند.
خداوندا، اگر تکه‌ای زندگی می‌داشتم، نمی‌گذاشتم حتی یک روز از آن سپری شود بی‌آنکه به مردمانی که دوستشان دارم، نگویم که «عاشقتان هستم» آن‌گونه که به همه مردان و زنان می‌باوراندم که قلبم در اسارت (یا سیطره) محبت آن‌هاست.
اگر خداوند فقط و فقط تکه‌ای زندگی در دستان من می‌گذارد، در سایه سار عشق می‌آرمیدم. به انسان‌ها نشان می‌دادم در اشتباهند که گمان می‌کنند وقتی پیر شدند دیگر نمی‌توانند دلدادگی کنند و عاشق باشند.
آه خدایا! آن‌ها نمی‌دانند زمانی پیر خواهند شد که دیگر نتوانند عاشق شوند. به هر کودکی دو بال هدیه می‌دادم، رهایشان می‌کردم تا خود بال گشودن و پرواز را بیاموزند. به پیران می‌آموزاندم که مرگ نه با سالخوردگی که با نسیان از راه می‌رسد.
آه انسان‌ها، از شما چه بسیار چیزها که آموخته‌ام. من یاد گرفته‌ام که همه می‌خواهند در قله کوه زندگی کنند، بی‌آنکه به خوشبختی آرمیده در کف دست خود نگاهی انداخته باشند. چه نیک آموخته‌ام که وقتی نوزاد برای نخستین بار مشت کوچکش را به دور انگشت زمخت پدر می‌فشارد او را برای همیشه به دام خود انداخته است.
دریافته‌ام که یک انسان تنها زمانی حق دارد به انسانی دیگر از بالا به پایین چشم بدوزد که ناگزیر است او را یاری رساند تا روی پای خود بایستد.

من از شما بسی چیزها آموخته‌ام و اما چه حاصل، که وقتی اینها را در چمدانم می‌گذارم که در بستر مرگ خواهم بود...
مرگ خیلی آسان می‌تواند الان بسراغ من بیاید، من تا می‌توانم با مرگ مبارزه می‌کنم... مهم نیست، مهم آن است که زندگی و یا مرگ من، چه تاثیری در زندگی دیگران داشته باشد.

زندگینامه استاد ناصر امامی

عضو هیئت امنا و مشاور فرهنگی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

اندیشه‌های ناب زندگی در آینه شعر فارسی

بی‌گمان بسیار کسان هستند که بازتاب و تبلور اندیشه‌های ناب زندگی خود را در آینه بی بدیل شعر می بینند. حتی در بحبوحه قرن ماشین زده حاضر هنوز هستند کسانی که در اعتکاف شاعری خود نشسته، ورق زرینی بر اوراق دفتر شعر و ادبیات این مرز و بوم می‌افزایند. قلم‌زنی در عرصه پر احساس و شوکت‌آفرین شعر، کار هرکس نیست که مردی کهن می‌خواهد تا دستاوردهای اعتکاف پر رمز و راز خویش را این چنین افسونگرانه بر مخاطب عرضه دارد. کسی که بنای بالنده شعر و ادبیات فارسی را همان‌گونه که بنیانگذارانش بنیان نهادند، حفظ کند و از سنت‌زدایی و غفلت زایی بپرهیزد؛ کهن‌مردی چون « ناصر امامی» شاعر نام‌آشنای متخلص به «فریاد» که در هنر نویسندگی و شاعری دستی قوی دارد و آثارش نیز بر توانمندی قلم وی صحه می گذارند.

۳۱ فروردین ۱۳۱۷ تاریخی است که این شاعر توانا و صاحب ذوق شیرازی، قدم به عرصه بودن نهاد. رشد و بالندگی در خانواده‌ای روحانی و اهل ادب از وی شخصیتی لطیف و ذوق ورز ساخت. به گونه‌ای که از همان ده دوازده سالگی، خود متوجه این استعداد و ذوق ادبی در وجود خویش شد. امامی از دوران نوجوانی‌اش برای ما می گوید: «در اوان نوجوانی بودم که احساس کردم التذاذهای ادبی هر روز در من پررنگ‌تر می‌شود. از آن زمان برای خودم اشعاری می‌سرودم و مطالبی می‌نوشتم اما می‌ترسیدم که آنها را برای کسی بخوانم زیرا در خانواده ما ادبا ، فضلا و شعرای بزرگی رفت و آمد داشتند. بنابراین آنچه را که می‌سرودم در قیاس با سروده‌های آنان بسیار ضعیف می‌دیدم و جرات نداشتم که جایی آن شعرها را بخوانم. در ۱۳ سالگی که مشغول تحصیل در کلاس هشتم مدرسه سعدی بودم، بعد از خواندن یک انشا سرکلاس، معلم مرا به دفتر مدرسه برد. مدیر و معلمان همه آنجا حاضر بودند. ابتدا کمی ترسیدم و فکر کردم که انشای من مشکلی ایجاد کرده است.

معلم گفت: انشایت را برای همه بخوان. زمانی که آن را خواندم سخت مورد تشویق قرار گرفتم. مدیر ما آن زمان مرد فاضلی بود به نام آقای اسلامی چینی. وی نیز مرا بسیار تشویق کرد. یکی از معلمان در آن جمع نیز انشای من را گرفت و چندی بعد آن را در روزنامه‌ای به نام «جهان نما» با نام خودم به چاپ رساند. از آن زمان بود که پای من به مطبوعات باز شد . در همان سال اولین شعر من در تاریخ ۱۵ بهمن‌ماه ۱۳۳۰ در روزنامه به چاپ رسید. بعدها همین راه را ادامه دادم تا این که در ۱۷ سالگی به اتفاق چند نفر از دوستان همراه و همقدم، روزنامه فکاهی جهان‌نما را در شیراز منتشر کردیم و سمت سردبیری آن روزنامه به من واگذار شد.

با این همه، آشنایی ناصر امامی با ادبیات و شعر و مطبوعات، به عنوان جوانی‌اش باز می گردد.

وقتی آلبوم خاطراتش را دراختیار من قرار می‌دهد، در یکی از عکس‌ها، بزرگانی چون علی اصغر خان حکمت، صدر الدین محلاتی، علی‌اکبر بصیری، محمد رضا حقیقی، محمد جعفر واجد، علی سامی و هاشم جاوید را می بینم که به گفته ناصر امامی، این شخصیت‌ها به همراه خود وی، اعضای هیئت رئیسه کانون دانش فارس در سال ۱۳۴۵ بودند.

در آن زمان فعالیت‌های هنری، ادبی این بزرگان در شهر پرآوازه‌ای چون شیراز که پایه و مایه فرهنگی بسیار داشت، بسیار مثمر ثمر افتاد. به طوری که کسانی که از دیگر شهرهای ایران به شیراز می‌آمدند شهر را از فرهنگوران و ادب پیشگان خالی نمی‌دیدند.

ناصر امامی در ادامه می گوید حدودا سال ۱۳۵۸، پس از قائم‌مقامی مؤسسه اطلاعات در منطقه جنوب، به تهران رفتم. در تهران در اکثر مجامع و محافل ادبی شرکت می‌جستم. پس از گذشت ۲ سال به عنوان دبیر انجمن ادبی صائب در تهران انتخاب شدم که در این انجمن، افرادی چون دکتر مهدی حمیدی، دکتر رعدی آذرخشی، دکتر سادات ناصری، دکتر داریوش صبور، ابوالقاسم حالت، معینی کرمانشاهی، زین العابدین رهنما، ابوالحسن ورزی و ... شرکت داشتند.

مدت ۱۰ سالی که در تهران بودم، دو سال دبیری انجمن ادبی صائب را بر عهده داشتم تا این که سال ۱۳۶۵ مجددا به شیراز بازگشتم. در شیراز با یاری و مساعدت دوستان، کانون ادب و هنر پارس را تاسیس کردم، که بسیاری از بزرگان شعر و ادب این شهر درآن حضور داشتند. امامی ضمن ممارست در امور فرهنگی و ادب، از نوجوانی در انجمن‌های ادبی شهر خود شرکت می کرد. آثار نظم و نثر او در اکثر روزنامه‌ها و مجلات کشور و در بسیاری از تذکره‌های ادبی به چاپ رسیده است. او پس از مدیریت روابط عمومی شهرداری شیراز، به سمت مشاور امور اجتماعی استانداری

فارس منصوب شد. او در سال ۱۳۸۲ براساس دعوت نامه کتبی به بنیاد قلب فارس رفته و معاونت فرهنگی را در آن بنیاد و بیمارستان کوثر تأسیس کرد و هم اکنون امور فرهنگی آن مرکز بزرگ درمانی را زیر نظر دارد.

ناصر امامی در سال ۱۳۴۸ با خانم زهرا حمیدی «نیکی» ازدواج کرد حاصل این پیوند فرخنده دو پسر، یک دختر و پنج نوه می‌باشد. همسر ناصر امامی از بانوان تحصیل کرده و بافضیلتی است که در مقام شایسته مادری از موقعیت برجسته و ارزشمندی برخوردار است.

آثار منتشر شده از ناصر امامی

۱-صدای پای مهتاب تاریخ ۱۳۸۳ انتشارات نوید
۲- یک دریا مروارید تاریخ ۱۳۸۷ انتشارات نوید
۳-به سوی فردائی بهتر تاریخ ۱۳۹۰
۴-یکسال شور و عشق و دانائی تاریخ ۱۳۹۱
۵-مرواریدهای غلطان، تاریخ ۱۳۹۳ انتشارات نوید، با خط بریل جهت مطالعه نابینایان
۶-بهارنامه، تاریخ ۱۳۹۴ انتشارات نوید با خط بریل جهت مطالعه نابینایان
۷- باران خاطرات زیر چتر۷۵ سالگی ۹۰۰ صفحه آماده چاپ می باشد. در جلد سوم این کتاب مناظره منظوم با ۵۳ شاعر بلند آوازه کشور به صورت «اخوانیات» آمده است که خود گویای بسیاری از امتیازات ادبی و فرهنگی ایشان می باشد.

از زمان نهضت ملی شدن صنعت نفت یعنی سال ۱۳۳۰، اشعار ناصر امامی به صورت جسته و گریخته در مطبوعات محلی و مجلات تهران به چاپ می‌رسید. وی سرودن شعر را یک کار تفننی و برای اقناع دل و احساس خودش می‌داند و از سال‌های زندگی در فضای ژورنالیستی و ادبی، بسیار خرسند است.

وی اندیشه‌های جامعه گرایانه خود را در مقالات متعددی که در روزنامه‌های تهران و شیراز چاپ شده، آورده است. کتاب شعر «صدای پای مهتاب» نیز که حاصل نبوغ و ممارست‌های وی در عرصه شعر می‌باشد، شامل غزل، مثنوی و قصیده است .

استاد محمدمهدی مدرس یکی از نویسندگان معاصر در مورد او می‌نویسد: «در سروده‌های دلکش ناصر امامی به جز زیبایی‌های ماندگار هنری و آرایه‌های شعری، عاطفه، تصویرپردازی و احساس شورانگیز نیز حضور دارد. شاعر اگر از عاطفه سخن می‌گوید از شیوه‌های واقع گرایانه تفکر فاصله نمی‌گیرد و اگر از جنبه‌های تصویر سازی، تخیل به سروده‌های خویش می بخشد از مرز خویشتن‌شناسی دور نمی‌ماند. گاه و بی‌گاه، عشق را با اندوه و درد و جدایی دمساز می‌کند و از این گذرگاه پر تب و تاب، مخاطبان را به سوی سایه روشن حقیقت پنهان خویش رهنمون می‌شود تا در مسیر این راهیابی، ره‌گم کردگان را با گمشده‌های خویش که در صفحه تاریک وجدان ناخودآگاهشان جا خوش کرده‌اند آشتی دهد.»

در میز اتاق کار ناصر امامی، نامه‌هایی می بینیم که از تهران و شیراز به دست وی رسیده است. ظاهرا نامه‌ها پس از چاپ کتاب « صدای پای مهتاب » ارسال شده اند. به خواهش من یکی از نامه‌ها را که نویسنده آن دکتر «صبور» است باز می‌کند و اشعاری را که در مدح او سروده است برایم می‌خواند:

ناصر اگر تو را سخن دلنشین نبود
این گونه‌ات کران به کران آفرین نبود
باید که بر کلام بلند تو سر نهیم
ما را اگر که کوتهی آستین نبود
انگشتر کلام گرانمایه تو را
گل واژه ای نبود، که زیر نگین نبود
از قیل و قال خرمگسان، تنگدل مباش
شور و شری نبود، اگر انگبین نبود

ناصر امامی در مورد تألیفات در دست چاپش می‌گوید: کتابی از خاطرات زندگی خود را در دست چاپ دارم که شامل خاطرات، اخوانیات و مکاتبات با بزرگان علم و ادب و فرهنگ این مملکت است.
آلبومی از تک بیت های من نیز زیر چاپ است که شامل ۵۰ تک بیت برگزیده است. ازجمله:

در سینه ما کینه کس جای نگیرد
آیینه فراموش کند هرچه که بیند

***

در پیشگاه عشق که عقل و جنون یکیست
رفتم که سر نثار کنم، جای پا نبود

***

جرم ما گر همچو یوسف پاکدامانی نبود
از چه در مصر وجود خویش زندانی شدیم؟

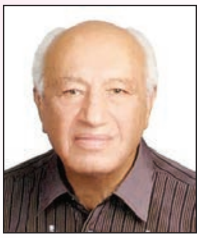
***

پرده‌دار آتش دردیم ما
همچو خاکستر اگر سردیم ما

کتاب صدای پای مهتاب را ورق می زنم به قصد انتخاب یکی از اشعار نغز ناصر امامی. همه اشعار روح بخشند و جان نواز. در پایان با همه سختی‌های انتخاب، بخشی از غزل «گردباد» را بر می گزینم، به امید جلب رضایت خاطر خوانندگان نازک خیال و صاحب ذوق این جریده.

ما چه کردیم که از چشم خدا افتادیم
آخر از دست برفتیم و ز پا افتادیم
ما که خود در طلب دانه پری نگشودیم
تا برای چه در این دام بلا افتادیم
بوی جان پرور مشکیم که از بخت سیاه
هر زمان در گذر باد صبا افتادیم
گردبادیم، که با سرکشی و بی خبری
زار و سرگشته، به صحرای فنا افتادیم
گرچه الماس صفت روشن و پاکیم، ولی
تیره بختیم که در دست گدا افتادیم
چه شد آخر که در اندیشه آن چشم سیاه
مست از ساحت میخانه جدا افتادیم
گرد سر همچو فلاخن همه را گردیدیم
کس نپرسید که آخر به کجا افتادیم
گر سخن بر لب ما مرد عجب نیست که ما
همچو بشکسته نی از نای و نوا افتادیم

قطره و دریا



استاد ناصر امامی

این دل شکیبا می شود وقتی تو هستی
درد مداوا می شود وقتی تو هستی

در خشکسال بی قراری های دوران
هر قطره دریا می شود وقتی تو هستی

با اینکه چشم از زندگی بستم، ولی دل
غرق تماشا می شود وقتی تو هستی

در های شوق و شور و شیرینی و شادی
بر روی دل وا می شود وقتی تو هستی

بیم و هراس از درد تنهایی ندارم
این من دگر ما می شود وقتی تو هستی

گفتم به فریاد دل، این مصر وجودم
پر از زلیخا می شود وقتی تو هستی

تردیدهای عشق و لطف و مهربانی
بی یا و اما می شود وقتی تو هستی

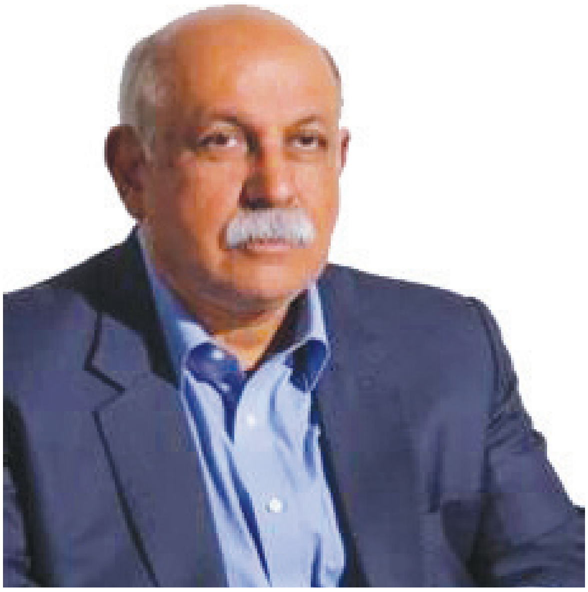
در باغ سر سبز امید و آرزوها
نرگس چه شهلا می شود وقتی تو هستی

روشن ترین تفسیر ایثار و محبت
در من هویدا می شود وقتی تو هستی

«فریاد» من در لایه هایی از خموشی
بانگی فریبا می شود وقتی تو هستی

پروفسور عباس افلاطونیان

متخصص زنان، زایمان و فلوشیپ نازایی
استاد و رئیس پژوهشکده علوم تولید مثل یزد



مؤسس بزرگترین مرکز ناباروری خاورمیانه

زندگی‌نامه

- متولد ۲۸ آبان ۱۳۲۹ در شهرستان بم
- ورود به دانشگاه تهران: سال ۱۳۴۷ با اخذ رتبه ۱۹ کنکور دانشگاه تهران
- ورود به دوره رزیدنتی زنان و زایمان دانشگاه تهران بدون انجام خدمت نظام وظیفه به دلیل کسب سهمیه ۵درصد فارغ التحصیلان دانشگاه تهران سال ۱۳۵۵
- فارغ التحصیل رشته زنان و زایمان سال ۱۳۵۹
- بازگشت به بم و تأسیس زایشگاه مهدیه و فعالیت به مدت ۳ سال به عنوان متخصص زنان و زایمان
- انتقال به یزد سال ۱۳۶۲و فعالیت به مدت ۲ سال به عنوان متخصص زنان و زایمان در بیمارستان دکتر مجیبیان یزد
- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد از سال ۱۳۶۴ تاکنون
- پدر ۴ فرزند: دکتر رضا افلاطونیان، پزشک و متخصص بیولوژی تولیدمثل، عضو هیئت علمی پژوهشگاه رویان، تهران، ایران. دکتر بهروز افلاطونیان متخصص سلول‌های بنیادی، عضو هیئت علمی پژوهشکده علوم تولیدمثل، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد. دکتر نسترن افلاطونیان، پزشک و مشاور نازایی، بیمارستان مادر یزد. دکتر علی افلاطونیان، پزشک و دانشجوی دکترای تخصصی بیولوژی تولیدمثل، دانشگاه NSWU ، استرالیا.

اهم فعالیتها

- یکی از بنیان‌گذاران لقاح خارج رحمی در ایران و تاسیس اولین مرکز ناباروری ایران (مرکز تحقیقاتی و درمانی ناباروری یزد)
- مجری اصلی اولین طرح تحقیقاتی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد با عنوان «بررسی میزان موفقیت لقاح آزمایشگاهی خارج رحمی» یا «IVF» در سال ۱۳۶۸ برای اولین بار در ایران
- کمک به تأسیس بسیاری از مراکز درمانی و تحقیقاتی ایران
- از مؤسسین بیمارستان تخصصی زنان، زایمان و نازایی "مادر" یزد ۱۳۷۳
- موسس بیمارستان "افلاطونیان" بم، ۱۳۷۷
- انتشار بیش از ۱۰۰ مقاله فارسی و انگلیسی در مجلات داخلی و بین‌المللی
- سخنرانی‌های متعدد در کنفرانس‌ها و مجامع کشوری و بین‌المللی
- برنده اول جشنواره رازی با عنوان محقق نمونه، ۱۳۸۵
- کارآفرین برتر در سال ۱۳۸۵ در استان یزد
- سردبیر مجله انگلیسی‌زبان IJRM از سال ۲۰۰۳ که توسط پژوهشکده علوم تولیدمثل یزد منتشر و در پایگاه‌های MEDLINE و ISI نمایه می‌شود.
- پایه‌گذاری رشته علمی فلوشیپ ناباروری برای متخصصین زنان و رشته PhD بیولوژی تولید مثل

پروفسور افلاطونیان

کسی که با عشق به مادر و وفا به همسر و تلاش توانست...

دکتر عباس افلاطونیان در سال ۱۳۲۹ در شهرستان بم در خانواده‌ای مذهبی و متدین، دیده به دنیا گشود. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در بم به پایان رسانده در سال ۱۳۴۷از دبیرستان فردوسی بم در رشته طبیعی با رتبه اول استان کرمان فارغ‌التحصیل شد. درهمان سال وارد دانشکده پزشکی دانشگاه تهران شد و در سال ۱۳۵۴ با رتبه ممتاز فارغ التحصیل گردید.
وی از سال ۱۳۵۹ خدمت خود را به مردم شهرستان بم آغاز و تا سال ۱۳۶۲ ادامه داد. در این زمان زایشگاه مهدیه را راه اندازی کرد و سپس بیمارستان افلاطونیان بم را پایه‌گزاری نمود که در خدمت بیماران شهرستان بم بوده و خصوصا در زلزله دی‌ماه ۸۲ بم نقش حیاتی در خدمت رسانی به مردم مصیبت دیده بم ایفا نمود.
ایشان در سال ۱۳۶۲ با سمت استادی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد شروع به‌کار نمود و درجه علمی فلوشیپ نازایی را در سال ۱۳۷۱ را از دانشگاه علوم پزشکی یزد دریافت نمود.

دل نوشته پروفسور افلاطونیان

آشنایی با بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر در یکی دو ماه گذشته، با شرکت در مراسم بزرگداشت منزلت مادر در یزد شروع شد. در همان زمان به بانی این تفکر آقای مهندس غلامرضا محمدی درود فرستادم و بی نهایت مسرور گشتم از اینکه در کشورمان کسانی هستند که به ارزش‌های واقعی بها می‌دهند و با اشاعه این فرهنگ در تعالی منش و روش انسانی که مسلما احترام به مادر (نمونه عشق آفرینش) یکی از بهترین آنهاست، می‌توانند در ارتقاء معنویت فرزندان این مرز و بوم، تاثیر زیادی داشته باشند.
با احترام به همه مادران که عاشقان واقعی هستند، خواستم فراق مادر و مادر فرزندانم را به زبانی ساده بیان نمایم. هر چند که توان نگارش ادبی که بتواند گویای احساسات درونی‌ام باشد را ندارم.

اندوه از دست دادن دو مادر

واژه "مادر" یعنی عشق واقعی و عشق در واقع دلبندی و علاقه وافر به کسی یا چیزی یا مبدائی است بدون توقع عمل متقابل، متاسفانه آن چیزی را که ما به عنوان عشق می‌شناسیم در واقع معامله محبت است چون انتظار دوطرفه است.
نمونه بارز عشق به تعریف فوق، مادر است که در جهت ایفای این نقش بی‌قراری می‌کند. طول دوران بارداری را با راز و نیاز با فرزند در رحمش معاشقه می‌کند و با تولد فرزند و تحمل دردهای زایمان و حوادث آن با شروع گریه سلامت او، به وجد می‌رسد و تا پایان عمر این عشق را به بهترین وجه نشان می‌دهد. البته مثل هر امر دیگری عشق مادری هم نسبی است ولی اکثر مادران در سطح بالایی از این علاقه‌مندی قرار می‌گیرند.

من این سعادت را داشته‌ام که شاهد بروز خالص‌ترین و پاک‌ترین عشق‌های مادرانه باشم. به لحاظ رشته کاری من، فرزندخواهی زنی که در موقع مراجعه از داشتن فرزند محروم بوده و در راه به دست آوردن معشوقش تلاش می‌کند آنقدر زیباست که وصف ناشدنی است. بنده برای پدرها هم احترام خاصی قائلم ولی هیچ‌گاه در مقام مقایسه عاشقانه، پدر نمی‌تواند جایگزین مادر باشد. حتی پدرانی را که با مضمون فوق به فرزندشان عشق می ورزند، صاحب عشق مادرانه می‌بینم.

مادر من در کودکی مادرش را هنگام زایمان فرزندی از دست می‌دهد و شاید به دلیل محرومیت از محبت مادر در سطح بالاتری از عشق مادرانه قرار داشت. به‌طوری‌که نگرش مادرانه خود را به همه نشان می داد و مخاطبین خود را "بچه‌ام" و یا "فرزندم" خطاب می‌کرد. با وجود چهارده بار حاملگی و داشتن ده فرزند، علاوه بر رفتار عاشقانه با فرزندان خود به همه بچه‌ها نگاهی مادرانه توام با عشق داشت. یادم هست زمانی که تخصص زنان و زایمان را انتخاب نمودم مرا نصیحت کرد که دو عمل جراحی را تا می‌توانم انجام ندهم؛ یکی بستن لوله‌های رحمی و دیگری برداشتن رحم و عقیده داشت که رحم زن حرمت دارد چون جایگاه پرورش فرزند است. رفتار مادرم بی‌ریا و سرشار از عشق بود. به یاد دارم تعطیلات نوروز که به بم می‌رفتم به دلیل کمبود پزشک تعداد بسیار زیادی از همشهریان به منزل ما مراجعه می کردند و شاید بیشتر وقت من صرف توجه به درد دل و گرفتن شرح حال و راهنمایی آنها می‌شد. در این زمان مادر من هم از یکایک مراجعین پذیرایی می‌کرد و وقتی من اعتراض می‌کردم و می‌گفتم مادر ایشان آمده‌اند که من آنها را ببینم و شما دیگرلازم نیست زحمت بکشید، می‌گفت مادر اینها بیمار تو هستند و مهمان من، پس هر کدام مشغول کار خود هستیم.

نه تنها من بلکه همه کسانی که وابسته به ما بودند عشق مادری او را احساس می‌کردند و شاید رفتار او سرمشق دیگران نیز بود. نگاه او به زیبایی خلقت انسان با عشق مادرانه عمیق درهم آمیخته بود، بیشتر وقت خود را در راه

مادر پروفسور
بی‌بی صدیقه کرباسی

همسر پروفسور
بی‌بی فاطمه کرباسی

خدمت به محرومین -با بضاعت کمی که داشت- صرف می‌کرد و بر این نکته تاکید داشت که وظیفه ما زدودن غم دیگران است.

متاسفانه طول مدتی که توانستم از عشق مادرم حضورا بهره بگیرم، زیاد نبود. از بدو ورود به دانشگاه تهران و پس از ازدواج فقط مدت ۲-۳ سال توانستم در بم بمانم و از نزدیک شاهد عشق مستقیم مادرم باشم، اما از راه دور هم آن را احساس می‌کردم تا زمانی که بیمار شد و در بستر بیماری هم با تمام وجود عطوفت مادرانه‌اش جاری و ساری بود.

به یاد دارم که یکی دو روز قبل از درگذشت او وقتی در بخش ICU به بالینش رفتم، با خنده‌ای پر از عشق مرا آرام کرد و گفت: عباس من حالم بسیار خوب است و خدایی که بنده‌اش را آفریده در هر حال تحمل همه سختی‌ها را به او داده و من راحت هستم. تو نگران نباش!!

اگر بخواهم در وصف عشق مادرم بنویسم اولا توان ادبی‌اش را ندارم و ثانیا بسیار به درازا می‌کشد که در حوصله این نوشتار نیست. متاسفانه ۱۹ سال قبل، از این عشق مادرانه محروم شدم.

۴۱ مورد از کم‌هزینه‌ترین لذت‌های دنیا

از شما دعوت می‌کنیم چهل و یک مورد از کم‌هزینه‌ترین لذت‌های دنیا را که در عین حال نتایج ماندگاری بر حس و حال شما دارند، در ادامه بخوانید. این لذت‌ها چنان به روح ما نزدیک هستند که حتی فقط با خواندن هر کدام از آنها، احساس می‌کنید حالتان چقدر بهتر شده است؛

۱ـ گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.
۲ـ سعی کنیم بیشتر بخندیم.
۳ـ بیشتر شکر کنیم و کمتر گله کنیم.
۴ـ با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.
۵ـ گاهی هدیه‌هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.
۶ـ بیشتر دعا کنیم.
۷ـ در داخل آسانسور و راه پله و... با آدم‌ها صحبت کنیم.
۸ـ هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.
۹ـ لذت عطسه کردن را حس کنیم.
۱۰ـ قدر این‌که پایمان نشکسته است را بدانیم.
۱۱ـ زیر دوش آواز بخوانیم.
۱۲ـ سعی کنیم با حداقل یک ویژگی منحصر به فرد، با بقیه فرق داشته باشیم.
۱۳ـ گاهی به دنیای بالای سرمان خیره شویم.
۱۴ـ با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.
۱۵ـ برای انجام کارهایی که ماه‌ها مانده و انجام نشده در آخر همین هفته برنامه‌ریزی کنیم!
۱۶ـ از تفکر دربارهٔ تناقضات لذت ببریم.
۱۷ـ برای کارهایمان برنامه‌ریزی کنیم و آن را طبق برنامه انجام دهیم.
۱۸ـ مجموعه‌ای از یک چیز (تمبر، برگ، سنگ، کتاب و...) برای خودمان جمع‌آوری کنیم.
۱۹ـ در یک روز برفی با خانواده آدم‌برفی بسازیم.
۲۰ـ گاهی در حوض یا استخر شنا کنیم، البته اگر کنار ماهی‌ها باشد چه بهتر.
۲۱ـ گاهی از درخت بالا برویم.
۲۲ـ احساس خود را درباره زیبایی‌ها به دیگران بگوییم.
۲۳ـ گاهی کمی پابرهنه راه برویم!
۲۴ـ بدون آن‌که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده‌روی کنیم.
۲۵ـ وقتی کارمان را خوب انجام دادیم، مثلا امتحاناتمان تمام شد، برای خودمان یک بستنی بخریم و با لذت بخوریم.
۲۶ـ در جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
۲۷ـ سعی کنیم فقط نشنویم، بلکه به‌طور فعال گوش کنیم.
۲۸ـ رنگ‌ها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم.
۲۹ـ وقتی از خواب بیدار می‌شویم، زنده بودن را حس کنیم.
۳۰ـ زیر باران راه برویم.
۳۱ـ کمتر حرف بزنیم و بیشتر گوش کنیم.
۳۲ـ قبل از آن‌که مجبور به رژیم گرفتن بشویم، ورزش کنیم و مراقب تغذیه خود باشیم.
۳۳ـ چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم.
۳۴ـ گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
۳۵ـ هرگز شوخ‌طبعی خود را از دست ندهیم.
۳۶ـ احترام به اطرافیان را هرگز فراموش نکنیم.
۳۷ـ به دنیای شعر و ادبیات نزدیک‌تر شویم.
۳۸ـ گاهی از دیدن یک فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.
۳۹ـ تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.
۴۰ـ از هر آن‌چه که داریم خود و دیگران استفاده کنیم؛ ممکن است فردا دیر باشد.

و نکته چهل و یکم:

۴۱ـ این مطلب را به هر مهربانی با مهربانی هدیه کن.

زندگی زیبا

آرامش + آسایش = خوشبختی

فرق آرامش و آسایش چیست؟

آسایش یک امر بیرونی و آرامش یک پدیده درونیه. مردم ممکنه خیلی تو آسایش باشند اما معدود افرادی هستن که در آرامش زندگی میکنن.

آسایش

یعنی راحتی در زندگی که با امکانات و ثروت خوب و زیاد به دست میاد هرچی دلشون بخواد میخرن هر کجا خواستن میرن و...

آرامش

رو کسانی دارن که از درون سالم و سلامتند شاید بی چیز باشن اما دلشون خوشه به اونچه دارن راضین چه خوب میشد که ما در عین آسایش، آرامشم همراهمون بود!

کوچ و کوشش

زندگی‌نامه مادر نمونه سال ۱۳۹۵ استان لرستان خانم سحر حسنوند

سحر حسنوند در یکی از روزهای سرد آبان‌ماه سال ۱۳۲۸ به عنوان فرزند نخست خانواده چشم به جهان گشود. پدر و مادرش از خانواده‌های بزرگ عشایر کوچرو ایل حسنوند طایفه ابراهیمی شهرستان الشتر از توابع استان لرستان بودند، به تبع او هم در کنار والدینش زندگی عشایری را انتخاب نمود. زندگی در میان عشایر کوچرو و شرایط سخت زندگی این مردمان باعث شد او همچون والدینش انسانی با اراده و سختکوش باشد.

