



۹۷

www.mothersfoundation.ir

فصل نامه فرهنگی - شماره نهم - تابستان

ISSN 2588-7394 قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

مادرانه های ماه عسل

آموزش مادران «دکتر زهرا افتخاری»

مادری با ۶۲ فرزند

ده نکته خوب

«دکتر غلامعلی افروز»

آشنایی
قبل از ازدواج

مادر نهاد مادر



فهرست

۴	سخن سردبیر
۵	هر سکوتی نشان از ضعف نیست
۶	مادرانه‌های ماه غسل
۱۰	آشنایی قبل از ازدواج
۱۲	سرای سالمندان
۱۳	۳۵ موضوعی که در کهنسالی حتما به آن غبطه خواهید خورد
۱۴	ده نکته خوب از دکتر غلامعلی افروز
۱۵	کوه به کوه نمی رسد ...
۱۶	سومین جلسه هیئت مدیره بنیاد مادر
۱۸	بزرگداشت روز مادر در سوئد
۲۰	مادری با ۶۲ فرزند
۲۲	ای وای مادرم
۲۴	آموزش مادران
۲۶	چطور کودکانی خوش‌بین تربیت کنیم
۲۸	نکات گلچین شده از کتاب‌های روانشناسی
۳۰	میان دل خواهر و برادر پل بزنید
۳۲	۱۳ چیز که در مورد ژاپن نمی دانستید
۳۴	خاطرات گم شده
۳۶	فرمول تغییر زندگی
۳۸	تقدیم به بابایی که ندارم
۴۰	همایون همافرد «مادر»
۴۲	آلبالو پلو
۴۳	بستنی سنتی
۴۴	گرم‌زدگی و راه‌های درمان آن
۴۶	۸ ترفند جالب استفاده از نمک
۴۷	کینوا، گیاه معجزه‌گر
۴۸	همین حالا خوشبختید
۵۰	لباس سنتی هرزگان
۵۱	شاهزاده امنیت گوگل
۵۲	دوست خوب یعنی
۵۴	بانک زمان در سوئیس
۵۵	مارتین لوتر کینگ
۵۶	پنج دانشمند برتر زن
۵۸	فقط خودت باش تا باشی
۵۹	۱۰ نکته خردمندانه از کنفوسیوس
۶۰	ویژگی‌های یک نامزدی موفق
۶۲	معجزه‌ای به نام مادر
۶۳	کارآفرینی با حداقل امکانات
۶۴	راهکارهای افزایش ترشح سروتونین
۶۶	شیوه‌های تربیتی فرزندان برای مادران شاغل
۶۸	جنگل دالخانی



زندگی، پنجره‌ای باز، به دنیای وجود
تا که این پنجره باز است، جهانی با
ماست
آسمان، نور، خدا، عشق، سعادت با
ماست
فرصت بازی این پنجره را دریابیم
در نیندیم به نور، در نیندیم به آرامش
پر مهر نسیم
پرده از ساحت دل بگیریم
رو به این پنجره، با شوق، سلامی
بکنیم
زندگی، رسم پذیرایی از تقدیر است
وزن خوشبختی من، وزن رضایتمندی‌ست
زندگی، شاید شعر پدرم بود که
خواند
چای مادر، که مرا گرم نمود
نان خواهر، که به ماهی‌ها داد
زندگی شاید آن لبخندی‌ست، که
دریغش کردیم!
سهراب سپهری

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی
مسئول اجرایی: مهندس محمدامین صفرپور
گرافیک: اعظم آقائی
اعضای تحریریه: محبوبه جعفری، مهدی سواری،
راضیه رمضانی، معصومه منفرد
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
دکتر احمد به‌پژوه، دکتر غلامعلی افروز، دکتر زهرا
افتخاری، مهندس صدف محمدی، حبیبه محمدیوسفی،
همایون همافرد، طیبه ارسلان، فاطمه استواری
مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ: چاپخانه مصطفوی شیراز، خیابان داریوش
روبروی بانک ملی ۳۲۳۲۹۱۵ - ۳۲۳۰۱۹۶۸
قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

آدرس: شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت
کوپه ۶، پلاک ۲۹
کدپستی: ۷۱۴۵۶-۷۱۷۷
تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲
فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳
www.mothersfoundation.ir
www.mother.foundation
Email: info@mothersfoundation.ir



به نام خدا به نام مادر

خدای را سپاس که به قلمم جرأت نوشتن داد از آن روی که قرار است از فرشته‌ای به نام مادر بنویسم که به اندازه عمر بشریت و به قدر تاریخ، کرامت، منزلت، شکوه و قداست دارد.

از مادر سخن می‌گویم که اگر برخاسته از باورهای قلبی‌ام نبود نمی‌توانستم قدمی بردارم و بالاخره برای کسانی می‌نویسم که دغدغه پاکشان حفظ حرمت و کرامت والدین است.

جایگاه، نقش و کرامت والدین به خصوص مادر که با تمام وجود به آن باور دارم و اگر بر آن پافشاری می‌کنم چون آن را تنها راه نجات، بقای انسانیت، عزت، کرامت، سربلندی و پیشرفت نسل آینده می‌دانم.

مادرانی متعالی جهانی خوشبخت

این باور را نه به اعتبار صرف کنکاش در مقالات و کتب، بلکه به اعتبار لحظه لحظه وجود آنها یافتیم.

اکنون خرسندم که نهمین فصل‌نامه پیام مادر پای در مسیری نهاد که بزرگان خردورز و دلسوزان عشق و معرفت در این عرصه همگامند و صد البته این حرکت مقدس که به مدد جمعی شیفته واقعی و صاحبان عشق و علاقه به مقام شامخ مادر که با قلم و قدم همدل، همراه، همفکر و همیارمان بوده و خواهند بود به انجام رسیده...

به قول هنری فورد:

با هم بودن، بهترین شروع است.

با هم ماندن، بهترین پیشرفت است.

با هم کار کردن، بهترین موفقیت است.

در بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و در این راه مقدس ما فرزندان بنیاد مادر، همه با همیم.

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر پیام مادر

هر سکوتی نشان از ضعف نیست...

دانشجویی می گفت:

یکی از دكترهای دانشگاه ما كه جزء اساتید هم بود همیشه ساعت دخترانه دستش بود و ما همیشه به او می خندیدیم...

تا اینکه برامون مشخص شد

اون ساعت تنها دخترش بوده كه اونو از دست داده بود...

دل‌هایی هستند كه درد می‌کشند، اما دم نمی‌زنند...

همیشه سكوت، دلیل بر عدم قدرت شخص در جواب دادنش نیست.

خیلی‌ها هستند كه سكوت اختیار می‌کنند،

تا احساسات کسی را جریحه‌دار نکنند...

خیلی‌ها هستند كه می‌دانند حرف زدن در بعضی مواقع فایده‌ای ندارد.

خیلی‌ها هم هنگام عصبانیت سكوت اختیار می‌کنند تا کسی را از دست ندهند.

همیشه یادمان باشد كه نگفته‌ها را می‌توان گفت

ولی گفته‌ها را نمی‌توان پس گرفت...

چه سنگ را به كوزه بزنی چه كوزه را به سنگ، شكست با كوزه است.

دل‌ها خیلی زود از حرف‌ها می‌شکنند!

مراقب گفتارمان باشیم،

آدم‌های مهربان از سر احتیاج مهربان نیستند، آنها دنیا را كوچك‌تر از آن می‌بینند كه بدی کنند!

آنها خود انتخاب کرده‌اند كه نبینند، نشنوند و به روی خود نیاورند نه اینکه نفهمند!

هزاران فریاد پشت سكوت آدم‌های مهربان است، سكوتشان را به پای بی‌عیب بودن خود نگذاریم...



مادرانه عسل

ماه عسل سالهاست تلاش کرده با نمایش داستانهای واقعی مردم، قهرمانهایی از جنس خودشان را معرفی کند که شاید همین همراهی با مردم، اقبال کمی نظیر از این برنامه را باعث شده است. قهرمانهایی که روایت زندگیشان برای تک تک مردم کوچه و خیابان آشناست. مردمی که خود با این قصهها زندگی کردهاند و می توانند با تک تک لبخندها و اشکهای قهرمانان این برنامه همراه شوند. امروز بعد از دوازده سال، ماه عسل قد کشیده و علاوه بر احساسات، به عقلانیتی قابل قبول دست یافته است و داستانهایی را روایت می کند که علاوه بر جذابیت های داستانی، روایتگر دردها و مسائلی است که گوشزد کردنش می تواند برای همه جامعه راهگشا باشد.



ماه عسل ۹۷

برنامه ماه عسل امسال، در اولین برنامه، با روایت مردی آغاز شد که فراز و نشیب های زندگی را طی کرده بود و با وجود تمام توفیقات، به یاد مادرش، برای یادآوری مقام تمام مادران این سرزمین و جهان و تجلیل از ایشان تلاش می کند. او بنیانگذار و مدیر عامل بنیاد مادر است و تمام توان خود را برای نیل به این هدف والا به کار می گیرد. روایت روز اول برنامه امسال درباره زندگی مهندس محمدی و مادرانی بود که او از گوشه گوشه این خاک پرگوهر کشف و معرفی کرده است.

کودکی

غلامرضا محمدی در دشت سرسبز ارژن استان فارس، در سیاه چادری عشایری متولد شد، پدرش مردی سخت کوش بود که سالها برای داشتن پسری انتظار می کشید و مادرش زنی قدرتمند و دوست داشتنی. مادر او را در حریر لای لایی اش می پیچید و شبها بر بالینش پاسبان خوابش می شد. روزگار می گذشت و غلامرضا شاد و رها در دشت های فارس می دوید، درس می خواند و اوقات فراغتش را به کمک پدر می رفت تا نان از سفره گندم زارهای طلایی بچیند. غلامرضا خوب درس می خواند و با موفقیت توانست از دبیرستان فارغ التحصیل شود. برای ادامه تحصیل برای چند دانشگاه در ایران امتحان داد ولی در رشته دلخواهش که مهندسی بود پذیرفته نشد. سپس درخواستش برای رشته مهندسی عمران در یکی از دانشگاه های آمریکا پذیرفته شد و او قصد سفر به آمریکا نمود. سرانجام غلامرضا با حمایت معنوی مادر و اندک اندوخته پدر و مادر و درآمد حاصل از پیش فروش محصولات کشاورزی که پدر در اختیار او قرار داد برای ادامه تحصیل و در جستجوی آینده ای بهتر، راهی دیار غربت شد. پدر و مادر با چشمانی اشک آلود ولی قلبی امیدوار او را بدرقه کردند، هرچند دلتنگش می شدند...



جای خاله پدر

غلامرضا با پشتکاری مثال زدنی روزها در دانشگاه درس می‌خواند و شب‌ها برای تأمین هزینه‌های تحصیل کار می‌کرد. بالاخره با موفقیت توانست مدرک مهندسی خود را دریافت کند و در دوره کارشناسی ارشد پذیرفته شد، اما پیش از آغاز دوره تحصیلی جدید تصمیم گرفت به وطن بازگردد تا جشن فارغ‌التحصیلی را در کنار خانواده بگذراند. از لحظه ورود به فرودگاه شیراز با استقبال گرم خانواده و اقوام روبرو شد، اما هر چه گشت، نتوانست پدر را بیابد. از اقوام سراغ پدر را می‌گرفت، اما جوابی جز سکوت دریافت نمی‌کرد. تا اینکه به خانه پدری رسید. به محض دیدن چهره مادر که طرحی از شادی و غم را همراه داشت، متوجه شد که برای دیدار پدر دیر رسیده است. پدر مدتی بود که پر کشیده بود و وصیت کرده بود برای اینکه خللی در ادامه تحصیل فرزندش ایجاد نشود، هیچ یک از اعضای خانواده به او اطلاعی ندهند. مهندس محمدی که بار مسئولیت زیادی را برای مراقبت از مادر و خواهرها و برادرش احساس می‌کرد، از ادامه تحصیل و رفتن به آمریکا انصراف داد و در وطن خود مشغول به کار شد. او به پیشنهاد مادر با دختر یکی از دوستان پدر خود که در آلمان تحصیل کرده بود، ازدواج کرد و با همراهی ایشان کم‌کم خانواده وضع مالی بهتری پیدا کرد. او به پاس زحمات پدر و به نام وی، در روستای پدری و منطقه، مدرسه، درمانگاه و مرکز اورژانس تأسیس کرد و برای درمان درد مردم منطقه تلاش نمود.

چگونه آغاز کردیم (از زبان بنیانگذار بنیاد مادر)

مدت‌ها در فکر و اندیشه این بودم که برای مادرم چه کنم که ارزش نام مادر و زحمات او را داشته باشد. آیا مدرسه‌ای یا درمانگاهی، مرکز خیریه‌ای و یا مکانی به نام ایشان بنا کنم که بتوانم اندکی از فداکاری‌ها و از خودگذشتگی‌های قداست آمیز او را پاس داشته باشم. طی حدود سه سالی که در کند و کاو و مشورت کردن با دوستان و اندیشمندان بودم، احساس کردم مقام والا و ارزشمند و نیز قداست مادر را نمی‌توان در یک جا و مکان مشخص، مجوس و محدود نمود. مقام و منزلت مادر گسترده‌تر از مکان، زمان و تاریخ می‌باشد. همان طوری که خداوند بهشت را زیر پای مادران قرار داد.

این مسئله چندین سال فکر و روجم را مشغول کرده بود. ابتدا تصمیم گرفتم برای مادرم یک مدرسه دخترانه و یا یک درمانگاه مخصوص مادران بسازم ولی فکر کردم این کار بسیار کوچک است در مقابل مقام مادر، تا این که یک روز به مادر بی‌پناهی برخورد کردم، با خود گفتم مادر من، مرا دارد این مادر چه کسی را دارد؟ جرقه‌ای به ذهنم رسید که بایستی کاری برای همه مادران انجام دهم. همه مادران، مادر من هستند و این احساس در ذهن و روجم رخنه کرد. مدت‌ها به این موضوع فکر کردم و جوانب و راهکارهای آن را مورد مطالعه و بررسی قرار دادم و نیز با دوستان خود در این امر حساس و انسانی مشورت کردم. تا این که در اردیبهشت سال ۱۳۹۳ روزی در خدمت مادر بودم سوال کردم مادر تولدت چه روزی است؟ مادر فرمود یادم نیست، شناسنامه‌ام را نگاه کن. عشقی در چشم مادر و شوقی در دلم احساس کردم، شناسنامه را نگاه کردم، مهر سال ۱۳۰۹ بود مثل این بود، گمشده‌ای که در پی آن می‌گشتم پیدا شد آن روز تا صبح روز بعد با شوق و عشق و وصف نشدنی سپری شد. با خود حرف می‌زدم، زمزمه می‌کردم و خوشحال بودم، گفتم مادر خود را بهانه‌ای می‌کنم و به عنوان جشن تولد و قدرشناسی از مادرم، هدف و رویایی که در این چند سال داشتم که کاری برای همه مادران انجام دهم را عملی می‌کنم. افکار و نگرانی‌هایم اندکی آرام گرفت. این امر خیر در آیین نکوداشتی که به پاس قدرشناسی از زحمات مادرم برگزار شد، به انجام رسید. به منظور گرامیداشت ارزش مقام مقدس و والای کلیه مادران وطنم و مادران جهان با اهداف مشخص، تأسیس بنیاد مادر در روز ۱۱ مهر ۱۳۹۳ در شیراز را اعلام نمودم.

بخاطر مادر

مهندس محمدی و همسرش صاحب چهار فرزند شدند و دنیا برای این خانواده شیرین تر می‌شد. مادرش روزبه‌روز کهنسال‌تر و شکسته‌تر می‌شد. مهندس مدام به روزهای رفته فکر می‌کرد.

به مادر که جوانی‌اش را در راه تعالی فرزندانش فدا کرده بود و از کاخ جمال گذشته‌هایش چین و شکن‌هایی باقی مانده بود که خط به خط عشق و ایشار را تعریف می‌کرد.

مهندس تصمیم گرفت تا بنایی بسازد به زیبایی مهر مادری و لالایی‌هایی که از او مردی موفق و توانا ساخته بود. اما هرچه فکر کرد نمی‌دانست چه کاربری برای این فعالیت خیریه در نظر بگیرد. چرا که پیش از این به نام پدر، مدرسه، درمانگاه و مراکز خیریه تأسیس کرده بود.

بنابراین تصمیم گرفت تحقیقات خود را در زمینه این تلاش جدید شروع کند تا بهترین فعالیت ممکن را برای شادی مادر آغاز کند.

روزها از این فکر می‌گذشت و هنوز ایده جدیدی ذهن او را به خود جلب نکرده بود.



بنیاد مادر

بنیاد مادر موسسه‌ای که بزرگترین هدفش یادآوری مقام و جایگاه مادر است. مقامی والا که همه از او حرف زده‌اند و در رئایش شعرها سروده‌اند، اما هر روز بیش از پیش در جامعه فراموش می‌شود. فرزندانی که به خاطر ایشار مادر او را فراموش می‌کنند و گاه حتی روز میلادش را از خاطر برده‌اند.

مهندس محمدی برای یافتن مادرانی که شبیه همه مادران با فداکاری و از خود گذشتگی جان خود را در کالبد فرزندان نشان ریخته‌اند و برای وطن، فرزندانی برومند و توانا تربیت کرده‌اند، تلاش کرد و آیینی را برگزار کرده و در این آیین از این مادران تجلیل کرد. نخستین آیین باشکوه برگزار شد و اولین فرزندی که پای مادرش را بوسید، غلامرضا محمدی بود. هرچند مادر اندکی بعد از این مراسم از این دنیای فانی پر کشید، اما در هنگام مرگ به فرزندش لبخند زد و گفت که از او راضی است. مهندس محمدی این روزها در هنگام بارش باران به آسمان خیره می‌شود و یقین دارد لبخند مادرش در تک تک قطره‌ها به او هدیه خواهد شد. مادری که از آسمان بر سرش بال گسترانده و مهندس پیش از هر کاری از او دعا طلب می‌کند.

همه مادران من

بنیانگذار بنیاد مادر از آن روز خانه مادری را به سنگر اصلی این بنیاد تبدیل کرد و تاکنون استان به استان و شهر به شهر برای یافتن مادران فداکار سرزمینش که همه را مادران خود می‌داند، تلاش می‌کند و این آیین را در تمام استان‌های این سرزمین اجرا کرده و حتی این بنیاد را در مجامع بین‌المللی ثبت کرده است تا بتواند از مادران تمام دنیا تقدیر کند.

ماه غسل

همه توقع داشتند او به خانه پدری برگردد و دوباره ازدواج کند. اما او مادر بودن را انتخاب کرد و برای تامین معاش سیزده فرزندش تلاش کرد. قالی بافت. کشاورزی کرد و همه فرزندان را بزرگ کرد و به خانه بخت فرستاد. آنقدر که تنش بیمار شد و این روزها چشمانش به سختی می‌بیند. مادر دیگری که با وجود تحصیلات ابتدایی، نه فرزند با تحصیلات دکتری را تربیت کرده است. فرزندانی که در جای جای این سرزمین تاثیرگذار هستند. یا مادری که با تراشیدن سنگ کوه‌ها و فروش این سنگ‌ها، با عزت فرزندان خود را بزرگ کرده و همه آنها را به ثمر رسانده است.

در این برنامه فرزندان این مادران، در آیین نکوداشتی بر پای مادران خود، بوسه زدند و مهندس محمدی تلاش کرد با تبیین جایگاه مادر، این مهم را به همه مردمان سرزمینش یادآوری کند. به این امید که روزی در این سرزمین هیچ مادری تنها نباشد.

اوایل زمستان سال ۹۶، تیم برنامه‌ساز ماه غسل در آیین تجلیل از مادران شهرها و روستاهای استان فارس حاضر شد و بعد از ورود به ساختمان بنیاد مادر به اتاقی دعوت شد که اتاق مادر بنیاد مادر بود. اتاقی که به همان شکل حفظ شده بود. هنوز جانماز مادر روی میز و تسبیحش سبز بود. لباس‌ها بر رخت آویز آماده بود و مهندس محمدی می‌گفت که من خوب می‌دانم، او برای تمام فرزندان بنیاد مادر دعا خواهد کرد. آیین تجلیل از مادران، آنقدر تاثیرگذار بود که تیم برنامه‌ساز ماه غسل، در همین سفر، مطمئن شد که بنیاد مادر یکی از مهمانان برنامه خواهد بود. بنیاد مادر و قصه مادرانی آشنا که داستان‌هایی غریب داشتند.

زنی که با مردی ازدواج کرده بود که از همسر سابقش که به تازگی از دنیا رفته بود، یازده فرزند داشت. کودکانی که کوچکترینشان کمتر از یک سال سن داشت. زن خود صاحب دو فرزند شد و نوزادش شش ماهه بود که همسرش را از دست داد.

خانم مریم نصیری زاده



مادر نمونه عشایر از استان خوزستان، شیرزنی که برای امرار معاش و تأمین نیاز فرزندان کوچکش دوشادوش مردان، هر روز با پتک و دیلم به کوه می‌رفت، سنگ استخراج می‌کرد و می‌فروخت تا معاش خود و خانواده‌اش را تأمین کند. فرزندان:

۱- قاسم رنودی مؤدب؛ دانشجوی مقطع کارشناسی رشته تحصیلی علوم پژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز
۲- کاظم رنودی مؤدب؛ دانشجوی دانشکده افسری امام حسین تهران

۳- سلیمان رنودی مؤدب؛ دیپلم

۴- رسول رنودی مؤدب؛ دیپلم

۵- هاشم رنودی مؤدب؛ دیپلم

۶- کلثوم رنودی مؤدب؛ دیپلم

۷- کوثر رنودی مؤدب؛ محصل

خانم شازده افتخاری



مادر نمونه استان کهگیلویه و بویر احمد، زن نمونه در دومین جشنواره کشوری زنان نام آور و نوآور فرزندان:

۱- دکتر سید بصیر هاشمی؛ استاد تمام و معاون پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، فوق تخصص کاشت حلزون شنوایی، متخصص گوش و حلق و بینی

۲- دکتر سید ضیاء هاشمی؛ معاون فرهنگی سابق وزیر علوم و مدیر کل ایرنا

۳- دکتر سید ستار هاشمی؛ دکترای کامپیوتر، مدیر کل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان فارس، استاد دانشگاه شیراز

۴- دکتر سید شمس الدین هاشمی؛ دکترای عمران، رئیس پارک علم و فناوری استان کهگیلویه و بویر احمد، استاد دانشگاه یاسوج

۵- دکتر هاجر هاشمی؛ دندانپزشک

۶- دکتر حیدر هاشمی؛ دکترای مکانیک، استاد دانشگاه یاسوج

۷- مهندس سید نصیر هاشمی؛ کارشناس ارشد الکترونیک (مقیم و شاغل در آلمان)

۸- اشرف هاشمی؛ دبیر عربی

۹- هما هاشمی؛ دبیر ریاضی

خانم سوسن ناصری



مادر نمونه از استان فارس، بخش کوهمره نودان شهرستان کازرون، مادری که با فداکاری و ایثار مانند یک مادر واقعی و دلسوز برای ۱۱ فرزند (۹ دختر و ۲ پسر) که مادرشان فوت کرده بود، مادری کرد و بعد از فوت همسر با قالی‌بافی تعدادی از آنها را راهی خانه بخت کرد و بخاطر قالی‌بافی چشمانش بسیار ضعیف شده است.

خودش نیز دو پسر دارد که فرزندان صالح و موفق هستند:

۱- میثم ابناوی؛ دانشجوی رشته تربیت معلم دانشگاه بندرعباس

۲- حمید ابناوی؛ محصل در مقطع راهنمایی

پرسش از ما، پاسخ از شما

آشنایی قبل از ازدواج چرا و چگونه؟؟؟

مشکلات موجود در ازدواج

مشکلات زندگی زناشویی ناموفق و عدم سازش و نهایتاً طلاق در کشور به خصوص در بین نسل جوان آن هم در سال‌های اولیه ازدواج برکسی پوشیده نیست، نگاهی کوتاه و گذرا و آمار و ارقام رسمی و غیر رسمی، به راستی تکان‌دهنده و نگران‌کننده است.

علت و معلول این رویکرد ناخوشایند را چگونه ارزیابی می‌کنیم؟

اگر هدف از ازدواج ایجاد زندگی مشترک و تشکیل خانواده و برخورداری از آرامش، رفاه، سلامت نفس، خوشبختی و موفقیت فرزندان است، علت به وجود آمدن معلولی به نام طلاق و از هم پاشیدن خانواده که متأسفانه در جامعه ما رو به گسترش است چیست؟

بنیاد مادر با در نظر گرفتن اهداف عالیه خود، این پدیده خطرناک و ناهنجار را برای آینده جامعه بسیار نگران‌کننده تلقی کرده و از هم پاشیدگی خانواده‌ها را که منجر به ضررهای گوناگون مادی و معنوی اجتماعی هستند به‌ویژه برای نسل جوان بسیار خطرناک و ناراحت‌کننده می‌بیند، از این رو مایل است با نظرخواهی و بهره‌وری از پیشنهادات مفید و سازنده خوانندگان عزیز بتواند گامی در جهت انجام رسالت و اهداف بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر که متکی بر اعتقاد، ایمان، ترقی و تعالی خانواده است بردارد.

اکنون پرسش‌های متعددی مطرح می‌شود که منتظر پاسخ شفاف، علمی و عملی شما خوانندگان عزیز، فرزندان شایسته بنیاد مادر و سایر فرهیختگان هستیم.





۱- چگونه می‌شود یک ازدواج پایدار و با نشاط داشت؟

۲- آیا ازدواج سنتی در قرن بیست و یکم موجب بروز طلاق شده است؟

۳- آیا ازدواج‌های شتاب زده و نسنجیده در قرن بیست و یکم موجب بروز طلاق شده است؟

۴- آیا برای تحقق یک ازدواج موفق، آشنایی و شناخت دختر و پسر از یکدیگر پیش از ازدواج، ضرورت ندارد؟

۵- آموزه‌های ملی و فرهنگی ما چگونه می‌تواند از وقوع طلاق پیشگیری کند؟

۶- آموزه‌های دینی ما چگونه می‌تواند از وقوع طلاق پیشگیری کند؟

۷- آیا نظام آموزش و پرورش کشور ما پیش از دانشگاه و در دانشگاه توانسته است در چهل سال اخیر نوجوانان و جوانان ما را با مهارت‌های زندگی آشنا کند؟

۸- مشکلات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی تا چه حد در بروز و شیوع طلاق نقش دارند؟

۹- آیا ضرورت ندارد که کارشناسان وزارت آموزش و پرورش حداقل در دوره دبیرستان درباره ازدواج و ملاک‌های همسرگزینی آموزش و آگاهی لازم را به جوانان بدهند؟

۱۰- آیا رهبران کشور و مسئولان سازمان‌ها و نهادهای آموزشی به خطرات فزاینده طلاق و آثار نامطلوب آن بر سلامت نسل آینده کشور آگاهی دارند؟

۱۱- آیا رهبران کشور و مسئولان سازمان‌ها و نهادهای آموزشی و بخصوص امور بانوان و خانواده کشور ما برای پیشگیری از بروز و شیوع طلاق برنامه‌های پیشگیرانه دارند؟ (یا همه دست روی دست گذاشته‌ایم؟! تا...)

اکنون بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر با توجه به رسالت، اعتقاد، ایمان و اهداف خود که کانون هر جامعه، خانواده و قلب آن، مادر محسوب می‌شود، این موضوع بسیار حساس و اساسی که به صورت یکی از مشکلات خانوادگی و اجتماعی درآمده است را با استاید دانشگاه، روانشناسان، جامعه‌شناسان، حقوقدانان و همه کسانی که برای انسانیت، کانون خانواده و نسل آینده اهمیت و ارزش قائل هستند در میان گذاشته و انتظار دارد با همدلی، همراهی، همفکری و همکاری از نقطه نظرات و پیشنهادات مفید سازنده آنان استفاده کند، تا بدون سرپوش گذاشتن بر معلول، علت را دریافته و بتواند گامی هرچند کوتاه در جلوگیری از این رویکرد تاسف‌بار و از هم پاشیدن کانون خانواده و جامعه بردارد.

صمیمانه منتظر پیشنهادهای، نقطه نظرها و مقاله‌های شما عزیزان به منظور انتشار در فصل نامه «پیام مادر» هستیم.

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

دعای مادر همیشه همراهتان



طیبه ارسلان
نماینده بنیاد مادر در استان یزد

سرای سالمندان



سرای سالمندان، خانه سالمندان، آسایشگاه سالمندان و... اینها عناوین مختلفی است که بر روی این مکان‌ها نهاده‌اند و با بی‌توجهی و بی‌مهری فراوان، هنگامی که پدر یا مادر در زمانی که به مهر و محبت و مراقبت بیشتری نیاز دارند به این مکان‌ها سپرده و با بی‌تفاوتی آنها را فراموش نموده‌اند.

است؟!

ببینید که از وضع خود گله نکرد و از سردی دستان من گفت...! این را چگونه می‌توان توجیه کرد به جز عشق مادری... غیر از عاطفه و احساس که با اینکه از خانواده خود دور است ولی این عشق را از هم نوع خود دریغ نمی‌کند.

مادر دیگری در بین آن همه شلوغی و شادی از من سوال کرد بچه‌های من نیامدند؟! صدای این مادران در همه‌ی دف گم می‌شد ولی قلب آنها همچنان به عشق فرزندان خود می‌تپید...

نمی‌کنند. بگذریم...