در ۱۶ سالگی با شیخ عباس کاظمی حسنوند ازدواج کرد. سحر به همراه همسرش زندگی سخت وپر مشقت عشایری را با تلاش و سختکوشی شروع کرد. زندگی عشایری از پرزحمت‌ترین و سخت‌ترین نوع زندگی‌هاست، چرا که این مردمان همه شبانه‌روز را در تلاش هستند و همه کارها را زنان و مردان عشایر پابه‌پای هم انجام می‌دهند و با این همه کار، مراقبت از فرزندان و کارهای خانه را هم باید به کار زنان عشایر اضافه کرد. در واقع باید گفت در بین عشایرکوچرو تلاش و زحمت زنان اگر بیشتر از مردان نباشد کمتر نیست.

خداوند به آنها ۷ پسر و ۴ دختر داد. افکار آنها با بقیه افراد ایل فرق داشت چرا که با وجود مشکلات و زحمات فراوان که زندگی عشایری دارد و بخصوص مشکلات آن دوران، همه عشایر کوچرو فرزندان خود را از تحصیل باز داشته و مجبور به کار عشایری می‌کردند. اما این دو، همه فرزندان خود را برای ادامه تحصیل و نقش‌آفرینی در عرصه علم و خدمت به کشور، روانه مدرسه کردند. پس برای بچه‌های خود در شهرستان الشتر خانه‌ای اجاره کرده و آنها را به مدرسه فرستادند. برای سحر آن همه سختی و زحمت و کار از یک طرف و دوری از فرزندان دلبندش از طرفی دیگر بسیار زجرآور و ناراحت‌کننده بود. اما با این وجود موفقیت فرزندانش را بر این همه رنج و سختی ترجیح داد و خدا هم با آنها یار شد و آن همه زحمت به بار نشست و خوشبختانه همه فرزندانش دارای مدارج علمی بالا بوده و در حال خدمت به کشور خود هستند.

سحر حسنوند زن هنرمندی است و در هنرهای دستی بومی منطقه، همچنین در تیراندازی و اسب سواری هم مهارت دارد.

اکنون همه فرزندان مشغول به کار و اغلب دارای مدارک عالی دانشگاهی هستند .

زکیه کاظمی: فوق دکترای زمین‌شناسی . دارای مدرک دکترا از استرالیا
امیر عباس کاظمی:کارشناس ارشد شیمی و استاد دانشگاه
ایرج کاظمی:کارشناس ارشد علوم سیاسی و سرهنگ نیرو انتظامی
کوروش کاظمی:کارشناس ارشد جامعه شناسی و سرهنگ نیرو انتظامی
فرهاد کاظمی: دانشجوی کارشناس ارشد کامپیوتر
ابوذر کاظمی: دانشجوی کارشناسی حسابداری
ابوطالب کاظمی: دانشجوی کارشناسی حسابداری
علی کاظمی: دیپلم و مشغول به دامداری است.
منظر، دلکش و بتول کاظمی هم دیپلم هستند.

شکلی که خدا می‌خواهد

آهنگری بود که پس از گذران جوانی پر شر و شور، تصمیم گرفت روحش را وقف خدا کند.
سال‌ها با علاقه کار کرد، اما با تمام پرهیزگاری، در زندگیش چیزی درست به نظر نمی آمد، حتی مشکلاتش مدام بیشتر می‌شد!
روزی دوستی به دیدنش آمده بود پس از اطلاع از وضعیت دشوارش به او گفت: واقعا عجیب است! درست بعد از اینکه تصمیم گرفتی مرد خداترسی بشوی، زندگیت بدتر شده. نمی‌خواهم ایمانت را تضعیف کنم اما با وجود تمام تلاش‌هایت در مسیر روحانی، هیچ چیز بهتر نشد!
آهنگر بلافاصله پاسخ نداد. او هم بارها همین فکر را کرده بود و نمی‌فهمید چه بر سر زندگیش آمده است! اما نمی‌خواست سوال دوستش را بدون پاسخ بگذارد. کمی فکر کرد و ناگهان پاسخی را که می‌خواست یافت. این پاسخ آهنگر بود: در این کارگاه، فولاد خام برایم می‌آورند که باید از آن شمشیری بسازم. می‌دانی چه‌طور این کار را می‌کنم؟ اول فولاد را به اندازه جهنم حرارت می‌دهم تا سرخ شود. بعد با بی‌رحمی، سنگین‌ترین پتک را بر می‌دارم و پشت سرهم ضربه می‌زنم تا این‌که فولاد شکلی را بگیرد که می‌خواهم. بعد آن را در ظرف آب سرد فرو می‌کنم، به طوری که تمام این کارگاه را بخار فرا می‌گیرد. فولاد به خاطر این تغییر ناگهانی دما، ناله می‌کند و رنج می‌برد. یک بار کافی نیست، باید این کار را آن‌قدر تکرار کنم تا به شمشیر مورد نظرم دست بیابم... آهنگر لحظه‌ای سکوت کرد. سپس ادامه داد: گاهی فولاد نمی‌تواند تاب در این عملیات را بیاورد. حرارت، ضربات پتک و آب سرد باعث ترک خوردنش می‌شود. می‌دانم که از این فولاد هرگز شمشیر مناسبی در نخواهد آمد لذا آن را کنار می‌گذارم. آهنگر باز مکث کرد و بعد ادامه داد: می‌دانم که خدا دارد مرا در آتش رنج فرو می‌برد. ضربات پتکی را که بر زندگی من وارد کرده پذیرفته‌ام و گاهی به شدت احساس سرما می‌کنم، انگار فولادی باشم که از آب دیده شدن رنج می‌برد. اما تنها چیزی که می‌خواهم این است: " خدای من، از کارت دست نکش، تا شکلی که تو می‌خواهی، به خود بگیرم...
با هر روشی که می‌پسندی، ادامه بده، هر مدت که لازم است، ادامه بده... اما هرگز مرا به میان فولادهای بی‌فایده پرتاب نکن!"

چگونه بر ناامیدی پیروز شویم

بعضی وقت‌ها نا امیدی می‌تواند مثبت باشد چون به شما یک ایده جدید می‌دهد و یا مسائل را از زاویه دیگری به شما می‌نمایاند. یا می‌تواند به شما قدرتی بدهد تا کمی دیگر تلاش کنید تا به هدفتان برسید اما وقتی وارد چرخه‌اش می‌شوید، نا امیدی می‌تواند شمارا از لحاظ روانی بهم بریزد یا ذهنتان را ببندد و باعث شود که روزتان خراب شود. اینجا راه‌حل‌هایی برای شما هست این‌ها راه‌هایی هستند برای تغییر آن حالت ذهنی و روانی به شرایطی بهتر. شرایطی که کمک می‌کند باز هم حال خوبی داشته باشید.

نا امیدی شما را به هم می‌ریزد و بسیاری از توانتان را می‌گیرد چون که نه تنها انرژی شما را می‌گیرد بلکه زمانتان را هم از بین می‌برد.

مرحله اول:
همین جا باشید

وقتی ناامید می‌شوید معمولا در ذهنتان به آینده فکر می‌کنید. جایی که آرزو داشتید باشید. یا یک شکست از گذشته را به یاد می‌آورید، این خیالات را کنار بگذارید و ذهنتان را روی حال و آن‌چه هم اکنون در جریان است متمرکز کنید.

برای مثال می‌توانید: روی تنفس خود تمرکز کنید

بنشینید چشمانتان را ببندید و برای یک تا دو دقیقه فقط روی هوایی که به بینیتان داخل و از آن خارج می‌شود تمرکز کنید. آرام باشید و نفس‌هایی عمیق‌تر از نفس‌های معمول خود بکشید و با شکم خود نفس بکشید نه با سینه، روی اشیاء اطرافتان تمرکز کنید، خورشید از پنجره‌تان می‌درخشد. کودکان در خیابان بازی می‌کنند و خودروها و مردم در حرکت هستند. بو و حس لباس‌هایتان و گرمای خورشید روی پوستتان. این کار را برای یک تا دو دقیقه انجام دهید تا حواستان سرجایش بیاید.

مرحله دوم:
قدر چیزهایی که دارید را بدانید

پس از این‌که توجه خود را به جایی که باید باشد برگرداندید آن را روی چیزهای مثبت زندگیتان متمرکز کنید.

سریع‌ترین و ساده‌ترین راه برای انجام این کار تمرکز کردن برای قدردانی از چیزهایی است که دارید.

روش مورد علاقه من برای این مرحله این است که روی چیزهای مهمی که به ما عطا شده فکر کنیم.

یک خانه گرم و سقفی بالای سرمان، مقدار زیادی آب آشامیدنی، گرسنه نبودن، دوستان و خانواده سالم و خوب.

چند دقیقه‌ای را صرف این کار بکنید و خواهید دید که چیزهای زیادی هست که می‌توانید برای داشتنشان شکرگذار باشید.

مرحله سوم:
روی کاری که الان می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید

حال که تمرکز خود را به دست آورده‌اید و حال بهتری هم دارید زمان آن است که آن‌چه شما را ناامید کرده تبدیل به یک انگیزه برای فعالیت کنید.

می‌توانید از خود بپرسید: الان چه می‌توان برای بهبود این موقعیت انجام دهم.

می‌بینیم که می‌توانیم از ناامیدی خود درس بگیریم و راه دیگری را برای رسیدن به هدفمان برویم.

یا می‌توانیم یک بار دیگر هم امتحان کنیم و ادامه دهیم(چون تمام چیزهای زندگی بار اول یا دوم یا سوم که تلاش می‌کنید به دست نمی‌آیند)

تلاش، تلاش، تلاش... .

یا ممکن است متوجه شوید که کمی زیاده‌روی کرده‌اید و نیاز دارید مدتی (مثلا این بعدازظهر و یا حتی چند روزی) به خود استراحت دهید و بیشتر مراقب خود باشید و یا حتی کمی کار خود را ساده‌تر کنید.

پس این‌گونه می‌توانید انرژی خود را بازیابید و با تمرکز بیشتر حرکت کنید به سوی هدفی که از زندگی دارید.

منبع: سایت بیداروندی

تنها امیدم تویی

روزی استاد شهریار نامه‌ای دریافت می‌کند بی‌آنکه روی پاکت آن آدرسی از فرستنده آن باشد. متن نامه اما به روشنی نشان می‌داد که این نامه از سوی ثریا معشوق دوران جوانی شهریار است. معشوقی که شهریار هرگز نتوانست وصال او را بچشد. مضمون نامه بدین قرار بود:

شهریار عکست را در مجله‌ای دیدم خیلی شکسته شده‌ای، سخت متأثر شدم. گفتم: خدای من این چهره دلداده من است؟ این همان شهریار است؟ این قیافه نجیب و دوست داشتنی دانشجوی چهل سال پیش مدرسه دارالفنون است؟ نه من خواب می‌بینم. سخت اشک ریختم. طوری که دختر کوچکم سهیلا علت دگرگونیم را پرسید. به او گفتم: عزیزم، برای جوانی از دست رفته و خاطرات فراموش نشدنی آن دوران گریه می‌کنم. به یاد آن شبی افتادم که می‌خواستی مرا به خانه‌مان برسانی، همین که به در خانه رسیدیم گفتم نمی‌گذارم تنها برگردی. وقتی تو را به نزدیک منزلت رساندم. تو گفتی صحیح نیست یک دختر در این دل شب تنها برود و دوباره برگشتیم و آنقدر رفتیم و آمدیم که سپیده دمیده بود... یادت هست که والدینم چه نگران شده بودند؟ آیا یادت هست به ییلاقمان پیاده آمده بودی و من در اتاق به تمرین سه‌تاری که به‌من یاد داده بودی مشغول بودم؟ اکنون نیز گهگاه سه تار را بدست می‌گیرم و غزل زیر تو را زمزمه می‌کنم:

گذشته من و جانان به سینما ماند

خدا ستاره این سینما نگه دارد

و روز بعد استاد پاسخ نامه دوست جوانیش را که پری خطاب می کرد چنین سرود:

پیر اگر باشم چه غم، عشقم جوان است ای پری

وین جوانی هم هنوزش عنفوان است ای پری

هر چه عاشق پیرتر عشقش جوان تر ای عجب

دل دهد تاوان اگر تن ناتوان است ای پری

پیل ماه و سال را پهلو نمی کردم تهی

با غمت پهلو زدم، غم پهلوان است ای پری

هر کتاب تازه ای کز ناز داری خود بخوان

من حریفی کهنه ام درسم روان است ای پری

یاد ایامی که دل ها بود لبریز امید

آن اوان هم عمر بود این هم اوان است ای پری

روح سهراب جوان از آسمان ها هم گذشت

نوش دارویش، هنوز از پی دوان است ای پری

با نواهای جرس گاهی به فریادم برس

کین ز راه افتاده هم از کاروان است ای پری

کام درویشان نداده خدمت پیران چه سود

پیر را گو شهریار از شبروان است ای پری

نخستین آئین نکوداشت مادران نمونه شهرستان قیروکارزین

چهارشنبه هشتم آذرماه نود و شش آئین نکوداشت مقام والای مادر در سالن اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی قیر و کارزین با حضور پرشور مردم غیور و فرهنگ دوست قیر و کارزین، مسئولین ادارات، فرماندار قیروکارزین آقای اشکان کاظمی، مهندس لقمانی مدیر کل امور شوراهای فارس، خانم دکتر زهرا افتخاری مشاور بنیاد مادر و مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس برگزار شد.

در آغاز برنامه، فرماندار کازرون ضمن خوش‌آمدگویی به حضار و تشکر از مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد مادر بیان داشت. که همه مادران نمونه هستند. اما به خاطر شرایط و محدودیت‌هایی که وجود داشت ما باید ۱۰ نفر را انتخاب می‌کردیم که این کار، کار بسیار سختی بود. در شهرستان کارگروهی متشکل از نیروهای بومی تشکیل شد و براساس شاخص‌های تعیین شده این مادران انتخاب شدند.

در ادامه برنامه با حضور مسئولین و رؤسای ادارات شهرستان قیروکارزین از یادبود نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان قیروکارزین رونمایی شد.

سپس خانم‌ها درسا نوروزی و فاطمه موسوی از انجمن ادبی جوان نیز دکلمه‌ای در وصف مادر اجرا کردند که مورد استقبال حاضران قرار گرفت.

خانم دکتر زهرا افتخاری مشاور بنیاد مادر و مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان فارس نیز در این مراسم بیان داشت که اعتقاد ما اینست که در بنیاد مادر با توجه به اهداف، رسالت، مأموریت و چشم‌انداز بنیاد مادر در آموزش به دختران امروز و مادران آینده پیش‌قدم باشیم. چون معتقدیم مادر هم مربی است و هم معلم. هم

نقش تربیت‌کنندگی دارد و هم نقش یاددهندگی.
در واقع تربیت نیروی انسانی سالم، صالح، اخلاق مدار و مسئولیت‌پذیر به عهده مادران عزیز است.
ما در بنیاد مادر معتقدیم مادر نقش الگویی برای فرزندان دارد و رهبری فکری فرزندان را به عهده دارد و می‌تواند در فکر و اندیشه‌ورزی به فرزندانش یاری برساند. چون ما اعتقاد داریم که مادر نقش راهنما دارد.
در ادامه کلیپ بنیاد مادر پخش شد و سپس مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مادر سخنان خود را این‌گونه آغاز نمود: به نام خدا به نام مادر. مادر شاهکار خلقت و چراغ راه آینده است. بسیار خرسندم که امروز به سرزمین عشایر غیور قیر و کارزین با تاریخچه ۱۵۰۰ساله

آمده‌ام. تاریخ هر شهر و کشور هویت آن است. من افتخار می‌کنم که امروز در جمع شما عزیزان هستم. من هم مثل شما عشایر و روستازاده‌ام.
چشم انداز ما مادران متعالی، جهانی خوشبخت است. چکیده همه اهداف، چشم‌انداز و مأموریت بنیاد مادر اینست که ما به پدر و مادر خود احترام بگذاریم. جوانان عزیز احترام به پدر و مادر احترام به خودتان است.
به اعتقاد ما همه مادران نمونه‌اند و این ده مادر نماینده مادران این شهر هستند.

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه به شرح زیر است:

۱- مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود بوده باشد.
۲- مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان، همدل، همکار و سنگ صبورهمسرش بوده باشد.
۳- مادر نمونه باید وظائف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی، مسئولیت پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
۴- مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروندخوب، مردم‌دار و الگوئی برای سایرین باشد.
۵- مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

شما امروز برای اولین بار شاهد تجلیل از مادران در یک محفل عمومی هستید. مادرانی که همیشه مظلوم هستند و در خانه به سختی کار و تلاش می‌کنند. همیشه از دکترها، مهندسین و دانش آموزان نخبه تجلیل می‌شود ولی از مادران آنها نه. از میوه و شاخ و برگ درخت تجلیل می‌شود ولی از ریشه آن نه. امروز آمده‌ایم تا از این مادران تجلیل کنیم.
در ادامه فرماندار کازرون آقای اشکان کاظمی به بنیانگذار بنیاد مادر لوح سپاس اهدا کرد. سپس به مسئولین و دست اندرکاران آئین نکوداشت مادر لوح تقدیر اهدا شد.
در پایان مادران نمونه شهرستان قیروکارزین خانم‌ها نرگس بخت، فاطمه رستمی، سروناز رضائی، رقیه سرخله قیری، رقیه شاهدی، ماهتاب عزیزی موصلو، فاطمه فاطمی قیری، زیور قهرمانی، فریده ملک پور، وجیهه نظافت مورد تجلیل و تقدیر قرار گرفتند و به آنها لوح و حمایل مادر نمونه اهدا گردید.

مواردی که افراد شاد هیچ‌وقت به آنها اهمیتی نمی‌دهند

شادی یک وضعیت ذهنی است. افرادی که واقعا شاد و خوشبخت هستند حتی در منفی‌ترین زمان‌های زندگی‌شان ذهنیت مثبت خود را حفظ می‌کنند. این افراد، خوش‌بین، باصداقت، راستگو و دارای اخلاقیات بسیار قوی هستند. آن‌ها نسبت به همه مهربان، دوست‌داشتنی، باملاحظه و بامحبت هستند. وقتی به آن‌ها نگاه می‌کنید، متوجه می‌شوید که تا چه اندازه با اعتمادبه‌نفس، راضی و با آرامش هستند. چیزی که تا این اندازه آن‌ها را مثبت نگه می‌دارد این است که به یک سری مسائل کوچک‌ترین اهمیتی نمی‌دهند.

آن‌ها به دارایی‌های مادی اهمیتی نمی‌دهند.

مطمئنا داشتن ماشین‌های لوکس، خانه‌های بزرگ و یک حساب بانکی خوب، عالی است. ولی این چیزها ضمانتی برای خوشبختی و موفقیت نیست. افراد واقعا شاد، دوست دارند بیشتر از منابع خود برای اضافه کردن ارزش به زندگی دیگران و داشتن یک زندگی آبرومندانه و راحت استفاده کنند. اگر پول به سراغشان بیاید، خوشحال می‌شوند ولی اگر نیاید باز هم شاد و راضی هستند.

آن‌ها اهمیتی به پس گرفتن بخشش‌های خود نمی‌دهند.

همه یک تحسین یا پاداش غیرقابل‌انتظار را دوست دارند ولی با اینکه همه به شدت به دنبال تحسین و پاداش هستند، افراد واقعا شاد بدون چشم‌داشت به دیگران خدمت می‌کنند. پاداش برای این افراد این است که می‌دانند به زندگی فردی دیگر ارزش اضافه کرده و آن را غنی‌ترکرده‌اند.

آن‌ها اهمیتی به تعصبات آدم‌ها نمی‌دهند.

خیلی‌ها قربانی تعصبات فرهنگی، اجتماعی و مذهبی هستند که به آن تعلق ندارند. افراد واقعا شاد، به هیچ‌کدام از آن‌ها اهمیت نمی‌دهند. آن‌ها به همه آدم‌ها یکسان و بدون تبعیض قائل شدن از نظر جنسیت، نژاد، مذهب، سن، تمایلات جنسی و وضعیت اقتصادی و اجتماعی‌شان نگاه می‌کنند. افراد واقعا شاد، شما را به‌خاطر آن‌چه که هستید و آن‌چه که توانایی‌اش را دارید قضاوت می‌کنند نه به‌خاطر رنگ پوستتان یا کشور محل‌تولدتان.

آن‌ها اهمیتی به تأیید و ارزش‌گذاری دیگران نمی‌دهند.

افراد شاد واقعا اهمیتی نمی‌دهند که شما چه فکری درمورد آن‌ها می‌کنید چون ارزش خودشان را می‌دانند. البته آن‌ها به حرف‌های دیگران گوش می‌کنند و نکات خوب آن را به کار می‌بندند ولی به دنبال تأیید دیگران نیستند. آن‌ها می‌دانند که اگر بخواهید برای تأیید دیگران زندگی کنید، از تأیید نکردن‌هایشان خواهید مرد. افراد واقعا شاد کاری که باید انجام شود را انجام می‌دهند و هیچ‌وقت اجازه نمی‌دهند افراد منفی آن‌ها را دلسرد کنند.

آن‌ها اهمیتی به مقایسه‌های اجتماعی نمی‌دهند.

افراد واقعا شاد خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. البته سعی می‌کنند از تجربیات دیگران درس بگیرند و وقتی می‌بینند کسی کاری را به خوبی انجام می‌دهد از او یاد می‌گیرند تا بتوانند همان موفقیت را در زندگی خودشان داشته باشند ولی تمرکزشان همیشه بر پیشرفت خودشان و تحسین دیگران برای پیشرفت‌هایشان است. این باعث می‌شود که شادتر باشند و از حسادت، خشم و احساسات منفی برتری نسبت به دیگران دور بمانند.

آن‌ها اهمیتی به کینه‌ورزی نمی‌دهند.

همه ما خیلی وقت‌ها بخاطر حرف، عمل یا رفتار یک نفر ناراحت شده‌ایم. با اینکه کینه به دل گرفتن از این افراد بسیار ساده است، ولی افراد واقعاً شاد می‌دانند که این بهترین انتخاب پیش رویشان نیست. آن‌ها می‌دانند که کینه به دل گرفتن راهی مطمئن برای مسموم کردن افکار و احتمالا رفتارهایشان است. افراد واقعاً شاد می‌بخشند و زندگی‌شان را پیش می‌برند. این یعنی خود را بالا کشیدن از آن موضوع و آزاد کردن خود. همان‌طور که کنفسیوس می‌گوید، «اشتباه کردن چیزی نیست، مگر این‌که همچنان آن را به خاطر نگه دارید.»

آن‌ها اهمیتی به دروغگویی نمی‌دهند.

ممکن است بگویید که همه بالاخره یک دروغ کوچک هم که شده می‌گویند. شاید این‌طور باشد ولی بعضی افراد خیلی بیشتر از بقیه دروغ می‌گویند. افراد واقعا شاد اهمیتی به این افراد و دروغ‌هایشان نمی‌دهند. زندگی‌هایی که بر پایه دروغ و فریب بنا نهاده شده باشند، خیلی سریع ویران می‌شوند. افراد واقعا شاد این واقعیت را درک می‌کنند و می‌دانند که خیلی بهتر است که حقیقت را بگویند.

آن‌ها اهمیتی به شکایت کردن نمی‌دهند.

«شکایت»، میوه یک زندگی بدون مرکزیت است. افراد واقعا شاد به شکایت کردن اهمیتی نمی‌دهند چون از زندگی‌شان راضی هستند. آن‌ها همچنین به افرادی که مدام در حال غرزدن و ناله‌کردن هستند هم اهمیتی نمی‌دهند زیرا این افراد روحیه آنها را خراب می‌کنند. افراد واقعا شاد قدردان و شکرگزار چیزهایی هستند که دارند و حتی اگر اوضاع بر وفق مرادشان پیش نرود، به آن‌چه که پیش می‌آید امیدوار هستند.

آن‌ها اهمیتی به انتقام‌جویی نمی‌دهند.

و آخر این‌که، اگر واقعا دلتان می‌خواهد زندگی شادی داشته باشید، نخواهید توانست برعلیه فردی دیگر به دنبال انتقام‌جویی باشید. افراد واقعا شاد، انتقام را به سرنوشت واگذار می‌کنند. آن‌ها سعی می‌کنند با آن موضوع کنار بیایند و درعوض انتقام، تلاش می‌کنند تا آن انرژی منفی را به استفاده‌ای مثبت‌تر و مفیدتر برسانند.

یادتان باشد...

زندگی همیشه بر وفق مراد پیش نمی‌رود. گاهی وقت‌ها اوضاع آن‌طور که شما می‌خواهید نیست. زندگی این است و کاری از دست شما برنمی‌آید. ولی شادی حتی در این مواقع هم یکی از گزینه‌های انتخابی شماست. از همین امروز تصمیم بگیرید که شاد باشید!

منبع: سایت برترین‌ها

چطور خواسته‌تان را از سیستم سلف سرویس این جهان درخواست کنید؟

حتما تابه‌حال گذرتان به رستوران‌های سلف سرویس افتاده است... در این مدل رستوران‌ها مجبور نیستید در یک گوشه بنشینید و منتظر گارسون باشید تا سفارشتان را ثبت کند. شما می‌توانید در جریان باشید و دستتان برای انتخاب نوع و مقدار غذایتان باز است.

شاید این موضوع برایتان جالب توجه باشد که جهان هستی ما نیز از سیستم سلف سرویس استفاده می‌کند! بله این کاملا حقیقت دارد که جهان هستی از سلف سرویس برخوردار است و در آن میزی برای شما قرار داده‌اند که خوشبختی، سلامتی، ثروت و موفقیت را بر روی آن گذاشته‌اند... فقط کافیست حرکت کنید و به سمت آن بروید.
عده‌ای جسارت و اشتهای زیادی دارند، یک گوشه نمی‌نشینند و منتظر بقیه نمی‌مانند؛ آن‌ها جلو می‌روند خوشبختی، پول، سلامتی و موفقیت را در بشقاب زندگی‌شان قرار می‌دهند و بهای آن را نیز می‌پردازند.
ولی عده‌ای دیگر روی صندلی‌های خود در یک گوشه، ساکن نشسته‌اند تا نوبت آن‌ها شود و گارسون به سراغشان بیاید، سفارش‌شان را ثبت کنند و در پایان معلوم نیست که راضی خواهند شد یا نه!
البته در بیش‌تر موارد، گارسونی در کار نیست و آن‌ها دو انتخاب دارند یا بلند شوند و حرکتی کنند یا اینکه یک جا بمانند و هیچ چیزی عایدشان نشود؛ این گونه افراد، اکثر اوقات چشم‌شان روی بشقاب زندگی آدم‌های دیگر است و به خاطر پر بودن بشقاب دیگران حرص و جوش می‌خورند و ناراحت می‌شوند.
آنها نه تنها تلاشی برای پر کردن بشقاب خودشان نمی‌کنند، بلکه هیچ لذتی از زندگی هم نمی‌برند و کار همیشگی‌شان حسرت خوردن است.
البته ممکن است این حسرت آنها به حسادت تبدیل شود و عواقب بدتری رقم بزنند...
همه اتفاق‌ها، فرصت، موقعیت، شادی و غم در برابر

ما قرار گرفته‌اند و بیشتر ما به جای اینکه حرکتی به خودمان بدهیم و برای به دست آوردن امکاناتی که روی میز برایمان آماده کرده‌اند، قدمی برداریم، بی‌حرکت به صندلی خود چسبیده‌ایم و محو این هستیم که دیگران در بشقاب خود چه دارند و از اینکه آنها سهم بیشتری نصیب‌شان شده حرص و جوش می‌خوریم.

اگر شما هم به همین روش عمل می‌کنید و برای داشتن رویاهایتان و گذاشتن آنها در بشقاب زندگی تلاش نمی‌کنید، بدون شک، گرسنه خواهید ماند و فقط حسرت بشقاب پر دیگران را خواهید خورد. شما برای به دست آوردن رویاهایتان فقط یک راه در اختیار دارید و آن دل کندن از صندلی‌تان و حرکت کردن است.

باید باور کنید که قدم‌های اولی که به سمت رویاهایتان بر می‌دارید می‌تواند تضمین‌کننده موفقیت شما باشد. اکثرا در برداشتن قدم اول دچار مشکل هستیم و به دلیل ترسی که از بلندشدن داریم، تا آخر عمرمان به صندلی می‌چسبیم و درجا می‌زنیم.

در واقع ما بدون اینکه بایستیم خود را زمین می‌زنیم.

این نوع باخت، بدترین نوع باخت است؛ زیرا کسی که در مسیر قرار می‌گیرد شاید دقیقا به آن چیزی که می‌خواست نرسد اما در مسیر حرکتش چیزهای زیادی به دست می‌آورد که مهم‌ترین آن شجاعت برای ایستادن است. شاید اگر بسیاری از ما مثل گوته نویسنده ایرلندی، فقط تا انتهای سالن می‌رفتیم، چیزهای زیادی به دست می‌آوردیم و حال و روزمان فرق می‌کرد.

گوته می‌گوید: «هر کاری که می‌توانید انجام دهید یا دوست دارید که بتوانید انجامش دهید، باید شروعش کنید. جسارت، در خودش نبوغ، قدرت و جادو دارد.»

مشکل بسیاری از ما، شروع نکردن و درجا زدن است.

بزرگ‌ترین تفاوت افرادی که به موفقیت رسیده‌اند و هر روز نیز در حال پیشرفت هستند و هر لحظه به نتایج و دستاوردهای بهتری می‌رسند با افراد شکست خورده در این است که آنها منتظر نماندند، بقیه برایشان حال خوب و موفقیت بیاورند. آنها دل از صندلی کنده‌اند و برای به دست آوردن رویاهایشان حرکت کرده‌اند. اگر شما هم می‌خواهید حال خوبی داشته باشید و به موفقیت، خوشبختی، سلامتی و ثروت برسید.

۱. باید دست از مقایسه زندگی‌تان بردارید،

۲. افکار منفی را کنار بزنید،

۳. چشم‌تان را از بشقاب دیگران برداشته و بلند شوید،

۴. سراغ سلف سرویس هستی بروید و هر آنچه که می‌خواهید بردارید.

البته این سیستم سلف سرویس نیز بهایی دارد که مهم‌ترین بهای آن تلاش و پایداری‌تان است...

موفقیت‌ها و ثروتی که در بشقاب کنار دستی‌تان می‌بینید بدون شک با نشستن و منتظر ماندن به دست نیامده است، پشت محتویات این بشقاب قدم‌هایی برای رسیدن به آن وجود دارد.

متأسفانه بسیاری از انسان‌های بازنده، پی به این حرکت‌ها و تلاش‌ها نمی‌برند و همه چیز را به شانس ربط می‌دهند. اگر شما هم در وضعیت مشابهی قرار دارید و نشسته‌اید، همین الان صندلی‌تان را رها کرده و حرکت کنید. جهان هستی با میزی پر از موفقیت، خوشبختی و ... منتظر شماست.

منبع: سایت ذهن بیدار

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمان

نخستین آئین نکوداشت مادر در استان کرمان با همکاری اداره کل امور بانوان و خانواده استانداری کرمان و جمعیت همیاران سلامت روان اجتماعی استان کرمان با حضور مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، مادران نمونه به همراه خانواده آنان، جمعی از مسئولین استانداری و شورای اسلامی شهر کرمان، مدیران سازمان‌های مردم‌نهاد حوزه سلامت، کارکنان دانشگاه علوم پزشکی و مردم فهیم و فرهنگ‌دوست کرمان سه شنبه ۱۴ آذرماه در محل سالن اجتماعات بیمارستان پیامبر اعظم (ص) برگزار شد.

در ابتدا دکتر فاطمه السادات حسینی مدیر دفتر امور بانوان و خانواده استانداری کرمان و مشاور استاندار ضمن تبریک میلاد نبی اکرم(ص) و امام جعفر صادق(ع)، به مهندس محمدی و هیئت همراه و مهمانان خیر مقدم گفت و در رابطه با برگزاری این برنامه سخنانی ایراد نمود.