به دعوت "حامیان سالمندان" که اول هر ماه شمسی به این‌گونه مراکز می‌روند، به مناسبت روز میلاد حضرت ابوالفضل (ع) به اتفاق گروهی از هواداران حامیان سالمندان، سعادت یاری و توفیق دیدار سالمندان عزیز حاصل گردید. برنامه شاد و مفرحی ترتیب داده شده بود که با نوای موسیقی اکثر این فراموش‌شدگان را به وجد آورد. در حین اجرای برنامه هنگامی که با یکی از این مادران دست دادم، قبل از هرچیز از من سوال کرد؛ چرا دستانت اینقدر سرد

آیا این‌گونه افراد تصور نمی‌کنند که آینده خود آنها به این سرنوشت گره خواهد خورد و فرزندی که چنین رفتاری از پدر و مادر خود می‌بینند همین عمل را در دوران کهنسالی آنها انجام خواهند داد؟

بی‌گمان این‌گونه مکان‌ها برای کسانی که دارای فرزند و فامیل نزدیک نیستند ایجاد گردیده است؛ که بسیار هم لازم است نه برای خانواده‌هایی که امکان نگهداری و مراقبت را دارند ولی خود را با این حرکت، به ظاهر راحت می‌کنند، ولی به عواقب آن فکر

۳۵ موضوعی که

در کهنسالی حتما به آن غبطه خواهید خورد



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

- ۱- چرا وقتی می‌توانستم به سفر بروم، نرفتم!
- ۲- چرا زبان دومی نیاموختم!
- ۳- چرا وقتی به خاطر رابطه‌ای تمام شده تلف کردم!
- ۴- چرا از خود در برابر نور آفتاب محافظت نکردم تا پوست سالم‌تر و بدون چروکی داشته باشم!
- ۵- چرا برای دیدن خوانندگان مورد علاقه‌ام به کنسرت نرفتم!
- ۶- چرا از انجام خیلی از کارها ترسیدم!
- ۷- چرا ورزش اولویت کارم نبود!
- ۸- چرا خود را گرفتار سنت‌ها کردم!
- ۹- چرا از کاری که دوست نداشتم استعفا ندادم!
- ۱۰- چرا بیشتر درس نخواندم!
- ۱۱- چرا باور نکردم زیبا هستم!
- ۱۲- چرا از گفتن دوست دارم ترسیدم!
- ۱۳- چرا به راهنمایی‌های والدینم گوش ندادم!
- ۱۴- چرا خودخواه بودم!
- ۱۵- چرا تا این حد نظر دیگران برایم مهم بود!
- ۱۶- چرا به جای آنکه به رویاهای خودم فکر کنم به فکر برآوردن رویای دیگران بودم!
- ۱۷- چرا وقتی را صرف یادآوری خاطرات بد کردم و زمانم را از دست دادم. کاش افسوس گذشته را نمی‌خوردم!
- ۱۸- چرا کسانی را که دوست داشتم از خود رنجاندم!
- ۱۹- چرا از خود دفاع نکردم!
- ۲۰- چرا برای برخی کارها داوطلب نشدم!
- ۲۱- چرا بیشتر مراقب دندان‌هایم نبودم!
- ۲۲- چرا قبل از مرگ مادر بزرگ و پدر بزرگ سئوالاتی را که داشتم از آنها نپرسیدم!
- ۲۳- چرا زیاد کار کردم!
- ۲۴- چرا آشپزی یاد نگرفتم!
- ۲۵- چرا از زمان حال لذت نبردم!
- ۲۶- چرا تلاش نکردم آنچه را شروع کردم به پایان برسانم!
- ۲۷- چرا گرفتار کلیشه‌های فرهنگی شدم و از هدفم بازماندم!
- ۲۸- چرا دوستی‌هایم را ادامه ندادم!
- ۲۹- چرا با کودکانم بیشتر بازی نکردم!
- ۳۰- چرا انسان ریسک‌پذیری نبودم!
- ۳۱- چرا برای افزایش دانش و ارتباطاتم تلاش نکردم!
- ۳۲- چرا تا این حد فرد نگرانی بودم!
- ۳۳- چرا سر هر چیزی زود عصبانی شدم!
- ۳۴- چرا به اندازه کافی با افرادی که دوست‌شان داشتم وقت نگذراندم!
- ۳۵- چرا برای یک بار هم که شده پشت میکروفن نرفتم تا در مقابل جمع صحبت کنم!



غلامعلی افروز (متولد ۵ آذر ۱۳۲۹) روان‌شناس ایرانی، عضو شورای سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ایران و رئیس سابق سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره است. او مدتی ریاست دانشگاه تهران و مدتی نیز ریاست دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران را بر عهده داشت.

در مهر ۱۳۴۸ وارد دانشگاه تهران شد و در بهمن ۱۳۵۱ با رتبه اول در مقطع کارشناسی رشته روان‌شناسی فارغ‌التحصیل شد. در اواخر سال ۱۳۵۲ با استفاده از بورس تحصیلی دانشگاه تهران، دوره کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی را در دانشگاه ایالتی میشیگان گذراند و به عنوان نخستین فارغ‌التحصیل ایرانی در این رشته در دانشگاه میشیگان، موفق به اخذ مدرک دکتری شد.

در سال ۱۳۷۱ به درجه استادی نائل شد و در سال ۱۳۷۳ به عنوان استاد نمونه دانشگاه‌های کشور انتخاب شد. وی در سال ۲۰۰۸ برای پژوهش درباره نشانگان داون برنده جایزه سازمان بهداشت جهانی شد. افروز در سال ۱۳۸۸ به عنوان اولین استاد ممتاز دانشگاه تهران برگزیده شد. او در سال‌های اول پس از انقلاب، مدتی به عنوان کاردار سفارت ایران در انگلستان فعالیت می‌کرد. وی سابقه چند سال ریاست سازمان آموزش و پرورش استثنائی کشور را دارد.

ده نکته خوب از دکتر غلامعلی افروز

ترسناک‌ترین جای جهان ذهن شماست.
عمل باشید نه عکس العمل، صدا باشید نه انعکاس صدا.
مراقب بدن خود باشید، زیرا تنها جایی است که تا آخر عمر در آن زندگی می‌کنید.
اجازه ندهید رفتار دیگران آرامش درونی شما را بهم بزنند.
آرزو کردن برای اینکه جلی شخص دیگری باشید، یعنی نلایده گرفتن خودتان.
ارزش شما با رفتار دیگران با شما، تعیین نمی‌شود.
اگر کسی کار اشتباهی انجام داد، همه خوبی‌هایش را فراموش نکنید.
قهرمان بودن یعنی ایمان به خود، وقتی دیگران به شما اعتقادی ندارند.
کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند، آینده خود را محدود می‌کنند.
هیچ یک از ما برنده یا بازنده به دنیا نیامده‌ایم، انتخاب کننده به دنیا آمده‌ایم.



کوه به کوه نمک رسد اما آدم به آدم نمک رسد



زدن قنات‌ها باعث شد که چشمه بالاکوه خشک شود.

این خبر به گوش ارباب بالاکوه رسید و ناراحت شد اما چاره‌ای جز تسلیم شدن نداشت؛ به همین خاطر به سوی پایین‌کوه رفت و با التماس به آنها گفت: «شما با این کارتان چشمه ما را خشکاندید، اگر ممکن است سر یکی از قنات‌ها را به طرف ده ما برگردانید.» کدخدا با لبخند گفت: «اولاً؛ آب از پایین به بالا نمی‌رود، بعد هم یادت هست که گفتم: کوه به کوه نمی‌رسد. تو درست گفتم؛

کوه به کوه نمی‌رسد، اما آدم به آدم می‌رسد.

به راه افتادند و التماس کردند که آب را برایشان باز کند. اما ارباب پیشنهاد کرد که یا رعیت او شوند یا تا ابد بی‌آب خواهند ماند و گفت: «بالاکوه مثل ارباب است و پایین‌کوه مثل رعیت. این دو کوه هرگز به هم نمی‌رسند. من ارباب هستم و شما رعیت!»

این پیشنهاد برای مردم پایین‌کوه سخت بود و قبول نکردند. چند روز گذشت تا اینکه کدخدای پایین‌ده فکری به ذهنش رسید و به مردم گفت: بیل و کلنگ‌تان را بردارید تا چندین چاه حفر کنیم و قنات درست کنیم. بعد از چند مدت قنات‌ها آماده شد و مردم پایین‌کوه دوباره آب را به مزارع و کشتزارهایشان روانه ساختند.

در دامنه دو کوه بلند، دو آبادی بود که یکی «بالاکوه» و دیگری «پایین‌کوه» نام داشت؛ چشمه‌ای پر آب و خنک از دل کوه می‌جوشید و از آبادی بالاکوه می‌گذشت و به آبادی پایین‌کوه می‌رسید. این چشمه، زمین‌های هر دو آبادی را سیراب می‌کرد. روزی ارباب بالاکوه به فکر افتاد که زمین‌های پایین‌کوه را صاحب شود. پس به اهالی بالاکوه رو کرد و گفت: «چشمه آب در آبادی ماست، چرا باید آب را مجانی به پایین‌کوهی‌ها بدهیم؟ از امروز آب چشمه را بر ده پایین‌کوه می‌بندیم.» یکی دو روز گذشت و مردم پایین‌کوه از فکر شوم ارباب مطلع شدند و همراه کدخدایشان به طرف بالاکوه



سومین جلسه هیئت مدیره بنیاد مادر در سال ۹۷

یاد عزیزانی که از دست دادیم پروفیسور خدادوست، مرحوم حق نگهدار، مرحوم عابدی را گرامی می‌داریم. در ادامه خلاصه‌ای از عملکرد بنیاد مادر ارائه شد. سپس خانم دستغیب سخن آغاز کردند و گفتند که بنیاد مادر در سراسر کشور و جهان شناخته شده است و آرزوی موفقیت روزافزون بنیاد مادر را داریم. آقای شمس در ادامه در مورد حضور بنیانگذار بنیاد مادر و معرفی بنیاد در برنامه پرتعداد ماه غسل صحبت کردند که با استقبال زیادی مواجه شده و بازخورد بسیار خوبی داشته است. دکتر زهرا افتخاری هم از آموزش دختران و مادران جوان برای پیشبرد اهداف بنیاد مادر در راستای چشم‌انداز و

سومین جلسه هیئت مدیره بنیاد مادر در تاریخ ۹۷/۰۳/۲۳ در هتل شیراز برگزار شد. ابتدا استاد ناصر امامی سخن را آغاز کردند. استاد امامی گفتند این بنیاد توانسته از جنبه‌های فرهنگی و بین‌المللی به جاهای خوبی برسد. این موفقیت‌ها را تبریک می‌گوییم، نشان بنیاد مادر از طرف انگلستان، اسکاتلند، فیلیپین، اتحادیه اروپا، لهستان، دانمارک، به رسمیت شناخته شده است. آقای نویدگویی ادامه دادند. موفقیت‌هایی که ذکر شد مربوط به شخص مهندس محمدی یا هیئت امنا و هیئت مدیره نیست بلکه متعلق به همه است و شاکر خداوند هستیم.



مادر در مشهد سال ۹۷- تبریز سال ۹۸- اصفهان سال ۹۹، بورسیه کردن دانشجویان، ایجاد شهرک بنیاد مادر و...

است. ما در عرصه ملی و بین‌المللی فعالیت می‌کنیم. امسال مادر شایسته ایران را انتخاب می‌کنیم و در حال بررسی معیار انتخاب مادر شایسته ایران هستیم. در پایان به آقایان مسعود حق‌نگهدار و محسن عابدی لوح فرزندی بنیاد مادر و به آقای هوشنگ خضری لوح مشاور حقوقی اهدا شد.

سند راهبردی بنیاد مادر سخن گفتند.

در ادامه مهندس محمدی به خانم دکتر حاجی صادقیان (رئیس انجمن اوتیسم اصفهان) مهمان جلسه و آقای هوشنگ خضری مشاور حقوقی جدید بنیاد خیر مقدم گفتند.

وی گفت: یکی از دلایل موفقیت ما هیئت مدیره و هیئت امناء و مشاورین قوی و دلسوز است. دعای مادر و عمل بر اساس اهداف و منشور بنیاد مادر است. برنامه‌های آینده ما شامل همایش علمی جایگاه و نقش



بزرگداشت روز مادر در سوئد

سنت بزرگداشت روز مادر در «سوئد»، به تاریخ آخرین یکشنبه ماه مه موقوف شده است. بزرگداشت چنین روزی فقط به مادرانی که در قید حیات هستند، اختصاص نیافته بلکه در این روز مردم با شاخه‌ها و گلدان‌های گل بر مزار مردگان خود حاضر می‌شوند و آنجا را گل کاری و تزئین می‌کنند. به‌ویژه آنان که مادر و یا مادر بزرگی را از دست داده‌اند.

با این که احترام و عشق به مادر پدیده‌ای جهانی است و همه بر بزرگداشت آن باوری عمیق دارند، اما در کشورهای گوناگون، روزهای ویژه‌ای به آن اختصاص داده شده که معمولاً با پدیده و یا یادبود دیگری در پیوند است.

چرا روز مادر را جشن می‌گیرند؟

برگزاری روز مادر در اروپا، ریشه در تاریخچه آمریکایی این سنت دارد. بنیان‌گذار این روز، خانم آموزگاری است آمریکایی به نام Anna Jarvis، (۱۸۶۴-۱۹۴۸) است که در سال ۱۹۰۷ یا ۱۹۰۸ در «فیلادلفیا» اجازه یافت تا مراسم ویژه‌ای را در کلیسا برای مادر خود که او نیز کشیش‌زاده بوده و در کلیسا تدریس می‌کرده، اجرا کند.

Anna Jarvis به هزینه خود تمام کلیسا را پر از گل‌های میخک سفید کرده بود. زمانی که مراسم نیایش در کلیسا به پایان رسید، او به تمام شرکت‌کنندگان در آنجا گل میخک سفیدی به رسم سپاس، هدیه داد. از آن به بعد، این گل به چنین روزی اختصاص داده شد. اما بعدها میخک‌های رنگی جای آن را گرفتند و میخک سفید تنها در مراسم درگذشت مادر مورد استفاده قرار گرفت.

همان سال، مراسم بزرگداشت روز مادر در تمام آمریکا و حتی کشورهایی چون «مکزیک»، «کانادا»، «چین»، «ژاپن»، «آمریکا جنوبی» و «آفریقا» برگزار شد. رئیس‌جمهور آمریکا در سال ۱۹۱۴، تاریخ برگزاری این مراسم را، دومین یکشنبه ماه مه، تعیین کرد.





- پرچم سوئد در این روز در حیاط خانه‌ها به اهتزاز در آید.
 - فرزندان هر خانواده صبح زود با سرود و ترانه بر بالین مادر و به دیدار او بروند.
 - پیش از آن که مادر، صبح زود بستر را ترک کند، از او با قهوه، صبحانه و شیرینی، پذیرایی شود.
 - در سینی صبحانه که بر بالین او آورده می‌شود، گل و هدیه‌ای نیز گذاشته شود.
 - در این روز، هنگام صرف قهوه در بعدازظهر و یا وقت شام، پدر نیز رسماً از زحمات مادر سپاسگزاری کند.
 - در چنین روزی باید تلاش شود که مادر از انجام کارهای خانه دست‌کم برای یک روز معاف باشد و به جای او فرزندان خانواده، انجام کارهای خانه را به عهده گیرند.
 البته برای مادرانی که امروزه در بیرون از محیط خانه کار می‌کنند، چنین تفکری بسیار مطبوع است. اما به خاطر داشته باشیم که بیشتر مادران، در آن زمان خانه‌دار بودند و تمام بار انجام کارهای خانه و پرستاری از فرزندان بر دوش آنها بود.
 برای آنان نیز معاف بودن از کار، حتی برای یک روز می‌توانست بسیار دلچسب باشد. کار آنها در خانه، هرگز شامل گرفتن مرخصی و استراحت نمی‌شد.
 اگر در چنین خانواده‌ای، پدر و فرزندان دلسوز، او را همراهی و کمک نمی‌کردند، انجام کارهای روزانه طاقت فرسا می‌شد.
 منبع: سایت کلام



سوئد جزء اولین کشورهایی بوده که از برگزاری چنین روزی استقبال کرده است.
 در اینجا نیز تاریخ این روز توسط Cecilia Baath Holmberg، که در انجمن‌های فرهنگی، فرد فعالی بود، تغییر کرد.
 او با تشکیل کمیته‌ای، مسئله تغییر تاریخ روز مادر را به رسانه‌ها کشاند و با پشتیبانی کشیش‌ها، آموزگاران و انجمن‌های گوناگون، زمان برگزاری آن را به آخرین یکشنبه ماه مه تغییر داد.
 دلیل این امر آن بود که طبیعت زیبای سوئد بتواند از خواب زمستانی بیدار شود و جان دوباره‌ای در پیکرش بدمد. این تاریخ، مناسب‌ترین زمان برای برگزاری این مراسم، بیرون از محیط خانه بوده است.

نکته مهم در این بزرگداشت

آن بوده که مردم پرچم ملی کشور را در خانه‌های خود بر می‌افراشته‌اند.

در سال ۱۹۱۹ میلادی که برگزاری این مراسم به خواست و پیشنهاد Cecilia به آخرین یکشنبه ماه مه انتقال پیدا کرد، هنوز مردم نمی‌دانستند که این روز را چگونه برگزار کنند. در دفترچه کوچکی که به همین مناسبت و در جهت برگزاری این روز تهیه و منتشر شده است، به عنوان پیشنهاد، نکاتی را یادآور شده و از جمله توجه به این موارد را ضروری دانسته‌اند:

مادری با ۶۲ فرزند

گفت و گو با خدیجه دهقان، معروف به مامان دهقان که فرزندی به دنیا نیاورده اما ۶۲ دختر و پسر قد و نیم قد دارد

بم لرزید. دی ماه سال ۸۲ بود. هزاران هزار نفر کشته شدند و تعداد زیادی از هموطنان مان زخمی بودند و احتیاج به کمک داشتند. نیروهای کمکی یک به یک به این منطقه اعزام شدند و در این بین گروه‌هایی داوطلبانه به دل این کویر ترک خورده شتافتند تا شاید کمکی از دستشان برآید.

خدیجه دهقان که در آن سال‌ها در تهران دوازدهمین سال مدیریت خود را در مهد کودک می‌گذراند به همراه خواهرزاده‌اش به بم رفت و تمام هم و غم خود را معطوف کودکانی کرد که باز مانده این فاجعه بودند. کودکانی که پدر و مادرشان را از دست داده بودند و گریه می‌کردند. گریه‌های کودکانه که حتی مشخص نبود از غم نبود پدر و مادرشان است یا گرسنگی، تشنگی و آوارگی. مامان دهقان، که هم اکنون سرپرست و مادر معنوی ۶۲ دختر و پسر کرمانی است، همان زنی است که ۱۵ سال پیش برای کمک به بم رفت و در این سال‌ها با حمایت و کمک خانواده‌اش زندگی این کودکان را نجات داد.

بانو خدیجه دهقان هم اکنون بازنشسته آموزش و پرورش با ۳۰ سال سابقه مدیریت مهد کودک است. او بزرگ شده کشور هند است و وقتی ۱۵ سال داشت به همراه خانواده ایرانی‌اش به ایران می‌آید اما همچنان با لهجه‌ای شیرین و خاص صحبت می‌کند که آرامشی که در کلام و چهره‌اش وجود دارد را دوچندان می‌کند. آرامشی که ۱۵ سال پیش تماشش را به بچه‌های بی‌پناه زلزله بم هدیه داد. در آن روزها او خودش را به بم رساند تا به بچه‌ها



بچه‌ها تا زمانی که به طور کامل مستقل نشده‌اند می‌توانند در آشیانه بمانند اما بیشتر این بچه‌ها چون از ۱۳ سالگی وارد رشته‌های فنی شده‌اند خیلی زودتر از بچه‌های هم سن و سال‌شان وارد بازار کار می‌شوند. حالا در بین این کودکان پرستو و ابوالفضل را می‌بینیم که وارد دانشگاه شده‌اند و معماری می‌خوانند، دو نفرشان در رشته شنا در کشور اول شدند و پسری ۱۰ ساله که در جشنواره دانش‌آموزی، اختراع و ابداع به ثبت رسانده است. سامان را هم که دیگر خیلی‌ها می‌شناسند. پسری ۱۵ ساله که با معلولیت مادرزاد توانسته است دو دوره قهرمان شنای معلولین کشور و قهرمان آسیا شود و در همین سال پیش رو عازم مسابقات جهانی در آلمان و کشورهای دیگر است. کشف استعداد و کلاس‌های آموزشی در جهت شکوفایی استعداد بچه‌ها کاری است که خانم دهقان و خانواده‌اش به آن معتقد و پایبند هستند و شاید رمز موفقیت در نگهداری و بزرگ کردن ۶۲ کودک همین اعتقاد و تجربه باشد.

هانیه درویش

یونیسف امکان‌پذیر شده است.

افتخار آفرینی بچه‌های آشیانه

قسمت خوب ماجرا همین بود اما خوب‌تر زمانیست که می‌شنویم در میان این کودکان قهرمانانی وجود دارند که برای کشورمان افتخار آفرینی می‌کنند و بسیار موفق هستند و این موفقیت‌ها نتیجه رویکردی است که خانم دهقان از ابتدا به این آشیانه داشت. او می‌گوید: «خوابگاه در کرمان زیاد است اما جایی شبیه خانه و خانواده باشد کم پیدا می‌شود. من از ابتدا دوست داشتم چنین فضایی برای بچه‌ها مهیا کنم. به همین دلیل در این ۱۴ سال هیچ‌گاه تفاوتی حتی بین بچه‌های معلول و سالم ندیدم و معتقدم زندگی و بزرگ شدن بچه‌های معلول در کنار بچه‌هایی سالم باعث توانمند شدن بچه‌های معلول می‌شود و نیازی به جداسازی آنها از یکدیگر نیست. به همین دلیل توانستیم در این سال‌ها پنج تا از بچه‌های کم‌توان ذهنی‌مان را به سمت عادی شدن ببریم و حالا آنها مدرسه معمولی می‌روند.» حالا در این آشیانه ۳۵ دختر و ۲۷ پسر حضور دارند. بچه‌هایی که آشیانه را خانه خود و خانم دهقان و خانواده ایشان که هیات امنای آشیانه هستند را خانواده خود می‌دانند. اینجا خبری از نگهداری تا سن ۱۸ سالگی و بعد رها کردن بچه‌ها به امان خدا نیست.

آرامش روحی دهد. می‌گوید: «با بچه‌ها صحبت می‌کردم. به آنها نقاشی و سفالگری یاد می‌دادم و آنها را برای تفریح به پارک و سینما می‌بردم. اما لحظه‌هایی بود که آرام نمی‌گرفتند. در آن زمان آنها را با زیارت عاشورا و دعای توسل آرام می‌کردم. شبانه‌روز در خدمت بچه‌ها بودم برای غذا و خریدهای آنها همراه گروه‌های کمک‌های بودم اما کم‌کم متوجه شدم باید فکری اساسی‌تر کنم. با کمک خدا و خانواده‌ام در آذرماه ۸۳ توانستم تنها با پنج میلیون، مرکزی برای نگهداری از کودکان دایر کنم. ابتدا با ۱۰ کودک زیر سه سال شروع کردم اما تعداد کودکان هم اکنون به ۶۲ نفر می‌رسد. یاری خدا و امام علی مرا به اینجا رساند به همین دلیل نام مرکز را در همان ابتدا «آشیانه علی» گذاشتم.»

تمامی امکانات و کلاس‌ها برای همه کودکان یکسان است

در تمام این سال‌ها مامان دهقان خود، زندگی و تمام دارایی‌اش را صرف این مرکز و بچه‌هایش کرده است. او آنها را از دوران نوزادی و کودکی بزرگ کرده و بین تمامی این ۶۲ دختر و پسر با مامان دهقان حس مادر و فرزند قوی‌ای برقرار است که قابل وصف نیست. در این سال‌ها خانم دهقان در حد توان، تمامی تولدها، مراسم نوروز و تولد ائمه اطهار را به بهترین شکل ممکن برگزار کرده و در این روزها این مرکز تماشایی است. امکانات تحصیلی، تفریحی و ورزشی برای تک‌تک این کودکان همواره مهیا بوده است اما هرچند خانم دهقان یک تنه سرپرستی و مسئولیت این کارها را به عهده داشته اما این آشیانه ارکان مستحکمی دارد که همواره کمک حال این مادر بوده‌اند.

در اصل می‌توان گفت بودجه بنیاد از طریق جمع‌آوری هدایا و کمک‌های مردمی، نذورات، قبول وصیت و وقف و همکاری سازمان‌هایی مانند شهرداری، سازمان‌های بهزیستی و



ای وای مادرم!



حبیبه محمدیوسفی

یک اداره، ما را به دانشگاه فرستاد و خرج ازدواج خواهرم رو جور کرده بود. انصافا هیچ وقت تو زندگیم احساس کمبود نکردم. گاهی شده بود که دلم یه چیز بهتر بخواد، اما نه اینکه از آنچه هستم و دارم خجالت بکشم. خودم هم نمی‌دونستم چرا این حرفا رو زدم؟! یاد روزهای گذشته افتادم. عصرها مادرم خسته از سر کار برمی‌گشت و بدون اینکه ذره‌ای غر بزنه شروع می‌کرد به آشپزی و رفت و روب. هرگز گله‌ای نکرد و نگفت که دلخوره. راستی که من خیلی قدرشناسم!

تو همین فکر بودم که از تو آشپزخونه یه صدای وحشتناک اومد. از جا پریدم و رفتم تو آشپزخونه. وقتی رسیدم به آشپزخونه مادرم را دیدم که نقش زمین شده بود و چند تا بشقاب هم کنارش شکسته بود. به سرعت دویدم و بغلش کردم. هر چه فریاد می‌زدم و صداش می‌زدم جواب نمی‌داد. شروع کردم به بوسیدنش و گریه کردن. اما انگار نه انگار. بلند شدم و به اورژانس زنگ زدم...

پرستار اورژانس به سمت من اومد و گفت: «خانم نگران نباشید. به نظر یه افت فشار ساده است. نباید چیز مهمی باشه. اما وظیفه ماست که ببریمشون بیمارستان تا وضعیت و کاهش سطح هوشیاریشون بیشتر بررسی بشه.» درست نمی‌فهمیدم چی میگه. اما رفتم برای مادرم لباس بپارم. وقتی داشتم لباس تنش می‌کردم. سرش را به من نزدیک کرد و آروم گفت: «تو حق داری. من تو تمام این سال‌ها فکر می‌کردم می‌تونم کار کنم و جای خالی پدر را براتون پر کنم. اما اشتباه می‌کردم. نتونستم. من رو ببخش که خواستم ادای پدر رو در بپارم...» حرفش را قطع کردم و گفتم: «به خدا من عصبانی بودم. یه چیزی گفتم.» با دستش دستم را فشار داد و با لبخند ادامه داد: «آدم‌ها حرف‌های ته دلشون را وقت عصبانیت می‌زنند.»

آن روز عصر رفتیم بیمارستان و مادر را بستری کردیم. بعد هم زنگ زدم به خواهرم و داییم که بیان بیمارستان. خواهرم سراسیمه خودش را رساند و از من پرسید: «آخه چی شد؟» و من فقط شانه‌هام را بالا انداختم. روم نشد که بگم تمام این بدبختی‌ها زیر سر منه. بعد هم خواهرم را بغل کردم و حسابی گریه کردیم. خواهرم پیش مادرم رفت، اما مادرم هم بزرگوارتر از آن بود که آبروی من رو ببره. وقتی داییم رسید، دیگه هوا تاریک شده بود. داییم گفت که همه باید امشب بیاین خونه ما. زندایتون شام گذاشته و منتظره. من گفتم که می‌خوام پیش مامان بمونم. اما داییم گفت که پرسیده و بیمارستان

آن روز توی دانشگاه، استاد بدجوری حالم رو گرفته بود. جلوی همه بچه‌ها آبروم رو برد و همه کلاس بهم خندیده بودند. آخر سر هم گفته بود که با این اوضاع این ترم می‌افتی. تمام راه، دلم می‌خواست با راننده تاکسی، خانمی که کنارم تو اتوبوس ایستاده بود و حتی گریه‌های تو کوچه هم دعوا کنم. خونه که رسیدم مامانم گفت: «معلوم هست کجایی؟ چرا گوشیتو بر نمی‌داری؟ مثلا اسمش تلفن همراهه!...» انگار بهانه‌ای برای خالی کردن تمام دق دلی‌هام پیدا کرده باشم شروع کردم به داد و بیداد کردن «مگه چه کار کردم؟ بیا دخترای مردم رو ببین! پدر و مادرشون چه کارا که براشون نمی‌کنند! ماشین، موبایل آخرین مدل، تا کمر هم واسه بچه‌هاشون خم می‌شن. اون وقت مامان ما برای ما یه گوشتی در حد گوشت کوب گرفته، اسمش رو هم گذاشته تلفن همراه و مدام می‌زنه تو سر ما. همش منو کنترل می‌کنه. دیگه خسته شدم. اصلا گوشیمو برنداشتم چون روم نمی‌شه جلوی دوستانم از تو کیفم درش بپارم. تازه شهریه دانشگاه هم عقب افتاده. اصلا من می‌خوام بدونم آدمی که نداره چرا باید بچه‌دار بشه که بچه‌اش آنقدر بدبختی بکشه...»

به مادرم نگاه کردم. حرف نمی‌زد. اما انگار تو همین چند دقیقه ده سال پیر شده باشه. بغض رو ته نگاهش دیدم. ته دلم می‌خواستم برم ببوسمش و بگم غلط کردم. من خوشبخت‌ترین دختر جهانم. همه این حرف‌ها رو هم از سر دلخوری که از استاد داشتم زدم. اما غرورم بهم اجازه نداد. رفتم تو اتاق و شروع کردم به گریه کردن. حالم از خودم به هم می‌خورد. تمام این سال‌ها مادرم بعد از مرگ پدرم، ازدواج نکرد و زندگیش رو وقف من و خواهرم کرده بود. با کار توی

فوتش را دادند. نگهبان ما رو به سمت اطلاعات راهنمایی کرد. آقایی که پشت شیشه نشسته بود، با آرامش پرسید « نام و نام خانوادگی متوفی؟ » دایم جواب داد « نرگس امانی » - ولی متوفی با این نام ثبت نشده. اجازه بدید با بخش تماس بگیرم.

من دیگه تحمل نداشتم. می‌خواستم هر چه زودتر بینمش و برای آخرین بار ببوسمش. خسته و عصبانی با صورتی که از گریه خیس بود رفتم به سمت پله‌ها. به ایستگاه پرستاری که رسیدم، شروع کردم به داد و بیداد که « دیروز مادرم رو به شما سپردم و گفتید احتمالا یه حمله عصبی و یه افت فشار ساده است. دیشب می‌گید که مرده و امروز می‌گید جسدش هم نیست. دیگه قراره چه بلایی سرمون بیارید؟!... » پرستار با دهن باز و چشم‌های گشاد شده به من نگاه می‌کردند؟ یکیشون پرسید « کدوم بیمار رو می‌گید؟ » خواهرم گفت « بیمار اتاق ۳۰۵ ». قبل از اینکه پرستار حرف بزنه مادرم را دیدم که مثل همیشه مهربان و آرام به سمتم اومد. می‌دونستم که از آن دنیا هم مراقب منه و من رو با همه بدی‌هام دوست داره. اومد و کنارم نشست و آروم گفت: « چی شده میترا؟ » دستش را، رو سرم کشید. با گریه گفتم: « ای وای مادرم! هنوز هم به فکر ماست » متوجه مینا شدم که با چشم‌هایی که نزدیک بود از حدقه بیرون بزنه داره به من نگاه می‌کنه و با انگشتش مادرم را نشان میده. تازه فهمیدم که فقط این من نیستم که مادر را می‌بینم. انگار رویا نبود. پرستار به سمت ما اومد و گفت: « مادر شما، این خانمه؟ » سرم رو به علامت تأیید تکان دادم....

دیروز بعد از بستری مادرم، خانم بدحالی رو می‌آورند و چون نیاز به مراقبت بیشتری داشته، مادرم به اتاق دیگری منتقل می‌شه تا این خانم به تنهایی در اتاق ۳۰۵ تحت مراقبت باشه. بعد هم شیفت عوض می‌شه و پرستار از همه جا بی‌خبر، به دایم که خواسته بوده با مریض اتاق ۳۰۵ حرف بزنه، خبر درگذشت بیمار رو میده....

تا چند ساعت کسی نمی‌تونست من و خواهرم را از مادرم جدا کنه. همون روز مادرم ترخیص شد و به خونه اومد. چند ساعت خیلی تلخ رو گذروندم، اما بعد از آن اتفاق درس خوبی گرفتم و دیگه همیشه مراقب رفتارم با عزیزترین آدم زندگیم هستم.

اجازه حضور همراه را نمی‌ده.

شب با خواهرم و شوهر خواهرم رفتیم خونه دایم. من آنقدر گریه کرده بودم که دیگه تاب و توان نداشتم. دایم، رو به خواهرم کرد و گفت: « بلند شو تلفن رو بپار یه زنگ بزنیم بیمارستان با مادرت حرف بزنه آروم شه. » زندایم تلفن را به دایم داد و اون هم شماره بیمارستان را گرفت. از پرستار خواست که به بخش زنان، اتاق ۳۰۵ وصل کنند. اما کسی گوشی را بر نمی‌داشت. دیگه دل تو دلم نبود. بالاخره دایم ایستگاه پرستاری را گرفت و با لحنی متعجب پرسید: « خانم! من برادر خانمی هستم که تو اتاق ۳۰۵ بستری شده. امروز بستریش کردیم. اما تلفن اتاقش رو جواب نمی‌ده... »

بعد دایم ساکت شد و خیره خیره به من نگاه کرد. تلفن از دستش افتاد و بعد دو دستی زد تو سرش و گفت « بدبخت شدیم. مادرت از دستمون رفت. » باورم نمی‌شد. حتی قدرت اشک ریختن و فریاد زدن را هم نداشتم. دیگه نفهمیدم چی شد. وقتی چشمم رو باز کردم که دیدم زندایم داره رو صورتم آب می‌پاشه و خواهرم گوشه اتاق تکیه داده و بی‌حال و آروم گریه می‌کنه. از خدا می‌خواستم که ای کاش دیگه چشمم رو باز نمی‌کردم. این واقعیت که من قاتل مادرم هستم داغونم می‌کرد. دلم می‌خواست که داد بزنم و به گناهم اعتراف کنم. اما این اعتراف هیچ فایده‌ای به جز خراب‌تر شدن حال همه نداشت. رمق نداشتم که از جام بلند شم. اما باید می‌رفتم بیمارستان. باید برای بار آخر می‌دیدمش. می‌بوسیدمش و ازش عذرخواهی می‌کردم. یاد حرف‌های آخرش افتادم. یاد اینکه ازم عذرخواهی کرد. کاش حداقل می‌زد تو گوشم تا الان آنقدر دلتنگش نباشم. اصلا شاید اگر این همه خودخوری نکرده بود، الان کنار ما بود. نمی‌تونستم به این فکر کنم که از فردا دیگه نیست. باورش برام مشکل بود. ای کاش امروز نیومده بودم خونه. ای کاش خودم را بیشتر کنترل می‌کردم. ای کاش...

هر جور بود حاضر شدیم و رفتیم بیمارستان. صدای گریه و زاری ما باعث می‌شد که نظر هر کسی جلب بشه. ناگهان نگهبان بیمارستان جلو اومد و با عصبانیت گفت: « چه خبره؟ اینجا بیمارستانه! » و من با پرخاش گفتم: « اینجا بیمارستان نیست. سلاخ‌خونه است. صبح که مادرم رو بستری کردیم، حالش رو به بهبودی بود. اما حالا می‌گن مادرت مرده. اصلا رئیس اینجا کیه؟ »

مرد نگهبان گفت: « اگه بیمار شما فوت کرده باشه، الان تو سردخونه است. الان هم کسی به شما جسد تحویل نمی‌ده. باید صبر کنید صبح بشه. صورت جلسه بشه. بعد بیاین و جنازه‌تون رو تحویل بگیرید. »

آن شب به اندازه هزار سال طول کشید. آنقدر گریه کرده بودم که صبح که خودم رو تو آینه دیدم، نمی‌تونستم خودم رو بشناسم. چشم‌هام تقریبا باز نمی‌شد و تمام صورتم سرخ شده بود. لباس‌های مشکی رو که تنم دیدم یاد مادرم افتادم که هیچ وقت دوست نداشتم من مشکی بپوشم و هر وقت که من یه لباس مشکی می‌خریدم دلخور می‌شد. بالاخره سر و کله خورشید تو آسمون پیدا شد و همگی به سمت بیمارستان حرکت کردیم.

نگهبان عوض شده بود. دایم برایش توضیح داد که خواهرش را دیروز تو بیمارستان بستری کرده و دیشب بهش خبر





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

آموزش مادران

ادامه از شماره قبل

چند شیوه موثر برای گفتگو با نوجوانان

8

روشنفکر باشید

اگر می‌خواهید یک مکالمه سازنده با نوجوانتان داشته باشید، یک چیز را که باید به خاطر داشته باشید این است که هنگامی که یک بچه احساس مورد قضاوت بودن و یا محکوم شدن می‌کند، احتمال کمتری دارد که پذیرای پیام شما باشد. پیشنهاد می‌کنیم به منظور دستیابی به بهترین نتیجه برای شما و نوجوانتان، سعی کنید موقعیتی بی‌طرف و آزاد را حفظ کنید. ما درک می‌کنیم که چالش برانگیز است و به تمرین نیاز دارد.

خودتان را جای نوجوانتان قرار دهید

برای مثال، خود را به جای یک نوجوان در موقعیت دشواری تصور کنید. همان لحن و رفتاری را که خودتان ترجیح می‌دهید با آن مخاطب قرار گیرید، با او داشته باشید.

در مورد اهدافتان صریح و شفاف باشید

نوشتن آن‌ها می‌تواند موثر باشد. زمانی که شما هدف‌تان از یک مکالمه را بدانید، می‌توانید بعداً به آن برگردید و آنچه را که درست پیش رفت، آنچه که نادرست بود، چه اهدافی داشتید و کدام‌ها باید برای یک وقت دیگر بمانند و اینکه آیا قادر به ارائه موثر آن‌ها بودید را مرور کنید.

مثبت فکر کنید

اگر به یک موقعیت با شرم، خشم، ترس یا ناامیدی نزدیک شوید، تلاش‌های شما نتیجه معکوس خواهد داشت. در عوض مراقب، کنجکاو، مودب و فهمیده باشید. صحبت کردن با نوجوانتان در مورد مواد مخدر نباید زشت و یا ناراحت کننده باشد.

به حرف‌های نوجوان گوش کنید

بسیاری از نوجوانان شاکی هستند که والدین به حرف آنان گوش نمی‌کنند. ارتباط مانند خیابان دوطرفه است. اگر می‌خواهید نوجوان به حرف شما گوش کند، با دقت شنوای حرف‌هایش باشید.

برای نظر نوجوان احترام قائل شوید

در برخی موضوعات نظر فرزندان را بپرسید. گاهی نظر آنان با ارزش است. این امر به نوجوان کمک می‌کند که در مورد مسائل مختلف فکر کند و از طرفی اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد.

9

به فرزندان نگوئید "زود باش"!!!

می‌دانیم که آماده کردن کودک و راه انداختن همسران کار آسانی نیست اما حتی اگر احساس می‌کنید دیرتان شده، مدام به فرزندان نگوئید «زود باش!». به جای آنکه چنین استرسی را به او وارد کنید و امنیت روانش را با همیشه عجله کردن به خطر بیندازید، به‌طور نامحسوس به فرزندان در سرعت دادن به کارهایش کمک کنید. گفتن «زود باش، کلافه‌ام کردی!» نه تنها کمکی به شما برای رسیدن به نتیجه بهتر نمی‌کند، بلکه با درگیر استرس کردن کودک‌تان، باعث می‌شود که بیشتر از قبل کارهایش به تاخیر بیفتد و احساس بی‌کفایتی و ناتوانی آزارش دهد.

10

تغییر در رفتار کودک**الگو باشیم**

مثلاً هنگام ملاقات‌هایمان سر ساعت برسیم، پول اضافه فروشنده را به او برگردانیم، به موقع کارهای لازم را انجام دهیم، با کودک‌مان و دیگران محترمانه صحبت کنیم و نسبت به اشتباهاتمان صادق باشیم و مسئولیت آنها را بپذیریم.

توقعات خود و قوانین را به وضوح شرح دهیم

مثلاً نگوئیم پسر مرتب باش بلکه به وضوح برایش شرح دهیم که انتظار داریم پس از بازی، وسایل بازی‌اش را در کمدش قرار دهد.

اجازه دهیم کودکان اهدافی برای خود تعیین کنند، انتخاب کنند و مشکلات را حل کنند

آنها نیاز دارند به عنوان یک تصمیم گیرنده مسائل را تجربه کنند کودکان را در برنامه‌های خانه و خانواده درگیر کنیم. مثلاً آنها را تشویق کنیم برای مسائلی مثل دکوراسیون خانه یا اتاق خود یا اوقات فراغت و ... تصمیم‌گیری کنند.

زمانی که به کودک مسئولیتی می‌دهیم (حتی وقتی نمی‌دهیم) اجازه دهیم اعمال کودکان به‌طور منطقی و طبیعی رخ دهد و حین عمل آن را تصحیح نکنیم. این موضوع شامل همه بچه‌ها می‌شود، چه آن دسته از کودکانی که مسئولیت کاری را می‌پذیرند ولی آن را درست انجام نمی‌دهند و چه آنهایی که اصلاً مسئولیت کاری را نمی‌پذیرند مانند کودک‌کانی که هر صبح برای رفتن به مدرسه تا وقتی که مادر بیدارشان نکند، بیدار نمی‌شوند.

هر دو گروه باید نتیجه رفتارشان را ببینند. بنابراین خود کودک متوجه می‌شود هنگامی که مسئولیتی را پذیرفته، باید در برابر آن پاسخگو باشد. یا در موردی که کودک دیر بیدار می‌شود، خواهد دید که پس از رسیدن به مدرسه، ناظم او را بازخواست می‌کند. در این صورت است که کودکان ما می‌توانند تغییرات مناسبی در رفتار و انتخاب‌هایشان صورت دهند.

11

چطور خلاقیت کودک‌مان را افزایش دهیم؟**انتخاب‌های ساده را به کودک بسپارید.**

مثلاً اینکه شام چه بخوریم یا برای تعطیلات آخر هفته کجا برویم. این باعث می‌شود کودک بطور مستقل فکر کند و جنبه مهم خلاقیت را بکار گیرد.

ابزار تحریک تخیل کودک را فراهم آورید.

با وسایل نقاشی، کتاب، بلوک‌های اسباب بازی و ...

ادامه دارد...



چطور کودکانی خوش‌بین تربیت کنیم؟



داشت. به جای اینکه مدام از وضعیت بد شکایت کنید و روی نقاط منفی خود بمانید، از مثبت‌ها بگویید و سعی کنید خوش‌بینانه‌تر به دوروبر خود نگاه کنید تا تأثیر رفتاری بهتری روی فرزندان داشته باشید. برای نمونه از موفقیت‌های خود در پروژه‌های مختلف صحبت کنید یا از دیدار با دوستی که در اداره پست بعد از مدت‌ها دیده‌اید، تعریف کنید. درواقع، از چیزهایی در خانه صحبت کنید که دلپذیر و خوشایند هستند.

۲. به کودک مسئولیت بدهید

باید از کودکان انتظار داشته باشید که مسئولیت‌هایی را بپذیرند و به انجام آنها پای‌بند باشند.



۱. شکایت کردن و غرزدن را کنار بگذارید

مادری را درنظر بگیرید که خودش رانندگی می‌کند و دو فرزند ۴ و ۶ ساله‌اش را به مرکز آموزشی یا دبستان و ... می‌برد. او همیشه نگران است و در هنگام رانندگی غر می‌زند. برای مثال می‌گوید: «عجب ترافیک مزخرفی... امکان ندارد به موقع برسیم» یا «همیشه دیرمون میشه...» و سایر جملاتی که بیشتر روی ابعاد منفی تمرکز دارند. چنین مادری یک بدبین تمام عیار است. کودکان از رفتارهای والدین خود الگو می‌گیرند. اگر شما به عنوان مادر یا پدر مدام درباره وضعیت مالی یا شغلی خود شکایت کنید، این رفتار به احتمال زیاد در آینده فرزندان نیز وجود خواهد

تربیت کودکانی خوش‌بین که نیمه پر لیوان را می‌بینند، کار سختی است؟

اگر کودکان خود را خوش‌بین تربیت کنید، در آینده شادتر خواهند بود و با چالش‌های مختلف بهتر کنار خواهند آمد. روش‌های گوناگونی برای تقویت خوش‌بینی در کودکان وجود دارد.

تأثیرات مثبت بلندمدتی که شیوه تربیتی شما روی سلامت جسمی و روحی کودک می‌گذارد، بسیار زیاد است. (برای مثال می‌دانستید که افراد خوش‌بین به احتمال بیشتری نسبت به سایر افراد به ۱۰۰ سالگی می‌رسند؟)

اما چطور می‌توان افراد خوش‌بینی تربیت کرد؟

در این مقاله به روش‌هایی پرداخته‌ایم که به کودکان کمک می‌کند در آینده، زندگی را آفتابی‌تر و زیباتر ببینند.

قطعا روش دوم بسیار مفیدتر واقع می شود. می توانید به فرزندتان یاد بدهید که در چنین مواقعی به دوست یا هم کلاسی خود بگوید: «من چاق نیستم و چنین رفتار و صحبتی با یک دوست اصلا درست و شایسته نیست». این خودداری از مداخله در روابط کودک باعث می شود تا او خودکنترلی بیشتری در زندگی به دست بیاورد.

۵. به دل ماجرا رفتن را به کودک یاد بدهید

ممکن است فرزند شما در شروع انجام کاری، بترسد و خود را ناتوان بداند. برای مثال بگوید: «من در ریاضی ضعیفم...»، «فوتبال بازی کردن من افتضاحه» و... در چنین موقعیتی، واکنش های والدین بسیار مهم است و می تواند اثراتی به شدت جدی روی کودک و رویکرد او داشته باشد. باید تلاش کنید تا دیدگاه فرزندتان را نسبت به ضعف های خود تغییر بدهید.

برای اینکه تغییرات مثبتی در نگاه کودک ایجاد کنید، باید از جملاتی اثرگذار بهره ببرید. برای نمونه به او بگویید که ساز زدن برای همه در ابتدا کمی مشکل است یا انجام این ورزش در آغاز کار دشوار است؛ ولی به زودی همه چیز را یاد خواهد گرفت. به او یادآوری کنید که همه بچه ها مثل او هستند و او تنها نیست یا از تجربه های ناموفق خود در شروع کاری برایش بگویید.

۶. واقع گرایی خوش بینانه را فراموش نکنید

خوش بینی و مثبت اندیشی، نتیجه درک واقعی اوضاع و مسائل است. لزومی ندارد به فرزندتان امید واهی بدهید. برای مثال وقتی قرار است به شهری دیگر بروید و کودک از اینکه دوستانی نخواهد داشت، ابراز نگرانی می کند، نباید به او بگویید که در مدرسه جدید همه با او دوست می شوند و آرزو دارند که دوست او باشند. باید واقع بین باشید و این رویکرد را به کودکان هم آموزش بدهید. امیدواری بیهوده یا مثبت اندیشی بدون پشتوانه واقع گرایی به هیچ دردی نمی خورد. باید به فرزندتان بیاموزید که برای اتفاقات مختلفی که ممکن است سر راهش قرار بگیرد، آمادگی داشته باشد و با آنها به شکلی مؤثر مواجه بشود.

نیلوفر شه دوست

وقتی کودکان تان خیلی کوچک هستند و حتی به سن مدرسه نرسیده اند، نیز باید در حد و اندازه توان شان به آنها مسئولیت بدهید. این کار باعث می شود، فرزندتان وظیفی را برای خود احساس کند و با انجام صحیح آنها احساس شادی و بهره وری داشته باشد. برای مثال حتی قبل از اینکه کودکان به مهد کودک بروند، همیشه برای انجام وظیفی چون تمیز کردن اتاق، جمع کردن تخت، شانه زدن به مو و... او را مسئول بدانید. می توانید این وظایف ساده و بی زحمت را روی تکه کاغذی بنویسید و آن را در معرض چشم، روی درب کمد یا... بزنید تا احساس جدی بودن این کارها را به کودک القا کنید. هرچقدر کودک این مسئولیت پذیری را بهتر یاد بگیرد و انجام بدهد، بیشتر احساس شادی و رضایت از خود خواهد داشت.

۳. خطرپذیری حساب شده را به کودک بیاموزید

همه ما در تلاش هستیم که کودک خود را از خطرهای روحی و جسمی مصون داریم. سخت است که ببینید، فرزندتان جلوی سایرین از میله بارفیکس نمی تواند بالا برود یا در تیم فوتبال مدرسه، بدترین عملکرد را دارد.

این عدم موفقیت ها باعث می شود که بخواهید کودک را از این وضعیت دور کنید. اما یادتان باشد، اگر کودک را تشویق به دوری از چنین حیطه هایی کنید، درواقع اعتماد به نفس او را کاهش داده اید و باعث می شوید که بدبینی به آرامی از در پشتی وارد مغز او بشود.

۴. قبل از بروز هر واکنشی صبر کنید

قبل از اینکه سریعاً در مقام دفاع از کودک خود برآیید، کمی صبر کنید و تأمل به خرج بدهید. با صبر کردن و نشان دادن واکنش های سریع و فوری می توانید بهتر فکر کنید و با راه حل های بهتری مسائل کودک خود را حل کنید. فرض کنید در مدرسه کسی به کودک شما گفته است: «چاقالو». در این صورت دو راه پیش روی تان است. نخست اینکه شماره والدین آن کودک دیگر را پیدا کنید و به والدین او این موضوع را اطلاع دهید و از فرزند آنها شکایت کنید. دوم اینکه به کودک خود یاد بدهید در چنین مواقعی چه واکنش و رفتاری داشته باشد.





روانشناسی از کتاب پنهان گنجینه

بدانید اگه کل کتاب‌های روانشناسی را بخوانید، به این ۷۰ جمله می‌رسید :

- ۱- روز تولد دیگران را به خاطر داشته باش.
- ۲- حداقل سالی یکبار طلوع آفتاب را تماشا کن.
- ۳- برای فردایت برنامه‌ریزی کن.
- ۴- از عبارت «متشکرم» زیاد استفاده کن.
- ۵- بدان در چه وقت باید سکوت کنی.
- ۶- زیر دوش آب برای خودت آواز بخوان.
- ۷- احمقانه رفتار مکن.
- ۸- برای هر مناسبت کوچکی جشن بگیر.
- ۹- چند وقت یکبار اجناسی که بچه‌ها می‌فروشند را بخر.
- ۱۰- همیشه در حال آموختن باش.
- ۱۱- آنچه می‌دانی به دیگران بیاموز.
- ۱۲- روز تولدت یک درخت بکار.
- ۱۳- دوستان جدید پیدا کن اما قدیمی‌ها را از یاد مبر.
- ۱۴- از مکان‌های مختلف عکس بگیر.
- ۱۵- رازدار باش.
- ۱۶- فرصت لذت بردن از خوشی‌هایت را به بعد موکول نکن.
- ۱۷- به دیگران متکی نباش.
- ۱۸- هیچ وقت در مورد رژیم غذایی با کسی صحبت نکن.
- ۱۹- اشتباه‌هایت را بپذیر.
- ۲۱- بعد از تنبیه بچه‌هایت، آنها را در آغوش بگیر و نوازش کن.
- ۲۳- شجاع باش، حتی اگر نیستی و انمود کن که هستی، هیچ کس نمی‌تواند تفاوت بین این دو را تشخیص دهد.
- ۲۴- هیچ وقت سالگرد ازدواجت را فراموش نکن.
- ۲۵- به کسی کنایه نزن.
- ۲۷- به بچه‌هایت بگو که آنها فوق العاده‌اند.

- ۲۸- سحرخیز باش.
- ۲۹- سعی کن همیشه خیلی هوشیار باشی، شانس گاهی اوقات خیلی آرام در می‌زند.
- ۳۰- همیشه ساعتت را پنج دقیقه جلو بکش.
- ۳۱- کسی را که امیدوار است هیچ‌گاه ناامید نکن شاید تنها داروی او باشد.
- ۳۲- وقتی با بچه‌ها بازی می‌کنی سعی کن آنها برنده شوند.
- ۳۴- وقت‌شناس باش.
- ۳۵- از افراد ناشایست دوری کن.
- ۳۶- در پول دادن به بچه‌هایت خسیس نباش.
- ۳۸- هیچ وقت به رقیبت اعتماد نکن.
- ۳۹- از حدی که لازم است مهربان‌تر باش.
- ۴۰- وقتی عصبانی هستی به هیچ کاری دست نزن.
- ۴۱- بهترین دوست همسرت باش.
- ۴۲- تا وقتی شغل بهتری پیدا نکرده‌ای شغل فعلیت را از دست مده.
- ۴۳- سعی کن مفیدترین و با احساس‌ترین آدم روی زمین باشی.
- ۴۴- از کسی کینه به دل نگیر.
- ۴۵- برای تمام موجودات زنده ارزش قائل شو.
- ۴۷- وقتی پیروز شدی فخر فروشی نکن.
- ۴۸- خودت را درگیر مسائل بی‌اهمیت نکن.
- ۴۹- هرگز به کسی نگو که خسته و افسرده به نظر می‌آید.
- ۵۰- همیشه به قولت وفادار باش.
- ۵۱- تا می‌توانی جدایی‌ها را به وصل تبدیل کن.
- ۵۲- عادت کن که همیشه حتی زمانی که ناراحت هستی خودت را سرحال نشان دهی.
- ۵۳- زندگی را سخت نگیر.
- ۵۶- از وسایلت به خوبی محافظت کن.
- ۵۸- برای تغییر دادن دیگران بیش از حد تلاش نکن.
- ۵۹- همیشه خوش ظاهر و شیک پوش باش.
- ۶۰- پل‌ها را از بین نبر شاید مجبور شوی بار دیگر از رودخانه عبور کنی.
- ۶۱- خودت را دست کم نگیر.
- ۶۲- متواضع و فروتن باش.
- ۶۴- قدرت بخشندگی را از یاد مبر.
- ۶۶- دوستی‌های قدیم را دوباره تازه کن.
- ۶۷- سعی کن زندگی همواره برایت پیام داشته باشد.
- ۶۸- کتاب مورد علاقه‌ات را برای بار دوم بخوان.
- ۷۰- و از همه مهمتر آنکه

«انسانیت» انسان از جایی آغاز می‌شود که نسبت به حقوق دیگران احساس مسئولیت می‌کند و میزان «انسانیت» هرکس به همت و خدمت او برای رفع یا کاهش غم‌ها و مشکلات دیگران بستگی دارد.

جکسون براون

میان دل خواهر و برادر پل بزنید!

روابط خواهر و برادر در خانواده



* تغییر سبک زندگی

اکنون سبک زندگی تغییر کرده است، برادرها گرفتارتر از آن هستند که بخواهند خواهرهایشان را دائماً زیر نظر داشته باشند و زنان هم، چنین نظارتی را نمی‌پذیرند. در عین حال در بسیاری از خانواده‌ها، پیوندهای عاطفی میان خواهر و برادرها به قوت گذشته نیست و گاهی پیش می‌آید که ما، همسایه یا همکارمان را بیشتر از خواهر یا برادرم‌ان در طول هفته می‌بینیم. هرچند نظارت‌های سخت‌گیرانه برادرها در گذشته چندان خوشایند نبوده است، اما ارتباط خواهرها و برادرها، اجزای پسندیده‌ای نیز داشت، مثل احترام به حریم‌های یکدیگر و باور به این که آن‌ها باید در هر شرایطی به یاد داشته باشند که هم‌خون هستند و باید هوای هم را داشته باشند.

ما نمی‌خواهیم به گذشته‌های دور برگردیم، اما اگر بتوانیم بخش مثبت روابط خواهر و برادرهای قدیم را در روابط فرزندان دختر و پسرمان تقویت کنیم مسلماً از آینده آنها مطمئن‌تر خواهیم بود.

* رابطه عاطفی را تقویت کنید

یکی از راه‌های مناسب برای برقراری رابطه عاطفی میان خواهر و برادر، سپردن مسئولیت‌هایی به آن‌ها در قبال یکدیگر است. چندی پیش که مهمان خانواده‌ای موفق بودم، متوجه رابطه عاطفی عمیق میان خواهر و برادر این خانواده شدم. وقتی برادر می‌خواست از خانه خارج شود از خواهرش پرسید «سولماز جان! به نظرت کدام عطر را بزنم؟» خواهرش یکی از شیشه‌های عطر را برداشت و گفت «این یکی علیرضا...» برادر گفت «می‌خواهی تا دانشگاه همراهت باشم...» و خواهر بلافاصله رفت تا وسایلش را بردارد و با هم راهی شوند.

روزگاری بود که ارتباط عاطفی عمیقی بین اعضای خانواده‌ها وجود داشت که خواهرها و برادرها، آن را در بزرگسالی نیز حفظ می‌کردند.

در گذشته‌های دور، سنت‌ها و عُرف اجتماعی باعث می‌شد دنیای دختران و پسران از هم فاصله زیادی داشته باشد. دخترها بیشتر اوقاتشان را در کنار زنان خانواده و در خانه می‌گذراندند و طبیعتاً پسرها وقتشان را با مردان خانواده و خارج از خانه. معمولاً قرار نبود تلاشی برای ادغام این دو دنیای مختلف با هم شود، اما با وجود اختلاف این دو دنیا، ارتباط عاطفی عمیقی بین اعضای خانواده‌ها وجود داشت که خواهرها و برادرها، آن را در بزرگسالی نیز حفظ می‌کردند. از طرفی دیگر خانواده‌ها اغلب مردسالار بودند و وقتی کهنسالی، توانایی پدر خانواده را برای حکمرانی بر اعضا می‌گرفت، پسرها مسئول خانواده می‌شدند. آن‌ها وظیفه داشتند رفتار زن‌های خانواده و از جمله خواهرهایشان را کنترل کنند و در عین حال آینده‌شان را تأمین کنند. اما در این روزگار ماجرا کاملاً تغییر کرده است. خانواده‌ها کمتر مردسالار هستند. زنان می‌توانند کار کنند و برای آینده‌شان بدون وابستگی مالی به خانواده تصمیم بگیرند.



* مساوات، یکسانی خدمات نیست!

رعایت عدالت میان دو کودک از دو جنس مخالف در یک خانواده، از جمله مسئولیت‌های پدر و مادر است، اما مساوات به معنای رفتارهای کاملاً مشابه با خواهر و برادر و خریدن اسباب‌بازی‌ها، کتاب‌ها و پوشاک یکسان برای آن‌ها نیست، بلکه کاملاً برعکس است. شما وظیفه دارید با توجه به جنسیت بچه‌ها، نوع تفریحات آن‌ها، اسباب‌بازی‌ها و پوشش‌شان را از هم جدا کنید و حتی در مواقعی لازم است بسته به جنسیت‌شان، سبک حمایتی شما از آن‌ها نیز متفاوت باشد. البته در این بخش باید درباره اسباب‌بازی‌های مخصوص دختران و پسران یک پراتنز باز کنید. این که شما صرفاً اتاق دخترتان را از عروسک پر کنید و اتاق پسران را از مسلسل و ماشین، کاری پسندیده نیست. طبیعی است کمیت اسباب‌بازی‌های دخترانه و پسرانه باید با توجه به جنسیت بچه‌ها، تعیین شود، اما از سوی دیگر، هر کودکی حق دارد بخشی از اسباب‌بازی‌های جنس دیگر را نیز داشته باشد. مثلاً نباید دختران را به طور کلی از بازی با اسباب‌بازی‌هایی مانند ماشین محروم کرد چرا که پژوهش‌های جدید روان‌شناسی اثبات کرده‌اند محدود کردن بچه‌ها در استفاده از یک سری اسباب‌بازی‌های خاص، صرفاً به دلیل مغایرت با جنسیت‌شان مانع رشد مهارت‌های آن‌ها در بزرگسالی می‌شود.

* عدالت در خانواده

منظور ما از عدالت در خانواده، یکسانی خدماتی که به فرزندان از دو جنس مخالف ارائه می‌دهید نیست و این خدمات ماهیت‌های متفاوتی برای دختر و پسر دارند، اما میزان این خدمات برای دختر و پسر خانواده، نباید چندان با هم فرق داشته باشد. قرار نیست یکی از بچه‌ها مطلقاً

آزاد باشد و دیگری همیشه دربند. قرار نیست یکی از آن‌ها همیشه سوژه عکس و موضوع تعریف و تمجید شما باشد و دیگری همیشه منزوی و گوشه‌گیر. قرار نیست یکی از آن‌ها همیشه هدیه بگیرد و دیگری تا بزرگسالی در حسرت تشویق شما بماند. یادتان باشد پسران و دختران، توانمندی‌ها و خلق و خوی مشابهی ندارند. حتی امکان دارد یکی از آن‌ها وقتی به سن مشابه با خواهر یا برادرش می‌رسد، از توانایی‌هایی که او در آن سن داشته است برخوردار نباشد، شاید از نظر تحصیلی به خوبی دیگری نباشد و استعدادهای متفاوتی داشته باشد، اما شما نباید این دو نفر را با هم مقایسه کنید و نتیجه بگیرید کدام یک باهوش‌تر، عاقل‌تر و زرنگ‌تر از دیگری است و مهم‌تر این که آن‌ها قابل مقایسه با هم نیستند، چون دو انسان متفاوت، با جنسیت متفاوت، ویژگی‌های متفاوت و استعدادهای مختلف هستند.