خانم دکتر حسینی گفت: بنیاد مادر می‌خواهد با تکریم مادر، پسران و دختران ما جایگاه مادر را قدر بدانند و آنها را تشویق کند تا جایگاه خانواده تحکیم یابد. کانون مقدس خانواده به سمت تعالی، رشد و تکامل حرکت نمی کند مگر این که ما جایگاه زن به‌ویژه مادر را در خانواده مورد احترام و تکریم قرار دهیم. بنیاد مادر در راستای آموزه‌های قرآن و ادیان آسمانی این حرکت ارزشمند را شروع کرده است و امیدوارم که این سنت حسنه انسانی و اسلامی در تمام جهان ساری شود تا مقام مقدس مادر و جایگاه او در تمام قلب‌ها نهادینه گردد. آن وقت ما یک جامعه متعالی خواهیم داشت.

این اولین باری است که میزبان(مهندس محمدی) از من درخواست کردند که مادرم را در این جلسه دعوت کنم. من در زندگی اگر به موفقیتی رسیده‌ام به خاطر دعای مادرم است و در سخت‌ترین شرایط تنها کلید موفقیت من دعای مادرم بوده است. در ادامه از یادبود نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمان با حضور مسئولین و شورای شهر کرمان، امام جمعه موقت کرمان و بنیانگذار بنیاد مادر رونمایی شد.

سپس از مادر خانم دکتر حسینی دعوت شد تا به روی صحنه بیاید و نشان بنیاد مادر به ایشان اهدا شد و خانم دکتر حسینی بر دست و پای مادر خود بوسه زد.

در ادامه حجت الاسلام و المسلمین عرب‌پور امام جمعه موقت کرمان گفت: وظیفه خودم می‌دانم از ابتکار ارزشمند و در راستای دستورات دینی که جناب مهندس محمدی در راه‌اندازی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر داشتند تشکر کنم. ما بنیادهای مختلف علمی، اقتصادی، خیریه و ... داریم ولی بنیاد مادر یک بنیاد متفاوت است. بنیادی که هم فرهنگی و هم دینی است. بنیاد محبت است که ایشان با ابتکار خودشان راه اندازی کرده‌اند و واقعاً جای تشکر دارد. البته قطعا ایشان به خاطر تشکر دیگران این کار را انجام نداده‌اند بلکه برای رضای خدا بوده است.

بعد از توحید و پرستش خدا، مهم‌ترین مسأله در دین اسلام، تکریم والدین است که چندین بار در قرآن تکرار شده است، مخصوصا در دوران سالمندی. آنها را نرنجانید و به آنها محبت کنید و برای آنها دعا کنید.

در ادامه کلیپ نکوداشت مادر بنیانگذار بنیاد مادر و تأسیس بنیاد مادر پخش شد و سپس مهندس محمدی سخن خود را آغاز نمود.

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

هدف و چشم‌انداز و مأموریت بنیاد مادر، احترام به والدین و بزرگ‌ترها است. جایگاه و نقش مادر یک جایگاه مقدس است. همیشه از فرهیختگان و اساتید در مجامع مختلف تجلیل می‌شود ولی

هیچ گاه از مادران آنها تجلیل نشده است. من آمده‌ام تا از همه مادران تجلیل کنم. مادر همیشه زنده است و همیشه نگران فرزندانش است. بنیاد مادر ضمن حرکت مقدس خودش جهت آگاهی توده‌های مردم شهر به شهر و استان به استان حرکت می کند. نقشه راه ۵ تا ۱۰۰ ساله بنیاد مادر با مشورت اساتید خبره مشخص شده و ما به صورت کاملا علمی پیش می‌رویم و با دانشگاه‌های مختلف کشور برای برگزاری کنفرانس‌های علمی جایگاه و نقش مادر تفاهم‌نامه امضا کرده‌ایم.

همه این کارها برای اینست که ما به والدین خود احترام بگذاریم به‌ویژه مادران. واژه یتیم معمولا در زمان از دست دادن پدر به کار می‌رود. ولی من ۴۴ سال پیش که پدرم را ازدست دادم؛ با وجود مشکلات اقتصادی که وجود داشت ولی چراغ خانه روشن بود و همه افراد خانواده به دور شمع وجود مادر پروانه‌وار می‌چرخیدند.

مادر حلقه اتصال ما بود. ولی یک هفته پس از فوت مادرم به خانه رفتم. خانه سرد و خاموش بود و هیچ بوی زندگی نمی‌آمد و سکوت همه جا را فراگرفته بود. کمرم شکست و گفتم خدایا! الان یتیم شدم.

جوانان عزیز! از همین لحظه شروع کنید و تا پدر و مادر در قید حیات هستند، قدرشان را بدانید و به آنها احترام بگذارید.

پدر و مادر غیر از احترام و محبت و سلامتی فرزندانشان چیزی نمی خواهند.

پدر و مادر هم باید الگوی عملی برای فرزندانشان باشند اگر آنها به والدین خودشان احترام بگذارند، بچه ها هم از آنها یاد می گیرند.

روزی به یک خانه سالمندان رفتم، بانوی نحیفی را دیدم به میله‌های پشت پنجره چسبیده و چشم انتظار نشسته است. گفتم مادر چه مشکلی داری؟ گفت: منتظر بچه‌هایم هستم. گفتم: چه مدت است نیامده‌اند؟ گفت: خیلی وقت است مادر. عروسم مرا از خانه بیرون کرده. اشک از چشمانش جاری شد و گفت تنها آرزویم اینست که زیر پله خانه بچه‌ام زندگی کنم و صبح به صبح صدای بچه‌ام را بشنوم.

آیا این آموزه‌های فرهنگی و دینی ماست؟ از جوانان می‌خواهم یک لحظه چشمان خود را ببندید، تصور کنید پیر شده‌اید و در خانه سالمندان هستید. ببینید چه احساسی دارید؟

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

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

۲-مادر نمونه باید همسری خوب، با وفا، مهربان، همدل، همکار و سنگ صبورهمسرش بوده باشد.

۳-مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ(پرورشی،تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی، مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.

۴-مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروندخوب، مردم‌دار و الگوئی برای سایرین باشد.

۵-مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

وی ادامه داد همه روانشناسان و اساتید دانشگاه دنیا معتقدند وظیفه خطیر مادری از بدو تولد تا ۱۲ سالگی برعهده مادر است، پدر مسئول آسایش خانواده و مادر مسئول آرامش خانواده است و وظیفه مادر خیلی سنگین است.

در ادامه از مسئولین و دست اندرکاران برگزاری این آئین نکوداشت و همچنین سرکار خانم مهناز فرحبخش، که در سال ۱۳۹۵ به عنوان بانوی نمونه استان کرمان در سطح کشور معرفی شدند، تجلیل شد.

در پایان ازخانم‌ها شهناز افتخاری‌نیا، شعله ایرانمنش، سکینه امیری پاک، شیرین الماسی زاده، مریم آموزگار، ربابه ارجمند پاریزی، نصرت بیگی، عصمت تورانیان خالق آباد، گیتی سبزی کوشک، فرشته سلاجقه، ناهید صباغ ملاحسینی و خاتون محمودی کهنی به عنوان مادران نمونه کرمان تجلیل شد و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا گردید.

عزت یادگار

مادری که با ایمان و امید و تلاش و مردم دوستی توانست بانوی اثرگذار حوزه اجتماعی استان یزد شود

سرکار خانم عزت یادگار متولد یک شهریور ۱۳۲۶ در شهرستان یزد است. وی ابتدا با مدرک ششم ابتدایی در سال ۱۳۴۲ در بیمارستان گودرز یزد شروع به کار کرد و همزمان با کار به درس ادامه داد تا اینکه با تلاش و پشتکار فراوان لیسانس پرستاری خود را از دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد اخذ نمود. خانم یادگار از سال‌های ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۶ و ۱۳۹۲ تاکنون عضو شورای اسلامی شهر یزد بوده‌اند. خلاصه سوابق اجرایی و فعالیت‌های نیکوکاری و ورزشی ایشان به صورت زیر می‌باشد:

خلاصه سوابق اجرایی و مدیریتی

- مسئول تدارکات و سرپرستار بخش اطفال بیمارستان اطفال دکتر شیخ در مشهد مقدس از سال ۱۳۵۲ تا ۱۳۵۷
- مددکاری مددجویان آسایشگاه عبدالله هنری مشهد مقدس در سال های ۱۳۵۳ تا ۱۳۵۶
- رئیس پرستاری سازمان منطقه‌ای استان یزد۱۳۵۷ تا۱۳۶۲
- سرپرست مرکز بهداشت و درمان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد از سال ۱۳۵۷ تا ۱۳۶۷
- سرپرست آموزشگاه بهورزی یزد از سال ۱۳۶۴ تا ۱۳۶۸
- مدرس دانشگاه و مشاور دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد از سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۷۶
- مدیرکل انجمن حمایت از بیماران کلیوی از سال ۱۳۶۹ تاکنون
- مدیرعامل موسسه خیریه کوثر از سال ۱۳۷۴ تاکنون
- مسئول رسیدگی به امور مجروحین، نظارت و پرستاری از بیماران مجروح جنگی در هشت سال دفاع مقدس
- همکار گروه ارزشیابی بیمارستان‌های استان یزد
- مسئول آموزش ماما روستاهای جهاد کشاورزی استان یزد

خلاصه فعالیت‌های نیکوکاری و مردمی

- مؤسس انجمن حمایت از بیماران کلیوی یزد از سال ۱۳۶۸ تاکنون و کمک به دانشگاه در زمینه توسعه بخش‌های دیالیز استان یزد
- مؤسس انجمن خیریه بانوان نیکوکار کوثر یزد و تحت پوشش قراردادن بانوان سرپرست خانوار، خود پرست و...
- مؤسس صندوق قرض‌الحسنه بانوان کوثر یزد و ارائه وام به فارغ‌التحصیلان و اقشار محروم و آسیب‌پذیر
- کمک به تشکیل تعاونی‌های محلی بانوان در سطح استان یزد
- تشکیل تعاونی چند منظوره مروارید بیماران کلیوی جهت توانمند سازی خانواده بیماران کلیوی استان یزد
- تشکیل تعاونی‌های موحدین کشاورزی برای فارغ التحصیلان رشته کشاورزی
- تشکیل تعاونی فرش کوثر

فعالیت ورزشی

- تأسیس هیئت ورزشی بیماران خاص استان یزد جهت بیماران کلیوی، تالاسمی، هموفیلی، دیابتی، M.S و ...

چه هدیه‌ای یک خانم را خوشحال می کند

مراسم مهمی در راه است؛ شاید یک تولد، یک سالگرد یا جشن فارغ‌التحصیلی باشد و شما به دنبال یک هدیه مناسب هستید که به همسر، دختر یا مادرتان بدهید. این هدیه قرار است نشان دهد که شما چقدر به او اهمیت می‌دهید، چقدر به یاد او هستید. پس گزینه‌های خود را بررسی کنید. در میان گزینه‌های شما احتمالا پوشاک، کفش، گل، کتاب، زیورآلات در اولویت هستند. اگر بخواهید لباس هدیه دهید باید سایز خانم‌ها را دقیق بدانید چرا که هدیه دادن لباسی با سایز کوچک‌تر یا حتی بزرگ‌تر به یک خانم، ممکن است شما را در دردسر بزرگی بیاندازد! در این مواقع، خرید شال و روسری یا شاید یک لباس را به شما پیشنهاد می کنیم. در لیست گزینه‌های هدیه، زیورآلات شاید اولین گزینه شما نباشد ولی مطمئن باشید که یکی از بهترین راه‌های نشان دادن عشقتان به یک زن، همین زیورآلات است. یک زیور می‌تواند نمادی از یک تعهد باشد یا نشان‌دهنده یک احساس قشنگ. اما لزوما هم قرار نیست یک معنی خاص داشته باشد و می‌تواند یک چیز ساده و کوچک باشد. قبل از هرچیز خیلی مهم است که بودجه خود را مشخص کنید. اگر بودجه شما زیاد است و دستتان در خرید باز است، انتخاب‌های زیادی خواهید داشت؛ اگر برای خرید هدیه تردید دارید و نمی‌دانید چطور می‌توانید خانم‌ها را خوشحال کنید، باید گفت که اکثر خانم‌ها از طلا خوشش‌شان می‌آید. طلا همیشه یک انتخاب مطمئن است و در واقع بهترین راه حل برای آقایانی که به بن‌بست رسیده‌اند و وقت زیادی هم برای خرید هدیه ندارند طلاست. یک نکته خیلی مهم این است که با توجه به سلیقه و علاقه طرف مقابل برایش هدیه بخرید. همسر شما، نیمه کامل‌کننده شماست و برای او مهم است که شما حس خود را به او ابراز کنید. شما لزوما مجبور نیستید پول زیادی خرج کنید تا علاقه خودتان را نشان دهید و یا آن‌که حتما نباید یک هدیه، لوکس و تجملی باشد تا کسی را خوشحال کند. اگر بودجه زیادی ندارید، هدیه شما می‌تواند ساده و با قیمت مناسب باشد. فراموش نکنید که یک هدیه ساده یا یک هدیه گران‌بها، به یک بسته‌بندی خوب و مناسب احتیاج دارد. شما می‌توانید از جعبه‌های آماده استفاده کنید و یا حتی خودتان یک جعبه کادو خلاقانه و راحت بسازید. برای تزیین جعبه هم می‌توانید از گل‌های طبیعی استفاده کنید چرا که خانم‌ها عاشق گل هستند. این بار به‌جای گل رز، از گل‌های دیگر مثل زنبق یا سوسن روی هدیه خود امتحان کنید و با توجه به رنگ گل‌ها، رنگ کاغذ کادو یا جعبه کادو را انتخاب کنید چون هماهنگ کردن رنگ‌ها هدیه شما را جذاب‌تر می‌کند. به‌خاطر داشته باشید، اینکه شما خودتان هدیه را تهیه و تزیین می‌کنید، برای طرف مقابل بسیار با ارزش است.

منبع: سایت بانو

دلایل درست برای بچه‌دار شدن!

بسیاری از پدر و مادرهایی که دو سه تا بچه قد و نیم قد دارند، حتی همین حالا هم نمی‌توانند به یک سوال ساده جواب بدهند: «چرا بچه دار شدید؟» قدیم ها می‌شد بچه‌دار شدن را یک جور سرنوشت بیولوژیک دانست که هر ازدواجی را منجر به چند تا بچه می‌کرد، اما حالا دیگر اوضاع عوض شده است. روش‌های پیشگیری از بارداری و آگاهی زنان و مردان جوان از مسئولیت های مادری و پدری باعث شده عملا بچه‌دار شدن یک فرآیند پیش‌بینی شده باشد. به همین دلیل است که والدین امروز فرصت مناسبی برای فکر کردن به جواب این سوال دارند: «چرا می خواهیم بچه دار شویم؟»

این دلایل را بخوانید، تا بدانید دلایل درست برای بچه دار شدن کدام‌ها هستند.

دلیل فردی: می‌خواهم نوع دیگری از عشق را تجربه کنم

همان قدر که ازدواج، دریچه تازه‌ای از عشق را روی شما گشوده است، بچه‌دار شدن می‌تواند دنیا را در نظر شما عوض کند. اگر فکر می‌کنید قلبتان گنجایش یک عشق عظیم و غیر قابل توصیف را دارد و می‌خواهید تمام این عشق را به کودکتان ببخشید، دلیل خوبی برای بچه‌دار شدن دارید.

دلیل خانوادگی: می‌خواهیم یک خانواده واقعی باشیم

این دلیل، کاملا عاقلانه است. تا وقتی که یک زوج جوان دو نفره باشید، هنوز خیلی هم «خانواده» به حساب نمی‌آیید. تعریف خانواده با وجود یک یا دو کودک شکل می‌گیرد. حضور بچه‌ها شما را بیشتر به بستگان و به همدیگر گره می‌زند و روابط انسانی پیچیده‌تری را تشکیل می‌دهد.

دلیل انسانی: می‌خواهیم به آدم‌های خوب دنیا یکی اضافه کنیم

این که بگوییم در این دنیای کثیف نمی‌شود بچه دار شد، لعنت فرستادن به تاریکی است. آن‌هایی که می‌خواهند به همین دنیای تاریک یک آدم خوب اضافه کنند، شجاعت روشن کردن شمعی را داشته‌اند. این دلیل، یک دلیل عالی برای بچه‌دار شدن است، اما با بچه‌دار شدن تمام نمی شود. یادتان باشد آدم‌های بد و معمولی در این دنیا زیادند! تربیت یک آدم خوب، خیلی سخت‌تر از تصمیم برای به دنیا آوردنش است.

دلیل دینی: می‌خواهیم فرزند صالحی از خود به جا بگذاریم

باقیات صالحات تنها چیزی است که بعد از مرگ آدم روی زمین می‌ماند و می‌تواند اثرش را بعد از مرگ هم نشان بدهد. یکی از این باقیات، فرزند صالح است. با به دنیا آوردن یک فرزند و تربیت درست او، می‌توانید یک نسل صالح به جا بگذارید که تا دنیا باقی است، خیرشان (و خیرتان) در دنیا بماند.

منبع: سلامت نیوز

یادداشتی از
دکتر محمود سریع‌القلم

"ویژگی افرادی که انرژی مثبت دارند"

* ساعت ۶ صبح روی شن می‌نشینند و به امواج دریا نگاه می‌کنند؛
* وسط صحبت دیگری، به ساعت خود نگاه نمی‌کنند؛
* به جای اینکه عصبانی شوند، فکر می‌کنند؛
* کتاب هدیه می‌دهند؛
* ادای آدم خوب را در نمی‌آورند؛
* نسبت به هارمونی و زیبایی رنگ‌هایی که در پوشش خود انتخاب می‌کنند، دقت دارند؛ تا بتوانند از همنشینی با سیاست‌بازان فاصله بگیرند؛
* به ندرت، شکایت می‌کنند؛
* در حد ضرورت حرف می‌زنند؛
* کسی نگران لطمه‌خوردن از جانب آن‌ها نیست؛
* برای جلوگیری از تکرار اشتباهات، برنامه‌ریزی می‌کنند؛
* همسایه‌هایشان از آن‌ها بسیار راضی هستند؛
* برای حفظ شادابی صورت خود؛ هم ورزش می‌کنند و هم تغذیه سالم دارند؛
* اتومبیل خود را برای فردی که از خطوط عابر پیاده رد می‌شود، متوقف می‌کنند؛
* چه در ظاهر و چه در خفا، غرور خود را به حداقل رسانده‌اند؛
* انتظارات خود را از دیگران به حداقل رسانده‌اند؛
* هر حرفی می‌زنند و هر کاری انجام می‌دهند، ده سال آینده را در نظر می‌گیرند؛
* مهم‌ترین هدف زندگی آن‌ها، کشف خود است؛
* به جای اینکه حسادت بورزند، کار و خلاقیت خود را سه برابر می‌کنند؛
* ترجیح می‌دهند ۱۰۰ متر راه بروند تا دوبله پارک کنند؛
* به دیگران می‌گویند: شما در این ۵ مورد بیشتر از من کوشش کرده‌اید؛
* از فردی که برای آن‌ها وقت گذاشته، بارها و بارها تشکر می‌کنند؛
* برای حفظ سلامتی، قبل از ۸ شب شام می‌خورند؛
* در منظومه شخصیتی آن‌ها، جعبه‌ای به نام بدی به دیگران وجود ندارد؛
* به واسطه خودسازی به این نتیجه رسیده‌اند که مرکز ثقل جهان نیستند.

دانستنی‌های علمی

- آیا می‌دانید: که بلندترین بادگیر جهان در یزد به ارتفاع ۳٤ متر قرار دارد؟
- آیا می‌دانید: طولانی‌ترین پرواز ثبت شده از مرغ ۱۳ ثانیه است؟
- آیا می‌دانید: شایع‌ترین آیتم فراموش‌شده برای مسافران مسواک است؟
- آیا می‌دانید: آمریکایی‌ها روزانه ٤٤ میلیون روزنامه دور می‌ریزند؟
- آیا می‌دانید: که یک نوع پشه وجود دارد که در ثانیه هزار بار بال می‌زند؟
- آیا می‌دانید: ماه کامل، ۹ مرتبه درخشان‌تر و پرنورتر از ماه نیمه است؟
- آیا می‌دانید: بازی تنیس در اصل فقط با دست خالی بود؟
- آیا می‌دانید: برنج غذای اصلی برای ۵۰٪ مردمان جهان است؟
- آیا می‌دانید: باد به تنهایی هیچ صدایی ندارد مگر اینکه به شیئی برخورد کند؟
- آیا می‌دانید: فلامینگو می‌تواند زانوی خود را به عقب خم کند؟
- آیا می‌دانید: عقرب زیر نور اشعه ماورای بنفش می‌درخشد؟
- آیا می‌دانید: دو کشور چین و آمریکا بیشترین تولیدکننده سیر در دنیا را دارند؟
- آیا می‌دانید: ماه اوت، دارای بالاترین درصد از ولادت‌هاست؟
- آیا می‌دانید: طول عمر سنجاب ۹ سال است؟
- آیا می‌دانید: به ازای هر انسان ۲۰۰ میلیون حشره وجود دارد؟
- آیا می‌دانید: جنگل انبوه آمازون به تولید نیمی از اکسیژن جهان کمک می‌کند؟
- آیا می‌دانید: ۹۶٪ از شمع‌های فروخته شده توسط زنان خریداری شده است؟

نخستین آئین نکوداشت مادران نمونه استان اصفهان

نخستین آئین نکوداشت مادران نمونه استان اصفهان بیست و ششم آذرماه نود و شش در سالن اجتماعات اداره کل بهزیستی اصفهان برگزار شد.

در آغاز برنامه خانم ام البنین عصمت پناه نماینده بنیاد مادر در استان اصفهان ضمن عرض خیر مقدم به مهندس محمدی و هیئت همراه و مادران و حضار محترم، مطالبی را در خصوص نقش و جایگاه و مقام والای مادر بیان نمود. سپس گروه ناشنوایان دستان پویا به اجرای برنامه هنری پرداختند و پس از اجرای برنامه، بنیانگذار بنیاد مادر با اهدای نشان فرزندی آنها را فرزند بنیاد مادر خواند.

پس از اجرای کلیپ بنیاد مادر مهندس غلامرضا محمدی سخنان خود را آغاز نمود و از حضور مادران والامقام و مهمانان گرامی تشکر کرد. مهندس محمدی گفت: بنیاد مادر بر اساس کلام نبی اکرم (ص) که فرمودند : بهشت زیر پای مادران است؛ متعلق به همه مادران جهان می باشد و فعالیت‌های این بنیاد صرف نظر از رنگ، نژاد و قوم است. بنیانگذار بنیاد مادر با اشاره به اینکه این بنیاد وابسته به هیچ حزب و گروهی نیست، بیان کرد: "هرگونه فعالیت سیاسی در این بنیاد ۱۰۰ درصد ممنوع است. ما در این بنیاد از کسی کمک مالی نمی گیریم و نیاز مالی نداریم و جز رضای خدا و خشنودی مادران چیزی نمی‌خواهیم".

وی ایمان، امید، تلاش، احترام به دیگران، به ویژه پدر و مادر و شرکت در کار خیر و کمک به هم نوع را پنج اصل مهم در زندگی و سرلوحه همه کارها دانست.
مهندس محمدی، آشنا کردن جامعه به‌ویژه نسل جوان با مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از لحاظ فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی، آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان به‌ویژه دختران و دانش‌آموزان دختر، تبیین نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل، ایجاد مرکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگناهای آنان و... را از جمله اهداف تأسیس بنیاد برشمرد.
در ادامه دست اندرکاران برگزاری این آئین نکوداشت مورد تجلیل و تقدیر قرار گرفتند و در پایان این آئین مقدس، از مادران نمونه استان اصفهان خانم‌ها؛ فهیمه حسینی بالام، فاطمه دهقان نژاد، مرجان شمع گران، فاطمه صالحی، منیره قاری پور، فاطمه فتاحی نیسیانی، عفت گلفامی نجف آبادی، شهین مشرف جوادی، مهروالسادات میرمحمدی، افسانه نوروزی تجلیل و قدردانی به عمل آمد و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا گردید.

پوشش گران قیمت زنان بلوچ

تهیه و دوخت لباس در طول تاریخ به عنوان نماد فرهنگی هر منطقه در بین اقوام و ملل مختلف از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است که در این بین مردم سیستان و بلوچستان با تمدنی چندین هزار ساله پوشاک مخصوص خود را داشته که هنوز با گذشت سال‌ها اصالت خود را حفظ کرده‌اند. اهمیت دادن به پوشش لباس سنتی برای زنان و مردان بلوچ که بیانگر هویت اصلی آنان بوده بسیار مهم و جالب توجه است به همین سبب زنان بلوچ برای حفظ این فرهنگ و تمدن غنی هزینه‌های گزافی را پرداخته و گرانقیمت‌ترین لباس‌های ایران را می‌پوشند.

از شاخصه‌های بارز پوشاک استان، تبلور هنرهای دستی به ویژه سوزن‌دوزی، پراق دوزی و سیاه‌دوزی است که زیبایی لباس را مضاعف می‌کند.

پوشاک بانوان بلوچستان

چادر؛ این چادر گرد و تمام قد است و آن را بر سر می‌اندازند، لبه کوچک‌تر از شانه چپ تا پایین کمر پشت سر را می‌پوشاند و تکه بزرگ‌تر تمام قد را در بر می‌گیرد.

گشان چادر؛ چادر کوچک و مستطیل شکل و ابریشمی است که سر و پشت را تا کمر می‌پوشاند و پوششی راحت که در خانه استفاده می‌شد.

مهنا (مقنعه)؛ این سرپوش ابریشمی و رنگین بسیار زیبا و چشم‌گیر است.

چادر چهارگوش (سریک)؛
امروزه چادری با طرح جدید میان بانوان بلوچ رواج پیدا کرده که در اصطلاح محلی سریک خوانده می‌شود.
پارچه مستطیل شکلی است به طول دو متر و عرض یک متر که زنان آن را از درازا بر سر می‌اندازند و یک سر آن را به طرف شانه رها می‌کنند و پارچه آن معمولا از حریر و رنگ‌های روشن (قرمز، زرد، آبی، بنفش،سبز) است و از قسمت جنوب بلوچستان به طرف شمال تا حدودی از تنوع رنگ آن کاسته می‌شود.
زنان مسن از رنگ‌های تیره استفاده می کنند.
این سرپوش به جای چادر در خانه استفاده می‌شود.

پیراهن؛ در گذشته تمام پیراهن بانوان سوزن‌دوزی می‌شد ولی به علت سختی و ظریفی طرح‌ها امروزه سه تکه در پیراهن زنان سوزن‌دوزی می‌شود که تکه بالا تنه رازی یا زیق به معنی یقه می‌گویند، جیب لباس را گفتان یا گپتان و سر آستین را آستینک می گویند.
این سوزن‌دوزی‌ها دارای نقش و نگاره‌های رنگارنگ و دوخت های متفاوت در مناطق مختلف بلوچستان است که در طرح‌های پرکار شک و جلر، گل کندی، گل کوین، گل بدون شاخه، پرایز یا فرایز، پیتوشک، پلیرار، چکند، مهسن و سرتوپ استفاده می‌شود.

شلوار؛ به ۶ متر پارچه نیاز دارد، کمر آن به وسیله بندی به دور کمر جمع می‌شود که بر روی ساق آن با نخ ابریشم سوزن‌دوزی می‌شود.

پاپوش؛ بانوان بلوچ از چهار نوع کفش به نام سواس(نوعی دمپایی که از درخت یا از پورگ تهیه می‌شود)، موچی(نوعی کفش که به هنگام راه رفتن صدا می‌دهد)، کتوک (نوعی کفش که تخت آن چوب و با روکار کاموا در پا محکم می‌شود) وتک کول استفاده می‌کردند.

گرمای هوا در سیستان و بلوچستان نوع خاصی از لباس را طلب می‌کند که همان لباس بلوچی است، گشاد بودن این نوع لباس آن‌هم معمولا در تابستان به رنگ سفید و در زمستان رنگ‌های تیره با هوای این منطقه سازگار است و خوشبختانه با وجودی که در بسیاری از نقاط، لباس‌های مدل جدید جایگزین لباس‌های محلی شده اما در سیستان و بلوچستان همچنان بسیاری از مردان و زنان لباس‌های محلی را بر کت و شلوار معروف به لباس فارسی ترجیح می‌دهند.

منبع: سایت خبری آفتاب

همه روزها با تو زیباست

یک روز زیبا یعنی امروز که تو با منی، زیر همین سقف. پر از یک‌رنگی، پر از صفا، با دو فنجان چای که صمیمیت را بین من و تو قسمت می‌کند. یک روز زیبا یعنی امروز که تو به صورت من می‌خندی و من همه خستگی‌ها و غم‌هایم را از یاد می‌برم. یک روز خوب یعنی همین حالا که تو دستی بر شانه من می‌گذاری می‌گویی نگران هیچ چیز نباش. همه چیز رو به راه خواهد شد و من با همین دو جمله دلنشین تو به این باور می رسم که هنوز دنیا در امن و امان است. هنوز زندگی زیباست و قرار نیست کسی لبخند را از لب‌های ما و خوشبختی را از قلب ما بدزدد. یک روز خوب یعنی حضور سبز تو . با من بمان، همیشه با من بمان تا همه روزهایم زیبا باشد.

شکوه نیک نظر

در وصف مادر

شده در گوشه دنجی بنشینی و به خود فکر کنی؟
باز آمده از نو آغاز کنی؟
برلب چشمه آبی اتراق کنی
و نسیمی خنک و آب زلالی به خود انفاق کنی؟
عزم خود جزم کنی در پی ویرانه شدن، باز آباد کنی؟
شده از هیچ به هر جا که دلت خواست رسی؟
شده پروای کسی، ناکسی، هیچ کسی در دلت غوغا نکند؟
شده تنها بشوی در جمع کثیری از آدم‌ها؟
و کسانی چشم به راحت باشند؟
شده هر کس که به بن بست رسید
خسته از راه رسید
بی رمق به ته یک چاه رسید
به جادوی تو آرام شود؟
شده لبخند تو درمان درد شود؟
شده بوسه تو التیام بخش یک زخم شود؟
شده مهرت بی دریغ بدرقه هر فردی بشود؟
و دعایت شاه کلیدی شده درها پی هم باز شود؟
در پی حادثه‌ای آنقدر اشک بریزی که خدا هم به سر رحم شود؟
آری آری، آنچه گفتم همه
نشانی از مادر بود
مادری واژه نابی است که حرمت دارد
دو سه جایی است که قصدش قربت دارد
مادری گوشه‌ای از وصف بهشت است
که هر وجهش
آیتی از لطف و کرم او دارد
مادری واژه نابی است که بالیدن دارد

چه کسی اولین حلقه ازدواج را به دست کرد؟!

به دست کردن حلقه ازدواج یکی از قدیمی‌ترین و جهانی‌ترین رسوم است. این رسم مربوط به زمان‌های خیلی قدیم است. در واقع کسی نمی‌تواند زمان درست آن را بگوید؛ اما استفاده از انگشتری در مراسم ازدواج به شکل "حلقه"، علامت کمال و ارتباط آن با وصلت دو فرد، مؤید کمال زندگی انسانی به شمار می‌رفت.

اولین مردمی که در تاریخ، حلقه ازدواج را به کار بردند مصریان بوده‌اند. گویا در نوشته‌های هیروگلیف که نوشته‌های تصویری مصریان است حلقه، علامت ابدیت بود. یعنی حلقه ازدواج به انگشت زوجین کردن، به نوعی رمز زناشویی پایدار و ابدی بوده است و پس از مصریان، مسیحیان نیز در حدود سال ۹۰۰ میلادی شروع به دست کردن و استفاده انگشتر و حلقه در مراسم ازدواج خود نمودند.

شاید برای بسیاری این سؤال پیش بیاید که چرا حلقه ازدواج را در انگشت چهارم دست چپ می‌اندازند؟

تحقیقات نشان داده است که یونانیان قدیم عقیده داشتند که رگ مخصوصی از این انگشت می‌گذرد و مستقیما به قلب وارد می‌گردد و برخی‌ها نیز بر این معتقدند که چون این انگشت را کمتر از سایر انگشتان دست خود مورد استفاده قرار می‌دهیم حلقه درآن قرار می‌گیرد و به‌طورکلی برای به دست کردن یک وسیله زینتی مناسب‌تر از سایر انگشتان دست است.