* احترام گذاشتن به حریم خصوصی یکدیگر

نکته مهم دیگر در تربیت کردن خواهر و برادر، این است که به آن‌ها احترام گذاشتن به حریم خصوصی یکدیگر را یاد دهید. این حریم خصوصی به ویژه در نوجوانی و دوران بلوغ اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. آن‌ها باید یاد بگیرند گاهی اجازه دخالت و کنجکاوی در برخی مسائل یکدیگر را ندارند. فهماندن مرزها در روابط خواهر و برادر از کودکی باعث می‌شود هر دو طرف، ادای احترام و رعایت حریم خصوصی یکدیگر را در بزرگسالی نیز در نظر بگیرند. برای آموزش این حریم‌ها لازم است از دوران کودکی، اتاق خواهر و برادر و حتی کمد اسباب‌بازی‌ها و لباس‌هایشان را از هم جدا کنید و اگر این امر در دوران کودکی محقق نشد حتماً باید در نوجوانی، اتاق آن‌ها و لوازم شخصی و خصوصی‌شان را از هم تفکیک کنید.



۱۳ چیز که در مورد ژاپن نمی‌دانستید

- ◀ ژاپنی‌ها اصلاً پس‌انداز نمی‌کنند!
- ◀ تورم در ژاپن معمولاً صفر یا منفی است!
- ◀ در ژاپن خانه ویلایی به ندرت پیدا می‌شود!
- ◀ از کار مُردن در ژاپن یک افتخار است!
- ◀ حقوق یک معلم معادل ۷۵۰۰ دلار آمریکایی در ماه است!
- ◀ شکست در کار برای یک مدیر برابر مرگ است!
- ◀ تمام معلمان دوره ابتدایی خانم هستند که گاهی از مادران بچه‌ها دلسوزترند!
- ◀ هنگام تعطیلی مدارس بچه‌ها گریه می‌کنند!
- ◀ خانم‌ها در ژاپن بعد از ازدواج عموماً کار نمی‌کنند!
- ◀ مردان حقوق خود را به همسران خود می‌دهند و از آنها پول خرجی می‌گیرند.
- ◀ از اول تا سوم ابتدایی، هیچ امتحانی ندارند!

کارگر نظافت و رفتگر را "مهندس بهداشت" می‌نامند و ماهانه ۵ الی ۸ هزار دلار آمریکایی می‌گیرد و برای ورود به این پیشه باید امتحانات کتبی و شفاهی داد.



هر شهروند ژاپن که سگ داشته باشد، همیشه کیف و کیسه‌های خاصی برای برداشتن فضولات آن به همراه دارد. حرصشان بر نظافت را سرلوحه اخلاق خود قرار داده‌اند.



دانش‌آموزان همراه با معلمین هر روز به مدت ۱۵ دقیقه به نظافت مدرسه می‌پردازند و این کار باعث تربیت نسلی متواضع و حریص بر نظافت می‌گردد.





استفاده از تلفن همراه در قطار، رستوران و تمام اماکن بسته ممنوع است و در موبایل هایشان به جای کلمه «بی صدا» از کلمه «اخلاق» استفاده شده است.



هیروشیما فقط طی ده سال توانست، از لحاظ اقتصادی به همان هیروشیمای قبل از سقوط بمب هسته‌ای باز گردد.



ژاپن هیچ منبع طبیعی ندارد (نفت، گاز، زغال سنگ، فولاد، مس و... ندارد) و سالانه در معرض صدها زلزله قرار می‌گیرد؛ اما این مسائل باعث نشده که این کشور را از این که یکی از قدرت‌های اقتصادی جهان باشد باز دارد.



از اول ابتدایی تا دوازده چیزی به نام «ناکامی» (مردود) ندارند! چون هدف تربیت، نهادینه کردن مفاهیم و ساختن شخصیت است نه فقط تعلیم و تلقین.



با این که ژاپن از ثروتمندترین کشورهای دنیاست، اما پیشکار و خدمه نمی‌گیرند و این پدر و مادر هستند که مسئول فرزند و خانواده به شمار می‌آیند.



یکی از مواد درسی اول تا ششم ابتدایی (گامی به سوی اخلاق) است که در آن اخلاق و شیوه تعامل با دیگران را آموزش می‌دهد.



دانش آموزان در مدارس، مسواک خود را برداشته و بعد از صرف غذا دندان خود را تمیز می‌کنند و از همان کودکی مراقب سلامتی خود هستند.



میانگین تاخیر قطار در سال هفت ثانیه است. مسئولین مربوطه، بابت این تاخیر، آخر هر سال از مردم معذرت خواهی می‌کنند.



در رستوران هر کسی به اندازه نیاز خود غذا برمی‌دارد و آخر کار در بشقاب‌شان چیزی نمی‌ماند... اسراف وجود ندارد.



مدیر مدرسه نیم ساعت قبل از تقسیم شدن غذا از غذای دانش آموزان می‌خورد تا از سلامتی آن مطمئن شود و اگر از او پرسشی که چرا؟ می‌گوید: نیازی به دشمنی و درگیری با دیگران نیست. با رشد و پیشرفت تو، دیگران خود به خود شکست می‌خورند.



حبیبه محمدیوسفی

خاطرات گرم شده

روسریش چشم‌هایش را پاک کرد. پیرزن مدام به اطراف نگاه می‌کرد. یک‌باره دستش را به میله کنار نیمکت گرفت و به زحمت ایستاد، گردن کشید و سعی کرد کمی دورتر را هم نگاه کند، بعد با ناامیدی دوباره روی نیمکت نشست و این بار دیدم که یک قطره اشک از گوشه چشمش روی گونه‌اش نشست.... سرم را پایین انداخته بودم و به این فکر می‌کردم که چه هدیه‌ای می‌تواند مادرم را خوشحال‌تر کند که یک‌باره متوجه شدم پیرزن از جایش بلند شد. به چهره‌اش نگاه کردم. لبخند می‌زد و به امتداد خیابان چشم دوخته بود. به جایی که نگاه زن نشان می‌داد، چشم انداختم. مرد جوانی نزدیک می‌شد. نمی‌دانم چرا من هم لبخند زدم. داشتم فکر می‌کردم شاید بهترین هدیه برای هر مادری همین باشد. دیدار فرزند. اما مرد که نزدیک‌تر آمد، کمی آن سوتر نشست و روزنامه‌ای که توی دستش لوله کرده بود، باز کرد و مشغول خواندن شد. به پیرزن نگاه کردم. لبخند روی لب‌هایش خشک شده بود. خود را روی نیمکت رها کرد. سرش را پایین انداخت و دست‌هایش را جلوی صورتش گرفت. یک قدم به سمتش رفتم. خواستم حرفی بزنم که دستش را به صورتش کشید. سرش را به سمت من چرخاند و با چشم‌های سرخ شده به من نگاه کرد و با صدایی که می‌لرزید پرسید: «ساعت چنده دخترجون؟» باز هم نگاهی به ساعت انداختم و گفتم: «ده دقیقه به چهار». زن نفسش را با صدای بلندی شبیه آه بیرون داد و سری تکان داد. با دندان‌هایش گوشه لب‌هایش را گاز گرفت و دوباره نگاهش پر از اشک شد. با اینکه اطراف چشم‌هایش را خطوط پررنگی که نشان از گذر سال‌ها داشت، پوشانده بود، هنوز هم چشمان زیبایی داشت. چشم‌هایی که رنگ روشنش در انعکاس نور حلقه‌های اشک، درخشان‌تر هم به نظر می‌رسید. پیشانی‌اش بلند بود و دست‌های کشیده‌ای داشت. پیش خودم تصور می‌کردم که حتما در جوانی بسیار زیبا

آن روز عصر برای آمدن به خانه عجله داشتم. دوست داشتم هر چه سریع‌تر به ایستگاه برسم. خوب می‌دونستم اگر این اتوبوس رو از دست بدهم، برای آمدن اتوبوس بعدی باید کلی معطل بشوم و تازه کلی هم تو ترافیک بمونم. امروز اولین حقوق زندگیم رو گرفته بودم و دلم می‌خواست با این پول برای مادرم یک هدیه بخرم. برای مادری که این همه سال، بار زندگی ما را به دوش کشید و به جای گلایه از مشکلات، همیشه لبخند زد. وقتی به سر کوچه رسیدم، با دقت به ایستگاه نگاه کردم. ایستگاه خلوت بود، با سرعت بیشتری حرکت کردم و با عجله از تنها کسی که روی صندلی نشسته بود پرسیدم: «خانم اتوبوس اومده؟» پیرزنی که روی صندلی نشسته بود و سرش را پایین انداخته بود، با شنیدن صدای من، صورتش را بالا آورد. به چشم‌های من نگاه کرد. هیچ حرفی نزد. سرش را به اطراف چرخاند و بعد رو به من گفت: «ساعت چنده؟» نگرانی در چشم‌هایش موج می‌زد. ته صدایش بغضی بود. به ساعت نگاه کردم و گفتم: «یه ربع به چهار». پیرزن دوباره سرش را پایین انداخت و بعد با گوشه



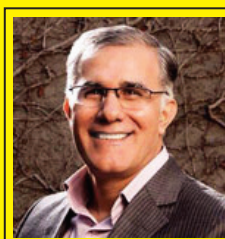
اینجا زندگی کنه. چه می‌دونم والله! ... چند تا اتوبوس دیگر هم آمد و رفت. لیوان‌ها هم خالی شده بود. پیرزن هر چند دقیقه یک‌بار عکس توی کیفش را در می‌آورد و نگاهی بهش می‌انداخت و دوباره چشم‌هاش از اشک خیس می‌شد. برایم گفت که خیلی جوان بوده که همسرش را از دست داده و تمام عمرش را به پای پسر دو ساله‌اش گذاشته تا زیر دست ناپدری نیفتد. پسرش زمانی که در تهران سرباز بوده با دختری آشنا می‌شود و بعد سربازی خونه پدری را در شهرستان می‌فروشد و به تهران می‌آید تا اینجا کار و زندگی کند. اما عروسش از زندگی با مادرشوهر پیرش راضی نیست و تقریباً هر شب با پسرش دعوا راه می‌اندازد. امروز صبح هم بعد از یک دعوی مفصل، پسرش او را بیرون آورده تا کمی بگردند، بلکه مادر کمتر غصه بخورد. سوار اتوبوس شدند و به اینجا آمدند. پسرش کمی پول توی کیفش گذاشته است و رفته تا برای مادرش آبمیوه بخرد، اما هنوز پیدا نشده... هوا داشت تاریک می‌شد و پیرزن هر چند دقیقه از من ساعت را می‌پرسید. حتی نمی‌توانست یک دقیقه روی صندلی بنشیند. نمی‌دونستم باید چه بکنم؟! نهایتاً به او نگاهی کردم و گفتم: «مادر می‌خواهی بریم پیش پلیس؟! با نگرانی نگاهم کرد و گفت: «پلیس برای چی؟! آب دهنم را قورت دادم و ادامه دادم: «خوب شاید اونا بتونن پسر تو را پیدا کنن...» کمی فکر کرد. بعد با نگرانی گفت: «می‌ترسم پسرم بیاد دنبالم، من اینجا نباشم.» نمی‌دانستم چی بگم. با بیچارگی ادامه دادم: «خوب نهایتاً او هم میاد پیش پلیس...» آفتاب خودش را پشت شاخه‌های خالی پنهان می‌کرد. آسمان سرخ شده بود و کلاغی که جوجه‌اش از لانه بیرون افتاده بود، بلند بلند قار قار می‌کرد. هوا سوز سردی داشت. دست‌های پیرزن را گرفتم و او را تا کلاتری محل رساندم. ماجرا را تعریف کردم و دیدم چشم افسر نگهبان خیس شد. با مهربانی نگاهی به پیرزن کرد و گفت: «شما هم جای مادر ما! دور از جون شما چهل روز نیست که رفته. بچه‌ها هنوز بهونه مادر بزرگشون رو می‌گیرند. امشب رو مهمون ما باشید. انشاءالله تا فردا پسر تو رو پیدا می‌شه...» و بعد به من نگاه کرد و ادامه داد: «شما برو دخترم. نگران نباش...» به پیرزن نگاه کردم. می‌شد از پشت نگاهش، دل‌شکستگی را دید. نگرانش بیشتر رنگ ناامیدی پیدا کرده بود. شاید هم ترس... باید می‌رفتم. می‌دونستم مادرم تا حالا خیلی نگرانم شده. پشانش را بوسیدم و او را به خدا سپردم. از کلاتری بیرون آمدم. به سمت ایستگاه اتوبوس رفتم و آرزو کردم ای کاش هیچ‌کس خاطراتش رو توی هیچ ایستگاهی جا نگذارد.



بوده است، شاید به زیبایی مادر من. کم‌کم ایستگاه شلوغ می‌شد و بر تعداد افرادی که سعی می‌کردند هر چه سریعتر از محل کارشان به خانه بروند، کمی استراحت کنند تا دوباره به همین جا برگردند، اضافه می‌شد. پیرزن هر چند دقیقه یک‌بار از جایش بلند می‌شد. به امتداد خیابان نگاه می‌کرد و دوباره ناامید روی صندلی می‌نشست. گاهی دست راستش را محکم بر پشت دست دیگرش می‌کوبید و زیر لب ذکر می‌گفت. دوباره به گوشه‌ای نگاه می‌کرد. چادرش را روی سرش جابجا می‌کرد و بعد سرش را به سمت آسمان می‌گرفت و چشم‌هایش خیس می‌شد. ایستگاه لحظه به لحظه شلوغ‌تر می‌شد. همیشه این جور موقع‌ها از اینکه اولین نفر در صف هستم، در دلم خوشحالی عمیقی حس می‌کردم و با مسافره‌های دیگر درباره کمبود وسایل حمل و نقل عمومی حرف می‌زدم، اما امروز تنها به آدم‌هایی نگاه می‌کردم که هر چند ثانیه یک‌بار به ساعت خود نگاه می‌کردند و بدون توجه به دلواپسی‌های زنی که روی نیمکت نشسته است، انتظار اتوبوس را می‌کشیدند. به این فکر می‌کردم که خود من هم چه اندازه شبیه آنها هستم. بالاخره اتوبوس آمد. بلیطم را به راننده دادم و پایم را روی اولین پله اتوبوس گذاشتم. اما نمی‌دانم چرا برگشتم و به پیرزن نگاه کردم. خانمی که پشت سر من ایستاده بود با دلخوری گفت: «خانم مگه نمی‌خواهی سوار بشی؟!» نگاهی به او انداختم و بعد گفتم: «نه، ببخشید، من باید پیاده شم!» و بعد از میان انبوه آدم‌هایی که مدام غر می‌زنند: «خانم اول فکراتو بکن!... ای بابا!... عاشقی؟!...» راه باز کردم و خودم را کنار پیرزن رساندم. دستم را روی شانه‌اش گذاشتم و پرسیدم: «مادر جان منتظر کسی هستی؟! پیرزن به من نگاه کرد. مدتی سکوت کرد و بعد یک‌باره بغضش ترکید. بریده بریده گفت: «پسر...» گفتم: «اینجا باهات قرار داشتید؟! با تعجب نگاهم کرد و گفت: «قرار؟!... نه مادر! با هم اومده بودیم بیرون. من خسته شدم. اینجا نشستیم و او رفت که یک لیوان آبمیوه بگیره. نمی‌دانم چرا نیومد؟! می‌ترسم تصادف کرده باشه...» و بعد گریه‌اش شدت گرفت. دیگر طاقت دیدن اشک‌هایش را نداشتم. با خوشحالی گفتم: «ناراحت نباش مادر! تو این خیابان یک آبمیوه فروشی بیشتر نیست. من میرم دنبالتش. فقط بهم بگو چه شکلیه» پیرزن لبخندی زد. اشک‌هایش را پاک کرد و با خوشحالی کیفش را بیرون آورد و عکسی را به من نشان داد و بعد گفت: «خیر بینی!» لبخندی زد. بلند شدم و به سمت آبمیوه فروشی رفتم، اما هیچ‌کس را ندیدم. خواستم به سمت ایستگاه برگردم اما پشیمان شدم. به صاحب مغازه گفتم: «آقا امروز کسی تو این خیابون تصادف نکرده؟! منظورم عابر پیاده است؟! با تعجب به من نگاه کرد و گفت: «نه!!» بعد ادامه دادم: «لطفاً دو تا لیوان شیر موز به من بدید...»

با لیوان‌های شیرموز به سمت ایستگاه رفتم. پیرزن ناخودآگاه جستی زد و پرسید: «چی شد؟!...» با لبخند گفتم: «حالا این رو بخورید گلوتون تازه بشه!... حتماً جای دیگری رفته. شاید این محل رو بلد نیست... اصلاً خونه شما کجاست مادر؟! پیرزن دوباره روی صندلی نشست. با بی‌میلی یکی از لیوان‌ها را برداشت. کمی از آن را خورد. بعد همان‌طور که به روبرو نگاه می‌کرد، گفت: «آره راست میگویی! اینجاها را بلد نیست. راه‌مون دوره... من که تهران رو بلد نیستم. دو سال پیش که زن گرفت هر چی داشت و نداشت فروخت تا بیاد

فرمول تغییر زندگی



دکتر علی صاحبی

سوال بعدی این است که این دو گروه چه تفاوتی با هم دارند آیا تاثیر شرایط و محیط است؟

این موضوع به این دلیل بیان می شود که بسیاری از ما فکر می کنیم اگر در فضای دیگر، در جغرافیای دیگر، در فضای سیاسی دیگر زندگی می کردیم خوشنود بودیم و رضایت داشتیم از زندگی و سلامتی مان هم بهتر بود؛ به همین دلیل است که به هر قیمت که شده مهاجرت می کنند و حتی به قیمت جانشان. من و همسر تجربه زندگی در سه کشور مختلف در سه قاره را داریم (آمریکا، استرالیا و ایران)، اگر محیط و عوامل بیرونی در بهزیستی و خوشنودی ما تاثیر دارد مهاجرتی که به کشورهای دیگر می روند باید بسیار خوشنود و سر حال باشند. در آمریکا که همه چیز دموکرات و غربی است مردم نباید روزانه ۲۵۰ میلیون قرص ضد افسردگی مصرف کنند فقط برای اینکه بتوانند از تخت بلند شوند و سرکار بروند و یا در سایر کشورهای اروپایی و غربی نیز که رفاه و دموکراسی و... وجود دارد نباید افسرده ای وجود داشته باشد، در صورتی که اصلا اینگونه نیست. پس این ربطی به محیط ندارد.

خیلی از آدم ها خودشان را قربانی می دانند قربانی یک آزارگر که می تواند طبیعت باشد، ژن باشد و حتی پدر و مادرشان باشد که آنها را در اینجا به دنیا آورده اند و یا محیط سیاسی و اقتصادی باشد. این افراد کلاً منتظر منجی هستند این منجی می تواند شانس باشد، می تواند وضعیت اقتصادی باشد و ...

من روانشناس بالینی هستم و همسر من روان پزشک است. من و همسر ۲۵ سال تجربه برخورد و مطالعه با افراد مختلف را داریم. ما به آدم هایی برمی خوریم که مهم نیست وضعیت زندگیشان چگونه است، مهم نیست چقدر آسیب دیدند و شرایط چه قدر برایشان دشوار است، کلاً شاد هستند و از زندگی خوشنود هستند، بهزیستی دارند، سلامت هستند (کمتر به پزشک مراجعه می کنند) هر چند زندگی سر سازگاری با این ها ندارد و برعکس آدم هایی داریم که صرف نظر از اینکه در چه موقعیتی و در چه جایگاهی هستند، در چه خانواده ای هستند دائماً احساس بدبختی می کنند و بهزیستی و خوشنودی ندارند و به معنای دقیق و وسیع کلمه «سلامت» ندارند و ممکن است انواع اختلالات عصبی مثل اضطراب، غم، وسواس، ترس و افسردگی را داشته باشند.

همیشه برای ما سوال بوده که بعضی ها چرا صرف نظر از وضعیت و شرایط زندگی شان همیشه خوشحال و شاد و بانشاط هستند و یک سری از آدم ها با این که خوب رشد کرده و دنیا به آنها افتخار می کند ولی خودشان حس خوبی ندارند و طول عمر خوبی هم ندارند.

درمقابل اینها، آدم هایی که خوشنود هستند صرف نظر از اینکه در چه محیطی زندگی می کنند و چه وضعیت اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و چه وضعیت تحصیلی دارند؛ خود را آغازگر می دانند و به موقعیت های سخت زندگی چالش می گویند؛ یک چالش گر دارند به نام اقتصاد، یک چالش گر به نام محیط و یک چالش گر به نام وضعیت سیاسی. در زندگی به دنبال مربی می گردند؛ کسی که کمکشان کند و راه را نشان بدهد. یکی از مربیان جلسات ایده پردازی و انگیزشی است. نگاه می کنیم تا ببینیم که چه کسی چه ایده ای دارد و چه مسیری رفته و ایده های افراد را می گیریم که مربیمان باشد. یکی از مربی ها کتاب است. مثلاً داستایوفسکی را می خوانید و مربیتان می شود، سووشون دانشور را می خوانید مربیتان می شود و یا حتی می توانیم برویم سراغ کسی که این مسیر را رفته از او در مورد آن پرسیم. تفاوت افراد آغازگر با قربانی ها در سه کار می باشد.

مطالعه دیگری در خاورمیانه انجام شده است که این مطالعه نشان داده است افرادی که در خاورمیانه به طور منظم عمل خیر انجام می‌دهند نسبت به هم‌تایان خودشان که مهربانی و بخشندگی ندارند این ویژگی‌ها را در سلامتشان نشان می‌دهند.

انجام فعالیت‌های مثبت منجر به افزایش بهزیستی می‌شود اگر بهزیستی می‌خواهیم باید فعالیت مثبت بیشتری انجام بدهیم. لازم نیست شهر و شغل را عوض کنیم، لازم نیست درآمد بیشتری داشته باشیم، لازم نیست کشورمان را عوض کنیم، مهاجرت کنیم، کافیت فقط فعالیت مثبت انجام بدهیم (هرجا برویم آسمان همین رنگ است). این فعالیت مثبت باعث ایجاد عواطف مثبت در ما، باعث ایجاد افکار مثبت در ما، باعث ایجاد اعمال مثبت در ما و باعث ارضای نیازهای انسانی ما می‌شود و باعث بهزیستی بیشتر ما می‌شود. لازم نیست برای بهزیستی به جاهای مختلفی برویم. می‌توانیم فقط و فقط یک ذره نوع دوستی مان را بالاتر ببریم و هر هفته ۵ عمل مهربانانه نسبت به دیگران، به سگ، به گربه، به گیاه و به انسان‌هایی که نمی‌شناسیم به کسی که نمی‌دانیم در آینده جبران می‌کند یا خیر، بدون چشمداشت انجام بدهیم.

دسته سوم عناصری هستند که صددرد تحت کنترل ما هستند. جالب اینجاست که افراد شاد دو دسته اول را کنار گذاشته و تمام تمرکز خود را روی دسته سوم قرار دادند که می‌توانند کنترل کنند. اول اهداف و فعالیت‌های خودشان و دوم طرز فکر و شیوه نگرشان می‌باشد. این عوامل صددرد دست خودشان است، بنابراین وقت و انرژی خود را بیهوده در جای دیگر مصرف نمی‌کنند.

یافته‌های پژوهش ما نشان می‌دهد که به طور کلی صرف نظر از اینکه انسان در چه شرایطی و در کجا زندگی می‌کند سه تفاوت عمده بین خرسندان و ناخشنودان در هر جامعه‌ای وجود دارد.

این افراد از لحاظ ۱- شناختی ۲- رفتاری ۳- انگیزشی با هم تفاوت دارند.

یعنی آدم‌های شاد در زندگی‌شان رفتارهای مثبت دارند و مهم نیست کجا زندگی می‌کنند. زندگی آنها دارای سه ضلع است. اول فعالیت‌های مثبت و عملیات مهربانانه‌ای که بدون چشمداشت انجام می‌دهند؛ انسان‌های ناشاد فقط خودشان را دوست دارند و اصلاً حس هم‌نوع دوستی ندارند. دوم یادآوری و بهره بردن از مواهبی که هم اکنون برخورداریم و سوم کسب طرز فکر و نگرش تاب‌آورانه می‌باشد.

مطالعه دیگری در سه مقطع ۲۰۰۴، ۲۰۰۶ و ۲۰۱۴ انجام شده که افراد را به سه گروه تقسیم کردند و به مدت شش هفته متوالی: گروه اول انجام گاهگاهی عمل مهربانانه (هر وقت توانستند کار خیر انجام بدهند) گروه دوم کاری نکنند زندگی عادی و روزمره خودشان را ادامه بدهند و دسته سوم سعی کنند در هفته ۵ بار عمل مهربانانه بدون چشمداشت انجام بدهند.

پس از شش هفته مطالعه نشان داده است که هر دو گروه انجام دهنده عمل مهربانانه و خیر، بهزیستی و شادمانی بهتری نسبت به گروه کنترل داشتند و گروهی که اعمال مهربانانه را از روی قصد انجام می‌دادند نسبت به افرادی که به صورت گاهگاهی انجام می‌دادند به طور معناداری بهزیستی و خرسندی و شادمانی بیشتری دارند.

۱. داشتن طرز تفکر و نگرش پویا نسبت به هستی؛ راننده تاکسی که بسیار از شغلش خشنود است و افتخار می‌کند که شما را به سرکار می‌رساند مثل همان کارآفرینی می‌باشد که شکست می‌خورد دوباره تلاش می‌کند و همواره با چالش روبه‌رو می‌شود اما محکم ایستاده است، طرز فکر این افراد شبیه هم می‌باشد.

۲. آدم‌های خشنود به طور کلی موهبت به جهان می‌بخشند؛ اما آدم‌های قربانی فقط منتظر این هستند که از جهان بگیرند، یکی باید این را به ما بدهد، یکی برای ما انقلاب کند، یکی برای ما دولت تشکیل بدهد...

۳. آنها مواهبی که در پیرامونشان دارند را شناسایی می‌کنند، استفاده می‌کنند، لذت می‌برند و به خودشان یادآوری می‌کنند و قدرشناسی می‌کنند.

بنابراین این سه ویژگی افراد خشنود را از افراد قربانی متمایز می‌کند و فرقی نمی‌کند کجای دنیا باشی.

آدم‌هایی که شادمان هستند سه طبقه از متغیرهایی که با آن سر و کار دارند را می‌شناسند:

دسته اول عناصری هستند که هیچ کنترلی روی آنها نداریم مثل رخدادهای بیرونی، شرایط اقتصادی-سیاسی، هجوم افکار مثبت و منفی، بازار، رفتار دیگران نسبت به ما و ژنتیک.

دسته دوم عناصری هستند که کنترل آنها دست ماست مثل سلامت، روابط ما با اطرافیان و وضعیت مالی شخصی. یک سوم سلامت دست ما است مثلاً ورزش کنیم، غذا بخوریم، استراحت کنیم، مابقی هم مربوط به محیط و ژنتیک است. روابط ما با اطرافیان هم همین‌طور است تا یک حدی ما می‌توانیم تاثیر بگذاریم، خودشان صاحب اراده هستند می‌توانند با من ارتباط برقرار نکنند. در وضعیت اقتصادی هم من فقط می‌توانم در دخل و خرجم که کجا بخرم چی بخرم نفوذ داشته باشم اما درآمد چندان دست خودم نیست.



تقدیم به بابا سر که ندارم

کنیم برای همین من مدام با بابا صحبت می‌کنم و نوشتن نامه برای او اصلا کار سختی نبود. می‌خواستم با این نامه برای بابا از دلتنگی‌های خودم، مامان و دلسا بگویم و اینکه در نبود او ما چه کارهایی انجام دادیم و چه احساسی داشتیم. یک روزه نمی‌شود احساسات را روی کاغذ نوشت به همین خاطر نزدیک به ۵ روز طول کشید تا مهم‌ترین حرف‌هایم را روی کاغذ بنویسم. وقتی هم که نامه را در جمع دانش‌آموزان و مسئولان مدرسه خواندم همان حس و حال آن ۵ روز را داشتم و به راحتی نمی‌توانستم جلوی اشک‌هایم را بگیرم.»

تأثیر نامه‌ای که پارسا برای پدر سفر کرده‌اش نوشت به قدری بود که همزمان با بزرگداشت پنج‌هزارمین اهدای عضو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از او خواسته شد نامه‌اش را در جمع خانواده‌هایی بخواند که اعضای بدن عزیزشان را بخشیده‌اند تا دیگری به زندگی لبخند بزند. پارسا در مورد این پیشنهاد نیز گفت: «پدر من اهل کتاب خواندن بود و بیشتر خاطراتی که از او دارم به کتاب و نوشتن ختم می‌شود. همیشه برای من شاهنامه می‌خواند و از اینکه مطالعه چقدر به موفق بودن آدم‌ها در زندگی کمک می‌کند برای من صحبت می‌کرد. در این سال‌هایی هم که نیست مامان جای او را

پارسا فقط ۸ سال داشت که در پی یک اتفاق ناگهانی شاهد سفر ابدی پدرش بود و حالا با گذشت ۴ سال از آزاددهنده‌ترین روزهای زندگی خود و خانواده‌اش، برای پدری که ارزنده‌ترین الگوی زندگی او و خواهر کوچکش است نامه‌ای نوشت تا از دلتنگی‌ها و قول و قرارهایش با او بگوید.

صدای پارسا نشان از سن و سال کم او دارد، اما جمله‌هایی که به زبان می‌آورد و کلمه‌های معناداری که استفاده می‌کند به هیچ عنوان یادآور یک پسر ۱۱ ساله نیست. او که این روزها خود را تنها مرد خانواده و انجام کارهای مردانه خانه را وظیفه‌اش می‌داند؛ دلیل نوشتن این نامه را بزرگداشت روز پدر دانست و گفت: از ۴ سال قبل تا همین امروز، در مدرسه‌ای درس می‌خوانم که زمان زنده بودن پدرم آنجا درس می‌خواندم برای همین، مسئولان مدرسه به خوبی در جریان زندگی من و خانواده‌ام هستند؛ چند روزمانده بود به روز پدر به من پیشنهاد دادند نامه‌ای به پدرم بنویسم و آن را در جمع دانش‌آموزان مدرسه بخوانم.

«از زمانی که پدرم به سفر آسمان‌ها رفته، مادرم هر کاری از دستش برآمده برای من و خواهرم انجام داده و همیشه سعی کرده تا حضور پدر را در هر لحظه از زندگی احساس

خانواده من هستم و باید از مادر و خواهرم حمایت کنم. می‌دانم اگر پشت آنها را خالی نکنم نتیجه این کار باعث می‌شود به موفقیت برسم و به قولی که به بابا مسعود دادم عمل کنم. همیشه دوست داشت من دندانپزشک بشوم، برای این شغل باید زبان انگلیسی‌ام قوی باشد برای همین ترم چهارده آموزش زبان انگلیسی را تمام کردم و قصد ندارم از یادگیری آن دست بردارم.

«وقتهایی که دلسا بهانه‌گیر می‌شود سریع همان کاری را انجام می‌دهم که بابا انجام می‌داد، با او بازی می‌کنم و برایش کتاب می‌خوانم تا آرام شود، انگار واقعا شبیه بابا برخورد می‌کنم چون این‌طور وقت‌ها دلسا من را بابا مسعود صدا می‌کند.

در کارهای خانه هم دوست دارم شبیه پدرم رفتار کنم برای همین همیشه از مامان سحر می‌خواهم خریدها را بگذارد برای وقت‌هایی که من از مدرسه برگشتم تا کمکش کنم و کیسه‌های خرید را داخل ماشین بگذارم. هر وقت هم که خسته می‌شود یا گریه می‌کند سریع اشک‌های او را پاک می‌کنم و می‌گویم مامانی با گریه کردن که چیزی درست نمی‌شود به جای گریه کردن به تپش قلب، تنفس ریه و جنبش کلیه‌ها و تاندون‌های بابا فکر کن و اینکه با رفتن بابا ۸ نفر به زندگی برگشتند.»

این روزها مادر پارسا از دیدن پسرش که مرد خانه‌اش شده و دغدغه‌های کودکانه‌اش را به دغدغه‌های یک مرد سپرده است احساس خوبی دارد. گاهی از اینکه پارسا کارهای سنگین‌تر از شرایط سنی‌اش را انجام می‌دهد ناراحت می‌شود اما همین که به هر ترتیب جمع سه نفره‌شان از روزهای جانکاه نبود همسرش به سلامت عبور کرده، راضی‌اش می‌کند، او تنها دلیل این صبر و ایستادگی را تأثیر دعا و انرژی‌های مثبتی می‌داند که از سوی ۸ گیرنده اعضای بدن همسرش به سمت زندگی آنها روانه شده است.

سهیلا نوری

گرفته و کتاب‌های گلستان و کلیله و دمنه را برای من و دلسا می‌خواند. این روحیه‌ای که از پدر به ارث بردم باعث شده تا از صحبت کردن در جمع استرس نداشته باشم به همین خاطر وقتی روی سن ایستادم تا درددل‌های من و پدرم را بخوانم نگران نبودم.

بیشتر کسانی که متن نامه را می‌شنیدند، حال من و خانواده‌ام را خوب درک می‌کردند. آنها هم عزیزی را از دست داده بودند ولی دلشان به اعضای خوش بود که در بدن افراد دیگری به زندگی ادامه می‌دهند.

پارسا که احساساتی شده بود ادامه داد: چند روز قبل از مراسم، داشتم نامه را برای مامان و دلسا می‌خواندم که یک‌دفعه دلسا دوید و عکس بابا را آورد و جلوی چشم من گذاشت.

یک دفعه حالم خراب شد، نامه را انداختم و با صدای بلند گریه کردم. ساعت‌ها با عکس بابا صحبت کردم و به او گفتم هنوز هم به جای خالی‌اش عادت نکرده‌ایم. چند برابر آن احساس را وقتی داشتم که نامه را برای تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان می‌خواندم و موجی از اشک به راه افتاده بود. پارسا در ادامه صحبت‌هایش به یکی از دانش‌آموزان مدرسه اشاره کرد که چندی پیش پدرش از دنیا رفته بود و با غم فراوانی از جای خالی او صحبت می‌کرد، در حالی که خودش چنین احساسی ندارد؛ «درست است که نبودن پدرم غم و ناراحتی زیادی دارد اما من در کنار همین غم و غصه، از رفتن پدرم با افتخار صحبت می‌کنم. این یک افتخار است که یک نفر از دنیا برود اما به ۸ نفر زندگی ببخشد مثل پدر من که با رفتنش جان‌بخشی کرد.»

با اینکه پارسا هر روز پدرش را نمی‌بیند اما او را به خوبی در کنار خودش احساس می‌کند و با اینکه سن و سال کمی دارد سعی می‌کند از رفتارهایی که پدرش با او داشت الگو بگیرد و مثل یک مرد در خانه رفتار کند؛ تنها مرد



همایون همافرد، بانوی چکامه سرا، در یک خانواده زرتشتی در روستای خرمشاه یزد، زاده شده است. وی از زندگی خود می‌گوید: «در دوران دبستان، به ویژه سال پنجم دبستان، نوشتن انشاء را دوست داشتم و خوب می‌نوشتم و پس از آن در دبیرستان انوشیروان دادگر هر هفته دکلمه اجرا می‌کردم. از همان هنگام همیشه چکامه می‌سرودم ولی در جایی چاپ نمی‌کردم. در دوران دبیرستان، بانو قبادی و در دوران دانشجویی، موبد رستم شهزادی مشوق من در زمینه چکامه‌سرایی بودند.

پس از پایان دوره تربیت معلم در آموزش و پرورش یزد استخدام شدم و مدیریت دبیرستان تفت را برای پنج سال بعهده داشتم. با بازگشت به یزد در دبیرستان‌های این شهر به آموزش زبان انگلیسی پرداختم و ۱۴ سال معاون آموزشگاه راهنمایی مهربانو در یزد بودم و اکنون بازنشسته آموزش و پرورش هستم.

از این چکامه‌سرای زرتشتی، کتاب‌های همای راز، همای نور، همای سعادت، همای عشق و دیوان اشعار به چاپ رسیده است. دلدادگی همایون همافرد به پرنده «هما» که به همای سعادت نامور است و همچنین واژه نخست نام و نام خانوادگی وی که هما است انگیزه‌ای شد که کتاب‌های خود را به این اسم نام‌گذاری کند. اشعار وی بیشتر در مباحث خانواده، مقام مادر، آئین‌های زرتشتیان و مضامین عاشقانه است.

مادر

مادر! کلمه مقدس‌تر را چگونه بر زبان آرم و بگویم که تو دنیایم بودی. از دوری‌ات در خون می‌گیریم. چگونه قدر وجود گرانبه‌تر را نمی‌دانستیم. بیاد می‌آورم لحظه‌ای که تب سراپای وجودم را فرا گرفته بود چگونه هزاران بار دستانت را بر پیشانی‌ام می‌گذاشتی و گهگاهی پنهانی اشکت را می‌دیدم. چه شب‌ها که تا صبح بر بالینم می‌نشستی تا مبادا روزگار بر من غلبه کند. چگونه در راه مدرسه مواظبم بودی تا گردی از اجتماع به رخسارم ننشیند و از گفتار و کردار دیگران به دره نیستی سرنگون نگردم.

مادر! آرزو دارم اکنون بودی و سر را به پایت خم می‌کردم و خاک پایت را بردیده می‌کشاندم. آنقدر گریه می‌کردم تا پایت را در سیلاب اشکم گذاری و بدانی که قطره قطره اش درد هجر و دوری‌ات را حس می‌کند، مادر هنگامی که خشونت پدر را گهگاه می‌دیدم تو با تمام وجود بسویم می‌آمدی تا نگران نشوم. چتر محبت همیشه بر سرم گسترده بود. مادر به یاد دارم بعضی وقت‌ها که غذایی را دوست می‌داشتیم می‌گفتی نوش جان! من خورده‌ام اما نخورده بودی.

مادر! بیا تا جان فدایت کنم بیا تا بدانم راستی راستی تو فرشته‌ای هستی که از آسمان مهر به پائین آمدی تا در کلبه‌ام نور افشانی.

مادر! بی تو هیچم، به همین شادم که همیشه برایم دعا می‌کردی. تو که با یک دست گهواره و با دست دیگر دنیایی را تکان دادی. ای کسی که بی ریا و بی منت بر بالینم جانفشانی می‌کردی، نور چشمان تو فرا راه زندگی روشن من شد. بیا تا بر آستان مقدس سر تعظیم فرود آورم و بگویم عزیزترین و بهترینم می‌پرستمت.



مادر

همایون همافرد

قصه مهر تو و راز دعا مر خوانم
 که تو گر راضی و منزه آن به رضا مر خوانم
 بخش مهر تو را من به وفا مر خوانم
 همه کیتر و زمان با تو صفا مر خوانم
 راز دوری تو را من به بخدا مر خوانم
 غیر نام تو بگو من به کجا مر خوانم
 قدمت بردل و بر دیده چه ما مر خوانم
 که در آن آینه بانام خدا مر خوانم
 که من به این شکسته، همخوانم و هم دانم

مادر امید منز تا به ابد مر خوانم
 تو میر امید من و نور دو چشم مادر
 گرچه دوری ز برم مادر خوش ایمانم
 که منم دست شاپور تو ای مادر
 تو پیرس از من چیران که تو را دارم دوست
 نام زیبای تو حک گشته به لوح سینه
 مادرم سجد که قلب من مر خوانم؟
 همه غرق به روی نکست ای مادر
 همه جانام نکوی تو نوشته است مادر

آلبالو پلو



مواد لازم:

آلبالو : ۲۵۰ گرم
شکر: یک سوم فنجان
برنج: دو فنجان
نمک: دو قاشق چای خوری
روغن: به میزان کافی

طرز تهیه :

هسته آلبالوها را جدا کنید.
حدود دو ساعت برنج را با چهار لیوان آب و دو قاشق چای خوری نمک بخیسانید.
آلبالوهای بدون هسته را با شکر مخلوط کنید و حدود یک ساعت در ظرفی قرار دهید تا جا بیفتد.
آلبالوهای مخلوط شده با شکر را در قابلمه کوچکی بریزید و حدود سی دقیقه قابلمه را روی شعله ملایم قرار دهید.
برنج را در آب جوش بریزید تا ملایم جوشیده و مغز آن پخته شود.
دو بار برنج را با آب سرد آبکش کنید.
آلبالوهای پخته شده را با صافی از قابلمه کوچک بیرون بیاورید.
روغن را در یک قابلمه بزرگ بریزید.
نیمی از آب آلبالو باقی مانده در ظرف کوچک را در قابلمه بزرگ بریزید.
نیمی از برنج را در کف قابلمه بریزید.
لایه لایه برنج و آلبالو را در قابلمه ریخته و با هم مخلوط کنید.
روغن را به نیمی از آلبالوهای باقی مانده در قابلمه کوچک اضافه کنید و سپس آن را با نیمه باقی مانده از برنج مخلوط کرده و در قابلمه بزرگ بریزید.
دم کش را روی در قابلمه قرار دهید و بگذارید تا بیست دقیقه روی شعله ملایم بماند.
پس از بیست دقیقه دم کش را از روی در قابلمه برداشته، برنج و مخلفات را خوب هم بزنید و سپس در قابلمه را بگذارید تا حدود پنج الی ده دقیقه روی حرارت متوسط بماند.
می توانید به مقدار دلخواه زعفران را به برنج اضافه کنید و سپس آن را با کوفته ریزه سرو کنید.

بستنی



مواد لازم:

شیر: یک و یک دوم فنجان

خامه: یک فنجان

شکر: یک دوم فنجان

گلاب: سه قاشق غذاخوری

زرده تخم مرغ: سه عدد

پسته خرد شده: یک چهارم فنجان

طرز تهیه:

شکر و شیر را در یک قابلمه بریزید و سپس خامه را اضافه کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید. مواد درون قابلمه را هم بزنید تا شکر آن خوب حل شود. نگذارید مواد درون قابلمه به جوش بیاید. هنگامی که ترکیب به دست آمده داغ و یکدست شد، زیر اجاق را خاموش کنید و قابلمه را از روی اجاق بردارید.

یک قاشق چای‌خوری شکر به همراه زعفران را در هاون کوچکی بریزید و آن را بسایید تا رشته‌های زعفران پودر شود. زعفران و شکر را به ترکیب شیر، شکر و خامه اضافه کنید. گلاب را نیز اضافه کنید و مواد را هم بزنید و بگذارید سرد شود و آن را به مدت چهار ساعت یا یک شب در یخچال قرار دهید.

هنگامی که ترکیب بدست آمده در حال جا افتادن است، طعم‌ها با هم مخلوط می‌شوند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که این مرحله را از قلم نیندازید. ترکیب بدست آمده را بر روی حرارت کم قرار دهید. سپس به آرامی زرده‌های زده شده را داخل قابلمه بریزید. مدام ترکیب بدست آمده را هم بزنید تا حالت سفتی به خود بگیرد. این کار باید ۱۰ دقیقه ادامه یابد. در ظرفی آب و یخ بریزید و ظرفی دیگر را درون آن بگذارید و سپس یک صافی بر روی آن قرار دهید. ترکیب بدست آمده را از صافی عبور دهید و بگذارید کاملاً خنک شود.

ترکیب بدست آمده را به همراه پسته در دستگاه بستنی ساز بریزید و بر اساس دستورالعمل دستگاه بستنی ساز عمل کنید. هنگامی که بستنی خودش را گرفت، آن را از دستگاه بیرون آورید و در ظرف دردار قرار دهید. اکنون بستنی آماده سرو کردن است.

گرمادگی و راه های درمان آن

با شروع فصل تابستان، بیماری‌های مرتبط با فصل گرما افزایش می‌یابد و یکی از مهم‌ترین این بیماری‌ها، گرمادگی است. محققان می‌گویند گرمادگی زمانی بروز می‌کند که بار اضافی بر سیستم کنترل دمای بدن وارد شود و بدن دیگر قادر به خنک کردن خود نباشد. از این رو تعریق فراوان موجب اختلال در بدن می‌شود. گرمادگی در مناطق گرمسیری بیشتر به چشم می‌خورد. همچنین مردان بیش از زنان مستعد ابتلا به گرمادگی هستند که علت این امر عرق کردن بیشتر مردان و همچنین از دست دادن سریع‌تر آب بدن در مقایسه با زنان است.

پزشکان توصیه می‌کنند که مردم در هوای گرم تابستان از مایعات و آب میوه زیاد استفاده کنند و از مصرف قهوه، چای و انواع کولاها خودداری ورزند، زیرا این مواد باعث از دست دادن بیشتر آب بدن می‌شوند.

همچنین پزشکان استفاده بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌ها را در فصل تابستان به جای غذاهای پرچرب و دیر هضم یکناداری پروتئین بالا بسیار ضروری می‌دانند.





تا سرم تجویز شود.

دکتر مقدری در مورد گرمازدگی از نوع حمله گرمایی گفت: بیمار گرمازده‌ای که دچار حمله گرمایی شده است، پوستش داغ، برافروخته و خشک، دمای بدنش بالا، نبضش سریع و قوی است و نیز فشار خونسش ممکن است در ابتدا بالا باشد. سرد کردن سریع بدن بیمار، درمان این نوع گرمازدگی است. وی در مورد علل رخ دادن این نوع از گرمازدگی خاطرنشان کرد: زمانی حمله گرمایی رخ می‌دهد که دمای بدن تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد بالا برود، ولی تعریقی صورت نگیرد. آن وقت مکانیسم تنظیم‌کننده گرما در بدن نمی‌تواند بدن را تا حد کافی سرد کند. این امر باعث می‌شود که گرمای زیادی در بدن ذخیره شود و سرانجام سلول‌های مغزی دچار آسیب شوند. این حالت ممکن است به ناتوانی دائمی یا مرگ بیانجامد. وی همچنین گشاد و تنگ شدن مردمک، تنفس سطحی و ضعیف، تهوع، تشنج، انقباض عضلانی و عدم هوشیاری (احتمال مرگ و میر ۸۰ درصد) را از دیگر عوارض حمله گرمایی بیان کرد.

وی در مورد استفاده از آب برای جلوگیری از گرمازدگی گفت: متأسفانه مردم فکر می‌کنند که نوشیدن آب به تنهایی برای بدن کافی است، اما باید بدانند که در هنگام عرق کردن علاوه بر دفع آب بدن، نمک نیز دفع می‌شود. پس خوردن آب به تنهایی برای بدن کافی نیست. در عین حال باید توجه کرد که استفاده زیاد از نمک هم توصیه نمی‌شود.

منبع: ایرنا

که دچار گرفتگی عضلانی شده را ماساژ داد، این ماساژ می‌تواند درد را افزایش دهد. بهترین راه حل برای رفع این نوع گرمازدگی، حل کردن یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب است که باید هر ۱۵ دقیقه یک بار، نصف لیوان به آرامی به بیمار داده شود.

وی توصیه کرد که مردم در تابستان توجه بیشتری به رژیم غذایی خود داشته باشند و در این راستا نوشیدن آب به مقدار کافی یکی از مؤثرترین عوامل برای پیشگیری از گرمازدگی است.

به گفته وی فردی که در محیط بسیار گرم، مشغول انجام فعالیت‌های شدید بدنی باشد، دچار اختلالات شدید خونی می‌شود، زیرا تجمع خون در عروق پوستی و کاهش خون رسانی به اندام‌های اصلی رخ می‌دهد و در عین حال عرق زیاد هم باعث از دست دادن مقدار زیادی آب و نمک از بدن می‌شود و اگر آب از دست رفته جایگزین نشود، جریان خون کاهش می‌یابد و این امر بر روی مغز، قلب و ریه تأثیر می‌گذارد.

این پزشک افزود: همچنین فرد دچار سردرد، سرگیجه، تهوع و ضعف، کاهش هوشیاری به میزان کم و بی‌اشتهایی می‌شود. از این رو شخص گرمازده را باید به یک اتاق خنک برد، وی را وادار کرد تا دراز بکشد، پاهایش را بالا و سرش را پایین بیاورد تا جریان خون کافی به مغزش برسد.

وی در عین حال توصیه کرد که باید به بیمار هر ۱۵ دقیقه یک بار، در چهار نوبت، نصف لیوان آب و نمک داده شود و اگر بیمار استفراغ کرد، سریعاً وی را به بیمارستان رساند

دکتر "محمد مقدری" پزشک عمومی می‌گوید از عوارض گرمازدگی، درد، گرفتگی عضلانی و خستگی است که این عوارض به علت از دست دادن آب و نمک بدن به وجود می‌آید. حمله گرمایی از دیگر عوارضی است که در اثر از دست دادن مکانیسم تنظیم گرمایی بدن به وجود می‌آید و شخص بیمار حتی ممکن است دچار خواب آلودگی و اغما شود. وی افزود: شخصی که دچار گرمازدگی می‌شود، باید تا ۱۲ ساعت از هرگونه فعالیتی اجتناب کند. این بیمار اگر دچار گرفتگی و درد عضلانی بود، باید به وی آرامش داد تا بتواند از این درد راحت شود.

دکتر مقدری در مورد استفاده از "خاکشیر" برای جلوگیری از گرمازدگی یادآور شد: استفاده از خاکشیر یخ زده یا شربت آبلیمو برای جلوگیری از گرمازدگی موثر است، زیرا خاکشیر دارای ماده‌ای ضد میکروبی است که در هوای سرد، پایدار و فعال می‌شود. خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه با خرد شده یخ مصرف شود، در غیر این صورت اسهال آور است. این داروی گیاهی مورد تأیید پزشکان سراسر دنیا است.

این پزشک در مورد اثرات گرمازدگی گفت: بیمار گرمازده‌ای که دچار درد و گرفتگی عضلانی است، پوستش خنک و مرطوب است و فشار خونسش پایین می‌آید و درمان آن، دادن آب و نمک به وی است.

وی خاطر نشان کرد: گرفتگی عضلانی بیشتر در عضلات بازو، ران و شکم، به خاطر خروج بیش از حد نمک در حین تعریق شدید یا کاهش جذب نمک به وجود می‌آید. نباید بیماری

۸ ترفند جالب استفاده از نمک در خانه داری



۱- پاک کردن روغن و چربی از روی ظرف آهنی

یک لیوان نمک را در روی سطح چربی تابه بریزید و سپس با یک حوله ساده آشپزخانه آن را تمیز کنید و شاهد تمیز شدن بی نظیر سطوح چربی باشید.

۲- پاکسازی لکه‌ها از روی تخته چوبی

سطح تخته کثیف را از نمک بپوشانید و با چاقو یک لیمو را برش داده و آب نصف آن را بر روی تخته پر از لکه بریزید. سپس چند دقیقه اجازه دهید تا مخلوط روی تخته چوبی باقی بماند، بعد آن را زیر آب ولرم شست و شو دهید. اکنون می‌توانید تاثیر بی نظیر و شگفت انگیز نمک برای پاکسازی لکه‌ها از روی تخته چوبی را مشاهده نمایید.

۳- پاکسازی لکه‌ها روی ظروف شیشه‌ای

برای پاکسازی لکه‌های روی ظروف شیشه‌ای می‌توانید از نمک به همراه آب‌لیمو استفاده کنید. برای استفاده از این ترکیب قدرتمند ابتدا نمک را در ظرف شیشه‌ای ریخته و سپس مقدار کافی از آب‌لیمو را در ظرف بریزید. برای پاکسازی کامل باید ظرف شیشه‌ای را به دفعات زیادی تکان داده تا لکه‌های موجود بر روی آن پاکسازی شوند. برای شست و شوی نهایی می‌توانید ظرف شیشه‌ای را با مایع ظرف‌شویی و آب ولرم بشوید.

۴- درمان خانگی برای چین و چروک

برای ایجاد یک محلول یا ترکیب که در تضاد با چین و چروک روی صورت می‌باشد، شما تنها به دو ماده نیاز دارید که ماده اول نمک و ماده دوم روغن زیتون است. نسبت روغن زیتون به نمک باید دو برابر باشد. اکنون ترکیب به دست آمده را بر روی صورت خود با استفاده از یک توپ پنبه بمالید. در پایان، صورت خود را به صورت عادی شست و شو داده و سپس از مرطوب کننده‌های پوست استفاده کنید.

۵- جلوگیری از کپک زدن پنیر

شاید برای شما نیز اتفاق افتاده باشد که پس از مدتی کوتاه بر روی پنیر مقداری کپک مشاهده نمایید. برای عدم ایجاد کپک بر روی پنیر تنها کافی است که از پارچه مرطوب به همراه آب نمک استفاده نمایید. ابتدا پارچه را با استفاده از نمک و آب مرطوب کنید. سپس در اطراف پنیر بچرخانید تا کاملاً آن را پوشش دهد. قطعاً این یک راه مفید برای کپک نزدن پنیر خواهد بود.

۶- شست و شوی لکه‌های چلی و قهوه

یک قاشق غذاخوری نمک به همراه یک قاشق غذاخوری سرکه را داخل فنجان ریخته و مخلوط کنید سپس اجازه دهید تا مدت اندکی این ترکیب در داخل ظرف بماند. پس از گذشت چند ساعت می‌توانید ظروف را به طور معمول بشوید.

۷- از بین بردن تلخی قهوه

برای حذف کردن و از بین بردن تلخی قهوه کارشناسان توصیه می‌کنند که قبل از استفاده از قهوه تلخ، مقدار بسیار اندکی نمک را در داخل قهوه اضافه کنید. پس از اضافه کردن مقدار اندک نمک در داخل قهوه تلخ، تلخی قهوه از بین خواهد رفت.

۸- پاکسازی پارچه پراز لکه

برای پاکسازی پارچه‌هایی که رنگ عادی خود را از دست داده‌اند و به رنگ زرد مایل شده‌اند، می‌توانید از نمک با یک روش ساده استفاده کنید. برای این کار شما تنها به یک قاشق غذاخوری نمک و یک چهارم فنجان جوش شیرین نیاز دارید.

مخلوط به دست آمده را در ظرف حاوی آب گرم ریخته و اینک پارچه را در ظرف قرار دهید، بعد از یک ساعت پارچه را از ظرف خارج سازید، قطعاً تاثیر شگفت‌انگیز و بی نظیر آن را مشاهده خواهید نمود.





آب

که حتی فکرش را هم نمی کردید
گیاهی معجزه گر

کینوا چیست؟

کینوا از بهترین دانه‌های گیاهی بوده و به عنوان منبع غنی فیبر و پروتئین شناخته می‌شود، از این رو در میان پیروان رژیم‌های گیاهخواری و علاقه‌مندان به عضله‌سازی از طرفداران زیادی برخوردار است. کینوا گیاهی است که به خاطر دانه‌های خوراکی‌اش کاشته می‌شود. جزء غلات نیست و به خانواده اسفناج شباهت دارد. این گیاه در آمریکای جنوبی می‌روید و نحوه طبخ دانه‌های آن مشابه برنج است. کینوا گیاه بومی کوه‌های آند در بولیوی، شیلی و پرو، بسیار خوش هضم و منبع غنی از پروتئین، آهن، فسفر، انواع ویتامین‌ها و امگا ۳ است. این گیاه قدمتی بیش از پنج هزار سال دارد و اکنون نیز در آمریکای جنوبی در سطح وسیعی در حال کشت است. در دهه اخیر کینوا به عنوان یکی از «دانه‌های باستانی» و جایگزین سالم‌تر و جذاب‌تر گندم در کشورهای غربی شناخته شده است. گیاه کینوا، گیاهی مقاوم به شرایط کم‌آبی و شوری است. میزان برداشت آن در هکتار با توجه به شرایط کشت دو تا شش تن می‌باشد.

خواص کینوا برای قلب

پایین آمدن سطح کلسترول خون به معنای داشتن یک قلب سالم است اما کینوا مزایای دیگری نیز برای قلب دارد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که کینوا دارای بسیاری از فلاونوئیدهاست که می‌تواند در مقابل بیماری‌های قلبی محافظت کننده باشد. علاوه بر این، کینوا می‌تواند اسیدهای چرب غیراشباعی را برای بدن فراهم کند. این اسیدهای چرب شامل اسید چرب امگا ۲ و آلفا لینولنیک اسید است.



کینوا و مشکلات گوارشی

برای کبد‌های آسیب‌دیده و شکم‌های نفخ کرده کینوا انتخاب فوق‌العاده‌ای است. کینوا حاوی فیبرهای غیر محلول در آب می‌باشد که آب را به خود جذب می‌کند. در نتیجه حجیم شده و باعث تحریک عملکرد روده‌ها می‌شود. باید بدانید که حدود یک لیوان از این دانه‌ها حاوی فیبری معادل یک برش نان کامل (سبوس‌دار) می‌باشد. اگر از مشکلات گوارشی رنج می‌برید بدانید که کینوا همان دانه مورد نیاز شماست.

کینوا برای مقابله با دیابت و فشار خون

کینوا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام کورستین است و پتانسیل بیشتری برای مدیریت دیابت و پرفشاری خون دارد. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۹ انجام شده است، نشان می‌دهد که «کورستین» موجود در کینوا باعث کنترل میزان قند خون می‌شود. به همین دلیل محققان معتقدند که مصرف کینوا به همراه سبزیجات می‌تواند رژیم موثری برای مقابله با دیابت نوع ۲ باشد. کینوا، چاق‌کننده نیست بلکه عکس این موضوع صحت دارد و خوردن کینوا باعث لاغری می‌شود.

کینوا و خواص ضد پیری

کینوا حاوی مواد معدنی فوق‌العاده‌ای با خواص آنتی‌اکسیدانی است مانند منگنز و مس. علاوه بر این باید بدانید که این دانه‌ها باعث فعال کردن آنزیمی می‌شوند که به بدن کمک می‌کند تا با رادیکال‌های آزاد مقابله کند. رادیکال‌های آزاد به دلیل عواملی مانند استرس، آلودگی، غذاهای نامناسب و غیره وارد بدن شده و باعث پیری سلول‌ها می‌شوند. با مصرف کینوا شما صاحب سلاحی مطمئن در برابر پیری خواهید شد.

بهترین راه زندگی کردن چیست؟ چند لحظه‌ای تامل کنید، سپس پاسخ دهید!!! گاهی اوقات فکر می‌کنم مهم نیست... چی داشته باشیم یا چقدر، مهم این است که از همانی که داریم راضی باشیم؟! آدم‌هایی را می‌شناسیم که خیلی چیزها دارند اما باز هم احساس خوشبختی نمی‌کنند ولی کسانی هم هستند که داشته‌های اندکی دارند ولی راضی‌اند شاید رضایت از زندگی همان خوشبختی است، اگر این درست باشد، پس باید برای خوشبخت بودن یاد بگیریم که راضی باشیم.» زندگی مجموعه‌ای از لحظه‌هاست! چون پشت این لحظه، لحظه بعدی و پشت اون لحظه بعدی و بعدی و... پس، اگر می‌خواهید در کلیت بزرگ زندگی راضی باشید اول باید تمرین کنید تا در لحظه راضی باشید.

استادی که درس شاد بودن می‌داد می‌گفت: "اگر کسی تصمیم بگیرد فقط در لحظه اکنون راضی باشد، بعد، به لحظه بعدی که رسید، باز در لحظه اکنون راضی باشد و بعد به لحظه بعدی که رسید باز او فقط برای راضی و شاد بودن در یک لحظه تلاش کرده است، اما یک دفعه می‌بیند پنج سال است که راضی و خوشنود است! اگر کسی از لحظه اکنونش ناراضی باشد، بعد، از لحظه بعد هم ناراضی باشد، بعد... به خودش می‌آید و می‌بیند پنجاه سالش است و همه این پنجاه سال را ناراضی بوده است!"

به همین دلیل دانشمندان ذهن، به لحظه اکنون می‌گویند: لحظه ابدی اکنون. این استاد می‌گفت: شرط رضایت این است که در لحظه ابدی اکنون راضی و شاد باشید!! اصلاً مهم نیست در لحظه اکنون چکار می‌کنید، فقط تصمیم بگیرید مراقبه کنید که از هر کاری که در لحظه انجام می‌دهید احساس رضایت و شادی کنید. به این کار می‌گویند مراقبه لحظه ابدی اکنون. این کار، اتفاقاً برخلاف تصور، کار خیلی راحتی نیست. دانشمندان معتقدند در هر عمل و کاری که انجام می‌شود، مقداری انرژی نهفته است و ما فقط در صورتی که روی آن کار مراقبه داشته باشیم می‌توانیم آن انرژی را دریافت کنیم.