منبع: پرتال جامع ایران ناز

اصول زندگی را از طبیعت بیاموزیم

ما جزئی از کائنات هستیم و زندگیمان تحت‌تاثیر همان قوانینی است که بر اجزای دیگر کائنات حکم‌فرماست. باید همانند دیگر اجزای طبیعت، به حفظ تعادل و توازن بپردازیم. ما برای رشد و تکامل و بهبود یافتن، وقت صرف می‌کنیم...
زندگیمان همواره در حال چرخش خواهد بود، زیرا این قانون کائنات است. ما نیز همانند تمام موجودات زنده دیگر، برای استراحت و تجدید قوا، به زمان نیاز داریم.

صرف وقت و زمان

طبیعت، همواره وقت صرف می‌کند. درختان بلوط عظیم و بزرگ، به‌طور سریع و ناگهانی بزرگ نمی‌شوند. آنها نیز، برگ‌ها، شاخه‌ها و پوست خود را در مراحل بزرگ شدن از دست می‌دهند. الماس‌ها نیز در طول یک هفته تشکیل نمی‌شوند. هر چیز ارزشمند، زیبا و باشکوهی در کائنات، برای این چنین شدن، نیاز به زمان دارد. بنابراین باید زمانی که به ارزیابی پیشرفت‌های خود می‌پردازیم، با خود مهربان‌تر باشیم. ایجاد اعتماد به نفس، ساختن یک بدن سالم و تندرست و یا طرز فکر و نگرشی مثبت، زمان می‌برد. ایجاد یک تجارت و کسب و کار ارزشمند و یا رسیدن به استقلال مالی، نیاز به زمان دارد. در جهان واقعی، موفقیت‌های لحظه‌ای و ناگهانی، بسیار کم به وجود می‌آیند.

چرخش ها

همان‌طور که زمین به دور خورشید می‌چرخد و فصل‌ها می‌آیند، زندگی ما نیز باید در چرخش باشد. پس همواره اوقات آرام و راحت و دوران سخت و دشوار وجود دارد، همان‌طور که فصلی به دنبال فصلی دیگر می‌آید. یکی از مبارزه‌های بزرگ در زندگی، برخورد کردن با زمستان و از پس

آن برآمدن در زمانی است که شما انتظار بهتر شدن دارید.
همه چیز بهتر خواهد شد و همواره بهتر می‌شود. مسئله این است که بسیاری از افراد، صحنه را ترک می‌کنند و تحمل گذشت زمان را ندارند و بسیار زود مأیوس و ناامید می‌شوند.

استراحت و آسودگی

طبیعت، گاهی در استراحت به سر می‌برد. خاک به استراحت نیاز دارد، خرس‌ها و مارها به خواب زمستانی فرو می‌روند، حتی ماهی‌ها با چشمان باز به خواب می‌روند. ما می‌توانیم از این شیوه و رویکرد، درس بگیریم. ما به زمانی برای استراحت و تنفس، تجدیدقوا، بررسی و بازنگری مجدد، تفکر و تعمق نیاز داریم.
اگر تصور می‌کنید باید همیشه سخت کار کنید، در این صورت، می‌توانید به همان شیوه زندگی کنید. اعتقاد و باور شما به این‌که هرگز نمی‌توانید استراحت کنید، حقیقت وجودی شما خواهد بود، مگر تا زمانی که به گونه‌ای دیگر و متفاوت تصمیم بگیرید.
هنگامی که استراحت را بخشی از شیوه زندگیمان قرار دهیم، در این صورت، مانند خاک، در زمان کار کردن، بسیار مفیدتر و موثرتر خواهیم شد.
این عبارت را بگویید و تکرار کنید: **"من باور دارم که ما همه به عنوان انسان، برای کار و عمل و فعالیت ساخته شده‌ایم."**
استراحت را به عنوان یک نیاز و ضرورت قرار دهید و نه به عنوان یک مقصود و هدف!"
ما هم باید همانند دیگر اجزای طبیعت، به حفظ تعادل و توازن بپردازیم.

عشق و محبت

کمی در خصوص عشق و محبت، فکر کنید. چگونه یک فرد، در چند جمله، می‌تواند حق مطلب را در بیان عشق ادا کند؟
آیا تا به حال متعجب شده‌اید و از خود پرسیده‌اید که چرا نوزادان را بسیار دوست داریم؟ ما نوزادان را دوست داریم، چون آنها بی‌غل و غش و ضعیف و حساس هستند. هنگامی که آنها آغوششان را باز می‌کنند و به چشمان ما نگاه می‌کنند، به ما می‌گویند: "ما را دوست داشته باشید. ما به شما نیاز داریم و نمی‌توانیم این عشق و محبت را به تنهایی به وجود آوریم."
همان‌طور که بزرگ‌تر می‌شویم، بسیاری از ما تظاهر می‌کنیم و می‌گوییم: "حال من بسیار خوب است، من فردی محکم و پرطاقت هستم و از عهده همه کارها برمی‌آیم"، در حالی که ممکن است از درون، احساس ترس و وحشت و تنهایی کنیم و نیازمند فردی باشیم که به حرف‌های ما گوش کند.
دیگران زمانی که ما صادق و راستگو و بی‌غل و غش هستیم، متوجه می‌شوند، به همین علت ما را دوست دارند. تنها در زمانی که تظاهر می‌کنیم که حال بسیار خوبی داریم، دچار مشکل می‌شویم.
عشق، چیزی رمانتیک و ناشی از احساسات و عواطف نیست. عشق، قدرت و توانایی و تعهد است.
عشق، جرات و شجاعت است و بیان این عبارات که "من می‌ترسم" یا "من تو را دوست دارم"، به شجاعت بیشتری نیاز دارد تا کشیده زدن در گوش کسی.
عشق، احترام و توجه نسبت به خود و دیگران است. لحظه‌ای که می‌گوییم "تو این کار را انجام بده، آن‌گاه من تو را دوست خواهم داشت" این، عشق نیست، بلکه زیرکی و زرنگی است.
عشق، جست‌وجوی خوبی‌ها و نیکی‌ها در افراد است. اگر ما بتوانیم دائم این کار را انجام دهیم، در این صورت، سعادت و خوشبختی ما تضمین می‌شود. چون **زندگی ما، بازتابی از اعمال خود ماست، هرچه بیشتر، عشق و زیبایی را درک کنیم، به همان نسبت نیز، رشد و تکامل بیشتری می‌یابیم و شایستگی بیشتری پیدا می‌کنیم.**

منبع: سایت تخصصی و جامع بانوان ایرانی

مهسا یاغی‌کش
کارشناس ارشد تربیت بدنی

چگونه باید ورزش را شروع کرد؟

اگر مدت زمان زیادی است که ورزش نکرده‌اید، قبل از اقدام به ورزش حتما با دکتر در مورد بیماری‌های مزمن احتمالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و آرتروز مشورت کنید.

برای شروع، به آرامی ورزش کنید و اهدافتان را واقع‌گرایانه تعیین کنید و به تدریج دفعات یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید.

ورزش درست را انتخاب کنید. اگر از آن‌چه انجام می‌دهید لذت ببرید، احتمال آن‌که به مدت طولانی‌تری آن را انجام دهید بیشتر خواهد بود.

کسی را پیدا کنید که از هم‌صحبتی وی لذت ببرید و اهداف مشترکی با هم داشته باشید (یک دوست هم‌انگیزه)

تمرین خود را برنامه‌ریزی کنید. افرادی که برنامه‌ریزی ندارند و تنها سعی می‌کنند هروقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند ممکن است در میانه راه سرد شوند.

یک دفتر یادداشت تهیه کنید و تمرین‌های خود را با شرح فاصله و زمان ثبت کنید. شما با دیدن پیشرفت و تحرک و سطح انرژی خود، برای ادامه دادن انگیزه پیدا خواهید کرد.

فواید ورزش منظم

- ورزش منظم میزان خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و فشارخون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
- ورزش منظم باعث کاهش افسردگی و افزایش شور و نشاط می گردد.
- ورزش منظم قدرت عضلات و انعطاف مفاصل را افزایش می‌دهد.
- ورزش منظم باعث افزایش سطح انرژی می شود .
- ورزش منظم به افزایش طول عمر می‌انجامد.
- کنترل وزن با ورزش میسر می‌گردد.
- ورزش روزانه روابط جنسی را بهبود می بخشد .
- ورزش روزانه، خواب راحتی را به همراه دارد.

بعد از ورزش شیر بنوشید

پژوهشگران کانادایی اعلام کردند نوشیدن دو لیوان شیر پس از ورزش، به سوزاندن بیشتر چربی و افزایش حجم ماهیچه‌ای کمک می‌کند.

محققان دانشگاه مک مستر در همیلتون ایالات اونتاریو، ۵۶ مرد ۱۸ تا ۳۰ سال را طی یک دوره ۱۲ هفته‌ای بررسی کردند. برای این افراد برنامه ورزشی بلند کردن وزنه، طی پنج روز در هفته ارائه شد.

شرکت کنندگان در این مطالعه به سه گروه تقسیم شدند:

گروه اول)

پس از ورزش، دو لیوان شیر کم‌چربی مصرف کردند.

گروه دوم)

پس از ورزش، نوشیدنی سویا (با همان میزان پروتئین و انرژی موجود در شیر) مصرف کردند.

گروه سوم)

پس از ورزش، نوشیدنی کربوهیدراتی مصرف کردند.

بعد از ۱۲ هفته معلوم شد گروهی که شیر نوشیده بودند، حدود یک کیلوگرم چربی و گروهی که کربوهیدرات مصرف کرده بودند، نیم کیلوگرم چربی از دست داده بودند.

این در حالی است که آنهایی که نوشیدنی سویا خورده بودند، چربی از دست نداده بودند.

در عین حال گروهی که شیر نوشیده بودند، در مقایسه با آنهایی که سویا مصرف کرده بودند ۴۰ درصد یا ۱۱۳۵ گرم به حجم ماهیچه‌ای خود افزوده بودند.

علاوه بر این گروهی که شیر مصرف کرده بودند، ۳۶ درصد یا ۱۵۰۰ گرم حجم ماهیچه‌ای بیشتر نسبت به گروه مصرف کننده نوشیدنی کربوهیدرات پیدا کرده بودند.

اینکه برای چربی سوزی و متناسب‌تر به نظر آمدن به چه میزان فعالیت ایروبیک نیاز دارید، بستگی به متابولیسم، وزن و رژیم غذاییتان دارد.

برای به دست آوردن اندام متناسب بدنسازی هم بسیار مهم است. بدنسازی علاوه بر این به مستحکم شدن استخوان‌هایتان نیز کمک می‌کند و باعث می‌شود در سنین پیری دچار مشکل نشوید. متخصصین توصیه می‌کنند که بهتر است دو تا سه روز در هفته از این تمرینات استفاده کنید.

منبع: نشریه کوچه‌ها

محمد ابراهیم باستانی پاریزی

پای سفره دل

وقتی دروغ و حقیقت با هم
راه می‌رفتند، به چشمه‌ای رسیدند.
دروغ به حقیقت گفت:" لباس خود را در آوریم و در این چشمه آب‌تنی کنیم."
حقیقت ساده‌دل چنین کرد،
در آن لحظه که در آب بود،
دروغ، لباس حقیقت را از کنار چشمه برداشت
و پوشید و به راه افتاد
حقیقت، پس از آب‌تنی ناچار شد
برهنه به راه افتد؛
از آن روز
ما حقیقت را برهنه می‌بینیم
اما بسا اوقات دروغ را هم ملاقات می‌کنیم
که متأسفانه لباس حقیقت پوشیده است
و طبعاً حقانیت خود را در نظر ما
به تلبیس ثابت می‌کند...!

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان یزد

در روز سه شنبه بیست و هشتم آذرماه نود و شش نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان یزد در سالن مجتمع فرهنگی غدیر شهر یزد برگزار شد.

در آغاز برنامه، دکتر محمدعلی طالبی معاونت سیاسی و امنیتی استانداری یزد پس از خیرمقدم و تشکر از مهندس محمدی و هیئت همراه و دست اندرکاران برگزاری این آئین نکوداشت، بیان داشت که ما در طول دوران گذشته و تمدن ایرانی شاهد تکریم مادر بودیم و با ورود اسلام این جایگاه تقویت شده و به اتکای فرهنگ ملی و دینی‌مان جایگاه ارزنده و والایی را به مادر اختصاص دادیم. نکوداشت مادر و تکریم او در زمانه‌ای که ابزارهای نوین ارتباطی و زندگی ماشینی، روابط خانوادگی و ارتباطات عاطفی را دچار چالش کرده است، اقدامی ارزنده و قابل تحسین است که ما بتوانیم این پیام را به جامعه بدهیم که ورای این تغییر و تحولات ماشینی که اتفاق افتاده آن جایگاهی که مادر باید داشته باشد را حفظ کنیم. مسئولیت آن به عهده همه ماست. به‌خصوص کسانی که داوطلبانه فراتر از فعالیت‌های دولتی پیش‌قدم می‌شوند و چنین نشست‌هایی را جهت تکریم مادر برگزار می‌کنند، اقدامی ارزنده و شایان توجه و قابل تقدیر است. امیدوارم بتوانیم در ورای چنین نشست‌ها و اقداماتی و معرفی مادران نمونه به جامعه، فرزندان خود را به تکریم مادران توجه دهیم و هم الگوهای عینی از مادرانی که فداکارانه در عرصه تربیت فرزندان خود تلاش کردند یا اقدامات ارزنده اجتماعی انجام داده اند را معرفی کنیم.

در ادامه از لوح یادبود نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان یزد رونمایی شد و سپس لوح و حمایل مادر نمونه به مادر دکتر محمدعلی طالبی معاونت سیاسی و امنیتی استانداری یزد سرکار خانم خدیجه جلالی(همسر شهید) اهدا شد و دکتر طالبی بر پای مادر خود بوسه زد.

سپس خانم عزت یادگار خیّر نمونه و فعال اجتماعی استان یزد به ایراد سخنرانی پرداخت. وی در ابتدای صحبت‌های خود از مهندس محمدی و هیئت همراه تشکر کرد که با پیگیری‌های مداوم این نکوداشت را اجرا کردند و پس از بیان فعالیت‌های خیر و خداپسندانه‌ای که در جهت حمایت از بیماران، افراد نیازمند، زنان سرپرست خانوار و... داشته اند، گفت که امروز بخاطر برگزاری این نکوداشت، یک روز فراموش نشدنی در تاریخ شهر دارالمؤمنین یزد است. در پایان سخنرانی لوح و حمایل مادر نمونه به ایشان اهدا شد و بنیانگذار بنیاد مادر در مقابل پای ایشان سجده کرد.

در ادامه برنامه کلیپ تأسیس بنیاد مادر پخش شد و سپس بنیانگذار بنیاد مادر مهندس محمدی به ایراد سخنرانی پرداخت.

وی در ابتدا از همه مسئولین و دست اندرکاران استان یزد که جهت برگزاری آئین نکوداشت تلاش نمودند، تشکر کرد. در ادامه گفت در شهر یزد صحبت از اخلاق، متانت و خانواده هم سخت است و هم آسان. سخت است به این دلیل که همه فرهیخته، دارای فرهنگ، اصالت و نجابت خاصی هستند. آسان هم از این جهت که نیازی به توضیح زیاد نیست. مردم یزد همیشه الگوی انسانیت، مهمان نوازی، اصالت و نجابت بوده اند. یزد در کویر پهناوری پا به عرصه وجود گذاشت که شیرزنان این استان، فرزندانی به جامعه بشریت تقدیم

کردند
که در خور
تحسین است.
درود بر شما پدران
زحمتکش که عرق جبین
مال حلال برای شما یک اصل بود
و توانستید این اصل را به جهان معرفی کنید.

من یک روستا زاده هستم که در دل خاک و کوه و دشت و بیابان بزرگ شدم. پدر من ۴۴ سال پیش به رحمت خدا رفت و مادرم یک تنه ۸ فرزند را بزرگ کرد. هرچند پدر من بسیار زحمت می‌کشید، اما مادرم باعث موفقیت من شد. من در حد توانم و نه در حد آرزویم کارهای کوچکی به نام پدرم و برای خدمت به کشورم انجام دادم و در فکر بودم که برای مادرم چه کاری می توانم انجام دهم. دوستان، پیشنهادات مختلفی چون احداث مدرسه ، درمانگاه و... به من می‌دادند. ۳ سال با خودم چالش داشتم تا اینکه یک روز در یک خانه سالمندان به یک مادر تنها برخورد کردم و با خودم گفتم خدایا! مادر من، من را دارد. این مادر چه کسی را دارد؟ رفتم خدمت مادرم دستش را بوسیدم، پایش را سجده کردم و احساس کردم گمشده‌ام را پیدا کردم.
جایگاه و مقام مادر را نمی‌توان در یک مکان و زمان محبوس کرد. این جایگاه خیلی بزرگ‌تر از یک مکان و تاریخ است. حس کردم که این مسئولیت و این تکلیف ورای مسائل مادی و فیزیکی است و باید پا را فراتر گذاشت و به شکلی این کار را انجام داد.
این بود که تصمیم گرفتم کاری در خور شأن و جایگاه و منزلت مادر انجام دهم و بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در ۱۳۹۳/۷/۱۱ را بنا نهادم. چون اساس کار ما براساس قانون است، کلیه مجوزها از وزارت کشور و فرهنگ و ارشاد اسلامی گرفته شد و ما در حال حاضر در بیش از ۱۰۰کشور جهان ثبت شدیم و فعالیت ما از شهرستان شروع شد و به کشور رسید و ان شاءالله به سطح بین‌المللی خواهد رسید و امیدواریم که بتوانیم احترام و توجه به نقش و جایگاه مادر را به جوانان آموزش دهیم. مخاطبین ما بیشتر نسل جوان هستند به خصوص در این عصر تکنولوژی که جوانان غرق شبکه‌های اجتماعی و مسائل روزمره هستند و به والدین کم توجهی می‌کنند. شاید عده‌ای بعد غصه بخورند که من در زمان حیات پدرومادرم نتوانستم آنچنان که باید و شاید به آنها خدمت کنم.

در ادامه مهندس محمدی در مورد اهداف و منشور بنیاد مادر توضیح داد که همه برگرفته از سخن نبی اکرم (ص) است که «بهشت زیرپای مادران است» و اهداف، منشور و شاخص‌های انتخاب مادران نمونه به ۱۷ زبان زنده دنیا ترجمه شده و در سراسر دنیا پخش شده است. سپس بنیانگذار بنیاد مادر بیان داشت که نقشه راه ۵ ساله، ۱۰ ساله، ۲۵ ساله،۵۰ ساله و ۱۰۰ ساله بنیاد مادر توسط مشاورین خبره و اساتید دانشگاه طراحی شده است و بنیاد مادر از نظر علمی و آکادمیک هم در حال فعالیت است. اولین همایش جایگاه و نقش مادر در سال گذشته در دانشگاه شیراز برگزار شد. امسال در ۱۶ و ۱۷ اسفند در دانشگاه تهران و در سال‌های آینده در دانشگاه‌های فردوسی مشهد، شهید بهشتی، اصفهان و تبریز برگزار خواهد شد.

در ادامه برنامه از مسئولین و دست اندرکاران برگزار کننده آئین نکوداشت، خانم دکتر کرمانیان مدیر کل امور بانوان و خانواده استانداری یزد، خانم‌ها طیبه ارسلان و شکوه نیک نظر نمایندگان بنیاد مادر در استان یزد و همچنین پروفسور افلاطونیان تجلیل و تقدیر به عمل آمد.

در پایان برنامه مادران نمونه استان یزد خانم ها؛ ربابه احمدی، ریحانه آریا زاد، مریم بهشتیان، ثریا خردمندی تفتی، فاطمه زمانی ابرقویی، مریم شاکر اردکانی، خاور صبوحی، بتول ضیائی اردکانی، معصومه فلاح کاظم آباد، رضیه منتظری، شوکت نصیری باغدهوکی معرفی شدند و مورد تقدیر قرار گرفتند و لوح و حمایل مادر نمونه به آنها اهدا شد.

سیده مهدیه اسدالهی از رشت

مادر

وقتی دستان دردمندش را به روی گونه های دخترکش می‌کشد
دستان دوست داشتنی اش دیگر زیبا نیستند ؛
دیگر ظریف نیستند.
زنانگی هایش کو؟
دیگر لبخندش دلربا نیست
اما باز هم می‌خندد...
زندگی جهنمی‌اش از بهشت برایش زیباتر است
وقتی که با دستان پر باز می‌گردد
وقتی دخترکش باشوق از او می‌پرسد:
"مامان برام چی خریدی؟"
دخترک در آرزوی عروسک لپ قرمزی گوشه ویترین مغازه است
همه دوستانش هم از آن دارند
اگر هم برایش مداد رنگی جعبه فلزی بخرد که دیگر چیزی
از دنیا نمی‌خواهد
مادرش قول داده
قول داده برایش می‌خرد
اما...
"مامان امروز هم برام نخریدی؟"
لب برچیده و با دیدگانی اشک‌بار به نگاه خسته‌ی مادر چشم
می دوزد
لبخند از لبان مادر پر می‌کشد
"یه روز می‌خرم برات، می‌خرم دخترم"
مادر برای دخترکش هم عروسک لپ قرمزی و هم مداد رنگی
جعبه فلزی را خرید
مگر دخترکش از بقیه چه چیز کم دارد؟
دخترک در پوست خود نمی‌گنجید
اما فقط گاهی دلش می‌خواست دستان مادر مثل دستان
کوکب خانم، مادر زهرا، سفید و لطیف باشد
یا چهره اش مثل صدیقه خانم خوشگل و ترگل ورگل باشد
یا تنش مثل نفیسه خانم بوی خوب بدهد
ولی مادرش شبیه بقیه مادرها نبود

دستانش زمخت، چهره اش آفتاب سوخته و تنش بدبو بود
خجالت می کشید
وقتی مادرش با دمپایی های پلاستیکی تا مدرسه اش می آمد
یا وقتی لباس تن خورده ی دیگران را به تن می کرد
مادرش را نمی خواست
می خواست کوکب خانم مادرش باشد
او نمی دانست مادر کیست
به راستی "مادر بودن" به چه معناست؟
مادر یعنی از خود بریدن... از خود گذشتن
لقمه از دهان خود گرفتن و در دهان فرزند نهادن
مادر یعنی عشقی بی دریغ که ذره ای از آن کاسته نمی شود
روزی می رسد که دخترک می فهمد، مادر برای فرزندش جان می دهد، جوانی که چیزی نیست
لطافت زنانه سیری چند؟
وقتی دخترکش عروسک لپ قرمزی می خواهد
یا وقتی با ذوق از "کفش های تق تقی زهرا" حرف می زند
لباس نو می خواهد چکار؟
وقتی عزیز دلش "لباس دامن چین چینی" می خواهد
دختر کوچکش چه می فهمد از نداری و تنگ دستی
چه می فهمد از نبود سایه ی سر
چه می داند اگر او نباشد، چهره ی زیبا و عطر خوش تن جز دردسر چیزی برای مادر نیست
نمی داند؛
نمی داند که دستان مادر برای خرید همان عروسک لپ قرمزی دیگر سفید و لطیف نیست
نمی داند که رخسارش برای حفاظت از دامان خود هیچ گاه ترگل و ورگل نیست
نمی داند
او هیچ چیز نمی داند، بی خبر است
اصلا کودکی به خاطر همین بی خبری است که زیباست
اما زمان می گذرد... عمر نیز می گذرد... دخترک قصه ما نیز بزرگ می شود... خانم می شود
او نیز مادر می شود
جانش را می دهد
جوانی اش را می دهد
لطافت زنانه اش را می دهد
اصلا همه چیزش را برای جگرگوشه اش می دهد
می فهمد...
روزی مادرش را می فهمد

آئین نکوداشت ملی

بنیاد مادر (سال ۱۳۹۵)

پیشاپیش سال نو مبارک

هر روزتان نوروز
نوروزتان پیروز

شاید برای خیلی از شما این سؤال پیش بیاید که چگونه حیوان امسال و یا هر سال خورشیدی دیگر تعیین می‌شود؟ فرمول زیر این سؤال شما را پاسخ می‌دهد: برای این کار ابتدا سال مورد نظر را منهای ۶ می‌کنیم سپس عدد حاصل را تقسیم بر ۱۲ می کنیم. در نهایت باقی‌مانده تقسیم را با جدول زیر تطبیق داده و حیوان مورد نظر را از روی جدول پیدا می‌کنیم.

۱۱	۱۰	۹	۸	۷	٦	٥	٤	۳	۲	۱	۰
سگ	مرغ	میمون	گوسفند	اسب	مار	نهنگ	خرگوش	پلنگ	گاو	موش	خوک

حال که این فرمول را دانستید حیوان سال ۹۷ را می توانید تشخیص دهید، ابتدا ۱۳۹۱ =٦ - ۱۳۹۷ به دست می‌آوریم سپس باقی‌مانده تقسیم عدد ۱۳۹۱ بر ۱۲ رو بدست می آوریم، که میشه عدد ۱۱. عدد ۱۱ در جدول معادل حیوان "سگ" است. پس امسال سال سگ است.

شخصیت کلی متولدین سال ۹۷ سال سگ

سگ موجودی غیراجتماعی است و از هر نوع شلوغی گریزان است. او در روابط عاشقانه، بی احساس به نظر می‌رسد؛ اما این تصور نادرست است. در واقع، علت اصلی این حالت، نگرانی، شک و بی‌اعتمادی آن نسبت به احساسات خود و دیگران است. با تمام این عیوب، می‌توان اصیل‌ترین خصلت‌های ذاتی انسان را یک جا در وجود سگ پیدا کرد. سگ باوفا، راستگو، درستکار و بسیار وظیفه‌شناس است. شما می‌توانید به او اعتماد کنید؛ چرا که هیچ‌گاه ناامیدتان نخواهد کرد. او بیشتر از هرکسی رازدار است؛ زیرا در شعور و رازداری گوی سبقت را از همگان ربوده است. او از بازگو کردن رازها و صحبت‌های خصوصی دیگران بیزار است. او به ندرت در جمع خودنمایی می کند؛ اما بسیار باهوش است و هیچ‌کس بهتر از او نمی‌تواند به صحبت‌های دیگران گوش فرا دهد.

سگ به آسانی می‌تواند اعتماد دیگران را به خود جلب کند و حق نیز همین است. او همیشه نهایت تلاش خود را برای دیگران می‌کند و در فداکاری تا مرز فدا شدن پیش می‌رود. همگان به او احترام گذاشته و ارزش خاصی برایش قائلند و حق دارند، چرا که شایسته احترام است.

آنهایی که در سال سگ دیده به جهان باز کرده‌اند، خصوصیات نیک انسانی دارند. صادق، راستگو، قابل اعتماد و راز نگهدارند. اینها خود را دوست داشته، اندکی مغرور هستند. دورو نیستند، راغب ثروت بوده، دولتمند می‌گردند. اینها همه امور را به نظر انتقادی می‌نگرند. تیزبان و حقیقت‌پرست‌اند. چون انسان‌های با هدف هستند، در کار و فعالیت‌های خویش آگاه بوده و می‌دانند که برای چه چیزی مبارزه و تلاش به خرج می‌دهند. همه کارها را به آخر رسانیده، در همه امور کامیاب‌اند. از میان متولدین این سال رهبران خوبی بیرون می‌آید.

منبع: سایت آکا ایران

سبز کردن سبزه عید

۱- گندم، جو، ماش و عدس هر کدام را که خواستیم، یکی دو شب خیس می‌کنیم. چند بار آبش را عوض می‌کنیم تا ترش نشود بعد از این‌که جوانه بسیار کوچکی در آورد داخل دستمال نخی مرطوب نگهداری می‌کنیم تا جوانه درآمده و نوک آن کمی سبز شود. مرتب دستمال را با اسپری نم‌دار می‌کنیم. بعد کف ظرف مورد نظر را ماسه تمیز و شسته ریخته و جوانه‌ها را به ظرف منتقل می‌کنیم روزی یکی دو بار روی سبزه اسپری می‌زنیم مواظب باشید که آن‌قدر آب ندهید که اگر ظرف را کج نگه داریم آب کنار ظرف جمع شود.

۲- روش دیگر این‌که داخل جوراب زنانه نازک رنگ روشن تخم چمن ریخته روی آن خاک اره می‌ریزیم وبقیه جوراب را گره می‌زنیم از اطراف جوراب قسمت پرشده تکه کوچکی جدا کرده با نخ دور آن را می‌بندیم این برای گوش است برای چشم ودهان از دکمه استفاده می‌کنیم یا از سیم برق پوشش‌دار با رنگ‌های متفاوت می توانیم برایش عینک بسازیم. حالا ظرف بزرگی را پر از آب کرده، جوراب را داخل آن قرار می‌دهیم تا خاک اره خوب خیس بخورد. بعد از یکی دو ساعت در بشقاب یا کاسه گذاشته طوری که قسمت گره دار داخل بشقاب باشد. داخل بشقاب باید همیشه آب داشته باشد. روی سر جوراب را مرتب اسپری می‌کنیم تا خشک نشود.

۳- برای سبزه که روی کوزه کاشته می‌شود روی کوزه پارچه نخی می‌کشیم. «کوزه بدون لعاب باشد (سفالی)» داخل کوزه را پر از آب می‌کنیم و شاهی یا خاکشیر را که از شب قبل خیس کرده‌ایم روی پارچه یا جوراب می‌کشیم. اضافه جوراب را داخل کوزه قرار می‌دهیم و مرتب روی آن را اسپری می‌کنیم تا سبز شوند.

٤- میوه کاج را داخل آب انداخته تا پولک‌های آن از هم باز شود. بعد بین پولک‌ها گندم جوانه‌زده می‌گذاریم تا سبز شود. (منظور از پولک، همان‌هاست که مثل گلبرگ می‌ماند).

۵- روش دیگر، خوشه گندم که ساقه بلند دارد را خیس کرده داخل کوزه یا ظرف گودی قرار می‌دهیم تا سبز شود. این مدل مثل یک دسته گل می‌شود.

٦- روش دیگر، بعد از اینکه گندم یا جو یا... جوانه زد داخل یک سبد دستمال نخی خیس گذاشته وجوانه‌ها را روی دستمال می‌ریزیم و روی جوانه‌ها را هم دستمال مرطوب می‌گذاریم تا دو سه روز. وقتی کمی بزرگ‌تر شد دستمال رویی را بر می‌داریم و در آفتاب بیرون یا پشت پنجره می‌گذاریم و مرتب اسپری می‌کنیم وگاهی سبزه را می‌چرخانیم تا آفتاب به قسمت‌های دیگر سبزه برسد تا سبزه به اندازه کافی رشد کند.

امیدواریم با تهیه این سبزه‌های زیبا، لذت کافی را برده و لحظات خوشی را در کنار خانواده سپری کنید.

آشنائی با مراسم نوروز در ۷ کشور جهان

نوروز شگفت‌انگیز است...
آهسته آهسته از راه می‌رسد و بی‌آنکه خبر کند، جادو می‌کند شاید به همین دلیل است که نوروز مورد استقبال مردم بسیاری از سرزمین‌های دیگر قرار گرفته و هرچه که می‌گذرد بر نفوذ و گستردگی آن افزوده می‌شود، چنان‌که امروز از آسیای میانه گرفته تا آسیای مرکزی، از پاکستان گرفته تا تانزانیا با جلال و شکوه تمام گرامی داشته می‌شود.
اگرآشنایی با آداب و رسوم مردم این کشورها، برای شما جالب است خط‌های بعدی گزارش را به دقت بخوانید:

نوروز در ازبکستان

عید نوروز در ازبکستان تعطیل رسمی است. در ایام نوروز سراسر کشور چراغانی می‌شود مردم لباس نو به تن می‌کنند؛ از آنجا که دولت کمونیستی اتحاد شوروی سابق، نوروز را جشنی دینی می‌دانست از برگزاری آن جلوگیری می‌کرد، در نتیجه مردم به نقاط دور از شهر می‌رفتند تا بتوانند مراسم نوروزی را برپا دارند. از همین رو بسیاری از این جاها با نام نوروز همراه شده است، نظیر نوروز بلاق (چشمه نور)، نوروزسای (جویبار نوروز) و نوروز تپه (فرازگاه نوروز).
در ازبکستان و نیز در تاجیکستان نوروز بدون سمنو، رنگ و بویی ندارد. سمنو برای آنان همانند ایرانیان، یادآور نوروز است. همچنین آیین چهارشنبه سوری همانند ایران در بسیاری از شهرها و نواحی گوناگون ازبکستان با شور و حال تمام برگزار می‌شود و بخصوص در بخارا و سمرقند از شکوه و استقبال بسیار برخوردار است.