همین حالا خوشبختید





برای مثال از صبح شروع می‌کنیم. از خواب که بیدار شدیم، دست و صورتمان را می‌شوئیم و در همان حال به صد تا چیز فکر می‌کنیم، سپس صبحانه می‌خوریم در حالی که فکرمان هزار جای دیگر است غیر از صبحانه خوردن. بعد... در واقع هر کاری که انجام می‌دهیم به همه چیز فکر می‌کنیم غیر از همان کار. این باعث می‌شود انرژی پنهان کارها را دریافت که نکنیم، هیچ! کلی هم انرژی ذخیره شده‌مان را بی‌جهت خرج کنیم!

زندگی در لحظه حال نیاز به تمرین زیادی دارد اما قطعاً قابل دسترسی می‌باشد. تمرین‌هایی برای درک و لذت بردن در لحظه ابدی اکنون:

از فهرست‌های انجام کار خلاص شوید اگر می‌خواهید در حال زندگی کنید، باید برنامه‌ریزی‌ها و فهرست‌ها را کنار بگذارید. فقط اجازه دهید آنچه قرار است روی دهد، اتفاق بیفتد و هنگامی که پیش آمد با آن درگیر شوید. مشکلی که در رابطه با فهرست‌ها وجود دارد این است که باعث می‌شود شما به پیش بینی آینده بپردازید و در نتیجه نگران این باشید که اگر مطابق لیست، کارها به اتمام نرسد چه کنید؟ نفس عمیق بکشید آیا می‌دانید که تنفس به شما کمک می‌کند تا با لحظه حال تماس پیدا کنید؟ این کارهایی است که می‌توانید انجام دهید:

برای چند لحظه چشمان خود را ببندید، تمام مشغله‌های ذهنی خود را پاک کنید.

حالا نفسی عمیق بکشید. هوا را استنشاق کنید. روی حرکت هوایی که وارد شش‌ها و دیافراگم شما می‌شود تمرکز کنید. حال، هوا را به آرامی توسط دهان خود از بدن خارج کنید.

اکنون هر بار که شش‌ها و دیافراگم شما کاملاً آرامش می‌یابند را احساس کنید. زمانی که در حال انجام این کار هستید، می‌توانید به پیام‌های پنهان گوش دهید یا با آنها صحبت کنید. پیام‌های پنهان می‌توانند شدیداً قوی عمل کنند به خصوص اگر به آنها اجازه دهید نه تنها بر روی ضمیر ناخودآگاه شما، که بر روی ضمیر هوشیار شما نیز چیره شوند. برخی از پیام‌های پنهان که می‌توانید آنها را به کار برید عبارتند از:

من در لحظه حال زندگی می‌کنم.

من خودم را روی لحظه کنونی متمرکز می‌کنم.

من مایلم در زمان حال زندگی کنم.

من بر گذشته و آینده مقدم هستم.

من امروز با روح و ذهن خود در آغوش می‌گیرم.

بخشید. با بخشش افرادی که به شما آسیب رسانده‌اند و بخشیدن خودتان به خاطر اشتباهاتی که انجام داده‌اید، اجازه دهید گذشته برود. همچنین با بخشش شما از احساسات منفی مانند تنفر، خشم، درد و ... رهایی می‌یابید. واقعیت را بپذیرید واقعیت می‌گوید شما نمی‌توانید آینده را کنترل کنید. شما قطعاً می‌توانید برنامه‌ریزی کنید اما آن چیزی را تضمین نمی‌کند. شما نباید به خاطر آینده مشقت بکشید، وقتی می‌دانید واقعاً نمی‌توانید پیشامدها را پیشگویی کنید. تنها پیام‌های امروز لذت ببرید.

اطراف خود را با افراد مثبت‌اندیش پر کنید افراد مثبت‌اندیش اغلب افراد شادی هستند. آنها آینده خود را پیش‌بینی می‌کنند اما اجازه نمی‌دهند که این موضوع، چگونگی زندگی آنها را در زمان حال کنترل کند. آنها از گذشته خود ناله و شکایت نمی‌کنند. می‌توانید از آنها خیلی چیزها بیاموزید.

و حرف آخر این که:

اگر به‌طور کامل در لحظه زندگی کنید، از گذشته آسیب نمی‌بینید.

مهم نیست گذشته چه بوده است. در زمان حال زندگی کنید.

هنر زندگی کردن در لحظه حال، هنری است که کمتر کسی از آن بهره‌مند می‌باشد اما اگر بتوان آن را بدست آورد، زندگی سرشار از لذت خواهد شد.

پس، لبخند بر لب داشته باش. حالا آماده باش تا در لحظه ابدی اکنون، شاد و راضی باشی. از همین حالا شروع کن! چون امروز اولین روز از روزهای باقی‌مانده عمر توست.

منبع: سلامت نیوز



لباس سنتی هرمزگان



پیراهن

این ملحقات برقع است که نوعی حجاب نیز محسوب می‌شود و اغلب زنان ساحل‌نشین قشم، بندرلنگه، جاسک و بندرعباس از آن استفاده می‌کنند.

پیراهن کمرچین

یکی از زیباترین و قدیمی‌ترین پیراهن‌های زنان هرمزگان است که نسبت به دیگر لباس‌های استان از قدمت بیشتری برخوردار است.

این پیراهن گاه با بالاتنه ساده و یقه گرد دوخته و گاه با برشی دالبری شکل در زیر سینه و یقه هفت که زیر سینه تا خط کارور را چین‌های منظمی می‌دهند. آستین‌های این پیراهن دو تکه بوده که شامل تکه آستین و سرآستین‌ها است. سرآستین‌های این پیراهن را اندازه مچ دست می‌دوزند و با چین‌های ریزی سرآستین‌ها را به آستین وصل می‌کنند. این پیراهن به همراه شلوار گشاد و خاصی پوشیده می‌شود که گشادی آن از کمر تا دمپا به یک اندازه است و لبه گشادی پایین هر لنگه شلوار بین ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد و کمر شلوار را لیفه‌ای دوخته و کش می‌کشند.

اورنی

این روسری را با پارچه حریر تهیه می‌کنند و دارای تزئینات بسیار متنوع به صورت گل‌های ریز و درشت به‌تجه‌ای، گل بادامی و غیره است که در جلوی صورت و سطح داخلی اورنی با پولک و گلاتون و یا با نخ‌های طلایی و نقره‌ای گلدوزی می‌کنند. این روسری به علت استفاده راحت‌تر و ساده‌تر نسبت به جلیب‌های دیگر در رنگ‌های شاد و زنده سبز، قرمز، نارنجی، زرشکی و آبی دوخته می‌شود که اصولاً با لباس هماهنگ است. منبع: سایت کجارو

انواع پیراهن‌های زنان هرمزگانی کندوره، گون، اشکم، نشته، آستین فراخ، کلوش، عجمی، چینی، گشاد عربی و ساده شلالی نام دارد.

کندوره یکی از پیراهن‌های مشهور زنان بندرعباس و همان پیراهن گاندورا اسپانیایی و اروپایی است که اعراب مسلمان قرن هشتم میلادی به جنوب ایتالیا و اسپانیا بردند.

علاوه بر کندوره زنان از یک زیر پیراهن سفید فاقد آستین که از جنس پارچه‌های نازک و نخی و اغلب وال سفید دوخته می‌شود، استفاده می‌کنند.

چادر

در یک قرن اخیر زنان بندری و هرمزگانی پارچه‌های گوناگونی را از لحاظ جنس، رنگ و طرح مورد استفاده خود قرار دادند که به مرور زمان این پوشاک دستخوش تغییر قرار گرفت. بیشتر چادرها به رنگ‌های قهوه‌ای، خردلی و خاکستری مایل به آبی و دارای طرح‌ها و نقش‌های بسیار زیبا و جذاب است.

شلوار بندری

در استان هرمزگان به نام «شلوار دمپا تنگ» خوانده می‌شود که از مچ پا تا زانو تنگ بوده و از زانو تا کمر حالت لوزی شکل به خود گرفته و کاملاً گشاد و راحت است.

شلوارهای بندری را با پارچه‌هایی از جنس تترن، پوپلین و جیت برای استفاده روزمره و پارچه‌های کلفت و زری‌دار مثل اطلس و زربفت و ساتن برای مجالس و عروسی‌ها می‌دوزند.

برقع

در پوشاک بانوان هرمزگان ملحقاتی وجود دارد که علاوه بر جنبه تزئینی جنبه کاربردی نیز دارد. از مهم‌ترین

ایران یکی از کشورهایی است که به علت تنوع قومیتی لباس‌های خاص زیادی در آن وجود دارد که هر کدام معرف محل و فرهنگ قوم خاصی است. لباس‌های استان‌های جنوبی به عنوان نشان و نمادی از جنوب شناخته می‌شوند و شاید به جرات بتوان گفت هرمزگان یکی از مناطقی است که پوشش به نوعی خاص از تن‌پوش خلاصه نمی‌شود و از تن‌پوش، حجاب و روسری گرفته تا زیورات را دربرمی‌گیرد. با توجه به اینکه هرمزگان، جمعیت‌های عرب‌زبان و بلوچ را درونش جای داده اما لباس محلی آن خاص و منحصر به فرد و گویای زبان، فرهنگ و آداب و سنن خاص این منطقه است که در دل خود تاریخ و داستان‌های ناگفته بسیاری دارد. تن‌پوش زنان و مردان هرمزگان هنری است که از دیرباز در این منطقه با گذشت زمان دست‌خوش تغییر و تحول نشده و این هنر همچنان نشانگر و زبان گویای فرهنگ این منطقه است و البته زیبایی منحصر به فردش دلیلی است که همچنان این لباس در حال استفاده است و هیچ‌گاه کهنه نخواهد شد.

تن‌پوش زنان هرمزگان

آنچه لباس یا تن‌پوش زنان هرمزگان را زیبایی می‌بخشد نقش و طرح و رنگ است و پیراهن زنان هرمزگانی گاه بلند تا مچ پا و گاه تا زیر زانو می‌رسد که از هر منطقه به منطقه‌ای دیگر متفاوت است. موضوع مهم در لباس زنان هرمزگان نوع پارچه و رنگ آن است که به علت گرمای هوا معمولاً سبک و نازک است تا جریان هوا را به راحتی از میان آن عبور دهد. همچنین در انتخاب رنگ لباس از رنگ‌هایی مانند آبی، بنفش، صورتی و سبز بیشتر استفاده می‌شود.

شاهزاده امنیت گوگل

همه خانم‌های جوان دوست دارند در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به موفقیت برسند و لازمه رسیدن به آن، داشتن هدف مشخص، اعتماد به نفس و تلاش فراوان است. همان‌طور که می‌دانید مسیر رسیدن به موفقیت سخت است؛ به گونه‌ای که بسیاری از افراد، در نیمه‌های راه از رسیدن به اهدافشان دست می‌کشند و همه چیز را رها می‌کنند. اما باید بدانید که شما در این مسیر تنها نیستید و می‌توانید با الهام گرفتن از داستان زندگی افراد موفق، مسیر را برای خودتان هموار کنید. ما در این قسمت، زندگی‌نامه مهندس پریسا تبریز، شاهزاده امنیت گوگل را برای شما بیان می‌کنیم تا نشان دهیم که با داشتن یک روحیه تسلیم‌ناپذیر می‌توانید به همه اهداف خود در زندگی برسید.

زندگی‌نامه و تحصیلات

پریسا تبریز متولد سال ۱۳۶۱ است. پدر او یک پزشک ایرانی و مادرش پرستار اهل کشور لهستان است. او به همراه دو برادر کوچکتر خود در حومه شهر شیکاگو در آمریکا بزرگ شده و تا قبل از ورود به دانشگاه هیچ شناختی از رشته کامپیوتر نداشت، اما خیلی زود و در سال اول دانشگاه به مهندسی کامپیوتر علاقه‌مند شد و مدرک لیسانس و فوق‌لیسانس خود را از دانشگاه اربانا شمپین، یکی از معتبرترین دانشگاه‌های آمریکا و جهان دریافت کرد. او در زمینه امنیت شبکه‌های بی‌سیم و حمله به حریم شخصی کاربران، مطالعاتی را انجام داد و بعد از هک شدن وبسایت شخصی خودش تبدیل به یکی از اعضای فعال انجمن‌های دانشجویی در زمینه امنیت وبسایت شد و همین موضوع او را با دنیای امنیت اینترنت آشنا کرد.

فعالیت‌های کلری

زمانی که پریسا تبریز در دانشگاه مشغول تحصیل بود، دوره کارآموزی تابستانی از طرف تیم امنیت گوگل به او پیشنهاد شد و سپس در سال ۱۳۸۵ و بعد از اتمام دروسش به استخدام شرکت گوگل درآمد. او از سال ۱۳۹۴ تا به حال رهبری یک تیم متشکل از ۳۰ متخصص برای امنیت مرورگر گوگل کروم (Google Chrome) را برعهده دارد و آموزش کارمندان شرکت گوگل در زمینه امنیت اینترنت را نیز انجام می‌دهد.

او زمانی که برای شرکت در یک کنفرانس آماده می‌شد تصمیم گرفت تا از عنوان شغلی «شاهزاده امنیت» به جای «مهندس امنیت اطلاعات» استفاده کند و از آن زمان به بعد این لقب به او داده شد. او به ورزش صخره‌نوردی علاقه‌مند است و پس از اتمام ساعت کاری، وقت خود را در باشگاه‌های ورزشی می‌گذراند. پریسا تبریز در سال ۱۳۹۰ در مجله فوربس (Forbes) به عنوان یکی از ۳۰ زن تاثیرگذار زیر ۳۰ سال در زمینه تکنولوژی شناخته شد.

منبع: بنیتا

پریسا
تبریز

دوست خوب یعنی...

داشتن دوست خوب یکی از لذت بخش ترین تجربه های زندگی است. ارسطو، فیلسوف نامدار یونان باستان، دوست خوب را به منزله یک روح در دو بدن می داند. اما هیچ وقت با خودتان فکر کرده اید چه تعداد از افرادی که در حال حاضر دوست خطابشان می کنید، نمونه یک دوست خوب و تمام عیارند؟ به نظرتان کدام یک از دوستی هایی که تاکنون برقرار کرده اید تا آخر عمر دوام خواهند داشت؟ فکر می کنید یک دوست خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد تا همیشه دوستتان باقی بماند؟ در ادامه با ما همراه باشید تا ۹ مورد از ویژگی های دوست خوب را بشناسید.

۴. دوست خوب شنونده خوبی است

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که موقع درد دل کردن، دوستتان یک دفعه وسط حرفتان بپرد و درباره مسائل مربوط به خودش شروع به صحبت کند؟ در چنین مواقعی چه حسی دارید؟ حتما احساس کرده اید که روند گفت و گو رضایت بخش نیست، چرا که دوستتان فقط سعی دارد درباره موضوعاتی که به خودش مربوط می شوند، صحبت کند. اما در دوستی های واقعی، روند گفت و گو همیشه دوطرفه است. اینکه هر دو طرف به همدیگر اجازه صحبت کردن بدهند، موجب تقویت روابط بین فردی می شود. پس برای اینکه به یک گفتگوی متعادل برسید، سعی کنید وقتی طرف مقابلتان صحبت می کند، با تمام وجود به صحبت هایش گوش کنید. کسانی که شنونده خوبی هستند، این حس را منتقل می کنند که صحبت های طرف مقابلشان قابل درک است.

۵. دوست خوب در سختی ها حمایت مان می کند

اینکه فقط در خوشی ها کنار یکدیگر باشیم، برای یک دوستی واقعی کافی نیست. دوست خوب کسی است که در تمامی فراز و نشیب های زندگی پشتمان را خالی نکند. به عبارت دیگر، دوست خوب کسی است که سعی کند در خوشی ها، ناراحتی ها، موفقیت ها، شکست ها و خلاصه در تمامی تجربه های زندگی، شریک احساساتمان شود. در دوستی های واقعی، وقتی طرف مقابلمان را به اندازه کافی شناختیم، سطح اعتمادمان آن قدر

منظور مچ گیری یا کینه توزی، بلکه از روی خیرخواهی. چنین صداقتی موجب شکل گیری دوستی های واقعی می شود. در دوستی های بی اساسی که مدت زیادی از شکل گرفتنشان نمی گذرد و همچنین دوستی های تصنعی، مطمئن باشید طرف مقابلتان چیزی جز خوشایندتان نخواهد گفت. اما در دوستی های واقعی، طرف مقابل به خودش اجازه می دهد هرچه را در ذهنش می گذرد، روراست بیان کند. افراد صادق و قابل اعتماد می توانند تجربه یک دوستی واقعی را نصیبمان کنند.

۳. دوست خوب وقتی با شماست، جز به همان لحظه به هیچ چیز دیگری فکر نمی کند

دوست خوب کسی است که همه هوش و حواسش به لحظه با هم بودنمان است، طوری که احساس کنیم حضورش در زندگی مان یک اصل حیاتی است. دوست خوب علاوه بر نیازهای خودش به نیازهای طرف مقابلش هم توجه می کند و وقتی در کنار دوستش وقت می گذراند، فکرش فقط و فقط همانجاست. پس برای اینکه بتوانید همه هوش و حواستان را به دوستتان اختصاص دهید، پیشنهاد می کنیم وقتی با هم هستید تلفن همراهتان را در جیبتان بگذارید. بر اساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ انجام شد، تلفن همراه روی روابط بین فردی تأثیر منفی می گذارد. اما مطمئن باشید یک دوست خوب هرگز اجازه نمی دهد تلفن همراهش کوچک ترین خدشه ای به روابطتان وارد کند.

۱. دوست خوب کمک مان می کند با خودمان مهربان تر باشیم

شاید چون نتوانسته اید در مصاحبه کاری اخیرتان آن طور که می خواستید عمل کنید، حسابتان از دست خودتان دلگیر هست یا شاید به هر دلیلی حتی از دیدن تصویر خودتان در آینه بدتان می آید. بسیاری از ما هر وقت زندگی به کاممان نباشد، عادت داریم خودمان را سرزنش کنیم. در چنین شرایطی، یک دوست خوب می تواند نظر ما را درباره خودمان تغییر بدهد. دوست خوب اگر احساس کند از خودمان بدمان می آید، سعی می کند به طریقی حالمان را خوب کند.

دقیقا به همین دلیل، کسانی که از نعمت داشتن دوستان صمیمی برخوردار هستند، احساس خیلی بهتری نسبت به خودشان دارند، چرا که دوستانشان باعث دلگرمی شان می شوند و پشتشان را خالی نمی کنند. دوست خوب می تواند اعتماد به نفسمان را بالا ببرد. چنین افرادی وقتی کمکمان می کنند که نسبت به خودمان احساس بهتری داشته باشیم، خودشان هم حس خیلی خوشایندی پیدا می کنند.

۲. دوست خوب اشتباهات مان را گوشزد می کند

همه ما گاهی بدون اینکه متوجه باشیم، مرتکب خطاهایی می شویم که شاید در آینده برایمان گران تمام بشوند. دوست خوب می تواند چنین خطاهایی را تشخیص دهد و اشتباهاتمان را سر بزنگاه گوشزد کند، اما نه به

کم‌رنگ‌تر خواهد شد. دقیقا به همین دلیل است که بسیاری از دوستی‌های دوران کودکی بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن کم‌کم از بین می‌روند.

۹. دوست خوب باگذشت است

همه ما گاهی در روابطمان قضاوت‌های نادرست می‌کنیم. دوستان واقعی به جای اینکه دلخوری‌شان را از یکدیگر پنهان کنند، مشکل‌شان را مستقیما مطرح می‌کنند تا سوء تفاهم‌ها از بین برود. دوستان خوب یکدیگر را درک می‌کنند و به همین دلیل می‌توانند نسبت به هم بخشنده و باگذشت باشند.

اگر در روابطمان مدام درگیر دلخوری‌های گذشته باشیم، روابطمان هیچ پیشرفتی نخواهد کرد. دوست خوب کسی است که بتواند گذشت کند و اگر خطایی کردیم که باعث دلخوری شد، اینقدر باگذشت باشد که بتواند از اشتباهاتمان بگذرد. پس بیایید این واقعیت را بپذیریم که همه ما گاهی اشتباه می‌کنیم، اما می‌توانیم به کمک یکدیگر یاد بگیریم انسان‌های بهتری باشیم.

منبع: برترین‌ها

خرسند شود و البته کمک‌مان کند که هرگز به خاطر داشته‌هایمان دچار غرور نشویم. حتما شما هم دوستانی دارید که از ایام قدیم یکدیگر را می‌شناسید و خیلی قبل‌تر از زمانی که در کسب‌وکارتان اسم و رسمی به هم بزنید، با هم دوست بوده‌اید. چنین دوستانی خود واقعی‌مان را می‌شناسند. در نتیجه نه تنها در موفقیت‌ها همراهی‌مان خواهند کرد، بلکه هر زمان که احساس کنند مغرور شده‌ایم، یادمان می‌اندازند که فروتنی پیشه کنیم.

۸. دوست خوب برای با هم بودن‌مان وقت می‌گذارد

گاهی دوستی‌ها به دلیل مشغله‌های کاری یا خانوادگی کم‌رنگ می‌شوند، اما دوستان واقعی هیچ وقت اجازه نمی‌دهند که مشغله‌های زندگی روی روابطشان تأثیر بگذارد. دوست خوب سعی می‌کند با همه مشغله‌هایی که دارد، باز هم برای با هم بودن‌مان وقت بگذارد یا حتی شده تلفن بزند. اگر برای دوستان‌مان وقت نگذاریم، روابطمان به تدریج کم‌رنگ و

بالا می‌رود که خودمان هم اجازه می‌دهیم دوستان در اوقات سخت زندگی همراهی‌مان کنند. اگر چنین فردی در زندگی‌تان باشد، حتما می‌دانید که دوست خوب درست مثل اعضای خانواده می‌ماند.

۶. دوست خوب اضطراب‌مان را کم می‌کند

دوست خوب باید بتواند عواملی که طرف مقابلش را به اضطراب و تنش دچار می‌کند بشناسد. دوست خوب وقتی تحت فشار روانی هستیم، درک‌مان می‌کند و می‌تواند کمک‌مان کند که در چنین شرایطی درست تصمیم بگیریم. حتی زمانی که نیازی به هم‌فکری نداشته باشیم، حضور یک دوست خوب می‌تواند حسایی آرامش‌بخش باشد. بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، پژوهشگران دریافتند وقت گذراندن با دوستان خوب در کاهش استرس مؤثر است.

۷. دوست خوب نمی‌گذارد مغرور شویم

دوست خوب کسی است که از دستاوردها و موفقیت‌های‌مان



"بانک زمان" درسوئیس

یک دانشجوی خارجی که برای ادامه تحصیل به سوئیس رفته می‌نویسد: در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود که با شغل معلمی بازنشسته شده بود. طرح‌های بازنشستگی در سوئیس آنقدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند.

به این جهت؛ یک روز از اینکه متوجه شدم او کار پیدا کرده متعجب شدم! مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله!

از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول این کار را می‌کند، پاسخش من را متحیر کرد! من برای پول کار نمی‌کنم، بلکه "زمان" خودم را در "بانک زمان" سپرده می‌کنم تا در زمانی که (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آن را از بانک بیرون بکشم!

این اولین بار بود که درباره مفهوم "بانک زمان" می‌شنیدم! وقتی بیشتر درباره آن تحقیق کردم، متوجه شدم "بانک زمان" یک طرح بازنشستگی برای مراقبت از سالمندان است که توسط وزارت تامین اجتماعی فدرال سوئیس تدوین و توسعه داده شده است.

داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی‌شان در "سیستم امنیت اجتماعی" پس‌انداز کرده تا وقتی خود؛ پیر و ناتوان شدند یا نیاز به مراقبت داشته باشند، از آن برداشت کنند!

طبق قرارداد؛ یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده‌گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه کرده و به او یک "کارت بانک زمان" می‌دهد! وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می‌تواند با استفاده از آن کارت؛ "زمان و بهره" آن را برداشت کند. بعد از تایید، بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان و یا منزل تعیین می‌کند!

در ضمن، متقاضیان سپرده‌گذاری "زمان"، باید سالم و تندرست، دارای مهارت‌های ارتباطی خوب و پر از عشق و علاقه به هموعان باشند! صاحبخانه‌ام هفته‌ای دو بار برای مراقبت از پیرمرد سرکار می‌رفت و هر بار هم دو ساعت وقت برای خرید، تمیز کردن اتاق، آفتاب گرفتن پیرمرد و گپ زدن با او سرمایه‌گذاری می‌کرد!

اتفاقاً یک روز دانشگاه بودم که تماس گرفت و گفت در حالی که شیشه اتاق منزل خودش را تمیز می‌کرده از چهارپایه افتاده! من فوراً مرخصی گرفتم و او را به بیمارستان رساندم. مچ پای او شکسته بود و برای مدتی نیاز داشت روی تخت بماند. داشتم کارهای تقاضا برای مرخصی جهت مراقبت خانگی را انجام می‌دادم که به من گفت جای نگرانی نیست چرا که برای برداشت از بانک زمان درخواست داده است!

ظرف کمتر از دو ساعت بانک زمان یک

داوطلب فرستاد که به مدت یک ماه هر روز با گپ زدن و پختن غذاهای لذیذ از او مراقبت می‌کرد.

او به محض بهبودی، دوباره مشغول کار مراقبت از دیگران شد و گفت که می‌خواهد برای روزهای پیری، زمان سپرده‌گذاری کند! مسلماً پیاده شدن چنین ایده‌ای در کشورمان که جمعیت سالمند آن نزدیک ۱۰ درصد بوده و با شتاب به سمت ۳۰ درصد شدن در حال حرکت است، نه تنها هزینه‌های بیمه و مراقبت در دوران سالمندی را کاهش می‌دهد، بلکه موجب تقویت اتحاد و همبستگی میان نسل‌ها می‌گردد که در سایر طرح‌های پولی موجود نظیر خانه سالمندان و پرستار خانگی کمتر دیده می‌شود!

ایده "بانک زمان" یا "بانک مراقبت از سالمندان" اولین بار در سال ۲۰۱۲ و در شهر اس‌تی‌گلن سوئیس که جوان‌ترین جمعیت را دارد، مطرح و پیاده شد و طبق گزارش دولتی که قصد دارد "فرهنگ زیبای روستایی مراقبت از یکدیگر" را به شهرهای مدرن بیاورد؛ بیش از نیمی از جوانان از این طرح استقبال کرده‌اند! استقبال جوانان از چنین طرحی و همجواری، هم‌زمانی و همدلی با سالمندان؛ یعنی ترکیب خامی و پختگی و کسب تجربه فراوان برای جوانان، زنده ماندن اخلاق و احترام به اصل و ریشه در جامعه و همچنین روشن شدن چراغ امید در دل سالمندان!

Martin Luther King

مارتین لوتر کینگ جونیور Martin Luther King, Jr (۴ آوریل ۱۹۲۹-۴ ژانویه ۱۹۶۸) رهبر سیاهپوست جنبش حقوق مدنی ایالات متحده آمریکا بود. وی در یک خانواده متوسط در آتلانتا جورجیا به دنیا آمد. مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۶۳ به عنوان مرد سال از سوی مجله تایم برگزیده شد و در سال ۱۹۶۴ به عنوان جوان ترین فرد جایزه صلح نوبل را دریافت کرد. مارتین لوتر کینگ در ۴ آوریل ۱۹۶۸ در شهر ممفیس ایالت تنسی ترور شد. در سال ۱۹۸۶ مقرر شد برای بزرگداشت یاد وی در ایالات متحده آمریکا سومین دوشنبه ماه ژانویه تعطیل رسمی اعلام شود.

مارتین لوتر کینگ، مبارز بزرگ آمریکایی در کتاب خاطراتش می نویسد:

روزی در بدترین حالت روحی بودم. فشارها و سختی ها، جانم را به تنگ آورده بود.

سردرگم و درمانده بودم. مستاصل و نگران، با حالتی غریب و روحی بی جان و بی توان به زندگی خود ادامه می دادم. همسرم مرا دید به من نگاه کرد و از من دور شد. چند دقیقه بعد با لباس سرتا پا سیاه روی سکوی خانه نشست. دعا خواند و سوگواری کرد.

با تعجب پرسیدم: چرا سیاه پوشیده ای؟ چرا سوگواری می کنی؟ همسرم گفت مگر نمی دانی او مرده است؟ پرسیدم چه کسی؟ همسرم گفت خدا... خدا مرده است! با تعجب پرسیدم مگر خدا هم می میرد؟ این چه حرفی است که می زنی؟ همسرم گفت: رفتار امروزت به من گفت که خدا مرده و من چقدر غصه دارم.

حیف از آرزوهایم؛ اگر خدا نمرده پس تو چرا اینقدر غمگین و ناراحتی؟ او در ادامه می نویسد: در آن لحظه بود که به زانو درآمدم و گریستم. راست می گفت گویا خدای درون دلم مرده بود.

بلند شدم و برای نا امیدی ام از خدا طلب بخشش کردم.

خدا هرگز نمی میرد!

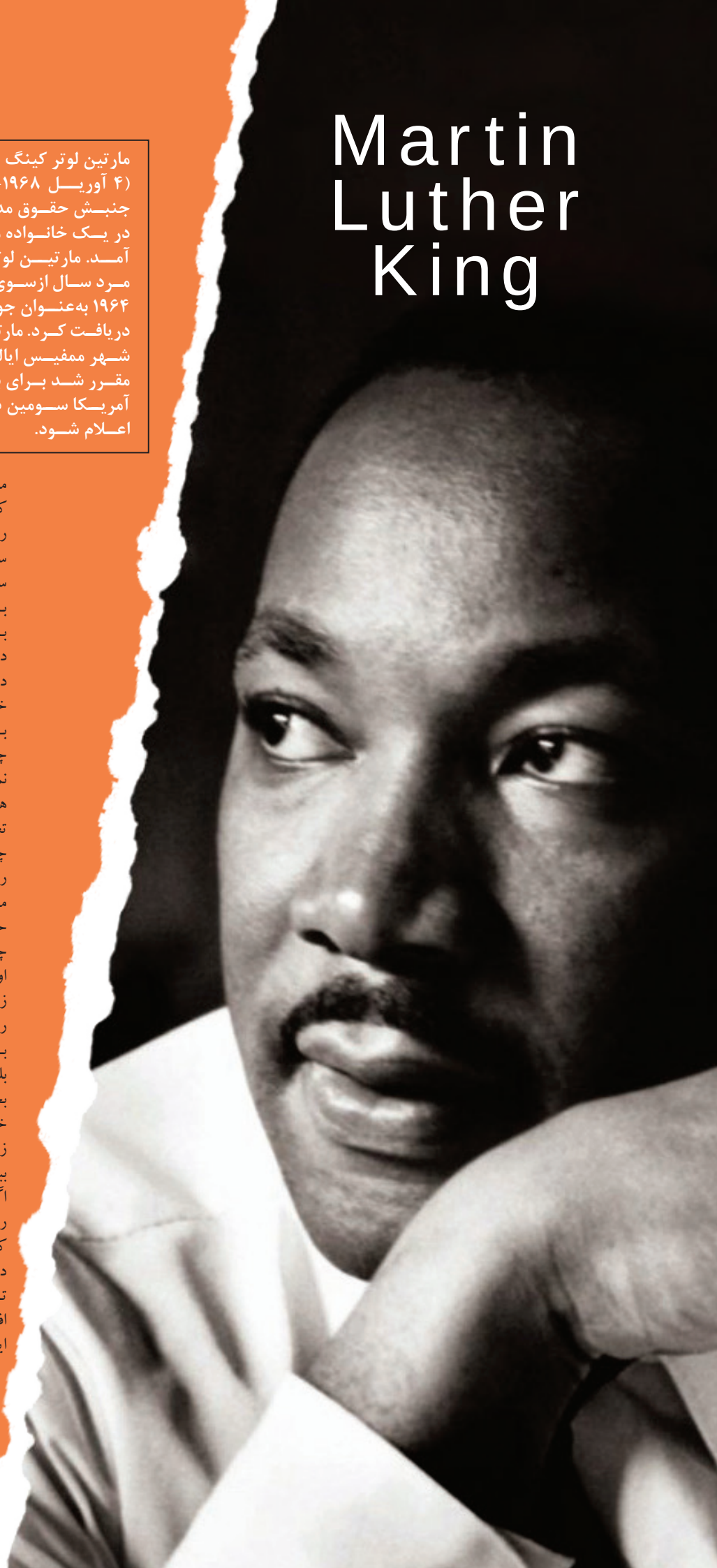
زندگی را می گویم؛ اگر بخواهی از آن لذت ببری؛ همه چیزش لذت بردنی است.

اگر بخواهی از آن رنج ببری؛ همه چیزش رنج بردنی است.

کلید لذت و رنج دست توست! قصد داشتم دست اتفاق را بگیرم...

تا نیفتد! اما امروز فهمیدم که اتفاق خواهد افتاد؛

این ما هستیم که نباید با او بیفتیم.





با پنج دانشمند برتر زن قاره‌های جهان آشنا شوید

هر سال پنج دانشمند زن از هر قاره به دلیل مشارکت در تحقیقات تخصصی و بازخورد مهم دستاوردهایشان در جوامع سراسر جهان، از سوی یونسکو و «بنیاد لورئال» (L'Oréal) به عنوان برترین دانشمندان زن معرفی می‌شوند. بر اساس اعلام این دو مرجع، هر یک از این زنان نماینده برتر در حوزه تحقیقاتی‌شان بوده و تعهد بالا، استعداد استثنایی و شجاعت قابل توجه آنها در حوزه‌هایی که هنوز هم تحت سلطه مردان است، بسیار ستودنی است. دریافت‌کنندگان این جایزه مفتخر به ارائه پیشرفت‌های علمی بزرگی هستند که به حل بزرگ‌ترین چالش‌های جوامع مانند سرطان، افسردگی و اعتیاد انجامیده‌اند.

سال ۲۰۱۴ طی مراسمی که در دانشگاه سوربون پاریس برگزار شد، برترین دانشمندان زن جوایز خود را از سوی یونسکو و بنیاد لورئال دریافت کردند. این مراسم با حضور پروفیسور «گرونتر بلوبل»، برنده جایزه نوبل پزشکی سال ۱۹۹۹، «ایرینا بوکووا»، مدیر کل یونسکو و همچنین «ژن-پاول آگون»، رئیس و مدیر اجرایی بنیاد «لورئال»، برگزار شد. این پنج دانشمند برتر در واقع، توسط هیأتی مستقل به ریاست «پروفیسور گرونتر بلوبل» و متشکل از ۱۲ عضو برتر جامعه علمی بین‌المللی انتخاب شدند.

اروپا

پروفسور «بريجيت کيفر» (در رشته زیست‌شناسی عصبی)

«کيفر» که در سال ۲۰۱۳ به عضویت آکادمی ملی علوم فرانسه در آمد، به دلیل تحقیقات مداوم بر روی سازوکارهای مغز که در درد، بیماری روانی و اعتیاد به مواد مخدر دخیل‌اند، جایزه یونسکو را دریافت کرده است.

در سال ۱۹۹۲، وی نخستین فردی لقب گرفت که ژن گیرنده مواد مخدر را در مغز شناسایی کرد و این ژن نقش کلیدی را در تسکین دادن درد ایفا می‌کند.

یافته‌های این پروفسور برجسته به درمان‌های جدیدی برای مبارزه با درد، اعتیاد و افسردگی انجامیده است.



آمریکای شمالی

پروفسور «لوری گلمچر» (در رشته ایمنی‌شناسی و پزشکی)

«گلمچر» که نخستین رئیس زن مدرسه پزشکی نیویورک است، رهبری پیشگام در حوزه ایمنی‌شناسی است.

وی مفتخر به کشف مولفه‌های کلیدی دخیل در کنترل واکنش ایمنی در آلرژی‌ها و بیماری‌های عفونی، بدخیم و خودایمنی است.

یافته‌های وی راه را برای طراحی درمان‌های جدید جهت درمان آلرژی‌ها، آسم، ام‌اس، دیابت دوران کودکی و سرطان هموار کرده است.



آمریکای لاتین

پروفسور «سلیا بوزات» (در رشته بیوفیزیک)

پروفسور بوزات در سال ۲۰۰۷ نماینده آرژانتین در هیئت داوری برای گزینش دانشمندان برتر جایزه علمی زنان یونسکو-لورئال شد. وی اکنون رهبری بین‌المللی در حوزه داروشناسی فرستنده‌های عصبی است. این محقق برجسته به دلیل مشارکت در ارتقای درک دانشمندان از مشکلات موجود در ارتباط سلول‌ها با یکدیگر و عضلات به این عنوان مفتخر گشت. کشفیات مشهور وی منجر به شناسایی ارتباطات بین مغز و عضله‌ای شده‌اند که باعث بروز اختلالات عصبی عمده می‌شوند. تحقیقات پروفسور بوزات دریچه‌ای را به سوی ارائه درمان‌های جدید بیماری آلزایمر، افسردگی و رفتارهای اعتیادی خاص گشوده است.



آسیا - اقیانوسیه

پروفسور «کایو اینابا» (در رشته ایمنی‌شناسی و پزشکی)

«اینابا» که نخستین دانشیار دانشکده علوم دانشگاه کیوتو است، به دلیل کشفیات مهم درباره ساز و کارهای ایجادشده توسط سیستم ایمنی بدن در مواجهه با خطرانی مانند ویروس، باکتری یا سلول‌های غیرعادی مانند سلول‌های سرطانی به این افتخار نائل شده است. وی متخصص مطالعه سلول‌های دندریتیک است و نخستین دانشمندی است که ثابت کرد این سلول‌ها را می‌توان در خارج از بدن درمان کرد و آن‌ها را دوباره وارد ارگان‌سیسم کرد تا واکنش سیستم ایمنی را تحریک کنند. کشف وی نشان‌دهنده نقطه عطفی در درمان سلولی است و منجر به ارائه نوع جدیدی از درمان‌های ضد سرطان شده است.



آفریقا و کشورهای عربی

دکتر «سگنت کلمو» (در رشته زیست‌شناسی و پاتولوژی گیاهی)

دکتر کلمو نخستین زن اتیوپیایی است که در تنها دانشگاه کشاورش مشغول به کار است و به دلیل تحقیقات گسترده‌اش بر روی میکرو ارگانیسم‌هایی که در همزیستی با علوفه‌ها به سر می‌برند، به این افتخار نائل شده است. وی توانایی این ارگانیسم‌ها برای مقاومت در مقابل بیماری و سازگاردن‌شان با تغییرات آب و هوایی و محیطی را بررسی کرده است. تحقیقات این محقق برجسته راهکارهای جدید موثر در تولید مواد کشاورزی به ویژه برای کشاورزان بومی ارائه داده است. وی پس از تحصیل در ایالات متحده و کار در کلمبیا به آفریقا بازگشت و در حال حاضر در بطن تحقیقات علمی بین‌المللی قرار دارد.

منبع: ایسنا





نویسنده: مهندس صدف محمدی
مترجم: سارا معصومی

فقط خودت باش تاباشی

سفر به مکان‌های سحرآمیز به تو نمی‌آموزد که چه حسی داری.
قبول کن که تو همین هستی که اکنون هستی.
و چیزی نمی‌تواند این حقیقت را تغییر دهد.
فقط خودت باش، خودت باش تا باشی.
و من اینک می‌دانم آنجا که می‌خواهم بروم،
زیاد دور نیست.
سخت‌ترین قسمت آن درون خودم هست و فقط باید
باشم ...
فقط باشم.
من گم شده بودم و هنوز هم گم هستم ...
اما احساس بهتری دارم.
زیرا می‌خواهم خودم باشم،
تا باشم و امید را پیدا کنم.

تو می‌توانی به تمام دنیا سفر کنی ...
اما نمی‌توانی از خودت فرار کنی.
از انسانی که در درون قلبت است.
تو می‌توانی کسی باشی که می‌خواهی.
ما را وادار به قبولت کن.
روشنایی وجودت را در تاریکی نگه ندار.
اگر در جستجوی حقیقت هستی
باید نگاهی به آئینه بیندازی
و آن چیزی را که می‌بینی برای خود معنا کنی.
فقط خودت باش.
می‌گویند اولین قدم این است که
خودت را شناخته باشی.
قدمی است که باید برداری
اگر می‌خواهی خودت باشی، حقیقی باشی.



۱۰ نکته خردمندانه از کنفوسیوس

- ۱- مهم نیست کجا می‌روید تا وقتی که توقف نکنید.
- ۲- هیچ وقت با کسی که از شما بافضیلت‌تر نیست، رفاقت نکنید.
- ۳- وقتی عصبانی می‌شوید به عواقبش فکر کنید.
- ۴- اگر برایتان واضح است که به اهدافتان نمی‌رسید، اهدافتان را تغییر ندهید؛ اعمالتان را تغییر دهید.
- ۵- اگر از کسی تنفر دارید شکست خورده‌اید.
- ۶- انسان‌های شریف به خودشان دستور می‌دهند، انسان‌های حقیر از دیگران مطالبه می‌کنند.
- ۷- هرکاری که در زندگی انجام می‌دهید از صمیم قلب انجام دهید.
- ۸- تنها کسانی را راهنمایی کنید که جهلشان را پذیرفته‌اند و به دنبال آگاهی هستند.
- ۹- افراط در چیزهای کوچک، اهداف بزرگ را نابود می‌کند.
- ۱۰- اگر آدم‌ها پشت سرتان بدگویی کردند پس شما از آنها جلوترید.

آیا ویژگی‌های یک نامزدی موفق را می‌شناسید؟

کاملاً طبیعی است که در دوران عاشقی، همه چیز را، به ویژه درباره رابطه‌تان، زیبا و خواستنی ببینید؛ ولی گاهی این عینک زیبایی‌نمی‌گذارد رابطه‌تان را به درستی ارزیابی کنید و بدانید آیا به سمت ازدواج درستی پیش می‌روید یا احتمال بروز مشکل در آینده وجود دارد. پیش از این هم گفته‌ایم که دوران نامزدی، دورانی است که در آن فرصت دارید با دقت بیشتری رابطه‌تان را بررسی کنید و طرف مقابلتان را بشناسید؛ بنابراین از این فرصت استفاده کنید و ببینید کدام یک از ویژگی‌های نامزدی سالم در رابطه‌تان وجود دارد و روی کدام موارد باید بیشتر کار کنید.

جدی نشده، همین‌جا بایستید و ببینید آیا این همان راهی است که می‌خواستید بروید؟

رابطه هدف دارد

در شماره‌های قبل هم گفتیم حساب‌شده پیش رفتن در رابطه اهمیت زیادی دارد و بر روند شناخت متقابل تأثیر می‌گذارد. نامزدی‌های سالم، هدفمند پیش می‌روند، ابتدا و انتهای آن‌ها مشخص است و هر دو طرف می‌دانند تا رسیدن به مرحله ازدواج باید چه کارهایی را به انجام برسانند. در سنت‌های کشور ما، معمولاً دوران نامزدی، دورانی در نظر گرفته می‌شود که در آن عروس و داماد خودشان را برای ازدواج آماده می‌کنند (کارهایی مثل پول جمع کردن، تهیه خانه، تهیه جهیزیه، تدارک مراسم عروسی و گاهی چاق یا لاغر شدن!). این نوع نامزدی معمولاً بعد از عقد اتفاق می‌افتد و به آن دوران عقد هم گفته می‌شود. اما خیلی از دختر و پسرها، وقتی تصمیمشان برای ازدواج با هم جدی می‌شود، دوره‌ای از آشنایی پیش از ازدواج را می‌گذرانند تا فرصت پیدا کنند همدیگر را بهتر و به‌طور جدی‌تر بشناسند و به این دوران هم دوران نامزدی می‌گویند. در هر دو نوع این روابط، هدف و برنامه مشخص است؛ اما گاهی افراد، آشنایی‌های بی‌هدف و در واقع معطلی را به عنوان نامزدی معرفی می‌کنند. در این نوع

رابطه با تصمیم خودتان جدی شده است

رابطه‌های منتهی به ازدواج ممکن است به هر شکلی آغاز شده باشند؛ از واسطه‌گری معرف‌ها و دوستان و آشنایان در شیوه‌های سنتی گرفته تا آشنایی در دانشگاه یا دیگر مکان‌های عمومی، آشنایی‌های اینترنتی یا حتی ارسال یک پیامک اشتباه! در بسیاری از آشنایی‌ها، از همان ابتدا هر دو طرف تصمیم به ازدواج دارند، ولی در بسیاری از موارد صرفاً در یک رابطه «افتاده‌اند» و همه چیز خود به خود و بدون تصمیم‌گیری جدی آنها به سمت ازدواج پیش می‌رود. کسی که آشنایی با فردی را صرفاً به منظور سنجیدن او می‌پذیرد، ولی طرف مقابل، قضیه را بسیار جدی می‌گیرد، یا وقتی رابطه به منظور ازدواج آغاز نشده، اما به تدریج و بدون اینکه طرفین آن را طبق هدف جدید بازمینی کرده باشند، جدی می‌شود، از جمله این موارد هستند. همچنین، کسانی که به اصرار خانواده خود یا طرف مقابل تن به پیمودن مسیر ازدواج داده‌اند، خودشان برای این ارتباط، تصمیم‌گیری نکرده‌اند. بارها از افراد شنیده‌ایم که می‌گویند: «اصلاً نفهمیدم چطور عروسی کردم. انگار چشم و گوشم بسته شده بود و همه چیز خود به خود پیش می‌رفت.»

در چنین مواردی، خطر انتخاب اشتباه و نادیده گرفتن ملاک‌ها و معیارهای اصلی بسیار بالاست. اگر رابطه‌تان با تصمیم خودتان

عین حال، هویتی جدید به این جمع اضافه می‌شود و آن، رابطه‌ای است که بین آنها شکل گرفته است. این رابطه یا هویت سوم، نقطه اشتراکی است که بین دو نفر در رابطه وجود دارد و هر کدام از هویت‌های مستقل، فردیت دو نفر است که باید وجود داشته باشد تا رابطه، معنای درستی پیدا کند. اگر در ارتباطتان از دوستان، ورزش، سرگرمی‌ها، تحصیل، شغل، مذهب یا علایق و وابستگی‌های دیگران دست کشیده‌اید، بهتر است درباره ادامه آن دوباره فکر کنید.

کسی، کسی را بازی نمی‌دهد

احتمالا خودتان می‌دانید منظور از بازی چیست. بازی دادن طرف مقابل در رابطه، با عدم صداقت ارتباط مستقیم دارد. کسی که دیگری را بازی می‌دهد، می‌خواهد شرایط را طوری دستکاری کند که به نفع خودش تمام شود. گاهی بازی‌ها برای به دست آوردن قدرت در رابطه شکل می‌گیرد؛ به ویژه در ابتدای رابطه. یکی از رایج‌ترین انواع آن، «کی اون یکی رو بیشتر دوست داره» است که در آن، یکی یا هر دو نفر، می‌کوشند وانمود کنند که آن‌قدرها هم «هلاک» دیگری نیستند و این طرف مقابل است که آن‌ها را بیشتر دوست دارد و باید برای حفظ رابطه بیشتر باج بدهد! وقتی رابطه چنین حالتی پیدا می‌کند، از مسیر درستش خارج می‌شود و دو طرف نمی‌توانند ارتباط سالمی بر پایه اعتماد برقرار کنند و همیشه یک جای کار می‌لنگد؛ چون یکی از آنها می‌کوشد از طرف مقابل سوءاستفاده کند و این، تعادل رابطه را به هم می‌زند. بسیاری از اوقات، بالاخره دست او رو می‌شود و در این زمان دیگر رابطه شفاف و قابل اعتماد نخواهد ماند؛ ضمن اینکه خود شخص هم مدام فکر می‌کند طرف مقابلش هم دارد او را بازی می‌دهد!

هیچ رابطه‌ای خالی از مشکل نیست و برای تبدیل شدن به یک رابطه سالم نیاز به تلاش دارد. اگر ویژگی‌های رابطه سالم را بشناسید، بهتر می‌توانید رابطه‌تان را به سمت سالم‌تر شدن پیش ببرید؛ با این حال، گاهی روابط آن‌چنان ناسالمند که باید هر چه زودتر از آن‌ها بیرون بیایید.

زینب شاهی

آشنایی‌ها، اصلا معلوم نیست رابطه چقدر جدی است، چه زمانی قرار است وارد مراحل جدی‌تر شود، چه اقداماتی قرار است انجام شود و چه کسی قرار است آنها را انجام دهد. این نوع روابط به طور کلی خالی از ویژگی‌های دوران نامزدی است و اغلب اوقات، یا به ازدواج نمی‌انجامد و یا ازدواج ناموفقی را رقم می‌زند.

رابطه قطع و وصل نمی‌شود

شما یا در رابطه درستی قرار گرفته‌اید و می‌خواهید با هم بمانید، یا این‌طور نیست و بنابراین نمی‌خواهید با هم ادامه بدهید. هر تصمیمی که در دوران نامزدی‌تان بگیرید، موجه است، چون اساس فلسفه نامزدی این است که شما همدیگر را بشناسید و در هر نقطه‌ای از آن، اگر به این نتیجه رسیدید که واقعا به هم نمی‌خورید و نمی‌توانید یک زندگی سالم و درست را با هم بسازید، می‌توانید آن را تمام کنید. چیزی که موجه نیست، این است که شما در این دوران، بارها رابطه را تمام کنید و بعد، بدون اینکه دلیل به هم خوردن آن برطرف یا حتی بررسی شده باشد، دوباره به هم برگردید. دوران نامزدی نمونه‌ای کوچک از چیزی است که در ازدواج انتظارتان را می‌کشد؛ معمولا با مشکلات بسیار کمتر و مثبت‌نگری بسیار بیشتر. اگر در این دوران نمی‌توانید رابطه‌تان را به درستی مدیریت کنید یا تصمیم نهایی‌تان را درباره با هم ماندن یا نماندن بگیرید، لازم است احساس خطر کنید. بسیاری از افرادی که در دوران نامزدی با مشکلات جدی روبه‌رو بوده‌اند و برای حل و فصل آن اقدام درستی نکرده‌اند، پس از ازدواج هم با همان مشکلات روبه‌رو هستند.

صداقت و اعتماد وجود دارد

اگر در رابطه‌تان سعی دارید خودتان را خوب‌تر از آنچه هستید، نشان بدهید، شما تنها نیستید؛ هر انسانی به طور طبیعی دوست دارد دوست‌داشتنی بوده و در مقابل نامزدش وجهه خوبی داشته باشد. اما اگر خودتان را در بعضی زمینه‌ها به کلی آدم دیگری نشان می‌دهید، می‌خواهید آنچه که او می‌خواهد باشید، در حالی که واقعا آن‌طور نیستید، چیزهایی را از او پنهان می‌کنید یا به او دروغ می‌گویید (یا چنین مواردی را از طرف مقابلتان دیده‌اید)، به این نکته دقت کنید که هر راز نگفته‌ای که بین شما وجود داشته باشد، مانعی سر راه ارتباط صمیمانه بین شما خواهد بود و هر دروغی که بین شما رد و بدل شود، ترکی را بر دیوار اعتماد در رابطه‌تان ایجاد می‌کند. این اتفاق باعث می‌شود نتوانید با همسران، آن‌طور که باید، دوست شوید و صمیمیت واقعی را تجربه کنید. اعتماد از صداقت حاصل می‌شود و یکی از ستون‌های اصلی رابطه است که اگر وجود نداشته باشد آن رابطه، رابطه نمی‌شود.

دو طرف هویت مستقل دارند

در یک رابطه سالم، هر دو طرف باید تا حدی از خودگذشتگی داشته باشند و با بعضی چیزها کنار بیایند؛ ولی نباید تمام هویت خودتان را کنار بگذارید و به فردی جدید تبدیل شوید. شما پیش از آشنایی با هم، هر کدام زندگی و هویت مستقل خودتان را داشتید و دلیلی ندارد پس از آشنایی با هم آن را کاملا کنار بگذارید؛ هر قدر هم که طرف مقابل را دوست داشته باشید.

بسیاری از افراد که عزت‌نفس و اعتماد به نفس پایینی دارند، در رابطه خود حل می‌شوند و با هر کسی که ارتباط پیدا کنند، تغییرات چشم‌گیری در زندگی و شخصیتشان رخ می‌دهد؛ مثل ظرف تو خالی که از خودش چیزی ندارد و کسی باید بیاید و آن را پر کند و هربار به رنگی درمی‌آید. در رابطه سالم، یک به اضافه یک می‌شود سه؛ یعنی هر دو طرف هویت مستقل خودشان را حفظ می‌کنند و در



معجزه ای به نام مادر

شاید این سوال خیلی از ما باشد چرا نوح پیامبر، پسری داشت که با بدن بنشست و خاندان نبوتش گم شد؟ چرا حضرت یعقوب پسرانی نجیب و عالی مقام به نام یوسف و بنیامین داشت اما ۱۰ پسر دیگرش در گمراهی بودند؟ جواب بسیار ساده است. ریشه آن را باید در مادرانشان جستجو کرد. نقش مادر به ویژه در دوران طفولیت بسیار حیاتی است.

پژوهشگر: دکتر نوذر نخعی

داشته اند کمتر از دیگران خواهد بود. هیپوکامپ بخشی از مغز است که حافظه، قدرت مسیریابی و مدیریت روابط اجتماعی را شکل می دهد. کودکانی که در خردسالی لبریز از محبت مادر شده اند اندازه هیپوکامپ آنها بیش از دو برابر سایرین خواهد بود و این یعنی حافظه مضاعف. دانشمند علم خواب دکتر «ریچارد فریر» دریافت که خواباندن نوزاد در کنار مادر سبب می شود که چهره نوزاد تقریباً تمام وقت به سوی مادرش باشد. حال آن که در جداخواهی نوزاد او روی به هر طرف خواهد خوابید. این ثابت می کند که وابستگی و نیاز به عشق مادر از دوران تولد در انسان وجود دارد. لذا توصیه نمود نوزادان باید حتماً در کنار مادرانشان بخوابند و از جدا کردن بستر مادر و نوزاد خودداری شود. پیامبر اسلام (ص) فرمودند: هرگاه در نماز مستحب بودی و پدرت تو را فراخواند، نمازت را قطع نکن؛ ولی اگر مادرت تو را فراخواند، نمازت را قطع و اجابتش کن.

بر این اساس کودکانی که از عشق و محبت مادری به وفور بهره مند شوند ضمن برخورداری از موفقیت شغلی در بزرگسالی، درآمد سالانه آنها نیز به میزان قابل توجهی بیشتر از کودکان محروم از عاطفه مادری خواهد بود. همچنین احتمال بروز آلزایمر در دوران کهنسالی این کودکان که محبت مادری را در دوران طفولیت به حد کافی تجربه نموده اند یک سوم دیگران خواهد بود.

بر اساس مطالعه ۷۵ ساله گرنت، کودکانی که در محیط خانوادگی حامی و سرشار از عشق مادر رشد می کنند در هنگام خدمت نظام به درجات بالاتری دست می یابند. در دوران دانشگاه از ضریب هوشی بهتر، قدرت بیان بیشتر و نمرات درسی بالاتری برخوردار خواهند شد. آنها در بزرگسالی مولدتر و در کهنسالی نیز از نظر ذهنی قوی تر خواهند بود. اهمیت مهر مادر تا آنجاست که مطالعات اخیر نشان می دهد احتمال بروز پوکی استخوان در دخترانی که در کودکی رابطه عاطفی صمیمانه ای با مادر خود

حضرت نوح دو پسر داشت از دو همسر. سام فرزند مادری به نام عموره با روحی بلند و والا با پدر آمد و رستگار شد. اما کنعان که مادری بی صلاحیت به نام واغله داشت ماند و به همراه مادر در طوفان غرق گردید.

حضرت یوسف و بنیامین که مادری مهربان و عاطفی به نام راحیل داشتند، شهرت به نجابت داشته و به مقام والایی رسیدند. اما ده برادر دیگر ایشان آینده ای متفاوت برایشان رقم خورد.

اینست قدرت مادر

این یک قاعده کلی است که همه مردان برجسته عوامل برتری خود را از مادرانشان به ارث می برند. «ژول میشله مورخ مشهور فرانسوی».

بزرگترین و بلندمدت ترین پژوهشی که در تاریخ علم درباره قدرت مادران و نقش منحصر بفرد آنها در آینده فرزندان انجام پذیرفته است، مطالعه «گرنت» نام دارد.

چگونه افراد می توانند یک زندگی رضایت بخش و توأم با نشاط داشته باشند؟ مطالعه گرنت با صرف هزینه ۲۰ میلیون دلار در طول ۷۵ سال انجام گرفت و پاسخ این سوال را فقط در قالب یک جمله ارائه داد:

«شادمانی در عشق ورزی و محبت است و بس»

کارآفرینی

با حداقل
امکانات
وسرمایه



**یک کارآفرین یزدی با
کمترین سرمایه توانست
زمینه ۱۵۰ فرصت شغلی را
فراهم کند.**

کارآفرین موفق یزدی «غلامعلی قهوه چی» می گوید: از سال ۴۷ فعالیت حرفه‌ای من با آشپزی و کمک آشپزی شروع شد و اکنون ۵۰ سال سابقه کار در زمینه اقتصادی و اجتماعی دارم.

چه عاملی باعث این موفقیت شد؟

دعای خیر مادرم و هم‌چنین رکن اساسی موفقیت من توجه به صداقت و درست‌کاری بود.

درباره نحوه فعالیت‌تان توضیح دهید؟

من از سال ۴۷ به فعالیت و کار مشغول شدم و با کمترین امکانات بعد از ۵۰ سال توانستم «تالاریزد» را که مهم‌ترین و شاخص‌ترین تالار استان و زمینه‌ساز فعالیت و موفقیت من بود در استان ایجاد کنم.

در شروع کار مشقت و مشکلات زیادی را تحمل کردم. در ابتدا در زمینه آشپزی و سرآشپزی فعالیت داشتم و بعد از ۵۰ سال اکنون زمینه اشتغال ۱۵۰ نفر را فراهم کردم. با کمترین سرمایه و به‌عبارتی از صفر شروع کردم و اکنون کارآفرین موفق هستم.

آیا مادر شما در این موفقیت تأثیر داشته است؟

مادرم از ابتدا با لقمه حلال من را بزرگ کرد و همیشه صداقت و درستی را ضامن موفقیت می‌دانست و بارها این نکته را به من تأکید می‌کرد. من دعای خیر مادرم را سرمایه اصلی موفقیت‌م می‌دانم.

نظر شما درباره بنیاد مادر چیست؟

این بنیاد یک بنیاد مهم فرهنگی است و برای ارتقای جایگاه مادران باید همگان با این بنیاد همکاری کنند تا بتوانند جامعه را با مقام و جایگاه والا و ارزشمند مادر آشنا کنند.



راهکارهای طبیعی برای افزایش ترشح سروتونین در مغز و کاهش افسردگی

سروتونین چیست؟ شما تا به حال اسم آن را شنیده‌اید؟ اگر نشنیده‌اید باید بگوییم سروتونین نوعی هورمون ضد افسردگی و یکی از انواع هورمون‌های شادی است. این ماده شیمیایی انتقال‌دهنده مهمی در مغز ماست که گستره وسیعی از ابعاد سلامت مانند خواب، خلق و خو، روابط زناشویی و... را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. روش‌هایی وجود دارد که به شما کمک می‌کنند میزان این ماده را در بدن خود افزایش بدهید. وقتی سروتونین به مقدار کافی در مغز ترشح بشود، شادتر خواهید بود و احساس بهتری را تجربه خواهید کرد. پس با ما همراه باشید تا از مواردی بگوییم که به ترشح بیشتر سروتونین کمک می‌کند.

می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف ویتامین B، به درمان افسردگی کهن‌سالان نیز کمک می‌کند. به‌طور متوسط، بیشتر افراد در روز ۵۰ تا ۱۰۰ گرم ویتامین B دریافت می‌کنند. اما اگر از میزان مطلوبیت این ماده در بدن مطمئن نیستید، می‌توانید با مراجعه به پزشک و آزمایشگاه دریابید که کمبود ویتامین B دارید یا خیر.

دریافت نور خورشید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز باعث ترشح سروتونین می‌شود. حتی اگر هوا ابری هم باشد، باز اشعه‌ها و نور ملایمی که می‌تابد به شادتر شدن شما کمک می‌کند. پس دیگر دلیلی ندارد که در زمستان‌های ابری تمام روز را در خانه به سر ببرید. حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه را در صبح‌ها یا بعدازظهر، بیرون از منزل باشید. قدم بزنید، پیاده‌روی کنید و سعی کنید

ماساژ بدن

ماساژ روش خوبی برای خلاص شدن از فشارهاست و به بهتر شدن خلق و خو کمک زیادی می‌کند. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که بعد از یک جلسه ماساژ، میزان سروتونین بدن افزایش پیدا می‌کند. علت این امر کاهش کورتیزول و استرس در بدن است. هر چقدر میزان کورتیزول در مغز بیشتر باشد، امکان ساخت و ترشح سروتونین کمتر و کم‌تر می‌شود. کورتیزول در واقع هورمون استرس است و شما را از آرامش دور می‌کند.