نوروز در افغانستان

نوروز در افغانستان یا به عبارتی در بلخ و مزار شریف هنوز به همان فر و شکوه پیشین برگزار می‌شود. در روزهای اول سال همه دشت‌های بلخ و دیوار و پشت بام‌های گلی آن پر از گل سرخ می‌شود. بلخ سبدی از گل سرخ یا اجاق بزرگی می‌شود که این لاله‌ها در آن می‌سوزد. این گل فقط در بلخ به وفور می‌روید و از این رو جشن نوروز و جشن گل سرخ هر دو به یک معنی به کار می‌رود. از آیین و رسم نوروزی در سرزمین بلخ می‌توان به شستشوی فرش‌های خانه و زدودن گرد و غبار پیش از آمدن نوروز و انجام مسابقات مختلف از قبیل بزکشی، شتر جنگی، شتر سواری، قوچ جنگی و کشتی خاص این منطقه اشاره نمود.

نوروز در تاجیکستان

نوروز در تاجیکستان، به خصوص در "بدخشان" با شکوه بسیار برگزار می‌شود. نوروز برای مردم تاجیک که روزگاری سرزمینشان بخشی از ایران بزرگ محسوب می‌شده عید ملی اجدادی است و آن را غدیر ایام یعنی عید بزرگ می‌خوانند.

کلمه ایام در بدخشان مترادف عید یا به جای آن به کار می‌رود. هر خانواده چند روز مانده به عید خود را برای برگزاری آن آماده می‌سازد. خانه‌تکانی صورت می‌گیرد. همه از کوچک و بزرگ با بی‌قراری منتظر رسیدن نوروز می‌شوند.

تاجیک‌ها در نخستین روز نوروز، صبحانه را با انواع غذاهای شیرین صرف می‌کنند که عبارت است از حلوا، شیربرنج، غوز حماچ ، به این امید که تا پایان سال زندگی‌شان شیرین باشد. پس از صرف صبحانه پارچه سرخی را بالای در ورودی خانه می‌آویزند که آن را نشانه بهروزی و خوشبختی می‌دانند. آنگاه اثاث خانه را که از قبل تمیز کرده‌اند به طرزی نیکو می‌چینند، سپس پنجره‌ها را می‌گشایند تا نسیم نوروزی در زوایای خانه به گردش درآید.

همه لباس تازه به تن می‌کنند و کوچک‌ترها در حالی که غنچه‌ای از گل سرخ در دست دارند نزد بزرگ‌ترها می‌روند و با گفتن"شاگون بهار مبارک" سالی خوش برایشان آرزو می‌کنند.

در بدخشان در شب دوم سال نو از کله و پاچه گوسفند وگندم غذای مخصوصی تهیه می‌کنند که به آن "باج" می‌گویند. نوروز در بدخشان سه روز ادامه دارد.

نوروز در جمهوری آذربایجان

نـوروز یکـی از جشـن‌های بـزرگ در جمهـوری آذربایجـان اسـت. ایـن جشـن همـه سـاله از بیسـتم تـا بیسـت و دوم مـارس کـه تقریبـا برابـر بـا اول تـا سـوم فروردیـن اسـت در ایـن کشـور برگـزار می‌شـود. در آذربایجـان از چنـد هفتـه مانـده بـه نـوروز مـردم بـرای برگـزاری ایـن عیـد خـود را آمـاده می‌کننـد؛ در شـب چهارشـنبه دختـران نیتـی در قلـب خـود می‌کننـد و در گذرگاه‌هـا می‌ایسـتند و اگـر سـخنی موافق خواسـت خـود از رهگـذری بشـنوند بسـیار خوشـحال می‌شـوند و مطمئـن می‌شـوند کـه حاجتشـان بـرآورده خواهـد شـد. بـر ایـن اسـاس مـردم سـعی می‌کننـد در ایـام نـوروز سـخنی نامناسـب کـه از آن بـوی یـاس بـه مشـام آیـد بـر زبـان نیاورنـد و از بـه کار بـردن سـخنان ناپسـند و حـزن‌آور بپرهیزنـد.

در میـان مراسـم نـوروزی جمهـوری آذربایجـان، رسـم‌هایی نظیـر فرسـتادن سـفره سـمنو، انداختـن کلاه پوسـتین بـه درهـا، آویـزان کـردن کیسـه و توبـره از سـوراخ بـام در شـب عیـد و درخواسـت هدیـه نـوروزی از صاحبخانـه بسـیار قابـل توجه‌انـد کـه در مجمـوع عاملـی بـرای ایجـاد محبـت و مـودت در میـان مردمنـد. در عیـد نـوروز نمایش‌هـا و بازی‌هـای مختلـف کـه فزاینـده شـادی می‌باشـند در جمهـوری آذربایجـان رواج می‌گیـرد. در ایـن میـان می‌تـوان از اسب‌سـواری، شمشـیربازی، کمندانـدازی، ورزش‌هـای زورخانـه‌ای، طنـاب بـازی و ماننـد این‌هـا نـام بـرد کـه در همـه آن‌هـا اصـل بـر شـادی و نشـاط اسـت.

نوروز در قرقیزستان

کلمـه نـوروز در میـان مـردم قرقیزسـتان کـه بـه زبـان قرقیـزی صحبـت می‌کننـد و بـه خـط کریـل می‌نویسـند، واژه‌ای آشـنا اسـت، عیـد نـوروز هـم بـرای آنـان از مقدس‌تریـن اعیـاد اسـت و آییـن‌های نـوروزی را بـا شـکوه تمـام برگـزار می‌کننـد، طـوری کـه هیـچ یـک از مراسـم ملـی و مذهبـی آنـان جلـوه و جـلال نـوروز را نـدارد. نـوروز در ایـن سـرزمین تنهـا یـک روز اسـت کـه در بیسـت و یکـم مـاه مـارس(اول تـا دوم فروردیـن) برگـزار می‌شـود.

خانواده‌هـای قرقیـزی از نخسـتین سـاعات صبـح روز عیـد از خانه‌هایشـان بیـرون می‌آینـد و در میدان‌هـای بـزرگ شـهر جمـع می‌شـوند. در ایـن میدان‌هـا بازارهـای موقـت ایجـاد می‌شـوند کـه در آن انـواع اجنـاس، خوردنـی، پوشـیدنی‌ها و اسـباب‌بازی‌ها عرضـه می‌شـوند. ایـن مراسـم در شـهرهای بـزرگ سـاعت‌ها بـه طـول می‌انجامنـد و مراسـمی از قبیـل نمایش‌هـای سـوارکاران بـا لباس‌هـای عشـایری و جنگـی در حالـی کـه سـلاح‌هایی نظیـر شمشـیر، خنجـر، نیـزه، سـپر، تیـر و کمـان بـا خـود حمـل می‌کننـد موجـب می‌شـود تـا مـردم زمـان را فرامـوش کننـد.

نوروز در قزاقستان

مردم قزاقستان نوروز را اعتدال بهاری می‌دانند و بر این باورند که در این روز ستاره‌های آسمانی به نقطه ابتدایی می‌رسند و همه‌جا تازه می‌شود و روی زمین شادمانی بر قرار می‌شود. به اعتقاد آن‌ها نوروز روزی است که «سنگ نیلگون» سمرقند آب می‌شود. در شب سال تحویل هر صاحب خانه دو شمع در بالای خانه‌اش روشن می‌کند و خانه‌اش را خانه تکانی می‌کند؛ چون مردم قزاق، باور بر این دارند که تمیز بودن خانه در آغاز سال نو باعث می‌شود افراد آن خانه دچار بیماری و بدبختی نشوند. در عید نوروز جوانان یک اسب سرکش را زین کرده و عروسکی که ساخته دست خودشان است با آویز زنگوله‌ای به گردنش درساعت سه صبح که ساعتی معین از شب است رها نموده تا به این شکل مردم را بیدار کنند. عروسک در حقیقت نمادی از سال نو است که آمدن خود را سوار بر اسب به همه اعلام می‌کند.

نوروز برای قزاق‌ها بسیار مقدس بوده و اگر در این روز باران یا برف ببارد آن را به فال نیک می‌گیرند و معتقدند سال خوبی پیش رو خواهند داشت. در عید نوروز مردم لباس نو و سفید به تن می‌کنند که نشانه شادمانی است. دید و بازدید اقوام در این ایام با زدن شانه‌ها به یکدیگر از آیین و رسوم مردم قزاق در ایام عید نوروز است، همچنین پختن غذایی به نام نوروز گوژه (آش نوروز) که تهیه آن به معنی خداحافظی با زمستان و غذاهای زمستانی است و از هفت نوع ماده غذایی تهیه می‌شود در این ایام جزو آیین و رسوم این سرزمین است.

مسابقات معروفی نیز در ایام نوروز در قزاقستان برگزار می‌شود که از مهم‌ترین آنان می‌توان به «قول توزاق» اشاره نمود که بین گروه‌های مرد و زن برگزار می‌شود. اگر برنده زن‌ها باشند قزاق‌ها معتقدند آن سال خوب و پربرکتی است اگر مردها پیروز شوند آن سال نامساعد خواهد بود.

نوروز در زنگبار (تانزانیا)

شاید تعجب کنید اما حتی در زنگبار هم مردم نوروز را جشن می‌گیرند؛ چرا که در قرن‌های گذشته گروه بزرگی از مردم شیراز به زنگبار در کرانه‌های شرقی قاره افریقا کوچ کردند و آیین‌های ایرانی خود مانند نوروز را نیز با خود بردند. جشن نوروز در زنگبار «نوروزی» نامیده می‌شود و هنوز یکی از جشن‌هایی است که با تغییر فصل در این کشور گرامی داشته می‌شود و بین مردم رواج دارد.

منبع: ویژه‌نامه همشهری امارات

۵ روش مؤثر کاهش وزن

سریع‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای سوزاندن چربی‌های اضافه بدن

یکی از بزرگ‌ترین معضلات زندگی مدرن، چاقی نامتناسب و اجتماع چربی‌ها در شکم و پهلوی افراد است که برای از بین بردن آن‌ها به همت، اراده قوی و حوصله زیاد نیاز است. البته گاهی نیز ممکن است با وجود سوزاندن چربی‌ها، به جهت نداشتن تغذیه مناسب و رعایت نکردن برخی موارد در کوتاه‌ترین زمان ممکن، اندام شما دوباره به حالت اولیه بازگردد، به همین جهت شاید بد نباشد با چند راهکار ساده و کلی برای سوزاندن چربی‌ها و حفظ سلامت بدن خود آشنا شوید.

وعده‌های غذایی خود را به ۶ وعده کوچک تقسیم کنید

وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می آید، رژیم غذایی حرف اول را می‌زند. برای این منظور بهترین روش آن است که وعده‌های غذایی خود را از ۲ یا ۳ وعده بزرگ، به ۶ نوبت غذایی کوچک تغییر دهید. این کار علاوه بر آنکه موجب می‌شود سوخت و ساز بدن افزایش یابد، احساس سیری پایدارتری به فرد داده، در نتیجه منجر به کاهش وزن می‌شود.

مصرف قند و غلات را کاهش دهید

کربوهیدرات بسیار سریع هضم شده و با سرعت بیشتری از پروتئین یا لبنیات، در بدن به چربی تبدیل می شود، بنابراین بهتر است قند و کربوهیدرات بدن خود را از طریق مصرف خوراکی‌هایی که فیبر بالایی دارند مانند میوه‌ها تامین کنید.

یک رژیم غذایی با پروتئین نسبتا زیاد را دنبال کنید

مصرف پروتئین زیاد باعث می شود تا متابولیسم بدن افزایش یافته و عضله‌ها محکم‌تر شوند، بنابراین سال‌هاست بیشتر متخصصان استفاده از چنین رژیمی را به افراد سالم به خصوص ورزشکاران توصیه می‌کنند. شما نیز می‌توانید با مراجعه به پزشک و اطمینان از سلامت خود را دنبال نمایید.

ورزش‌های هوازی انجام دهید

دوچرخه، تردمیل، دراز نشست یا حتی پیاده روی و دویدن در فضای باز از جمله گزینه‌های مناسب برای انجام تمرینات هوازی هستند که می توانید با انجام آنها تا حد زیادی چربی های اضافه را سوزانده و وزن خود را کاهش دهید.

مصرف چربی‌های مفید را افزایش دهید

مصرف چربی‌های سالم و مفید کمک می‌کند تا چربی‌های اضافه بدن خود را با سرعت بیشتری بسوزانید. همچنین این نوع چربی‌ها، به سلامت بیشتر قلب و عضله سازی بدن نیز کمک بسزایی می کنند. چربی‌های مفید در گوشت بیشتر انواع ماهی‌ها، روغن زیتون و مغزها به وفور یافت می‌شوند.

در آخر باید گفت در پیش گرفتن یک سبک زندگی سالم به معنای داشتن تغذیه مناسب و تحرک روزانه علاوه بر تامین سلامت جسمی به سلامت روحی شما نیز کمک می‌کند.

چرا نباید با آرایش به رختخواب رفت؟

«با صورت آرایش کرده نخوابید»! این توصیه‌ای است که بارها و بارها شنیده‌ایم، با این وجود همچنان افراد بسیاری هستند که این کار را انجام می‌دهند؛ اما چرا به خواب رفتن در شرایطی که آرایش صورت خود را پاک نکرده‌اید، به پوست آسیب می‌رساند؟

به گفته کارشناسان و متخصصان، مدت زمانی را که در خواب سپری می‌کنید، این فرصت برای بدن فراهم می‌شود تا پس از استرس‌های روزانه به ترمیم و بازسازی خود بپردازد. هنگامی که خواب هستید، هورمون رشد، بازسازی تمامی اندام‌های بدن از جمله پوست را تحریک می‌کند. هورمون رشد به روشی ادواری در طول روز ترشح می‌شود، اما اوج ترشح آن یک ساعت پس از آغاز چرخه خواب است. طی این زمان، هورمون رشد برای بازسازی و ترمیم آسیب‌های پوستی که از مواجهه با خورشید، آلودگی و رادیکال‌های آزاد ناشی شده اند، وارد عمل می‌شود.

اما، هنگامی که با آرایش به خواب می‌روید، هورمون‌ها تحت تاثیر قرار نمی‌گیرند، بلکه در آنچه بدن در تلاش برای انجام آن است، اختلال ایجاد می‌شود. طی تغییر و تبدیل سلول اپیدرمی، سلول‌های جدید به سطح، هل داده می‌شوند و سلول‌های قدیمی روی سطح پوست شروع به ریزش می‌کنند. در این شرایط، آرایش می‌تواند سلول‌های مرده را به دام انداخته، با جلوگیری از ریزش آنها چهره‌ای خسته به فرد ببخشد. بنابراین بهتر است بدانید نخستین آسیب خوابیدن با آرایش، ایجاد چین و چروک‌ها نیست، بلکه از بین رفتن درخشندگی پوست است، زیرا هنگامی که سلول‌های سطحی پوست به موقع لایه برداری نشوند و از بین نروند، بازتاب نور به خوبی صورت نمی‌گیرد.

افزون بر ایجاد اختلال در فرآیند تغییر و تبدیل سلولی، به خواب رفتن با آرایش می‌تواند چربی‌های زیر پوست را نیز به دام انداخته و در نهایت به پدیدار شدن جوش‌ها و بروز آکنه منجر شود. همچنین رفتن به رختخواب با آرایش می‌تواند روکش بالش را نیز لکه دار کند، از این رو بهتر است توجه ویژه‌ای به این موضوع داشته باشید، چرا که در چنین شرایطی حتی اگر پوست خود را به خوبی پاکسازی کرده باشید، خوابیدن روی بالشی که آغشته به مواد آرایشی است تمام تلاش شما را برای داشتن پوستی شاداب بی‌اثر می‌کند.

DO NOT SLEEP WITH MAKEUP

با آرایش نخوابید!

روستای میمند شهر بابک کرمان؛

سکونت‌گاه صخره‌ای ایران باستان در فهرست میراث جهانی یونسکو

روستای میمند شهر بابک در استان کرمان یکی از باستانی‌ترین سکونت‌گاه‌های صخره‌ای جهان است که همچنان حیات مردم در آن ادامه دارد. این روستا در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است.
روستای میمند کرمان یکی از باستانی‌ترین سکونت‌گاه‌های به جای مانده از بشر در جهان است که از دوازده هزار سال پیش تاکنون همچنان پا برجاست و به حیات پرصلابت خود ادامه می‌دهد. نقوش ده هزار ساله و سفال‌های شش هزار ساله از جمله مستندات مکشوفه‌ای هستند که تاریخ میمند را روایت می‌کنند. میمند به دلیل استحکام دفاعی در طول تاریخ کمتر دستخوش تحولات کالبدی و اجتماعی شده است. مجموعه‌ای از آثار بسیار قدیمی همچون خانه‌های صخره‌ای پراکنده، معبد، قلعه و برج‌های مختلف (مربوط به هزاران سال پیش) وجود دارد که میمند را از یک روستا به یک مجموعه با تمدن خاص تبدیل می‌کند.

تاریخچه

در مورد تاریخچه روستا، نقل‌قول‌های متفاوتی وجود دارند؛ عده‌ای به اظهارنظر باستان‌شناسی در ۲۰ سال پیش استناد کرده و به دلیل اینکه گفته می‌شود ایشان نقوش سنگ‌نگاره موجود در منطقه را به ۱۲،۰۰۰ سال قبل نسبت داده‌اند، قدمت روستا را ۱۲،۰۰۰ سال برآورد می‌کنند. ولی آنچه که در این مورد می‌توان به طور قطع مطرح کرد، وجود سفال‌هایی است که از دژ میمند به دست آمده و توسط معاونت پژوهشی سازمان میراث فرهنگی بررسی و به ۲ تا ۳ هزارسال پیش نسبت داده شده است.
بنابراین می‌توان گفت که قدمت روستا حداقل ۲ تا ۳ هزار سال است. البته تلاش بر آن است که با جمع‌آوری کلیه آثار و مدارک موجود، تاریخ قطعی‌تری را برای این مجموعه مستند کرد.

موقعیت جغرافیایی میمند

میمند در ۳۸ کیلومتری شمال‌شرقی شهرستان شهر بابک در عرض ۳۰ درجه و ۱۶ دقیقه و طول ۵۵ درجه و ۲۵ دقیقه قراردارد. ارتفاع آن از سطح دریا ۲,۲۴۰ متر و وسعت آن ۴۲۰ کیلومترمربع است. این روستا بین شهرهای شهر بابک، سیرجان، رفسنجان و انار قرار گرفته است.

معرفی روستای باستانی میمند

میمند شهر بابک روستایی صخره‌ای و دستکند با چند هزار سال قدمت یادآور ایامی است که انسان‌ها خدایان خود را بر فراز کوه‌ها جستجو می‌کردند و کوه نماد استواری، توان، پایداری و اراده شناخته می‌شد. این بنای دستکند باستانی، بی‌گمان از نخستین سکونت‌گاه‌های بشری در ایران به شمار می‌رود، دورانی که هنوز ایرانیان مهرپرست بودند و کوه‌ها را مقدس می‌شمردند. به هر تقدیر چند هزار سال پیش از این، انسان‌ها دل سنگ‌ها را شکافتند و یادگاری را به جا گذاشتند، که امروزه پس از گذشت سال‌ها همچنان نماد عزم، اراده و اقتدار اجداد ایرانی به شمار می‌رود. هنوز کسی به درستی آگاه نیست که این مجموعه به دست چه کسانی به وجود آمده و انگیزه این مردم از ساخت چنین بناهایی چه بوده است.

میمند شهر بابک احتمالا متعلق به قرون دوم و سوم میلادی است. در زمان اشکانیان در بخش جنوبی کرمان قبایل کوچ نشین به هر سو کوچ می‌کردند. این قبیله‌ها در دوره اشکانیان به طور کامل جابه‌جا نشده بودند و در اواخر دوره اشکانیان و اوایل دوره ساسانیان نقاط خوش آب و هوا را برای سکونت انتخاب می‌کردند. وجود محلی موسوم به دژ میمند، با بیش از ۱۵۰ اتاق مدور سنگی با دخمه‌هایی برای قرار دادن اموات، به این نظریه قوت می‌بخشد. با توجه به موقعیت این استودان‌ها به نظر می‌رسد که گورستان یاد شده مربوط به دوران ساسانیان بوده است، چرا که طبق سنت آن زمان، دخمه‌ها در منطقه‌ای کوهستانی و به دور از شهر و محل سکونت ساخته شده بودند.

علاوه بر نظریه‌های فوق و بر اساس سنگ‌نگاره‌ها و نقوش صخره‌ای موجود در این منطقه، با صحنه‌های شکار که دلالت بر زندگی اهالی گذشته منطقه می‌نماید، قدمت میمند به چند هزار سال پیش برمی‌گردد. مطالعات انجام شده بر سفال‌های کشف شده در این منطقه نیز نشان می‌دهند که نمونه‌های یافت شده مربوط به دوره‌های مختلفی از جمله اشکانی، ساسانی و اسلامی هستند.

میمند شهر بابک به دلیل استحکام دفاعی در طول تاریخ کمتر دستخوش تحولات کالبدی و اجتماعی شده است و بیشترین تغییر در آن مربوط به چند دهه اخیر است. آنچه مورد اهمیت است و بی شک بر نحوه شناخت میمند اثر گذاشته، ساخت مسکن با از میان برداشتن انبوهی از خاک بدون نیاز به خشت و آجر و ملات است. به همین دلیل در هر یک از اتاق‌ها، تاقچه‌هایی در اندازه‌های گوناگون برای جای رختخواب، ظروف، صندوق، چراغ و ... کنده شده است. در این حالت، خانه‌ای به این سبک و سیاق دارای یک یا چند اتاق و اصطبل است که «کیچه» نام دارد. یک واحد یک ورودی مشترک دارد و طویله و اتاق نشیمن در دو سوی پاگرد قرار دارند. همه کیچه‌ها یک ساختار ندارند و از نظر اندازه و تعداد اتاق‌ها با هم متفاوت هستند.

روستای میمند شهربابک روی هم رفته دارای ۴۰۶ کیچه و ۲۵۶۰ اتاق است. ساکنان این روستا دارای آداب و رسوم خاص هستند و در زبان و گویش آن‌ها هنوز از کلمات پهلوی ساسانی استفاده می‌شود. روستای ۳ هزارساله میمند شهربابک تنها روستای تاریخی در جهان است که هنوز روابط سنتی زندگی در آن جریان دارد و می‌توان تعامل انسان و طبیعت در هزاره دوم میلادی را به خوبی در آن دید.

روایت یونسکو از میمند

روز شنبه ۱۳ تیرماه سال ۱۳۹۴ هجری شمسی مصادف با ۴ ژوئیه ۲۰۱۵ در سی و نهمین اجلاس میراث فرهنگی یونسکو پرونده منظر فرهنگی میمند شهربابک مورد بررسی قرار گرفت و با کسب اکثریت آراء به عنوان نوزدهمین اثر جهانی ایران در فهرست میراث یونسکو به ثبت رسید. یونسکو از منظر فرهنگی میمند را چنین روایت می‌کند:

در انتهای دره‌ای در جنوب کوه‌های مرکزی ایران منطقه تاریخی «میمند شهربابک» واقع شده است، که شیوه زندگی مردمانش از سال‌های دور تا به امروز به شکل سنتی همچنان در جریان است. کوچ نشینانی که روزگارشان را از راه کشاورزی و دامداری می‌گذرانند و میان اقامتگاه‌های تابستانی و زمستانی خود در فصول مختلف سال در حرکت هستند. در طول فصل سرما در قسمت‌های انتهایی دره و در خانه‌های صخره‌ای که در دل کوه ساخته شده‌اند، اقامت دارند.

عبدالحمید حق نگهدار

یار دیرین بنیاد مادر

مدیریت جام جم و سرپرست گروه تصویربرداری بنیاد مادر

زنده‌یاد عبدالحمید حق‌نگهدار در سال ۱۳۳۱ در شهر شیراز به دنیا آمد و پس از اتمام تحصیل دبیرستان به مدرسه عالی تلویزیون رفت و در رشته فنی صدا وسیما فارغ التحصیل شد. پس از آن در صدا و سیمای مرکز فارس مشغول خدمت گردید.

زنده‌یاد عبدالحمید حق‌نگهدار در طول خدمت صادقانه در سازمان، مسئولیت‌های گوناگونی را به عهده گرفت از جمله در بخش فنی و تدوین برنامه‌های گوناگون مشارکت داشت و مدتی نیز مسئول هماهنگی تولید سیما را بر عهده داشت. در سال ۱۳۷۹ شرکت فیلم‌سازی جام جم شیراز را پایه‌گذاری کرد و بعد از بازنشستگی نیز به فعالیت فیلمسازی و همکاری با سازمان‌ها و ارگان‌های شهر پرداخت که تولیدات این شرکت بعضا جزء شاخص‌های تولیدی در زمینه‌های مستند و داستانی و برنامه‌سازی جهت اعیاد و مراسم‌های مذهبی بوده است.

گزیده ای از نمونه کارهای زنده یاد عبدالحمید حق نگهدار:

۱-داستانی زمین حاصلخیز پخش از شبکه فارس
۲- داستانی شهر راز پخش از شبکه فارس
۳-داستانی مراسم پخش از شبکه فارس
۴-داستانی میوه عمر پخش از شبکه فارس
۵-مستند کوی دوست (۱۲۰قسمت) پخش از شبکه فارس
۶- مستند داستانی راه دوم (۱۳قسمت) پخش از شبکه فارس
۷- مستند اراده انسانی (۲۱قسمت) پخش از شبکه فارس
۸- برنامه کودک (گلدونه‌ها ۵۲ قسمت) پخش از شبکه فارس
۹- مستند روایتی پول آغلو پخش از ویدئو رسانه
۱۰- مستند شیراز جهت پخش جهانی (سفارش شورای شهر شیراز)

مرحوم حق نگهدار در کارگردانی و مدیریت کارهای صوتی و تصویربرداری از ابتدای برگزاری آئین‌های نکوداشت مقام والای مادر با تمام فرزندان بنیاد مادر همراه و هم‌قدم بود و همیشه حضوری فعال داشت و آثار هنری ایشان برای بنیاد مادر به یادگار مانده است.

روحش شاد و یادش گرامی باد.

اصالت مهمتره یا تربیت؟؟؟

می‌گویند:
روزی شاه عباس در اصفهان به خدمت عالم زمانه، شیخ بهایی رسید. پس از سلام و احوالپرسی، از شیخ پرسید:
در برخورد با افراد اجتماع، اصالت ذاتی آن‌ها بهتر است یا تربیت خانوادگی‌شان؟
شیخ گفت: هر چه نظر حضرت اشرف باشد، همان است.
ولی، به نظر من «اصالت» ارجح است.
و شاه بر خلاف او گفت: شک نکنید که «تربیت» مهم‌تر است.
بحث میان آن دو بالا گرفت و هیچ یک نتوانستند یکدیگر را قانع کنند.
به ناچار شاه برای اثبات حقانیت خود، او را به کاخ دعوت کرد تا حرفش را به کرسی بنشاند.
فردای آن روز، هنگام غروب، شیخ به کاخ رسید.
بعد از تشریفات اولیه، وقت شام فرا رسید. سفره‌ای بلند پهن کردند.
ولی، چون چراغ و برقی نبود، مهمانخانه سخت تاریک بود.
در این لحظه، پادشاه دستی به کف زد و با اشاره او چهار گربه، شمع به دست حاضر شدند و آن‌جا را روشن کردند.
در هنگام شام، شاه دستی پشت شیخ زد و گفت دیدی گفتم: «تربیت» از «اصالت» مهم‌تر است.
ما این گربه‌های نااهل را اهل و رام کردیم.
که این نتیجه اهمیت «تربیت» است.
شیخ در عین این‌که هاج و واج مانده بود، گفت: من فقط به یک شرط حرف شما را می‌پذیرم و آن، این‌که فردا هم گربه‌ها مثل امروز چنین کنند.
شاه که از حرف شیخ سخت تعجب کرده بود، گفت:
این چه حرفی است. فردا مثل امروز و امروز هم مثل دیروز!
کار آن‌ها اکتسابی است که با تربیت و ممارست و تمرین زیاد انجام می‌شود.
ولی شیخ دست‌بردار نبود که نبود.
تا جایی که، شاه عباس را مجبور کرد تا این کار را فردا تکرار کند.
لذا، شیخ فکورانه به خانه رفت.
او وقتی از کاخ برگشت، بی‌درنگ دست به کار شد.
چهار جوراب برداشت و چهار موش در آن نهاد.
فردا او باز طبق قرار قبلی به کاخ رفت. تشریفات همان و سفره همان و گربه‌های بازیگر همان.
شاه که مغرورانه تکرار مراسم دیروز را تاکید بر صحت حرف‌هایش می‌دید.
زیر لب برای شیخ رجز می‌خواند. که در این زمان، شیخ موش‌ها را رها کرد.
در آن هنگام، هنگامه‌ای به پا شد؛ یک گربه به شرق، دیگری به غرب، آن یکی شمال، این یکی جنوب...
این بار شیخ دستی بر پشت شاه زد و گفت: شهریارا!
یادت باشد اصالت گربه، موش گرفتن است؛ گرچه «تربیت» هم بسیار مهم است. ولی «اصالت» مهم‌تر است.
یادت باشد با «تربیت» می‌توان گربه اهلی را رام و آرام کرد؛
ولی، هر گاه گربه موش را دید، به اصل و «اصالت» خود برمی‌گردد.
و این است: حکایت بعضی تازه به دوران رسیده‌ها
آن نخل ناخلف که تبر شد ز ما نبود؛
ما را زمانه گر شکند ساز می‌شویم.

گردآورنده: محبوبه جعفری

آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان

ارتقاء مهارت‌های اجتماعی موجب آگاهی بیشتر کودک از نحوه برقراری ارتباط با دیگران می‌شود.
ارتقاء مهارت‌های اجتماعی موجب آگاهی بیشتر کودک از نحوه برقراری ارتباط با دیگران می‌شود. هر فرد برای زندگی موفق در یک جامعه نیازمند مهارت‌های اجتماعی است. افرادی که تعاملات اجتماعی را بلد هستند در روابط آگاهانه‌تر و موفق‌تر عمل خواهند کرد. تعامل اجتماعی یعنی شناخت روحیه و احساسات درونی خود و دیگران و برخورد صحیح با آنها برای برخورداری از روابط مطلوب.
به همین دلیل تقویت مهارت‌های اجتماعی در کودکان از اهمیت به سزایی برخوردار است، بنابراین هر روز برای کار کردن روی مهارت‌های اجتماعی فرزندتان زمان بگذارید.
وقتی فرزند شما در مهارت اجتماعی به قدرت رسیده باشد قطعا به محبوبیت رسیده و به فردی دوست‌داشتنی در جامعه تبدیل می‌شود. این‌گونه کودکان کمتر دچار کم‌رویی یا انزوای اجتماعی خواهند شد.
همانطور که می‌دانید انزوای اجتماعی در سنین کودکی عواقب درازمدت و جدی بر بهداشت روانی فرد در بزرگسالی خواهد گذاشت و ممکن است منجر به افسردگی، اضطراب، عزت نفس پایین و دیگر احساسات منفی شود احساساتی که افراد تنها، از آن بسیار رنج می‌برند.
برای غلبه بر این مشکلات باید آموزش مهارت‌های اجتماعی و روابط مثبت با دیگران را از سنین پایین به کودکان آموخت تا اثرگذاری بیشتری داشته باشد.

سلام کردن

سلام کردن یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها است. افراد از طریق سلام کردن با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند پس در نخستین گام، واژه سلام بسیار مهم است.
به کودکان بیاموزیم با لبخند و با صدای بلند سلام کنند و هنگام سلام کردن حتما به چشم طرف مقابل نگاه کنند. تماس چشمی و داشتن لبخند منجر به تقویت روابط اجتماعی او خواهد شد.
بعضی از کودکان به سختی سلام می‌کنند و حتی تن صدایشان هنگام سلام کردن دوستانه نیست. کودک باید یاد بگیرد هنگام سلام کردن به طرف مقابل حس شادی و خوشحالی بدهد.

توجه به ظاهر

به کودکان بیاموزید که بهداشت‌شان را رعایت کنند و موهایشان آراسته باشد. رعایت این‌گونه موارد به آنها کمک خواهد کرد تا احساس خوبی داشته باشند.

رفتار خوب

خوش‌رفتاری را در کودکان تقویت کنید و آنها را عادت دهید از کلماتی مانند لطفا، معذرت می‌خواهم و سپاسگزارم بسیار استفاده کنند. این کلمات باعث تقویت روابط آنها در اجتماع می‌شود.
برداشت صحیح از صحبت‌های دیگران در گفتگوها و تعاملات را به کودکان بیاموزیم؛ انگیزه کودکان دیگر را به خوبی متوجه شود تا با برداشت غلط از صحبت‌های طرف مقابل پاسخ نادرست و نامتناسب ندهد.
کودک باید آنقدر مهارت داشته باشد که قبل از هر گونه برداشت از صحبت‌های دیگران، کمی فکر کرده، صبور باشد و در پاسخگویی شتابزده عمل نکند.

پذیرش مخالفت‌ها

کودکان باید توانایی درک اختلاف ضمن گفتگو را داشته باشند که اگر چنین نباشد دچار ضعف ارتباط شده و دوستان‌شان را به مرور از دست داده و در جامعه لطمه می‌خورند، بنابراین می‌توان گفت با آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌توان کودکان را برای غلبه با مشکلات جدی آماده کرد.
اینها موضوعاتی است که در مدرسه به کودکان نمی‌آموزند در حالی که آنها بیشترین مشکل را در ارتباط با دوستان خود در مدرسه پیدا می‌کنند.
بنابراین دست به کار شوید و برای آموزش به کودکان‌تان در موارد مختلف صحبت و آنها را تشویق به گفتگو کنید. مثال‌هایی بزنید و از او بخواهید نظرش را بیان کند و این گونه تفکرات منفی و مثبت او را ارزیابی نمایید.
به عنوان مثال؛ از او بپرسید:
اگر دوستانت در حال بازی با توپ باشند و توپ به تو برخورد کند چه می کنی ؟
ممکن است جواب‌ها این گونه باشند:
تصادفی بوده
عمدی بوده و من حتما تلافی می‌کنم
می‌خواستند با من دعوا کنند

و...
اگـر بـرای دوسـتت پیغـام بگـذاری و او جـواب ندهـد چـه می‌اندیشـی؟
با من قهر کرده
متوجه نشده
و...
اگـر بـا دوسـتت قـرار بگـذاری و تـو سـر وقـت حاضـر باشـی، امـا او نیایـد چـه می‌اندیشـی؟
شاید اتفاقی برایش افتاده
من را دست انداخته
بد قول است
و سوالات مشابه دیگر
و این‌گونـه او را بـه مثبـت اندیشـی تشـویق و از پیـش‌داوری دوری کنید.
بـرای هـر یـک از والدیـن پیـش آمـده کـه کودکانشـان بـه گلـه از دوسـتانش پرداختـه و در مـورد اتفاقاتـی کـه برایشـان رخ داده اظهـار نظـر می‌کننـد.
مثلا کودکتان می‌گوید؛
در صـف آب خـوری بـودم کـه محمـد مـن را هـول داد و مـن بـا او دعـوا یـا قهـر کـردم.
در این‌گونـه مـوارد زود قضـاوت نکنیـد و نظـر ندهیـد در عـوض کودکتـان را ماننـد یـک کارآگاه وارد بـازی نماییـد و از او بخواهیـد بـه جـای قهـر کـردن بـا محمـد از او بخواهـد، توضیـح دهـد کـه چـرا او را هـل داده اسـت.
شاید محمد این‌گونه توضیح دهد که:
آخـر صـف دو نفـر بـا هـم دعـوا کردنـد و بـه مـن خوردنـد و مـن چـون پشـت سـر تـو بـودم تعادلـم را از دسـت داده و بـا تـو برخـورد کـردم.
بـا این‌گونـه روش‌هـا شـما کودکتـان را دعـوت بـه صبـر و تفکـر قبـل از قضـاوت می‌کنیـد و در حقیقـت او را از مهـارت اجتماعـی برخـوردار و کمـک می‌کنیـد تـا در ایـن گونـه مـوارد انگیـزه کـودکان دیگـر را بـه خوبـی متوجـه شـود و در نتیجـه بـا برداشـت غلـط پاسـخ نادرسـت و نامناسـب ندهـد.
کودکانـی کـه در ایـن گونـه مـوارد مهارت کافـی ندارنـد پیوسـته بـا ایـن تفکـر بـزرگ می‌شـوند کـه همیشـه فـرد مقابـل او مقصـر اسـت و از روی عمـد کاری کـرده یـا حرفـی زده و کـودک بـا بازخـورد سـریع و بـدون اندیشـه بـه مـرور روابـط اجتماعـی‌اش ضعیـف شـده و دوسـتانش را از دسـت داده و بـه انزواطلبـی سـوق پیـدا خواهـد کـرد.
چنـد توصیـه بـرای اینکـه کـودکان بتواننـد در جامعـه رفتـاری مناسـب داشـته باشـند
بـه او بیاموزیـد پیـش از تصمیم‌گیـری در مـورد افـراد بدانـد فـرد مقابـل بـه چـه چیـزی فکـر می‌کـرده و یـا چـه چیـزی باعـث بـروز چنیـن رفتـاری از او شـده اسـت.
بـه عنـوان مثـال برایـش توضیـح دهیـد کـه اگـر وارد کلاس شـدی و دیـدی دوسـتانت در حـال خندیـدن هسـتند بـه جـای ناراحـت شـدن و کناره‌گیـری؛ از آنهـا بپـرس بـه چـه چیـزی می‌خندنـد؟
بـه او بگوئیـد وقتـی از رفتـار فـردی ناراحت شـدی ابتـدا خـودت را جـای طـرف مقابل بگـذار و حـدس بـزن اگـر در شـرایط او بـودی چـه می‌کـردی؟
بـه کـودک بیاموزیـد هنـگام صحبـت کـردن نوبـت را رعایـت کـرده و صحبـت دیگـران را قطـع نکنـد.
از او بخواهیـد همیشـه حق‌بیـن و حق‌گـو باشـد حتـی اگـر بـه نفـع وی نباشـد.
آمـوزش همدلـی را فرامـوش نکنیـد اگـر کـودکان همـدل باشـند بـه راحتـی قـادر بـه درک احساسـات سـایر افـراد خواهنـد بـود.
بـه عنـوان مثـال یـک کـودک همـدل اگـر همکلاسـی‌اش در یکـی از درس‌هایـش ناموفـق باشـد بـه جـای مسـخره کـردن بـه درک احسـاس او پرداختـه و او را دلـداری داده و یـاری خواهـد کـرد. در آخـر حتمـا بـه کـودکان مهـارت عذرخواهـی کـردن بعـد از اشتباهاتشـان را بیاموزیـد.
مردمـــی کـــه بابـــت اشـــتباهاتشـــان عذرخواهـی می‌کننـد، نـه تنهـا احمـق نیسـتند، بلکـه انسـان‌های شـجاع و قابـل احترامنـد.

منبع: زندگی آنلاین

معجزه عسل و شلغم

توجه: موقع خرید شلغم‌هایی را انتخاب کنید که کاملاً سفت، سفید، سالم، بدون زدگی و بدون لک باشند. معجون به دست‌آمده را بیش از ۴۸ ساعت نگهداری نکنید.

این فصل، فصل سرماخوردگیه. درسته که بعضی وقت‌ها از طریق ویروس سرفه‌های آزار دهنده به ما منتقل میشه و چاره‌ای نیست که تا پایان عمر ویروس صبر کنیم، ولی این راه‌حل معجزه کننده، فوری آن را درمان می‌کند...

یه دونه شلغم بزرگ را تمیز شسته و سر و تهش رو بزنید. از سرش به اندازه یه کلاه بردارید و توش رو با قاشق چای‌خوری خالی کنید. مواظب باشید تهش سوراخ نشه. یه جوری خالیش کنید که یه لایه نازک تهش بمونه. بعد، حدود یه قاشق غذاخوری توش عسل بریزید. سرش رو خالی بذارید. سپس شلغم حاوی عسل رو توی یه استکان طوری قرار بدید که به ته استکان نرسه. یعنی به بدنه استکان گیر کنه. ۵ ساعت صبر کنید. یا یه شب تا صبح، در کنار محلی که دمای آن کمی بیشتر از دمای اتاق باشد، مانند کنار شوفاژ، قرار دهید.

ملاحظه می‌کنید که اولاً حجم عسل زیاد شده (به خاطر آب انداختن شلغم) و نکته مهم این که ته استکان، عصاره‌ای از ترکیب آب شلغم و عسل جمع می‌شود.

همون یه قاشق جمع شده ته استکان، معجونی فوق العاده مفید برای درمان سرفه‌های خشک، مزمن و آلرژیک می‌باشد، قبل ازخواب نوش جان کنید. می‌توانید دو و یا سه عدد شلغم را همزمان درست کنید و در سه نوبت استفاده کنید. در ضمن این کار تا دو مرتبه با همین شلغم امکان‌پذیر است و عصاره آن پس از دو بار دیگر به انتها می‌رسد.

بیشتر اوقات این معجون را درست کنید، به غیر از اینکه از شر سرفه‌های خشک و مزمن راحت می‌شوید، برای زدودن مسمومیت آلودگی هوا بسیار مفید و نیز از انسداد مجاری تنفسی جلوگیری می‌شود و در ضمن مشکلات گوارشی و کبدی را کاهش می‌دهد و درمان می‌کند...حتماً این روش را امتحان کنید تا معجزه آن را ببینید.

پیاز بهتر از طلا

درست است طلا ثروت است و ارزش مادی دارد اما سلامتی نمی‌آورد پیاز با خواص بسیار زیادش، ارزشش از طلا بهتر است.

پیاز دارای ترکیبات گوگردی، قند، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم و ید، سیلیس، آهن، فسفر و ویتامین‌های A و B و C می‌باشد.

پیاز دارای اسانس مخصوصی است که بر اثر پختن از بین می‌رود. همچنین دارای یک نوع انسولین گیاهی به نام گلوکوکینین است که برای مبتلایان به مرض قند داروی مؤثری است.

اگر پیاز به طور خام مصرف شود، دارای اثرات درمانی بسیاری است، ولی کسانی که نسبت به این گیاه حساسیت دارند یا مبتلا به ناراحتی‌های پوستی هستند، بهتر است که پخته آن را میل کنند.

پیاز خام فعالیت معده را زیاد و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می‌کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند، ممکن است در معده خود سوزش و درد حس کنند. این‌گونه اشخاص باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دستگاه هاضمه را منظم، اشتها را زیاد و دل‌درد و نفخ معده را درمان می‌کند.

خواص درمانی پیاز

۱-پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن قند خون را پایین می‌آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتما هر روز از آن استفاده کنند.

۲- اگر پیاز له شده را روی پیشانی قرار دهید، مسکن میگرن است.

۳- پیاز نیم‌پز برای سوختگی‌ها نیز مؤثر است.

۴- هنگامی که سفر می‌کنید و آب و هوای جدید شما را ناراحت می‌کند، سعی کنید به عنوان غذا، نان و پیاز میل کنید.

۵- پیاز دارای خاصیت ضد انعقاد خون است، بنابراین بیماران قلبی باید حتما پیاز بخورند تا از لخته شدن خون جلوگیری کند.

۶- پیاز یک آنتی بیوتیک بسیار قوی است و باکتری سالمونلا که باعث مسمومیت غذایی می‌شود را از بین می‌برد. حتی ثابت شده است که پیاز ضد عامل بیماری سل نیز می‌باشد.

۷- پیاز به علت داشتن گوگرد برای رشد موهای سر مفید است.

۸- پیاز دارای فسفر است، بنابراین حافظه را تقویت می کند.

۹- پیاز کلسیم دارد، دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می کند.

۱۰- پیاز، معالج عفونت‌های مجاری تنفسی، از قبیل ورم گلو، برونشیت، گریپ و آسم می‌باشد.

۱۱- پیاز چون دارای ید می‌باشد، برای کمبود ترشح غده تیروئید مفید است و ضمنا آسم‌های شدید و جوش‌های زیر پوست را درمان می‌کند.

۱۲- پیاز درمان کننده ورم مثانه، ورم پروستات و رماتیسم می‌باشد.

۱۳- برای تمیز کردن بدن از سموم و برای کسانی که بدنشان خوب کار نمی‌کند، رژیم پیاز توصیه می‌شود. این رژیم به این صورت است که باید ۲۰۰ گرم پیاز را کاملا خرد کنید تا مانند پوره شود، سپس آن را با صد گرم عسل مخلوط کنید و مدت یک روز در یخچال بگذارید بماند، بعد آن را صاف کنید و هر روز صبح ناشتا یک فنجان (پیاله) آن را بنوشید.

۱۴- برای درمان گرفتگی صدا، پیاز را آب‌پز کرده و با کره و روغن زیتون میل کنید.

۱۵- اگر پشه یا زنبور شما را گزید، فوراً یک تکه پیاز را روی محل گزیدگی بگذارید، درد و خارش فورا برطرف می‌شود.

هر زنی زیباست

پسرکی از مادرش پرسید: مادر چرا گریه می‌کنی؟

مادر فرزندش را در آغوش گرفت و گفت نمی‌دانم عزیزم، نمی‌دانم!

پسرک نزد پدرش رفت و گفت:

بابا چرا مادرم همیشه گریه می‌کند؟

او چه می‌خواهد؟

پدرش تنها دلیلی که به ذهنش رسید، این بود که همه زن‌ها گریه می‌کنند بی هیچ دلیلی!

پسرک هنوز از اینکه زن‌ها خیلی راحت به گریه می‌افتند متعجب بود، پسرک یک‌بار در خواب دید که دارد با خدا صحبت می‌کند از خدا پرسید:

چرا زن‌ها این همه گریه می‌کنند؟

خدا جواب داد:

من زن را به‌شکل ویژه‌ای آفریده‌ام. به شانه‌های او قدرتی داده‌ام تا بتواند سنگینی زمین را تحمل کند، به بدنش قدرتی دادم تا بتواند درد زایمان را تحمل کند، به دستانش قدرتی داده‌ام که حتی اگر تمام کسانش دست از کار بکشند، او به کار ادامه دهد و به او احساسی داده‌ام تا با تمام وجود به فرزندانش عشق بورزد حتی اگر او را هزاران بار اذیت کنند.

به او قلبی داده ام تا همسرش را دوست بدارد و از خطاهای او بگذرد و همواره در کنار او باشد.

و به او اشکی داده‌ام تا هر هنگام خواست فرو بریزد، این اشک را منحصرا برای او خلق کرده‌ام تا هر گاه نیاز داشت بتواند از آن استفاده کند.

زیبایی یک زن در لباسش، موها، یا اندامش نیست!

زیبایی زن را باید در چشمانش جستجو کرد، زیرا تنها راه ورود به قلبش آنجاست.

۸ ضرب المثل مدیریتی

جامائیکا

قبل از آنکه از رودخانه عبور کنی، به تمساح نگو«دهن گنده».

تفسیر: تا وقتی به کسی نیاز داری، او را تحمل کن و با او مدارا کن.

هائیتی

اگر می‌خواهی جوجه‌هایت سر از تخم بیرون آورند، خودت روی تخم‌مرغ‌ها بخواب.

تفسیر: اگر به دنبال آن هستی که کارت را به بهترین شکل انجام دهی آن را به شخص دیگری غیر از خودت مسپار.

لاتین

یک خرگوش احمق، برای لانه خود سه ورودی تعبیه می‌کند.

تفسیر: اگر خواهان امنیت هستی، عقل حکم می‌کند که راه دخالت دیگران را در امور خودت بر آن‌ها ببندی.

آفریقا

هر سوسک از دید مادرش به زیبایی غزال است.

تفسیر: معادل فارسی‌اش می شود، اگر در دیده مجنون نشینی، به غیر از خوبی لیلی نبینی.

روسی

بشکه خالی بلندترین صدا را ایجاد می‌کند.

تفسیر: هیاهو و ادعای زیاد نشان از تهی بودن دارد.

اسپانیا

برای پختن یک املت خوشمزه، حداقل باید یک تخم‌مرغ شکست.

تفسیر: بدون صرف هزینه به نتیجه مطلوب دست نخواهی یافت.

روسی

هرکه چاقوی بزرگی در دست دارد، لزوماً آشپز ماهری نیست.

تفسیر: دسترسی به امکانات مطلوب ضامن موفقیت نیست.

ژاپنی

اگر می‌خواهی جای رئیست بنشینی پس هلش بده بره بالا.

تفسیر: برای پیشرفت زیر آب کسی رو نزن.

چگونه مثبت اندیش باشیم؟

افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می‌توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.

نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.

لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آن‌ها را بیابیم و تجربه کنیم.

لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.

سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلا در ملاقات با دیگران به‌جای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».

افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم.

با خوش‌بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.

هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزیم با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماءالله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنیم.

از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آن‌ها برخورد داشته باشیم.

به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش‌بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آن‌ها را مهم می‌پنداریم.

به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکرکرده و سعی کنیم آن‌ها را تکرار نماییم.

از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیّت دنبال کنیم.

به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و نگران کننده دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم عکس آن‌ها را انجام دهیم.

به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آن‌ها خواهم رسید.

از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.

در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).
از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.
هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.
قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.
از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.
خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشیم.
از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.
هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.
ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به رختخواب نرویم.
هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.
اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
خندیدن را فراموش نکنیم. خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت‌کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه‌ای ندارد و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی‌شوند.

فقط باید این شعار را فراموش نکنیم:

اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی‌مان متحول می‌شود.

مطمئن باش هر روز خدا را می‌بینی، فقط او را تشخیص نمی‌دهی.

با عجایب هفتگانه جدید جهان آشنا شوید

بیشتر عجایب هفتگانه قدیمی، دیگر در جهان موجود نیستند و امروزه کاملا از بین رفته‌اند. عجایب هفتگانه جدید در نوع خود کاملا منحصر به فرد بوده و هستند. در سال ۲۰۰۷ پس از یک رای‌گیری در میان ۱۰۰ میلیون نفر، لیست عجایب هفتگانه جدید منتشر شد که از میان ۲۱ بنا که هنوز برپا هستند انتخاب شده‌اند. نگاهی داریم به این هفت اثر خاص و تاریخی معماری.

مجسمه مسیح رهایی‌بخش در ریو

این مجسمه که در یکی از بالاترین نقاط شهر ریو، در ارتفاع ۷۰۰ متری با ۳۰ متر بلندی ساخته شده است. ساخت این مجسمه در سال ۱۹۲۱ آغاز شد و تا سال ۱۹۳۱ ادامه داشت، هزینه آن در آن زمان ۲۵۰ هزار دلار بود که معادل ۳,۵ میلیون دلار امروزی است. این مجسمه که بیش از هزار تن وزن دارد در روز و شب از هر نقطه‌ای در شهر قابل مشاهده است.

ال کاستیلو در چیچن ایتزا

در مرکز منطقه یوکاتان در مکزیک، چیچن ایتزا یک ساختمان فوق‌العاده قدیمی است که در سال‌های ۶۰۰ قبل از میلاد ساخته شده است. این بنا جمعا ۳۶۵ پله دارد، دقیقا به اندازه تعداد روزهای هر سال. این معبد در زمان حمله اسپانیا به صورت متروک رها شد و تا مدت‌ها به صورت متروک باقی ماند. چیچن ایتزا این روزها با طرح‌های بازسازی ظاهری دوباره زیبا به خود گرفته است.

ماچو پیچو در آندس، پرو

این مخروبه معروف «اینکا» در سال ۱۹۱۱ توسط یک باستان‌شناس کشف شد. ماچو پیچو که در میان کوه‌های متعددی قرار دارد در ارتفاع ۲۴۳۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. این شهر شامل ۱۵۰ خانه، معبد، انبار و ... است و در اطرافش به اندازه‌ای زمین کشاورزی دارد که می‌توان کل جمعیت روستا را به راحتی تامین کرد. هدف از ساخت این مکان ایجاد یک پناهگاه امن برای افراد محلی بوده است. اما پس از حمله اسپانیا و تسخیر مناطق این شهر نیز به صورت کامل رها شد.

شهر تاریخی پترا در اردن

شهر تاریخی پترا در اردن به عنوان جواهر اردن محسوب می‌شود. این شهر که در نوع خود بی‌نظیر است در تپه‌های قرمز رنگ پترا ساخته شده و به عنوان جواهر اردن محسوب می‌شود. قدمت پترا در حدود ۲۰۰۰ هزار سال تخمین زده شده است و تا سال ۱۸۱۲ از دید جهان غرب مخفی بود. پترا در حال حاضر پربازدیدترین مکان توریستی اردن است و سازمان یونسکو نیز آن را به عنوان یکی از مهم‌ترین آثار ساخته شده توسط بشریت معرفی کرده است.

کولوسئوم در رم

کولوسئوم جالب‌ترین ساختمان بنا شده توسط امپراطوری رم است.

این بنا در سال ۷۲ بعد از میلاد، ساختش آغاز شد، کولوسئوم در ابتدا به منظور تماشای مسابقات میان حیوان‌ها ساخته شد و سپس برای نبرد میان گلادیاتورها استفاده شد.

این ساختمان عظیم ظرفیت ۵۰ هزار نفر را دارد.

هزینه ساخت این بنای زیبا به پول امروزی در حدود یک میلیارد دلار است.

تاج محل در هندوستان

تاج محل با ارزش‌ترین ساختمان ساخته شده در هند است که توسط پنجمین امپراطور مغول به یاد همسر فوت شده‌اش بنا شد. ساخت این بنا در سال ۱۶۴۲ آغاز شد و ۲۲ سال زمان برد. در عملیات ساخت تاج محل از بیش از ۲۰ هزار کارگر و هزار فیل استفاده شد. گفته شده که امپراطور مغول پس از پایان ساخت این بنا دستور داد تا دست معمار را قطع کنند تا دیگر هیچ وقت بنایی بهتر از این مکان نسازد. هزینه ساخت تاج محل با پول امروزی در حدود ۱ میلیارد دلار است.

دیوار بزرگ چین

یکی از بهترین بناهای ساخته شده توسط بشریت، در حدود ۲ هزار سال زمان صرف ساخت این مکان شد. جالب است که بدانید هدف از ساخت این دیوار محافظت از چین در برابر حمله مغول‌ها بود که در نهایت باعث ضعف بیشتر دولت چین شد. گفته شده که اگر قرار باشد چنین بنایی امروزه ساخته شود هزینه آن در حدود ۲۶۰ میلیارد دلار خواهد بود. در ساخت دیوار چین امپراطوران مردم را به اجبار به کار می‌گرفتند که در نهایت باعث کشته شدن افراد بسیار در زمان ساخت دیوار شدند. دیوار چین از عجایب هفت گانه قدیمی به شمار می‌رود.

منبع : bazarkhabar.ir

مریم رحمتی

بادمجان شکم پر

مواد لازم:

گوشت چرخ‌کرده ۴۰۰ گرم

بادمجان ۱۲ عدد متوسط

رب گوجه ۳ قاشق

رب انار ۳ قاشق

مغز گردو ۵ عدد

پیاز ۱ عدد

جعفری خرد شده ۳ قاشق غذاخوری

نمک فلفل زردچوبه روغن به میزان لازم

دستور پخت:

پیاز داغ می‌گیریم گوشت چرخ‌کرده را سرخ کرده، سپس دو قاشق رب گوجه به آن اضافه می‌کنیم. ۵ عدد گردو را ریز کرده با سه قاشق رب انار مخلوط می کنیم و به آن جعفری خرد شده اضافه می‌کنیم. بادمجان‌ها رو به صورت راه راه پوست می‌گیریم و یک شکاف طولی در آن ایجاد کرده، سرخ می‌کنیم.
مواد را داخل بادمجان‌ها ریخته، سپس یک قاشق رب گوجه، نصف لیوان آب و کمی نمک را با هم مخلوط کرده و در ماهیتابه می‌ریزیم. در آخر بادمجان‌ها را در ظرف می‌چینیم، می‌گذاریم حدود ۵ دقیقه بادمجان‌ها بپزند.

سوهان عسلی

مواد لازم:

خلال بادام ۱/۲ پیمانه (۱۵۰ گرم)

شکر یک پیمانه سرخالی (۱۵۰ گرم)

عسل سفت سه قاشق سوپخوری پر (۱۵۰ گرم)

روغن آب‌کرده ۴ قاشق سوپخوری (۱۰۰ گرم)

زعفران سائیده ۱ قاشق چایخوری

دستور پخت سوهان عسلی:

خلال بادام را می‌شوییم و در صافی می‌ریزیم و کف سینی را خوب چرب می‌کنیم. سپس شکر، عسل و روغن را در ظرف کوچکی می‌ریزیم و روی آتش می‌گذاریم، حرارت باید تند و یکنواخت باشد. گاهی بهم می‌زنیم تا شکر آب و طلایی شود. سپس بادام را داخل مایه می‌ریزیم و گاهی بهم می‌زنیم تا بادام نیز طلایی شود (سوهان عسلی را نباید زیاد بهم زد زیرا روغن آن جدا می شود). وقتی مایه کاملا طلایی شد زعفران را در کمی آب جوش حل می‌کنیم و داخل مایه می ریزیم. برای امتحان از مایه کمی گوشه سینی می‌ریزیم وقتی فورا بسته شد سوهان عسلی آماده است. حرارت را خیلی ملایم می‌کنیم تا حدی که سوهان عسلی فقط گرم بماند. سپس مایه را با قاشق کوچک به فاصله روی سینی می‌ریزیم و فوری دو سه عدد خلال پسته روی آن قرار می‌دهیم، پس از سرد شدن با کارد سوهان‌ها را از سینی جدا می‌کنیم و در ظرف درپوش‌داری نگاه می‌داریم.

ناگفته‌های عاشقانه مادرم

داستان من از زمان تولّدم شروع شد. تنها فرزند خانواده بودم؛ سخت فقیر بودیم و هیچ‌گاه غذا به اندازه کافی نداشتیم. روزی قدری برنج به دست آوردیم تا رفع گرسنگی کنیم. مادرم سهم خودش را هم به من داد، یعنی از بشقاب خودش به درون بشقاب من ریخت و گفت: «فرزندم برنج بخور، من گرسنه نیستم» و این اوّلین دروغی بود که به من گفت.

زمان گذشت و قدری بزرگ‌تر شدم. مادرم کارهای منزل را تمام می‌کرد و بعد برای صید ماهی به نهر کوچکی که در کنار منزلمان بود می‌رفت. مادرم دوست داشت من ماهی بخورم تا رشد و نموّ خوبی داشته باشم. یک دفعه توانست به فضل خداوند دو ماهی صید کند. به سرعت به خانه بازگشت و غذا را آماده کرد و دو ماهی را جلوی من گذاشت. شروع به خوردن ماهی کردم و اوّلی را تدریجا خوردم.

مادرم ذرّات گوشتی را که به استخوان و تیغ ماهی چسبیده بود جدا می‌کرد و می‌خورد؛ دلم شاد بود که او هم مشغول خوردن است. ماهی دوم را جلوی او گذاشتم تا میل کند. امّا آن را فورا به من برگرداند و گفت:

"بخور فرزندم؛ این ماهی را هم بخور؛ مگر نمی‌دانی که من ماهی دوست ندارم؟" و این دروغ دومی بود که مادرم به من گفت.

قدری بزرگ‌تر شدم و ناچار باید به مدرسه می‌رفتم و آه در بساط نداشتیم که وسایل درس و مدرسه بخریم. مادرم به بازار رفت و با لباس‌فروشی به توافق رسید که قدری لباس بگیرد و به در منازل مراجعه کرده به خانم‌ها بفروشد و در ازاء آن مبلغی دستمزد بگیرد.

شبی از شب‌های زمستان، باران می‌بارید. مادرم دیر کرده بود و من در منزل منتظرش بودم. از منزل خارج شدم و در خیابان‌های مجاور به جستجو پرداختم و دیدم اجناس را روی دست دارد و به در منازل مراجعه می‌کند. گفتم، "مادر بیا به منزل برگردیم؛ دیروقت است و هوا سرد. بقیه کارها را بگذار برای فردا صبح." لبخندی زد و گفت:

«پسرم، خسته نیستم.» و این دفعه سومی بود که مادرم به من دروغ گفت.

به روز آخر سال رسیدیم و مدرسه به اتمام می‌رسید. اصرار کردم که مادرم با من بیاید. من وارد مدرسه شدم و او بیرون، زیر آفتاب سوزان، منتظرم ایستاد. موقعی که زنگ خورد و امتحان به پایان رسید، از مدرسه خارج شدم. مرا در آغوش گرفت و بشارت توفیق از سوی خداوند تعالی داد. در دستش لیوانی شربت دیدم که خریده بود من موقع خروج بنوشم. از بس تشنه بودم لاجرعه سر کشیدم تا سیراب شدم. مادرم مرا در بغل گرفته بود و «نوش جان، گوارای وجود» می‌گفت. نگاهم به صورتش افتاد دیدم سخت عرق کرده؛ فورا لیوان شربت را به سویش گرفتم و گفتم، «مادر بنوش.» گفت: «پسرم، تو بنوش، من تشنه نیستم» و این چهارمین دروغی بود که مادرم به من گفت.

بعد از درگذشت پدرم، تأمین معاش به عهده مادرم بود؛ بیوه‌زنی که تمامی مسئولیت منزل بر شانه او قرار گرفت. می‌بایست تمامی نیازها را برآورده می‌کرد. زندگی سخت دشوار شد و ما اکثراً گرسنه بودیم. عموی من مرد خوبی بود و منزلش نزدیک منزل ما. غذای بخور و نمیری برایمان می‌فرستاد. وقتی مشاهده کرد که وضعیت ما روز به روز بدتر می‌شود، به مادرم نصیحت کرد که با مردی ازدواج کند که بتواند به ما رسیدگی نماید، چون که مادرم هنوز جوان بود. امّا مادرم زیر بار ازدواج نرفت و گفت:«من نیازی به محبّت کسی ندارم...» و این پنجمین دروغ او بود.

درس من تمام شد و از مدرسه فارغ‌التّحصیل شدم. بر این باور بودم که حالا وقت آن است که مادرم استراحت کند و مسئولیت منزل و تأمین معاش را به من واگذار نماید. سلامتش هم به خطر افتاده بود و دیگر نمی‌توانست به در منازل مراجعه کند. پس صبح زود سبزی‌های مختلف می‌خرید و فرشی در خیابان می‌انداخت و می‌فروخت. وقتی به او گفتم که این کار را ترک کند و دیگر وظیفه من بداند که تأمین معاش کنم. قبول نکرد و گفت:«پسرم مالت را از بهر خویش نگه دار؛ من به اندازه کافی درآمد دارم.» و این ششمین دروغی بود که به من گفت.

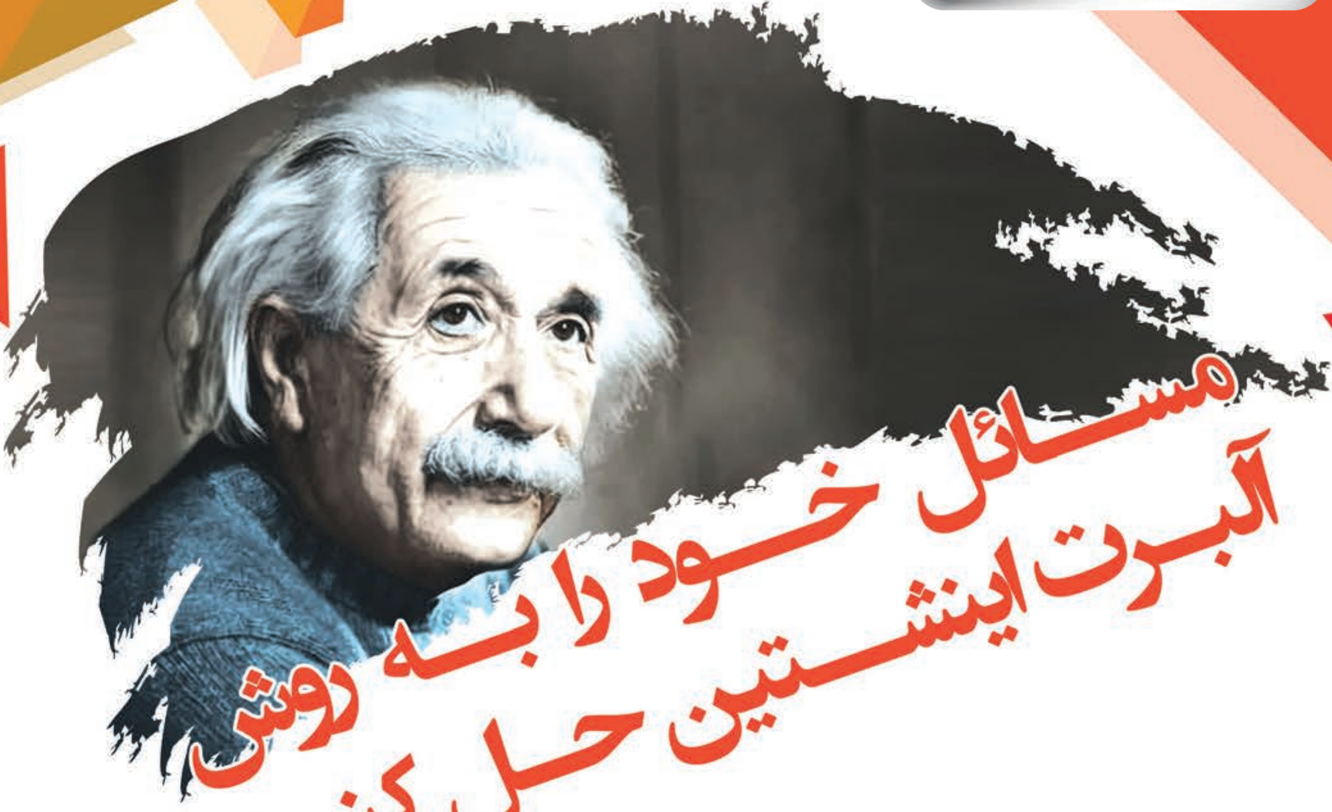
درسم را تمام کردم و وکیل شدم. ارتقاء رتبه یافتم. یک شرکت آلمانی مرا به خدمت گرفت. وضعیتم بهتر شد و به معاونت رئیس رسیدم. احساس کردم خوشبختی به من روی کرده است. در رؤیاهایم آغازی جدید را می‌دیدم و زندگی بدیعی که سراسر خوشبختی بود. به سفرها می‌رفتم. با مادرم تماس گرفتم و دعوتش کردم که بیاید و با من زندگی کند. امّا او که نمی‌خواست مرا در تنگنا قرار دهد گفت:«فرزندم، من به خوش‌گذرانی و زندگی راحت عادت ندارم.»

و این هفتمین دروغی بود که مادرم به من گفت. مادرم پیر شد و به سالخوردگی رسید. به بیماری سرطان ملعون دچار شد و لازم بود کسی از او مراقبت کند و در کنارش باشد. امّا چطور می‌توانستم نزد او بروم که بین من و مادر عزیزم شهری فاصله بود. همه چیز را رها کردم و به دیدارش شتافتم. دیدم بر بستر بیماری افتاده است. وقتی رقّت حالم را دید، تبسّمی بر لب آورد. درون دل و جگرم آتشی بود که همه اعضاء درون را می‌سوزاند. سخت لاغر و ضعیف شده بود. این آن مادری نبود که من می‌شناختم. اشک از چشمم روان شد. امّا مادرم در مقام دلداری من بر آمد و گفت «گریه نکن، پسرم. من اصلا دردی احساس نمی‌کنم.» و این هشتمین دروغی بود که مادرم به من گفت. وقتی این سخن را بر زبان راند، دیدگانش را بر هم نهاد و دیگر هرگز برنگشود. جسمش از درد و رنج این جهان رهایی یافت.

این سخن را با جمیع کسانی می‌گویم که در زندگی‌شان از نعمت وجود مادر برخوردارند. این نعمت را قدر بدانید قبل از آن که از فقدانش محزون گردید.

این سخن را با کسانی می‌گویم که از نعمت وجود مادر محرومند. همیشه به یاد داشته باشید که چقدر به خاطر شما رنج و درد تحمّل کرده است و از خداوند متعال برای او طلب رحمت و بخشش نمایید.

مادر دوستت دارم. خدایا او را غریق بحر رحمت خود فرما همان‌طور که مرا از کودکی تحت پرورش خود قرار داد.



مسائل خود را به روش آلبرت اینشتین حل کنید

اینشـتین بـه عنـوان فـردی نابغـه و فوق‌العـاده شـناخته مـی شـود. او بـرای پیچیده‌تریـن مسـائل هـم در زمانـی کوتـاه، بهتریـن راه حـل را پیـدا مـی کـرد. در ادامـه راهنمـای حـل مسـئله بـه روش آلبـرت اینشـتین را آمـوزش مـی دهیـم.

از اینشـتین سـؤال کردنـد: اگـر بـرای حـل مسـئله‌ای پیچیـده و دشـوار تنهـا یـک سـاعت زمـان داشـته باشـی، چطـور ایـن کار را انجـام خواهـی داد؟ او در پاسـخ گفـت: ۵۵ دقیقـه از وقـت را بـه درک صـورت مسـئله اختصـاص می‌دهـم و ۵ دقیقـه هـم بـرای پیـدا کـردن راه حـل وقـت می‌گـذارم.

اینشـتین بـا پاسـخ خـود بـه اهمیـت درک مسـئله اشـاره دارد. در ادامـه مقالـه بـه شـما می‌گوییـم قبـل از ایده‌پـردازی و به‌کارگیـری تکنیک‌هـای حـل مسـئله، چـه چیزهایـی را بایـد در نظـر بگیریـد.

ایده‌های ناب و خلاقانه چطور به ذهن افراد خطور می کند؟

حتمـاً در کافی‌شـاپ‌ها بـه پوشـش دور لیـوان کاغـذی قهـوه توجـه کرده‌ایـد. ایـن پوشـش ایـده‌ای نوآورانـه اسـت و بـا اسـتفاده از آن می‌توانیـد بـدون ایـن کـه دسـتتان بسـوزد، لیـوان داغ قهـوه را در دسـت نگـه داریـد. مختـرع آن «جـی سارنسـون» اسـت. بـه نظـر شـما ایـن ایـده چطـور بـه ذهـن سارنسـون رسـیده اسـت؟ یـک روز سارنسـون در حیـن رانندگـی قهـوه می‌خـورد، امـا بـه خاطـر داغـی بیـش از انـدازه لیـوان نتوانسـت آن را نگـه دارد و قهـوه روی لباس‌هایـش ریخـت. همـان موقـع تصمیـم گرفـت وسـیله‌ای اختـراع کنـد تـا بـا اسـتفاده از آن بتوانـد لیـوان داغ قهـوه را در دسـت بگیـرد.

حقیقـت ایـن اسـت ایده‌هـای نوآورانـه بایـد جدیـد و خلاقانـه باشـند؛ امـا شـاید همیـن بـاور مانعـی بـر سـر راه خلاقیت‌تـان باشـد. جـی سارنسـون بـه دنبـال تولیـد محصولـی خلاقانـه نبـود، او تنهـا تـلاش کـرد راه حلـی بـرای مشـکلش بیابـد.

بیشتر برای مسائل روزمره وقت بگذارید.

هـر کسـی در زندگـی خـود بـا مشـکلات و چالش‌هایـی مواجـه می‌شـود؛ امـا گاهـی بـه آن‌هـا توجـه نمی‌کنیـم. خیلـی از اختراعـات بشـر بـرای حـل مشـکلات عـادی روزمـره سـاخته شـده‌اند.

تصـور کنیـد در یـک روز بارانـی می‌خواهیـد از خانـه خـارج شـوید؛ امـا دلتـان نمی‌خواهـد چکمه‌هـای سـنگین را بپوشـید و از طرفـی دوسـت نداریـد پاهایتـان خیـس شـوند؛ در ایـن راسـتا «کاورهـای ضدآب مخصـوص کفـش» سـاخته شـدند. می‌توانیـد ایـن کاورهـا را روی کفشـتان بپوشـید و بعـد از رسـیدن بـه مقصـد آن‌هـا را درآوریـد.

وقتـی می‌توانیـد بـه پیشـرفت و کمـال برسـید کـه بـه مشـکلات توجـه کنیـد و بعـد از پیـدا کـردن آن‌هـا، بـه دنبـال راه حـل باشید.

برخـی مشـکلات بسـیار سـاده‌اند و باعـث بـروز ایده‌هـای خلاقانـه می‌شـود، امـا برخـی دیگـر دشـوارترند و ممکـن اسـت شـما را بـه چالـش بکشـند. بـرای حـل یـک مسـئله، بایـد نـوع آن مسـئله را تشـخیص دهیـد.

تمام مسائل به سه دسته اصلی قابل تقسیم هستند:

مسائلی که برای آن‌ها راه حل مناسب وجود دارد

برای برخی مسائل، راه‌حل‌های خوبی وجود دارد؛ مثلاً در هوای گرم و مرطوب از پنکه، کولر و سیستم تهویه مطبوع استفاده می‌شود. به نظر شما راه حل بهتری برای این مسئله وجود دارد؟ نیازی به راهکار خلاقانه‌تر هست؟

قطعا برای ارائه راه‌حل بهتر، باید منتظر پیشرفت زیادی در حوزه فناوری باشیم. این کار نیازمند صرف هزینه و امکانات فراوان است. هزینه و امکاناتی که می‌توانید برای پیدا کردن راه‌حل بهتر صرف کنید.

مسائلی که همیشه بوده اما هنوز هم راه‌حلی برای آن‌ها وجود ندارد

این مسائل به خاطر بزرگی یا پیچیدگی زیاد، با دشواری بیشتری همراه هستند. برای مثال، فقر معضل بسیار بزرگی است و بشریت به آن پی برده است؛ اما هنوز کسی نتوانسته راه حلی برای آن پیدا کند؛ زیرا فقر، مسئله پیچیده‌ای است و برای رفع آن نیز منابع محدودی وجود دارد. به دلیل این که راه‌حلی برای آن ارائه نشده، می‌توانید ایده‌های خلاقانه‌ای برای رفع آن‌ها پیدا کنید. این مسائل می‌توانند الهام بخش شما باشند. شاید هم اکنون به منابع کافی دسترسی نداشته باشید، اما نباید این قضیه سبب ناامیدی‌تان شود. به دنبال راه حل باشید تا در زمان و موقعیت مناسب آن را عملی کنید.

مسائلی که برایشان راه‌حل‌های نامناسب وجود دارد

برای این مسائل برخلاف مسائل نوع اول راه‌حل‌هایی وجود دارد، اما راه‌حل‌ها نامناسب هستند. برای مثال، گوشی‌های هوشمند هر روز در حال بهبود هستند. گوشی هوشمند فناوری جدیدی نیست، اما تاکنون امکانات بسیاری به آن‌ها اضافه شده است و این روند هنوز ادامه دارد. نوآوری تنها به ایجاد راه‌حل‌های جدید محدود نمی‌شود، بلکه می‌توانید به بهبود و تکامل راه حل‌های موجود فکر کنید. بهتر است از مسائل ساده یا متوسط شروع کنید تا ایده‌های نوآورانه را پرورش دهید.

مسائل مناسب را بیابید

باید به دنبال مسائلی باشید که در حوزه تخصصی‌تان هستند

جایی که بتوانید مهارت‌ها و توانایی‌های خود را در معرض نمایش قرار دهید. بهتر است دامنه مسائل اطراف خود را محدود کنید، در این صورت از عدم کنترل برخی مشکلات ناراحت و مأیوس نخواهید شد.

برخی مشکلات مدام در حال تکرار شدن هستند

پس یکی از آن‌هایی که بیشتر از بقیه آزارتان می دهد را در نظر بگیرید. از خود بپرسید چرا همیشه با این مشکل مواجه هستم؟ آیا دلیل خاصی وجود دارد؟ درک عمیق مشکل و یافتن علت اصلی آن به شما کمک می‌کند به درک بهتری برسید. سپس باید به دنبال یافتن راه‌حل باشید.

روش حل مسئله

ابتدا ببینید برای این مشکل، از قبل راه‌حلی وجود دارد؟ اگر راه‌حلی وجود دارد، چرا کارآمد نیست؟ قطعا به این خاطر است که به دلایل اصلی آن رسیدگی نمی‌کند یا اینکه فقط برخی از علل را برطرف می‌کند.

به دنبال این باشید که چطور می‌توانید راه حل موجود را بهتر کنید. بهبود یک راه حل بسیار آسان‌تر از پیدا کردن یک راه حل جدید است.

اگر از قبل راه‌حلی برای مشکل وجود ندارد، به دنبال ایده‌های جدید و نوآورانه باشید. در این صورت، حل مشکل کمی سخت‌تر خواهد شد. پیش از اینکه به طور همزمان به دلایل اصلی مشکل بپردازید، هر یک را به‌طور جداگانه در نظر بگیرید. این رویکرد به شما در پیدا کردن راه‌حل کامل کمک می‌کند.

به جای دنبال کردن ایده‌های جدید، مسائل را بیابید

هیچ وقت به این فکر نباشید که باید ایده‌ای جدید و عالی پیدا کنید. ابتدا به دنبال مشکل یا مسئله مناسب باشید.

به مشکلاتی که در زندگی با آن‌ها مواجه هستید فکر کنید، بدین ترتیب تأثیر مثبتی روی زندگی و مسائل آن خواهید داشت.

منبع: سایت یوکن

چگونه فرزندانی خلاق پرورش دهیم

دکتر افضل السادات حسینی
عضو هیئت علمی و
دانشیار دانشگاه تهران

جهان امروز به سرعت در حال تغییر است و این سرعت آن‌چنان گسترده و پرشتاب است که شاید پیش‌بینی مسائل آینده به راحتی میسر نباشد. کودکان امروز با چه چالش‌ها و مسائلی در آینده روبرو خواهند بود؟ چگونه باید با این مسائل روبرو شده و آن را مدیریت کنند؟ آیا می‌توانند همان‌گونه که ما عمل کرده‌ایم آنها با مسائل مواجه شوند؟ مطمئنا راه‌حل‌های امروز نمی‌تواند پاسخگوی مسائل غیرمنتظره فردا باشد. پس چگونه می‌توانیم فرزندانمان را یاری کنیم تا قادر به مواجهه مناسب با چالش‌های مختلف زندگی باشند؟ چه چیز می‌تواند توانمندی‌های آنها را توسعه داده و مهارت‌های مواجهه و مدیریت تغییرات را گسترش دهد؟

توانایی تفکر به ویژه تفکر خلاق مهم‌ترین امکان را برای افراد فراهم می‌آورد تا بتوانند با تغییرات مواجه شده و کنار بیایند، مفاهیم تازه را آزموده و امکان اصلاح و هدایت جهان خود را داشته باشند.

اگر برای لحظه‌ای پیرامون خویش بنگریم درمی‌یابیم هر آنچه از مصنوعات یا تکنولوژی که از آن بهره می‌گیریم حاصل خلاقیت بشر بوده است. پس اگر تاکنون خلاقیت به عنوان نیاز همه جوامع مطرح بوده؛ امروز ضروری و نیازی حیاتی است.

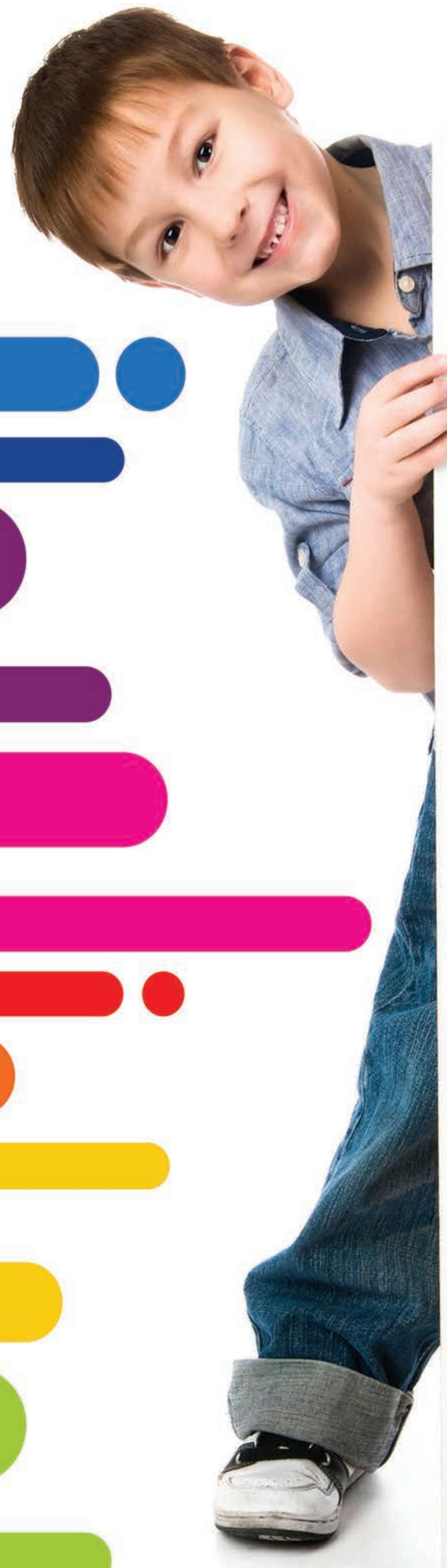
خوشبختانه خلاقیت موهبتی الهی در همه انسان‌ها است اما ظهور و رشد آن مستلزم رشد و پرورش خلاقیت خانواده می‌باشد. نحوه رفتار و نگرش والدین، کمیت و کیفیت علایق آنها و نحوه تعامل آنها با فرزندانشان تاثیر زیادی در رشد توانایی فرزندان دارد.

اغلب افراد خلاق و سرآمد از تلاش‌های والدینشان به‌عنوان عامل مهم پرورش استعداد خویش یاد کرده‌اند.

تاثیر خانواده بر خلاقیت فرزندان

در تحقیقات متعددی ثابت شده است ظهور خلاقیت با موقعیت خانوادگی ارتباط نزدیکی دارد. اغلب متخصصین معتقدند میزان خلاقیت را می‌توان با ایجاد محیط مناسب افزایش داد و با توجه به اینکه دوران کودکی حساس‌ترین مرحله در رشد خلاقیت است خانواده به‌عنوان بنیادی‌ترین عنصر در شکل گیری خلاقیت می باشد. نقش مادر در این زمینه بسیار کلیدی و حساس است زیرا ارتباط او و تاثیرگذاری او بر کودک بیشتر و عمیق‌تر است البته مادران باید دقت کنند در عین حال که با کودک رابطه مثبت، عمیق و صمیمانه‌ای دارند این رابطه نباید منجر به وابستگی زیاد بین آنها شود. رعایت نکات زیر باعث می‌شود کودک در آینده، فردی خلاق گردد.

۱-احترام زیاد
۲-آزادی عمل برای کشف جهان اطراف
۳-آزادی برای تصمیم گیری
۴-استقلال عمل
۵- عدم نگرانی والدین به خاطر کودک
۶- عدم انضباط شدید



روش‌های سلطه‌جویی در والدین منجر به دنباله‌روی و هماهنگی در کودک می‌شود که مانع بروز هر گونه ابتکار و خلاقیتی است. کودکان خلاق در خانواده از آزادی بیشتری در رفتار و تصمیم‌گیری برخوردارند در حالی‌که کودکان کمتر خلاق دارای خانواده بسیار منظم، سنتی و بیش از حد تمیز با مراقبت زیاد والدین هستند. مراقبت بیش از حد مادران از فرزندان باعث می‌شود که کودک فرصت تجربه کردن و آموختن نداشته باشد، در حالی‌که خلاقیت و ریسک کردن در ارتباطند و کسی که همواره محتاطانه راه روشن و مشخص را انتخاب می‌کند نمی‌تواند به راه و کار تازه‌ای دست یابد.

جو عاطفی خانواده مبنای رشد خلاقیت

امنیت عاطفی و روانی در خانه که ناشی از روابط مودت‌آمیز افراد خانواده است، زمینه‌ساز رشد اعتماد به نفس در کودکان و در نتیجه امکان ابداع و ابتکار می‌گردد.

کودکان در یک محیط امن به راحتی قدرت ریسک داشته و می‌توانند راه‌های جدیدی را برای انجام کارها آزمون کرده و کشف کنند.

پژوهش‌ها نشان داده است اغلب افراد خلاق، هنرمند و مبتکر از خانواده‌ای حمایت‌کننده برخوردار بوده‌اند.

در خانواده حمایت کننده، وقتی کودکان کاری را انجام داده و ایده‌ای را مطرح می‌کنند مورد توجه و استقبال قرار می‌گیرد. در چنین خانواده‌ای کودکان می‌دانند از عشق غیرمشروط والدین برخوردارند و مهر آنها در هر شرایط از آنها سلب نمی‌شود. بنابراین حتی اگر مرتکب اشتباهی هم شوند می‌توانند بدون نگرانی از سرزنش آن را جبران نمایند.

بازی ابزار مهم رشد خلاقیت در خانه

یکی از بهترین راه‌هایی که والدین می‌توانند از آن در رشد توانمندی کودکشان از جمله پرورش خلاقیت بهره بگیرند بازی است. بازی می‌تواند فرصت بسیار مؤثری برای ارتباط عاطفی والدین و فرزندان باشد، همچنین رشد اخلاقی، اجتماعی و شناختی کودکان را توسعه دهد. لزومی به بازی خاصی نیست، بازی‌های سنتی مانند خاله‌بازی که معمولا کودک نقش مادر یا پدر را برای عروسک ایفا می‌کند، می‌تواند فرصتی بی نظیر برای ایفای نقش باشد. همچنین بازی های سنتی مانند معلم بازی، دکتر بازی و... همه اثرگذاری بسیاری در آینده این کودکان به جا می‌گذارد. حضور والدین در بازی‌ها می‌تواند بازی را مؤثرتر و منسجم‌تر نماید. بازی به عنوان فعالیتی خودجوش می‌تواند منجر به پرورش تخیل واعتماد به نفس و به دنبال آنها خلاقیت در کودکان گردد.

بازی‌های کودکان در خانواده بهترین بستر برای آموزش از طریق تجربه‌های زندگی در محیطی آشنا و امن است. هر چند بازی برای کودکان هدف است اما در کنار شادی و لذتی که بازی به آنها می دهد زمینه چالش با اشیا و افکار فراهم می‌آید که می تواند منجر به پرورش خلاقیت در آنها شود. زیرا در بازی انعطاف‌پذیری، مهارت حل مسئله و ابتکار تقویت می‌شود و کودکان دست به آفرینش و بازآفرینی می‌زنند.

نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه گفته شد والدین مخصوصا مادران نقش کلیدی در زندگی و آینده کودکان دارند و با توجه به آن‌که آینده جهان و حل مسائل آن مبتنی بر خلاقیت و تفکر خلاق است، مادرانی که بتوانند خلاقیت کودکان و نوجوانان خود را پرورش دهند، بیشترین سهم را در موفقیت آنها در مدیریت زندگی ایفا می‌کنند. لازمه این امر آن است که مادران از توان خلاق خویش بهره بگیرند و از روش‌های ابتکاری و خلاق در امور زندگی استفاده کنند تا الگوی مناسبی برای کودکان و نوجوانان باشند.

والدین با اهمیت دادن به استقلال فکری و عملی، فراهم کردن فرصت هایی برای تجربه و مشاهده پیرامون، تقویت کنجکاوی و اعتماد به نفس در کودکان و بسیاری راهکارهای دیگر می‌توانند زمینه رشد خلاقیت فرزندانشان را فراهم آورند. آنها می‌توانند انواع بازی‌های خلاق و شادی بخش را در خانه تدارک ببینند که لازم است در ادامه این نوشتار به انواع این روش‌ها و راهکارها برای توسعه خلاقیت کودکان و نوجوانان بپردازیم...

ادامه دارد

5-No parent worries about the child

6-No sever discipline

The authoritarian parenting style leads to the pursuit and harmony in the child which impedes any initiative and creativity. Creative children in the family have more freedom to act and making decisions while less creative children have highly disciplined family, traditional and so much clean and orderly with a great amount of care by their parents. Excessive care by mothers makes the child unable to experience and learn new things while creativity and risk-taking are connected and one who always chooses a prudent clear path cannot achieve a goal.

The Emotional Atmosphere of the Family is the Basis of Creativity

Emotional and psychological security at home resulting from the good family relationships is the foundation of self-confidence in children and consequently the possibility of innovation and initiative.

Children in a safe environment can easily taking risks and discover new ways to do things.

Research has shown that most creative people, artists and innovators have had a supportive family.

In a supportive family when a child does something and present an idea, the child will be appreciated. In such family, children are aware of the unconditional love of parents, therefore, even if they commit a mistake, they can compensate the mistake without worries.

Play is an Important Tool for Creativity at Home

One of the best ways that parents can use it to cultivate their children's creativity is play. Play can be a very effective opportunity for the emotional communication of parents and children, as well as the moral, social and cognitive development of children. It is not necessary to play a particular game: traditional games such as playing grown up which the child usually plays the role of a mother or father for a doll can be a unique opportunity to play a role for a child. As well as traditional games such as playing a teacher, playing a doctor etc., have a lot of influence on the future of these children. The presence of parents in games make the games more effective and coherent. Play as a spontaneous activity would foster self-confidence, imagination and creativity in children. Children's play in the family is the best place to learn through life experiences in a familiar and safe environment. Although playing is a target for children, but besides the pleasure and joy that the games offer them, it provides a challenge to objects and thoughts that would lead to creativity in children. Because in the games the flexibility, problem solving skills and initiative are strengthened and children create and reproduce.

Conclusion

According to what has been said, parents, especially mothers play a key role in the lives and future of their children and considering the fact that the future of the world and solving its problems are based on creativity and creative mind, mothers who foster the creativity of their children and adolescents have most contributing to their children's success in life management.

Parents by caring for intellectual and practical independence, providing opportunities for experiencing and viewing the surroundings and strengthening curiosity and self-confidence in children and many other options can increase their children's creativity. Parents can provide a variety of creative and joyful games at home which is necessary to cover in following article the variety of methods and strategies for developing creativity in children and adolescents.

Translated by Mehdi Savari

How to Raise Creative Children

Today's world is undergoing dramatic changes and this process is so wide and fast that it is not possible to predict future issues easily. What challenges will children face in the future? How should they face life's challenges and overcome them? Could children face the challenges as we dealt with in the past? Surely, today's solutions cannot fulfil tomorrow's unexpected issues. So, how can we help our children to be able to face the challenges of life? What can expand their capabilities and the skills of confrontation and change management?

The ability of thinking, especially creative thinking, provides the most important opportunity for individuals to be able to cope with changes – examining the new concepts and the possibility of change and direct their world.

If we observe the surroundings around us, we will understand that everything from artifacts or technology that we use is the result of human creativity. So if creativity is needed as a necessity for all societies – today it is essential and vital. Fortunately, creativity is a divine blessing in all human beings, but its emergence and growth requires the growth and development of family creativity. Parents behavior and attitudes about the quantity and quality of their interest and the way they interact with their children has a great influence on children's growth and development.

Most of creative and elite people have mentioned the efforts of their parents as an important factor in developing their talents.

Family Influences on Creativity of Children

It has been proved in numerous studies that the emergence of creativity is closely related to the family situation. Most specialists believe that creativity can be increased by creating an appropriate environment and as regards the childhood is the most sensitive stage in the growth of creativity and family is the most fundamental element in the formation of creativity. The role of mother in this matter is so important and sensitive because her relationship and influence on the child is more and deeper, of course mothers should pay attention while having a deep and intimate relationship with the child, so the relationship should not lead to a high degree of dependence among them. Considering these points will make the child more creative in the future:

1-Great respect

2-Freedom of action to discover the world around them

3-Freedom to make decisions

4-Independence of action

ایمان و امید تو را به پیش خواهند برد، تسلیم نشو

آیا تا به حال احساس شکستن و درماندگی کرده‌ای . . . آنقدر شکست خورده و افتاده شده‌ای؟ که احساس کنی راهی برای بلند شدن و برخاستن نداری؟

وقتی که مهم‌ترین شخص یا چیزی را از دست می‌دهی، احساس می‌کنی همه چیز تمام شده است، همه چیز از دست رفته است قدرت، امید و همه‌چیزت را از دست داده‌ای.

چکار می‌کنی چرا فکر می‌کنی که سوگوار هستی، اما دنیا برایت صبر نمی‌کند و فرصت نمی‌دهد درست فکر کنی و تصمیم بگیری؟

چکار می‌کردی اگر می‌دانستی که تمام لحظه‌هایی که نشسته‌ای روی زمین درحال گریه کردن و پرسیدن چراها هستی، دنیا بی اعتنا در حال گذر است، بدون اینکه با تو همدردی کند؟

برخیز! خودت را بلند کن و ادامه بده . . . تمام زخم ها و ترس ها . . . را به قدرت و توانی برای برخاستن تبدیل کن . . . نگاهت به جلو و سرت بالا باشد . . . به عقب نگاه نکن . . . بخاطر داشته باش :

ایمان قدرت توست

امید تو را به جلو خواهد برد.

و با سخت کوشی، همه چیز را تسخیر خواهی کرد . . . پس نپرس چرا . . . بگذار هرشکست و فقدان تو را قدرتمندتر کند.

تنها در این هنگام است که به آنچه می‌خواهی دست خواهی یافت .

تسلیم نشو!

Faith and Hope Will Be Your Driving Force, Don't Give Up

Written by Sadaf Mohammadi
Translated by sara Masomi

Have you ever been so broken, so helpless, so down and fallen to the ground that you feel there is no way of getting back up?
When you have lost the most important thing or person in your life ..when you feel like everything is over. its gone because what you lost was your strength, your hope, your everything.
What do you do when you're grieving, but the world doesn't slow down to give you the time to grieve? What if you knew, any passing minute that you sit there, on the ground, crying and asking why? Why did this happen. ..the world keeps on moving without any consideration, any empathy towards you?
Get up! Pick yourself up and carry on. With all the hurt and fear that you feel. Make that your strength to keep going. Look up and forward. Dont look back. remember:
Faith is your strength
Hope will carry you on
And with hard work, you will conquer all. You will be great once again. Life carries on. So don't stop and ask why! Let each failure and loss make you stronger. Thats when you will truly become everything you want to be.
Dont give up!

خشم و عشق

مردی در حال تمیز کردن اتومبیل جدیدش بود کودک ۶ ساله‌اش تکه سنگی برداشت و بر روی بدنه اتومبیل خطوطی را انداخت.

مرد آن‌چنان عصبانی شد که دست پسرش را در دست گرفت و چند بار محکم پشت دست او زد بدون آن‌که به دلیل خشم متوجه شده باشد که با آچار پسرش را تنبیه نموده، در بیمارستان به سبب شکستگی‌های فراوان انگشت‌های دست پسر قطع شد.

وقتی که پسر چشمان اندوهناک پدرش را دید از او پرسید «پدر کی انگشت‌های من در خواهند آمد؟»

آن مرد آنقدر مغموم بود که هیچ نتوانست بگوید به سمت اتومبیل برگشت و چندین بار با لگد به آن زد. حیران و سرگردان از عمل خویش روبروی اتومبیل نشسته بود و به خطوطی که پسرش روی آن انداخته بود نگاه می‌کرد. او نوشته بود:

«دوستت دارم پدر»

روز بعد آن مرد خودکشی کرد

خشم و عشق حد و مرزی ندارند دومی (عشق) را انتخاب کنید تا زندگی دوست داشتنی داشته باشید و این را به یاد داشته باشید که اشیاء برای استفاده شدن و انسان‌ها برای دوست داشتن می‌باشند در حالی‌که امروزه از انسان‌ها استفاده می‌شود و اشیاء دوست داشته می‌شوند.

همواره در ذهن داشته باشید که:

اشیاء برای استفاده شدن و انسان‌ها برای دوست داشتن می‌باشند

مراقب افکارتان باشید که تبدیل به گفتارتان می‌شوند

مراقب گفتارتان باشید که تبدیل به رفتارتان می‌شود

مراقب رفتارتان باشید که تبدیل به عادت می‌شود

مراقب عادات خود باشید که شخصیت شما می‌شود

مراقب شخصیت خود باشید که سرنوشت شما می‌شود

Anger and Love

While a man was polishing his new car, his 6 years old son picked up a stone and scratched lines on the side of the car.

In anger, the man took the child's hand and hit it many times not realizing he was using a wrench.

At the hospital, the child lost all his fingers due to multiple fractures.

When the child saw his father with painful eyes he asked, "Dad when will my fingers grow back?"

The man was so hurt and speechless; he went back to his car and kicked it a lot of times.

Devastated by his own actions, sitting in front of that car he looked at the scratches; the child had written "LOVE YOU DAD".

The next day that man committed suicide. . .

Anger and Love have no limits; choose the latter to have a beautiful, lovely life & remember this:

Things are to be used and people are to be loved.

The problem in today's world is that people are used while things are loved.

Let's try always to keep this thought in mind:

Things are to be used, People are to be loved.

Watch your thoughts; they become words.

Watch your words; they become actions.

Watch your actions; they become habits.

Watch your habits; they become character;

Watch your character; it becomes your destiny.

در این مقاله سعی شده است به اختصار چند رهنمود مهم درباره مدیریت موفقیت آمیز برای مادران و پدران عزیز به عنوان مدیران و برنامه ریزان و مجریان نهاد مقدس خانواده ارائه شود. اگرچه باید اعتراف کرد که در شیوه و سبک زندگی و نحوه استفاده از زمان، تفاوت‌های فرهنگی و فردی و خانوادگی وجود دارد و هیچ‌گاه نمی‌توان نسخه واحد و یکسانی تجویز کرد. در هر حال شایسته است تاکید شود که مدیریت زمان، به شما امکان بهتر زیستن و رضایت درونی و داشتن یک خانواده سالم را می‌دهد.

دکتر احمد به پژوه
استاد روانشناسی دانشگاه تهران

رهنمود اول: بدانید که لازمه مدیریت بهتر زمان، تعیین هدف‌های اصلی زندگی خود و خانواده است. لذا توصیه می‌شود هدف‌هایتان را به طور مشخص بنویسید.

رهنمود دوم: بدانید تحقق هر هدف و برنامه‌ای نیازمند انجام چندین فعالیت کوچک‌تر است.

رهنمود سوم: بدانید که بدون داشتن هدف‌های قابل وصول و مشخص، شما نمی‌توانید درباره مدیریت زمان خود، یعنی اینکه چگونه؟ کجا؟ چرا؟ کی؟ و... تصمیم بگیرید. همچنین بدون داشتن هدف‌های معین و مشخص، تعیین فهرستی از اولویت‌های زمانی غیر ممکن است.

رهنمود چهارم: بدانید که شما نمی‌توانید و نباید همه انتظارهای دیگران را برآورده سازید و زندگی شخصی و خانوادگی‌تان را براساس خواسته‌های دیگران تنظیم و هماهنگ نمایید.

رهنمود پنجم: بدانید که هر انسانی با محدودیت‌هایی روبه‌رو است و هیچ‌کس کامل نیست. بنابراین از خود و خانواده‌تان انتظارهای بیش از حد و کمال‌طلبانه افراطی نداشته باشید.

رهنمود ششم: بدانید برای اینکه بتوانید اوقات خود را از قبل بهتر برنامه‌ریزی کنید، ضرورت دارد به نیازهای خود، همسر و اعضای خانواده‌تان در برنامه‌ریزی زمانی توجه کنید.

رهنمود هفتم: سعی کنید در گذشته نمانید و توقف نکنید، بلکه افق‌های روشن آینده را ترسیم و پیش‌بینی نمایید و خانواده‌ای با نشاط و پویا داشته باشید.

رهنمود هشتم: سعی کنید این نگرش و باور را در ذهن خود ایجاد کنید که شما مسئول زندگی و اعمال شخصی و خانوادگی خود هستید و بر خیلی از امور زندگی تسلط دارید و از این فکر قالبی« امان از حرف مردم!» پرهیز نمایید.

رهنمود نهم: سعی کنید در درجه نخست نیازهای خود و خانواده‌تان را شناسایی کنید و انتظارهای همسر و اعضای خانواده‌تان را مدنظر قرار دهید و آنگاه به نیازها و خواسته‌های دیگران توجه کنید.

رهنمود دهم- سعی کنید با برنامه‌ریزی زمانی، اوقات خود را به طور متنوع تقسیم کنید و از اتلاف وقت در خانواده جلوگیری کنید.

رهنمود یازدهم- سعی کنید انجام کارها و مسئولیت‌ها را در خانه، میان همسر و اعضای خانواده‌تان تقسیم کنید و آنها را در انجام دادن بخشی از کارها و امور مشارکت دهید.

رهنمود دوازدهم- سعی کنید کاری که برای امروز در نظر گرفته‌اید، همین امروز انجام دهید و «کار امروز به فردا نیفکنید». همچنین انجام دادن کارها را به دقیقه آخر (دقیقه نود) واگذار مکنید.

رهنمود سیزدهم- سعی کنید از گپ‌زدن‌های بی‌هدف و طولانی اجتناب کنید و از مطرح کردن سوال‌های تکراری بی هدف و غیرضروری پرهیز نمایید.

رهنمود چهاردهم- سعی کنید فهرست زمانی از کارهای کوچک و بزرگ خود و خانواده‌تان تهیه کنید و زمان شروع و خاتمه تقریبی لازم برای انجام هر کاری را واقع‌بینانه تعیین نمایید و کنار آن بنویسید و به آن عمل کنید.

رهنمود پانزدهم- سعی کنید حتی‌الامکان از زندگی شخصی، خانوادگی و شغلی خودتان لذت ببرید، زیرا که یادتان باشد ما فقط یک بار به دنیا می‌آییم!

رهنمود شانزدهم- سعی کنید برای رسیدگی به امور زندگی خانوادگی، امور تربیتی فرزندان و امور تحصیلی آنان وقت کافی اختصاص دهید و در این قبیل امور فعالانه برخورد کنید.

رهنمود هفدهم- سعی کنید هر چیزی را سرجایش بگذارید تا هنگام نیاز به سهولت و به سرعت آن را پیدا کنید.

رهنمود هجدهم- سعی کنید با خودتان صادق باشید و ببینید از خودتان چه می‌خواهید و از انجام چه کارهایی لذت می‌برید و از چه کارهایی خوشتان نمی‌آید.

رهنمود نوزدهم- سعی کنید برنامه‌ریزی زمانی منظم و کوتاه مدت، میان‌مدت و بلندمدت در خانواده خود داشته باشید.

رهنمود بیستم- سعی کنید زمان‌هایی را به شناسایی موانع و عوامل بازدارنده استفاده بهینه از زمان اختصاص دهید و برای رفع آنها به فکر کردن بپردازید، این کار را می‌توانید پایان روز یا پایان هر هفته انجام دهید.

رهنمود بیست و یکم- سعی کنید برای فردا و فرداهای خود و خانواده خود برنامه زمانی مناسب داشته باشید. بدون شک در عصر و زمان کنونی شایسته نیست بگوییم: « چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم؟!»

رهنمود بیست و دوم- سعی کنید ساعت‌هایی را که از نظر زیست‌شناختی و روان شناختی آمادگی دارید و میزان انرژی شما در بالاترین سطح قرار دارد، شناسایی کنید و مهم‌ترین کارهای خود را در آن ساعت‌ها انجام دهید، برای مثال، توصیه می‌شود صبح‌های زود مطالعه و عصرها ورزش کنید.

رهنمود بیست و سوم- سعی کنید برای حفظ تمرکز حواس خود، محیط کار مطلوبی فراهم کنید و عوامل مزاحم را از میدان دید خود دور کنید.

رهنمود بیست و چهارم- سعی کنید با گفتن «نه» به درخواست‌ها و تقاضاهای دیگران، برنامه زمان‌بندی خود را دچار وقفه یا قطع نکنید و از برنامه زمانی خود محافظت نمایید.

رهنمود بیست و پنجم- سعی کنید با توجه به شرایط جدید و نیازهای خود و همسر و اعضای خانواده‌تان در برنامه‌ریزی زندگی‌تان انعطاف‌پذیر باشید و تجدیدنظر کنید. اگرچه توصیه می‌شود تا حد امکان برنامه‌ای را که تنظیم کرده‌اید، رعایت نمایید.

رهنمود بیست و ششم- به‌عنوان آخرین توصیه سعی کنید برنامه زمان‌بندی فردی و خانوادگی‌تان را اجرا کنید و پیشرفت‌ها و موفقیت‌های خود را به خودتان، همسرتان و فرزندانتان تبریک بگویید و پاداش بدهید.

بدیهی است هر برنامه زمانی هر قدر هم خوب تنظیم شده باشد، اگر اجرا نشود و لباس عمل نپوشانید، هیچ حاصل و نتیجه‌ای برای شما و خانواده‌تان در بر نخواهد داشت.

Tip No. 1 Know that the need for better time management is setting the main goals of your life and your family. Therefore, it is recommended to write down your goals in details.

Tip No. 2 Know that achieving any goal in life requires several smaller activities.

Tip No. 3 Know that without well-defined goals you can't make decisions, namely how? Where? Why? When and etc. It is also impossible to arrange a list of time priorities without definite goals.

Tip No. 4 Know that you cannot and should not let other people's expectations get in your way and do not adjust your personal and family life on other's expections.

Tip No. 5 Know that every human has limits, and no one is perfect. So, do not expect too much from yourself and your family.

Tip No. 6 Know that for planning your time better in advance, you need to pay attention to your needs, your spouse and your family members in planning time.

Tip No. 7 Try not to live in the past. Draw and predict the bright horizons of the future and have a vibrant and dynamic family.

Tip No. 8 Try to create this attitude and belief in your mind that you are responsible for your own deeds in your personal and family life and you have much control over your life and not care what people think of you.

Tip No. 9 First, try to identify your needs and your family members and consider the expectations of your spouse and your family members and then pay attention to the needs and desires of others.

Tip No. 10 Try to manage your time effectively and split your time in a variety of ways and avoid wasting time in your family.

Tip No. 11 Try to share the household tasks and responsibilities among your family members and let them to participate in household tasks.

Tip No. 12 Try to do what you have planned for today and don't leave things until the last minute.

Tip No. 13 Try to avoid long and aimless chats and avoid asking repetitive and unnecessary questions.

Tip No. 14 Try to provide a timeline of your small and big tasks of your family and set the start and end time for doing anything realistically and write beside the task and act accordingly.

Tip No. 15 Try to enjoy your life and your job because we are only born once.

Tip No. 16 Try to devote enough time to deal with your family life, your children's educational affairs and get involved actively in such matters.

Tip No. 17 Try to put everything in its place to find it when you need it easily and quickly.

Tip No. 18 Try to be honest with yourself and what do you expect from yourself? What do you like to do and what do you dislike in your life!

Tip No. 19 Try to have a regular short-term, medium-term and long-term planning in your family.

Tip No. 20 Try to devote time to identify the barriers of the optimal use of time and think about removing the barriers. You can do it by the end of the day or the end of each week.

Tip No. 21 Try to have effective time planning strategies for your future and your family. Undoubtedly, in the current era, it is not worthy to have not plan for the future.

Tip No. 22 Try to identify the hours of the day when you are physically and mentally prepared and your energy level is at the highest level and do your most important tasks in those hours. For example, It is recommended that you study early in morning and do exercise in the evening.

Tip No. 23 Try to create a more positive environment for maintaining the focus of your senses and prevent the factors that affect your concentration.

Tip No. 24 Try to say "no" to others' requests to protect your plans. In this way, you don't need to interrupt or stop your plans.

Tip No. 25 Try to be flexible and revise your life planning according to your new circumstances and needs of your spouse and family members. Although it is recommended that you follow through your plans.

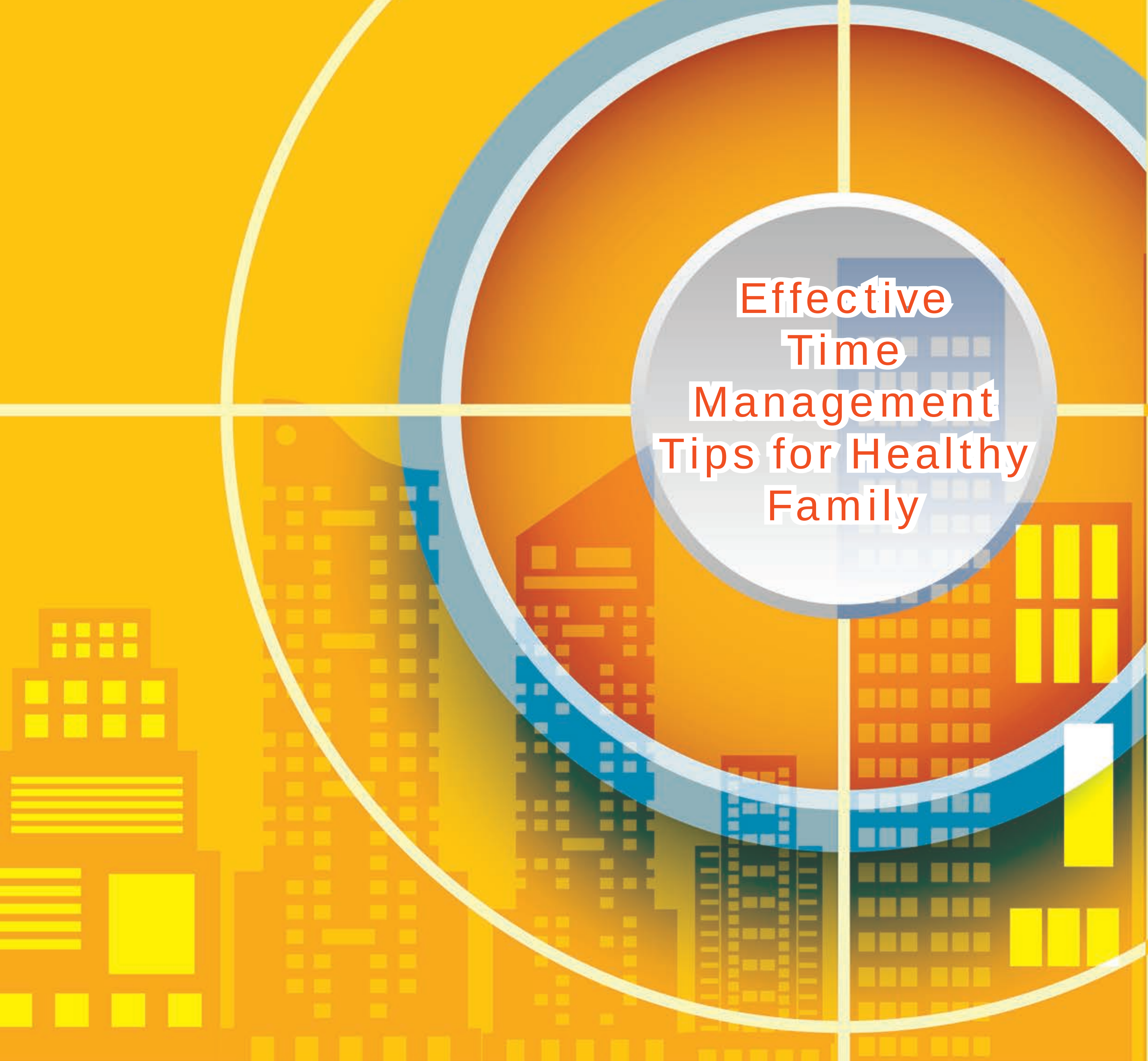
Tip No. 26 As the last recommendation, try to carry out your individual and family plan and congratulate yourself, your spouse and your children on achievements. It is obvious even if well-adjusted plans are not obeyed, there will be no results for you and your family.

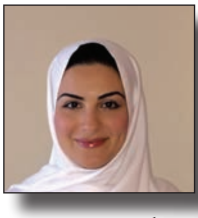
Effective Time Management Tips for Healthy Family

Translated by Mehdi Savari

In this article, It is tried to present some important tips about successful management briefly for dear mothers and fathers as managers, planners and administrators of sacred family foundation.

Although it must be admitted that there are cultural, individual and family differences in lifestyle and manner of using time and it is impossible to write one and the same prescription for it. In any case, it is worth emphasizing that time management allows you to live better and having an inner satisfaction and a healthy family.





دکتر مریم محمدی
متخصص داخلی و
فوق تخصص قلب و عروق

پرسش و پاسخ

کلسترول چیست؟

مترجم: مهدی سواری

کلسترول یک ماده چربی مانند و مومی است که به‌طور عمده در کبد ساخته می‌شود.

کلسترول یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز بدن است که برای بدن انرژی فراهم می‌کند و به رشد سلولی کمک می‌کند.

کلسترول به ساخت هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، ویتامین D و مواد مؤثر در هضم غذا کمک می‌کند.

بدن ما تمام کلسترولی که به آن نیاز داریم را می‌سازد، اما ما می‌توانیم کلسترول را از مواد غذایی که می‌خوریم نیز دریافت کنیم.

انواع مختلف کلسترول کدامند؟

لیپوپروتئین‌های کم چگالی (LDL) و لیپوپروتئین‌های با چگالی بالا (HDL)

لیپوپروتئین‌ها بسته‌های کوچکی هستند که از داخل حاوی چربی و از بیرون شامل پروتئین هستند و کلسترول را در جریان خون جابه‌جا می‌کنند.

میزان بالای LDL (کلسترول بد) می‌تواند در دیواره سرخرگ رسوب کرده و منجر به تنگ شدن، سفت شدن و غیر قابل انعطاف شدن آنها شود.

اچ دی ال (HDL) که به کلسترول خوب معروف است، کلسترول را از خون به کبد منتقل می‌کند تا از بدن خارج شود.

کلسترول چگونه برای بیماری قلبی یک عامل خطر محسوب می شود؟

وقتی‌که کلسترول LDL (کلسترول بد) در خون به مقدار زیاد وجود داشته باشد، در دیواره‌های سرخرگ کرونری رسوب کرده، ایجاد پلاک می‌کند که منجر به تنگ شدن رگ‌های خونی می‌شود؛ فرایندی که تصلب شرایین نام دارد. این فرایند منجر به کاهش یا مسدود شدن جریان خون در عضله قلب می‌شود که به تناوب باعث احساس درد قفسه سینه یا حمله قلبی می‌شود.

انواع مختلف چربی در رژیم غذایی کدامند؟

۱- چربی‌های اشباع شده
۲- چربی‌های ترانس (چربی‌های غیر اشباع)
۳- چربی‌های اشباع نشده تک واحدی
۴- چربی‌های اشباع نشده چند واحدی

چربی های ناسالم کدامند؟

چربی‌های اشباع شده و چربی‌های ترانس (چربی‌های غیر اشباع)، کلسترول LDL «کلسترول بد» را افزایش می‌دهند.
این چربی‌ها در دمای اتاق تمایل دارند که به حالت جامد درآیند.
چربی اشباع از محصولات حیوانی یا گیاهی به دست می‌آید. این چربی‌ها نقش کلیدی در سلامت بدن دارند اما فقط ۵ تا ۶ درصد کالری روزانه باید از چربی‌های اشباع باشد. به عنوان مثال از محصولات حیوانی مانند گوشت گاو و گوسفند، محصولات لبنی مانند خامه و پنیر. گیاهان دارای چربی اشباع عبارتند از: نارگیل و کره کاکائو.
چربی‌های دارای اسید چرب ترانس در محصولات فرآوری شده صنعتی وجود دارد (هیدروژنه و نیمه هیدروژنه) به عنوان مثال غذای سرخ شده یا محصولات پخته شده.

چربی های ناسالم کدامند؟

چربی‌های اشباع نشده تک واحدی و چند واحدی می‌توانند کلسترول HDL «کلسترول خوب» را افزایش دهند و کلسترول LDL «کلسترول بد» را کاهش دهند.
این چربی‌ها در دمای اتاق، بیشتر به حالت مایع هستند.
این چربی‌ها دارای اثرات ضد التهابی هستند و بیمارهای قلبی و دیابتی را کاهش می‌دهند.
چربی‌های اشباع نشده در روغن ماهی و روغن‌های گیاهی وجود دارد.
اسیدهای چرب امگا ۳ به کاهش تری گلیسیرید (نوعی چربی که سرخرگ‌ها را مسدود می‌کند) کمک می‌کنند.

نکاتی در مورد تغذیه سالم

از گوشت ماهی بجای گوشت قرمز استفاده کنید.
از روغن زیتون بجای کره استفاده کنید.
در برنامه غذایی‌تان بیشتر از میوه‌جات، سبزیجات و غلات سبوس‌دار استفاده کنید.
از روغن کلزا یا روغن زیتون استفاده کنید.
به سالادتان بادام اضافه کنید.
دانه کتان را به غلات، سوپ و اسموتی (یک نوشیدنی که ترکیبی از میوه‌های تازه است) اضافه کنید.
دوبار در هفته ماهی بخورید.
از شیر، پنیر یا ماست کم‌چرب (۱ درصد) یا بدون چربی استفاده کنید.
مصرف چربی اشباع را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه محدود کنید.

فهرست چربی های مفید برای قلب

اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی‌های چرب وجود دارد: به عنوان مثال: ماهی سالمون، ماهی خال‌خالی، ماهی تن، ماهی قزل آلا و شاه‌ماهی.
چربی‌های اشباع نشده تک واحدی در آووکادو، مغزها از جمله بادام و بادام زمینی، کلزا و زیتون وجود دارد.
چربی‌های اشباع نشده چند واحدی در روغن‌های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، روغن کنجد، دانه سویا و روغن ذرت وجود دارد.

منابع

Fat Substitutes and Health
Judith Wylie-Rosett
Circulation.
2002;105:2800-2804, originally published June 11, 2002
American Heart Association
American College of Cardiology

What are unhealthy fats?

Saturated and trans fats raise “bad” LDL cholesterol.
They are tend to be more solid at room temperature
Saturated fat are from animal products or plants. They are important for the body but only 5-6% of total daily calories should come from saturated fats. For example beef, lamb, dairy products like cream and cheese. Plants with saturated fat include: coconut and coco butter.
Trans fatty acid fats are from industrial processed product (partially hydrogenated and hydrogenated); for example fried food and baked goods.

What are heart healthy fats?

Monounsaturated and polyunsaturated fats may help raise “good” HLD cholesterol and lower “bad” LDL cholesterol.
They are tend to be more liquid at room temperature
They have anti-inflammatory effects and lowest heart disease and diabetes.
Unsaturated fats are from fish and vegetable oils.
Omega-3 fatty acids can help lower triglycerides, a type of fat that clogs arteries

List of heart healthy fats:

Omega-3 fatty acids include fatty fish for example: salmon, mackerel, tuna and trout, herring
Monounsaturated fats include avocado, nuts including almonds and peanut, canola, and olives.
Polyunsaturated fats include vegetable Oils such as sunflowers, sesame oil, soybean, and corn oil

Tips for healthy eating

Eat fish instead of meat
Use olive oil instead of butter
Eat more fruits, vegetable, and whole grains
Use canola or olive oil
Add almonds to salad
Add flaxseed to cereal, soup, and smoothies
Eat fish twice a week
Use low fat (1%) or fat-free milk , cheese, or yogurt
Limit saturated fat intake less than 10% of total daily calorie intake

References

Fat Substitutes and Health
Judith Wylie-Rosett
Circulation.
2002;105:2800-2804, originally published June 11, 2002
American Heart Association
American College of Cardiology

Ask the Expert
Dr. Maryam Mohammadi, MD, FACC
UPMC Altoona Heart and Vascular Institute

Questions & Answers

What is cholesterol?

Cholesterol is a waxy fat substance that our body (mainly liver) produces.
Cholesterol is essential to give our body energy and support cell growth.
Cholesterol helps make hormones such as estrogen and progesterone, vitamin D, and substances to help digest foods.
Our body makes all the cholesterol we need but we can also get cholesterol from food we eat.

What are different types of cholesterol?

Low-density lipoproteins (LDL) and high-density lipoproteins (HDL).
Lipoproteins are small package that contain protein on the outside and lipid on the inside, they transfer cholesterol through bloodstream.
High LDL cholesterol can build up in the arteries
HDL cholesterol carries cholesterol from blood to the liver to be removed from the body.

How is cholesterol a risk factor for heart disease?

When there is too much “bad” LDL cholesterol in the blood it builds up in the coronary artery walls forming plaque and narrowing the blood vessel - a process called atherosclerosis - which leads to a decrease or blocked blood flow to the heart muscle causing chest pain or heart attack respectively.

What are different types of fats in diet?

1- Saturated fats
2- Trans fats
3- Monounsaturated fats
4- Polyunsaturated fats

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

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

۲) مادر نمونه باید همسری خوب، باوفا، مهربان، هم‌دل، همکار و سنگ صبور همسرش بوده باشد.

۳) مادر نمونه باید وظائف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.

۴) مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار، و الگوئی برای سایرین باشد.

۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

International Cultural Mother Foundation

Criteria for Selecting the World's Distinguished Mothers

1) A distinguished Mother must have been a good child for her parents.

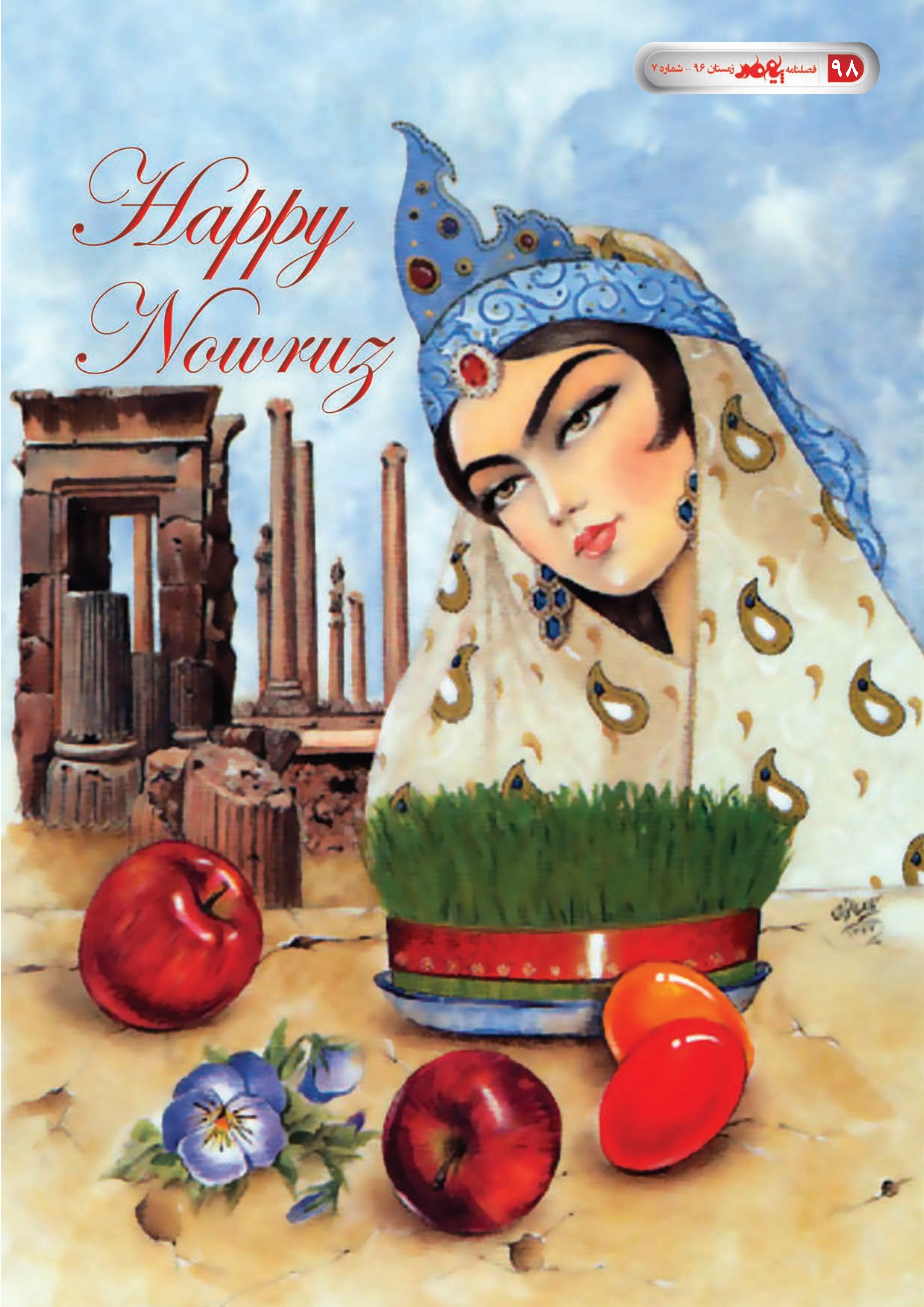
2) A distinguished Mother must have been a good spouse, loyal, kind, empathetic, partner and be a true companion for her husband.

3) A distinguished Mother must have carried out her duties efficiently towards her children, especially in terms of educational, spiritual, social and taking responsibilities.

4) A distinguished Mother who lives anywhere in the world must have been a good citizen, well-behaved and be a role model for others.

5) A distinguished Mother in her personal/family/social life must have done something special and had a positive impact on society.

May Mother's prayers always be with you
Gholamreza Mohammadi
Founder & CEO


Happy
Nowruz

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) آشـنا سـاختن بیشـتر جامعـه بەویـژه نسـل جـوان بـا جایـگاه و نقـش والای مـادر و ارتقـا و بازآفرینـی ارزش‌هـای قداسـت آمیـز ایـن شـاهکار خلقـت از جهـات خانوادگـی، اجتماعـی و فرهنگـی
۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل
۳) پررنـگ تـر سـاختن مسـئولیت هـای جامعـه بەویـژه فرزنـدان در قبـال حقـوق ارزشـمند مـادران
٤) آمـوزش مسـئولیت‌های خطیـر مـادری بـه خانم‌هـای جـوان در قبـال فرزنـدان و رفتـار متقابـل آنـان نسـبت بـه مـادران
۵) ایجـاد مراکـز مشـاوره بـرای مـادران بـه منظـور رفـع تنگناهـای آنـان از نظـر فرهنگـی، اجتماعـی، حقوقـی، درمانـی، معنـوی، خانوادگـی و غیـره
۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهد کودک تا سطوح دانشگاهی
۷) انتخـاب مـادران نمونـه و برگـزاری آئیـن نکوداشـت در یازدهـم مهرمـاه هـر دوسـال یکبـار بـه منظـور بزرگداشـت، تجلیـل و قدرشناسـی از آنهـا

منشور بنیاد مادر

* بنیـاد مـادر یـک بنیـاد فرهنگـی بین‌المللـی اسـت کـه بـه صـورت صـد درصـد غیردولتـی می‌باشـد و وابسـته بـه هیـچ ارگان، نهـاد، حـزب و یـا گروهـی نیسـت و هرگونـه فعالیـت سیاسـی درآن ممنـوع اسـت.
* هرگونـه تبعیـض از لحـاظ زبـان، رنـگ، ملیـت، قومیـت، فرهنـگ، عقیـده و مذهـب در بنیـاد مـادر ممنـوع مـی باشـد.

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

شیراز . فلکه اطلسی . بلوار هجرت . کوچه ٦ . پلاک ۲۹ کدپستی : ۷۱٤۵۶-٤۷۱۷۷

تلفن : ۲-۰۷۱۳۲۲۸۸٤٤۰ فکس : ۰۷۱۳۲۲۸۸٤٤۳

www.mother.foundation www.mothersfoundation.ir

Email: info@mothersfoundation.ir