مصرف بیشتر ویتامین B

همه انواع ویتامین B برای سلامتی مفید هستند و باعث حفظ تناسب اندام می‌شوند اما برای افزایش ترشح میزان سروتونین، ویتامین B6 و ویتامین B12 غوغا





مدیتیشن باعث می‌شود تا اسید ۵-هیدروکسی ایندولستیک، که از مواد لازم برای تولید سروتونین است در بدن ترشح بشود.

علاوه بر اینها، مدیتیشن به کم شدن اثرات هورمون استرس کمک می‌کند و در نتیجه آن شما احساس شادی بیشتری می‌کنید و ورم‌های بدن‌تان هم کمتر می‌شود.

ورزش کردن

فواید ورزش را دست‌کم نگیرید، ورزش خیلی خیلی مهم است. انجام حرکات ورزشی به ترشح بیشتر سروتونین کمک می‌کند. در واقع هر فعالیتی که ضربان قلب‌تان را بالا ببرد، باعث ترشح بیشتر سروتونین می‌شود.

پس سعی کنید ورزش کردن را در برنامه روزانه‌تان قرار بدهید و ورزش‌هایی را انتخاب کنید که برایتان جذاب‌تر و نشاط‌آورتر هستند. مثلاً می‌توانید ایروبیک در آب، دویدن، استفاده از تردمیل و... را در برنامه ورزشی خود بگنجانید.

مصرف ویتامین C

شاید نقش ویتامین C مانند ویتامین B در افزایش سروتونین مطرح نباشد. اما ویتامین C تا حد زیادی به افزایش روحیه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین C خواص ضدافسردگی دارد.

مصرف ویتامین C به افزایش ترشح سایر مواد شادی‌آور در بدن نیز کمک می‌کند. ویتامین C در سبزیجات با برگ‌های سبز تیره، گوجه فرنگی، پرتقال و فلفل دلمه‌ای به وفور یافت می‌شود.

یاد گرفتن خودمراقبتی

خب، همان‌طور که گفته شد وجود ماده کورتیزول در بدن، موجب تقویت حس و حال استرس‌آور می‌شود و از ترشح سروتونین ممانعت می‌کند. همین موضوع نشان می‌دهد که برای داشتن اوقات خوب و حال و هوایی مثبت و شاد باید به دنبال راه کارهایی باشید که موجب کاهش استرس شوند.

سعی کنید برای خود زمانی قائل باشید، فشارهای کاری‌تان را کم کنید و بیشتر به خودتان و سلامتی‌تان اهمیت بدهید. خودمراقبتی برای هر فرد معنای متفاوتی دارد اما در هر حال تلاش کنید که از خود مراقبت کنید و حواس‌تان به روح و جسم‌تان باشد.

نیلوفر شهردوست

در هوای تازه از نور مستقیم یا غیرمستقیم خورشید بهره ببرید.

مصرف بیشتر منیزیم

منیزیم در افزایش ترشح سروتونین بسیار مهم است. بیشتر افراد با کمبود مواد معدنی نظیر منیزیم در بدن خود مواجه هستند. این ماده فقط باعث افزایش سروتونین نمی‌شود بلکه به ایجاد تعادل در فشار خود و بهبود عملکرد اعصاب نیز کمک می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از بیماران به کمک مصرف این ماده معدنی، از افسردگی رهایی یافته‌اند. برای اضافه کردن منیزیم به رژیم غذایی‌تان می‌توانید از منابع منیزیم همچون سبزیجات با رنگ سبز تیره، ماهی، موز و حبوبات استفاده کنید.

تقویت مثبت‌اندیشی

این روزها آن‌قدر صحبت از مثبت‌اندیشی و جملات کلیشه‌ای در این باره افزایش یافته است که دیگر حق دارید از این واژه خوش‌تان نیاید. اما واقعیت این است که اجرای مثبت‌اندیشی به معنای واقعی آن در زندگی باعث می‌شود تا انتقال‌دهنده‌های عصبی بهتر عمل کنند و ماده‌ای مانند سروتونین بیشتر تولید و ترشح بشود.

برای تقویت مثبت‌اندیشی خود باید بتوانید رویکردهای خود در زندگی را تغییر بدهید. ببینید که چه کارهایی حس و حال بهتری در شما ایجاد می‌کنند. مثلاً می‌توانید معاشرت‌های دل‌نشین با دیگران را افزایش بدهید، کتاب و مجله بخوانید، تفریحات و سرگرمی‌های جالب برای خود تدارک ببینید و...

کاهش مصرف قند

یکی از نشانه‌های کمبود سروتونین، میل به مصرف قند است. زیرا انسولین برای ساخت تعدادی از مؤلفه‌های سروتونین ضروری است. متأسفانه به‌رغم ضرورت وجود قند برای تولید سروتونین، مصرف بیش از حد آن موجب اثرات منفی بر خلق‌وخو می‌شود.

در نتیجه باید برای ترشح بیشتر سروتونین به راه کارهای سالم‌تری بیندیشید. مصرف زیاد مواد قندی علاوه بر تأثیرات منفی بر خلق‌وخو باعث ابتلا به بیماری‌های مانند دیابت، امراض قلبی و... نیز می‌شود.

انجام مدیتیشن

مدیتیشن نیز باعث افزایش میزان سروتونین در بدن می‌شود. حرکات

شیوه‌های تربیت فرزندان



فاطمه استواری

برای

مادران شاغل

هستید که زمان این را ندارد همه کارها را به صورت مستقل و خودمختار انجام دهد. از همسران بخواهید در امور خانه کمک کند و سعی کنید وظایفشان را با همسران تقسیم کنید. جدای از تمام وظایفی که بر دوشان است، به خاطر داشته باشید شما فقط یک انسان هستید. **باور کنید شما هیچ قدرت خارق العاده‌ای ندارید و قادر نیستید به تنهایی از پس همه کارها بریایید.**

- بسیار مشتاق و پر انرژی باشید

زندگی شما آسان نیست. این بدین معناست که گاهی اوقات بهتر است به جای گریه کردن بخندید. افکار مثبت به شما کمک می‌کند با وجود فشارهای سخت و طاقت فرسا همچنان به مسیرتان ادامه دهید.

خوش‌بین باشید و بر جنبه روشن زندگی که به شما قدرت حرکت رو به جلو را می‌دهد تمرکز کنید. هر زمان احساس می‌کنید قادر به کنترل زندگی شلوغ‌تان نیستید به کودکان فکر کنید. شما قوی، باهوش و شجاع هستید. امیدتان را از دست ندهید و به آینده روشن‌تان مطمئن باشید.

- هویت‌تان را فراموش نکنید

لذت‌های زنانه را همیشه در خود زنده نگاه دارید. هرچند وقت یک بار به آرایشگاه بروید و برای خودتان هم لباس‌های شیک بخرید. شما یک زن هستید و سعی کنید با غرور یک زن باقی بمانید.

خودتان را مقصر ندانید. هیچ زنی قادر نیست هم کارهای منزل و هم کارهای اداری خود را بدون هیچ کم و کاستی با هم هماهنگ کند. اگر امروز خسته‌اید و قادر نیستید آشپزی کنید، اشکالی ندارد هرچند وقت یک بار غذا از بیرون سفارش دهید یا غذای حاضری بخورید. هر هفته دست کم دو ساعت کامل را به خودتان اختصاص دهید. می‌توانید بروید استخر

توانایی هماهنگ کردن زندگی حرفه‌ای خسته‌کننده با زندگی خانوادگی کاملاً منظم یک شاهکار است؛ مخصوصاً اگر خانم خانه، مادر هم باشد.

مادران شاغل به‌خاطر تنوع مسئولیت‌هایی که به‌عهده دارند، مفهوم کمبود وقت را بهتر از دیگران درک می‌کنند زیرا هم باید زمان زیادی را برای کارکردن در خارج از خانه بگذرانند و هم در داخل منزل مراقب فرزندان خود باشند و هم‌زمان امور خانه را هم سر و سامان بدهند.

اگر شما هم یک مادر شاغل هستید حتماً مفهوم کمبود وقت، خستگی و نگرانی را بسیار خوب درک می‌کنید. نگران نباشید! ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که بتوانید کمی به زندگی و مسئولیت‌های خود سروسامان بدهید.

راهکارهایی برای مادران شاغل

- زمانی را برای بازی کردن با بچه‌ها در نظر بگیرید و برای آنها شعر بخوانید همین موضوع باعث می‌شود بچه‌ها علاقه بیشتری به حضور کنار شما داشته باشند.

- عملکرد شما مهم‌ترین هدیه‌ای است که به خانواده می‌دهید

مادری یکی از مهم‌ترین نقش‌های شماست؛ پس سعی کنید زمان صرف صبحانه را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که با آرامش کامل در کنار فرزندانتان صبحانه بخورید و در مورد کارهایی که قرار است انجام بگیرد، صحبت کنید. با این کار هم شما صبحانه خورده‌اید و هم اینکه زمانی هرچند کوتاه را در کنار بچه‌ها گذرانده‌اید.

اگر از آن دسته افرادی هستید که دوست دارند همه کارها را خودشان به تنهایی انجام دهند، پس قطعاً نیاز دارید مهارت کار کردن به صورت تیمی را بیاموزید. شما مادری شاغل





یا در خانه فیلم مورد علاقه‌تان را ببینید یا غذایی را که خودتان بیشتر از همه دوست دارید بپزید و سر فرصت و بدون عجله برای انجام کار دیگری، آن را با لذت نوش جان کنید.

- خود را باور کنید

گام‌های خود را چنان کوچک بردارید که بتوانید با کمترین فشار و خستگی به اهدافتان دست یابید. به درازای راهی که باید طی شود فکر نکنید. بسیاری از زنان مهارت‌ها و قابلیت‌های حقیقی خود را نادیده می‌گیرند و به آنها کم بها می‌دهند. زنانی که استعدادهای‌شان را باور ندارند، مسئولیت کمتری قبول کرده و کمتر از فرصت‌ها استفاده می‌کنند.

موفقیت‌های خود را نادیده نگیرید. روی نقاط ضعف‌تان متمرکز نشوید. در یک کلام خودتان را باور کنید. شما کارهای بسیاری را به خوبی انجام داده‌اید و باز هم می‌توانید کارهای بیشتر و مهم‌تری را به همان خوبی انجام دهید. فقط باید خودتان را باور داشته باشید و هر روز یک گام کوچک در جهت بهتر شدن کارتان بردارید.

- وقتی لازم است در خانه بمانید

برای زندگی، همسر و فرزندان‌تان باید بیش از شغل‌تان وقت بگذارید. پس در مسیر برگشت به خانه برنامه‌ریزی کنید، این خیلی بهتر است تا به خانه بیایید و روی میل دراز بکشید. توصیه می‌کنیم به خانواده خود به پیاده‌روی بروید و غذای جدیدی را تجربه کنید یا کتاب جدیدی را بخوانید. در بیشتر مواقع وقتی به خانه می‌آییم به قدری خسته‌ایم که دلمان نمی‌خواهد هیچ کاری انجام دهیم. شاید در این زمان کاری انجام دهید که اگر حواستان جمع بود هرگز آن را انجام نمی‌دادید. شاید در این زمان دلمان بخواهد کارهای ساده‌ای چون تماشای تلویزیون انجام دهیم که خیلی تأثیری روی خسته‌تر شدنمان ندارد. البته تماشای تلویزیون در کنار خانواده سبب می‌شود تا رابطه‌تان مستحکم‌تر شود، اما نباید تمام وقت خود را صرف تماشای برنامه‌هایی کنید که هیچ سودی برایتان ندارد.



جنگل دالخان

دالان بهشتی رامسر

ایران عزیزمان اقلیم‌های مختلف و متفاوتی را در خود جای داده و به سرزمین چهار فصل مشهور شده است. گستره پهناور کشور عزیزمان با نقش‌های مختلفی از کوه، کویر، دریا، رود، دریاچه و جنگل نقاشی شده و زیبایی‌های خیره کننده‌ای را به وجود آورده است. یکی از زیباترین این مناظر، جنگل سحرانگیز دالخان است که در فاصله ۳۰ کیلومتری جنوب شرقی شهر رامسر دلبری می‌کند. جنگلی نیمه کوهستانی که در ارتفاعات کوهستان البرز و در مسیر جاده ییلاق جنت رودبار واقع شده و گردشگران را به سوی خود می‌خواند. جنگل دالخان در ارتفاع ۸۰۰ متری از سطح دریا واقع شده و با ششصد هزار متر مربع مساحت یکی از جاذبه‌های بکر شهر رامسر به شمار می‌آید. دالانی بهشتی با پوشش متراکم جنگلی و مه‌های غلیظ که در انتهای مسیر شما را به ییلاق‌های تماشایی اکراسر، گرماسر و جنت رودبار می‌رساند.

دینی‌ها و تفریحات

در سفر به دالخان دیدنی‌ها و زیبایی‌های بسیاری انتظار شما را می‌کشند. همراه ما شوید تا از جذابیت‌های سفر به جنگل دالخان برایتان بگوییم.

۱- حال و هوای خوش و سحرانگیز مسیر جنگل

داستان جنگل دالخان، داستان مسیری بهشتی است که شما را از دل روزمرگی‌ها بیرون می‌کشد و طبیعت بکر و مه آلود شمال ایران را پیش پایتان می‌گستراند. جایی که مه در بیشتر مسیر به مانند حریری سپید شما را در بر می‌گیرد و پیچ‌های تو در تو جاده، رویای بهشت را برایتان تعبیر می‌کند. دالخان، این جنگل سرسبز و انبوه به مانند دالانی از درختان سر به فلک کشیده دست شما را می‌گیرد و در نهایت زیبایی غرق می‌کند. جاده‌ای سحرانگیز که هر لحظه، جلوه‌ای تازه از طبیعت بکر خود را در برابرتان به نمایش می‌گذارد و شما را به وسوسه دیدن زیبایی‌های بیشتر، به انتهای مسیر می‌کشاند.

۲- جنگل نوردی و کوه‌نوردی

یکی از جذاب‌ترین و پرطرفدارترین تفریح‌هایی که در جنگل دالخان انجام می‌شود جنگل‌نوردی و کوه‌نوردی است. جنگل دالخان یکی از محبوب‌ترین مسیرهای جنگلی در شمال ایران است و هر سال تعداد زیادی از طبیعت‌گردهای حرفه‌ای کشورمان به قصد گشت، جنگل‌نوردی و کوه‌پیمایی به این نقطه زیبا و مه‌آلود رامسر سفر می‌کنند. برای جنگل‌نوردی در دالخان تورهای متعددی برگزار و بسته به راهنما و بلندگروه، مسیرهای متفاوتی برای پیمایش جنگل و کوه انتخاب می‌شود.





۳- پیک نیک و عکاسی

با بسته‌ای از غذاها و خوراکی‌های خوشمزه و یک زیرانداز و چند بطری آب معدنی راهی جنگل دالخان‌ی شوید و گوشه مناسبی از مسیر را انتخاب و پیک نیک کنید. البته بیشتر قسمت‌های جنگل حالت جنگلی انبوه دارد و دشت‌های باز چندان در آن به چشم نمی‌خورد. بهتر است در کلبه‌های چوبی و آلاچیق‌هایی که در قسمت‌هایی از مسیر وجود دارند اسکان یابید تا هم سرمای زمین شما را اذیت نکند هم مکان مناسبی برای نگه داشتن وسایل‌تان داشته باشید. طعم یک لیوان چای آتشی و کباب خوش عطر در فضا و هوای خوش جنگل دالخان‌ی از آن تجربه‌هایی‌ست که هرگز فراموش نمی‌کنید.

در کنار اینها، دالخان‌ی با دیدنی‌ها و مناظر بدیع و نفس‌گیر و دریایی از مه شما را مجبور می‌کند تا هر از گاهی توقف کنید و صحنه‌های زیبا را در قاب دوربین‌تان برای همیشه به ثبت برسانید.

۴- خوشمزه‌های مسیر

در طول مسیر جنگل دالخان‌ی به غیر از دیدنی‌های طبیعی، خوشمزه‌های محلی مانند انواع ماهی‌های پرورشی، عسل و میوه‌های محلی نیز به چشم می‌خورند که می‌توانند سوغاتی‌های خوبی از رامسر به شمار بیایند.

اقامت و امکانات

در ابتدای جاده جنگل دالخان‌ی و همچنین در انتهای مسیر در روستاهای گرماسر و جنت رودبار می‌توانید اتاق یا ویلا کرایه کنید و شب در آنجا بمانید. در مسیر جنگل نیز تعدادی کلبه جنگلی وجود دارد که می‌توانید برای شب ماندن از آن استفاده کنید. همچنین در جای جای شهر رامسر و تنکابن نیز می‌توانید خانه یا ویلا بگیرید یا از هتل‌ها و سوئیت‌های مختلف استفاده کنید. با توجه به نوع جنگل، سرمای شب هنگام و حیوانات وحشی مانند شغال و همچنین حشره‌های مختلف، به شما توصیه می‌کنیم که تا جای ممکن از کمپ زدن در این مکان خودداری کنید؛ به ویژه اگر با خانواده به این جنگل سفر می‌کنید.

امکانات: در مسیر جنگل نیز کلبه‌ها، دکه‌ها و رستوران‌های مختلفی به چشم می‌خورند که می‌توانید در آنها غذا بخورید یا از آنها برای پیک نیک استفاده کنید.

مسیر دسترسی

نشانی: استان مازندران، ۳۰ کیلومتری جنوب شرق شهرستان رامسر، جاده ییلاق جنت رودبار، جنگل دالخان‌ی

برای رسیدن به جنگل دالخان‌ی باید به سمت شرق رامسر حرکت کنید تا به سه راهی جنت رودبار برسید. سه راهی را به داخل (سمت راست) بپیچید و راه را ادامه دهید. کم‌کم جنگل دالخان‌ی پیش چشم شما نمایان می‌شود. توجه داشته باشید که مسیر جنگل دالخان‌ی در بیشتر قسمت‌ها شیب رو به بالایی دارد پس بهتر است پیش از حرکت، وسیله نقلیه خود را به طور کامل چک کنید تا دچار مشکل نشوید.

دسترسی به دالخان‌ی با وسیله نقلیه عمومی ممکن نیست. اگر وسیله نقلیه ندارید می‌توانید از رامسر یا سادات شهر با استفاده از تاکسی‌های دربست خود را به جنگل برسانید.

پوشش گیاهی دالخان‌ی

از جمله گونه‌های گیاهی بومی که در منطقه جنگل دالخان‌ی مشاهده می‌شود می‌توان به درختان ارس در مناطق بالادست و پایین دست، مَندی (کَلْهُو)، گُوجه جنگلی، ازگیل، زرشک، شاه بلوط، فندق، تمشک، کوله خاس، ولیک و ... اشاره کرد.

منبع: سایت کارناوال





CZECH

Kritéria pro výběr zasloužených matek v zemi

1. Zasloužená matka by měla být dobrým dítětem pro své rodiče.
2. Zasloužená matka by měla být dobrou manželkou, věrnou, laskavou, empatickou, dobrou partnerkou a skutečnou společnicou jejího manžela.
3. Zasloužená matka by měla vykonávat své povinnosti pro své děti; zejména z vzdělávací, duchovní, sociální hlediska a s převzetím sebe odpovědnosti.
4. Zasloužená matka, která žije kdekoli na světě, by měla být dobrou občankou, vzorkou pro ostatní ženy s svými chování.
5. Zasloužená matka by měla udělat v osobním / rodinném / společenském životě něco mimořádného a by měla mít pozitivní dopad na společnost.

At' modlitba matek bude vždy s Vámi



CZECH

Cíle nadace matky

1. Seznámení se společenství, zvláště mladá generace, s pojmy vysokými hodnotami mateřství, s důrazem na kulturní, sociální a rodinné hodnoty mateřství, jako Boží posvátné stvoření.
2. Definování významu roli matky ve společnosti.
3. Zvýraznění odpovědnosti společnosti vůči zásadní roli matek.
4. Učení odpovědnosti mateřství mladým ženám, a učení děti, respektování a ocenění vůči jejich matkám.
5. Založení centra podpory matky k řešení kulturních, sociálních, soudních, fyzických, duchovních a rodinných problémů.
6. poskytovat vzdělání od mateřské školy do vysokoškolské úroveň.
7. Svolávání jednou za dva roky obřad k výběru a ocenění nejvhodnější matky 3. Října.

Charta nadace matky

1. Nadace matky je mezinárodní nevládní organizace a není přidružena k žádným organizacím, institucím, politickým stranám či skupinám. Žádná politická činnost není povolena.
2. Diskriminace založená na jazyku, barvě, rase, etnickém původu, kultuře, přesvědčení nebo náboženství je *zakázána* v nadaci matky.

At' modlitba matek bude vždy s Vámi



MALAY

Kriteria untuk Memilih Ibu Cemerlang di Dunia

1. Ibu yang cemerlang mestilah anak yang baik untuk ibu bapanya.
2. Ibu yang cemerlang mestilah pasangan yang baik, setia, baik hati, empatetik, bekerjasama dan menjadi sahabat sejati bagi suaminya.
3. Ibu yang cemerlang mesti menjalankan tugasnya dengan cekap terhadap anak-anaknya, terutama dari segi pendidikan, rohani, sosial dan tanggungjawab.
4. Ibu yang cemerlang yang tinggal di mana-mana di dunia mestilah seorang warganegara yang baik, berkelakuan baik dan menjadi model peranan kepada orang lain.
5. Ibu yang cemerlang dalam kehidupan peribadi / keluarga / sosialnya mesti melakukan sesuatu yang istimewa dan mempunyai kesan positif terhadap masyarakat.

Semoga solat Ibu sentiasa bersama anda

Gholamreza Mohammadi

Pengasas & Ketua Pegawai Eksekutif



MALAY

Yayasan Ibu Kebudayaan Antarabangsa

Misi Yayasan Ibu

1. Membiasakan masyarakat, terutama individu muda dengan konsep ibu, dengan penekanan pada nilai budaya dan sosial keibuan sebagai ciptaan suci Allah.
2. Menentukan kepentingan peranan ibu dalam masyarakat.
3. Menonjolkan tanggungjawab masyarakat terhadap peranan penting ibu.
4. Mengajar para wanita muda tentang tanggungjawab ibu dan megajar anak-anak mereka untuk menghormati dan menghargai ibu mereka.
5. Menubuhkan pusat untuk menyokong ibu-ibu dalam isu dan masalah budaya, sosial, kehakiman, fizikal, rohani, dan keluarga.
6. Menyediakan pendidikan dari tadika ke peringkat universiti.
7. Mengadakan upacara dwitahunan untuk memilih dan memberi penghormatan kepada ibu cemerlang yang akan diadakan pada 3 Oktober.

Piagam Yayasan Ibu

1. Yayasan Ibu adalah organisasi bukan kerajaan (NGO) antarabangsa dan tidak bergabung dengan mana-mana organisasi, institusi, parti politik, atau kumpulan berkepentingan. Tiada aktiviti politik yang dibenarkan atau digalakkan.
2. Diskriminasi berdasarkan warna, kaum, etnik, bahasa, kepercayaan, orientasi seksual atau agama adalah dilarang oleh Yayasan Ibu.

Semoga solat Ibu sentiasa bersama anda

Gholamreza Mohammadi

Pengasas & Ketua Pegawai Eksekutif

دامه رزئنه ری بۆنیات، کهلتووری نئونه تهوهی، دایک



KURDISH

مه‌به‌سته‌کانی دامه‌زراوی دایک

١. ئاگادار کردنه‌وه‌ی زۆریه‌ی کۆمه‌ل‌گه‌ به‌ ی‌ای‌به‌ت لاون به‌ رۆڵی گه‌وره‌ی دایک و به‌رز کردنه‌وه‌ و دی‌سانه‌وه‌ خۆلقاندنی بای‌ه‌خه‌کانی پاک‌ی ئه‌م شاکاری سرشته‌ له‌ بواره‌کانی بنه‌ماله‌یی، کۆمه‌ل‌گه‌یی و که‌لتووری
٢. ده‌رب‌ری‌ن و کاری‌گه‌ری رۆڵی دای‌کان له‌ درووس کردنی کۆمه‌ل‌گای نمونه‌
٣. گه‌وره‌ کردنه‌وه‌ی ئه‌رکه‌کانی کۆمه‌ل‌گا به‌ تایی‌به‌ت منداڵان به‌رانبه‌ر به‌ مافه‌کانی پ‌ر بای‌ه‌خی دای‌کان
٤. فئ‌ر کردنی ئه‌رکه‌ گه‌وره‌کانی دای‌کی به‌ ئافه‌ته‌ لاوه‌کان له‌ به‌رانبه‌ر منداڵانیان و هه‌ل‌سوکه‌وتی دووبه‌دوویان له‌ گه‌ل‌ ئه‌وان
٥. دامه‌زراندنی شوێنه‌کانی راوێژیاری بۆ دای‌کان به‌ مه‌به‌ستی لابردنی گرفته‌کانی ئه‌وان له‌ بواره‌کانی که‌لتووری، کۆمه‌ل‌گای، مافی، ته‌ندرووستی، مه‌عنه‌وی، بنه‌ماله‌یی و
٦. ئاماده‌ کردنی پ‌ئ‌داوی‌سته‌کانی فئ‌رکاری له‌ کاتی باخچه‌ی ساوا‌یان تا زانسگا
٧. هه‌ل‌بژاردنی دای‌کانی نمونه‌ و به‌رێ‌وه‌بردنی مه‌راسمی رێ‌زان له‌ ١١ ر‌ه‌زیه‌ر هه‌ر دو‌ ساڵ یه‌ک‌جار به‌ مه‌به‌ستی رێ‌زگرتن و بای‌ه‌خ دای‌ن به‌ دای‌کان

ب‌ر‌یارنامه‌ی دامه‌زراوی دایک

١. دامه‌زراوی دایک، دامه‌زراوێکی که‌لتووری و نێ‌ونه‌ته‌وه‌یی‌ه‌ و سه‌د له‌ سه‌دی به‌ ش‌ئ‌وه‌ی ناده‌وله‌تی‌ه‌ و په‌ی‌وه‌ندی‌کی به‌ ه‌ی‌چ رێ‌ک‌خراوێک، دامه‌زراوێک، پ‌ارت‌ئ‌ک یان گ‌رۆپ‌ئ‌که‌وه‌ نی‌ه‌ و چالاکی سی‌اسی له‌م دامه‌زراوه‌ قه‌ده‌غه‌ کراوه‌.
٢. هه‌ر ج‌ی‌اوازی دانان‌ئ‌ک له‌ بواره‌کانی زوان، ر‌ه‌نگی پ‌ئ‌ست، نه‌ته‌وه‌، ر‌ه‌گه‌ز، که‌لتوور، ب‌یر و ب‌روا ، ئ‌ای‌یی له‌ دامه‌زراوی دای‌کدا قه‌ده‌غه‌ی‌ه‌.

دۆ‌عای دای‌کان هه‌م‌یشه‌ له‌ گه‌ل‌تان
ب‌ۆ‌نیاتی که‌لتووری نێ‌ونه‌ته‌وه‌یی دایک



CROVATIAN

MEĐUNARODNA KULTURNA FONDACIJA ** MAJKA **
KRITERIJE ZA ODABIR PRIMJERNA MAJKE

1. Primjerna majka mora biti dobar potomak za svoje roditelje.
2. Primjerna majka mora biti dobra žena , lojalna , ljubazna , istomišljenka , partnerka i veoma strpljiva prema mužu.
3. Primjerna majka mora da se ispunjava dužnost i majčinska obaveza prema svojoj sinove na najučinkovitiji način, osobito sa odgojna , obrazovanja , duhovna , socijalna , prihvaćanja obaveza i edukativna aspekta.
4. Primjerna majka bilo gdje bude živila i prebivala , mora biti dobra građanka , ugodno se nositi s drugima i dobra Primjerna za ostali ljudi.
5. Primjerna majka u svojoj privatnom, obiteljskom i društvenom životu, trebala bi već provesti u djelo specifična i učinkovita vještina u , koja bude imala pozitivna odjeka na društvo.

Uvijek Povijesti molitve majka s sobom

Gholam Reza Muhamedi

Osnivač MEĐUNARODNA KULTURNA FONDACIJA ** MAJKA **



CROVATIAN

Misija fondacija MAJKA

1. Više upoznavanje društvo , osobito kada je u pitanju Mlada generacija , s mjesto i položaj i Vrhovna uloga majka kao i Nadogradnja i Rekreativiranje sveta vrijednost majka kao božijeg dar, S obiteljske i društvene i kulturne točke gledišta
2. Tumačenje i uticaja majčine uloge u Izgradnju Idealno društvo.
3. Glavna odgovornost društvo , posebno kada je riječ o djetetu, prema vrijedne majčinska prava.
4. Edukacija majčinstvo odgovornost Za mlade dame, Što se tiče djece, kao i uzajamno ponašanje djece U odnosu na majke.
5. Stvaranje savjetovališta za majke kako bi se uklonili poteškoće Iz kulturnih, socijalnih, pravnih, terapijskih, duhovnih i obiteljskih pogleda.
6. Osigurati preduvjete edukacija počevši od obdanište do univerzitetski nivoa.
7. Odabir Primjermi Majke i organizovati ceremoniju 3. listopada Svake dvije godine, i iskazivati poštovanje, veličanje i blagodarnost Primjermi majke.

Povelje fondacija majka

1. Fondacija Majka je međunarodna kulturna zaklada koja se zastupa u okviru nevladine organizacije i ne ovisi o bilo kojoj drugoj organizaciji ili političkoj stranci, instituciji ili interesnoj skupini, a svaka politička aktivnost u zakladi je zabranjena.
2. U fondacija majka , Zabranjena diskriminacija na temelju rase, boje, jezika, etničke i vjerske i kulturne pripadnosti.

Uvijek Povjesti molitve majka s sobom

MEĐUNARODNA KULTURNA FONDACIJA ** MAJKA **



ARMENIAN

Մայրիկը Արարչի գլուխգործոցն ու ապագայի ճանապարհի լույսն է:

Երկրի Օրինակելի Մայրերին Ընտրելու Չափանիշները

1. Օրինակելի մայրը պետք է լավ գավակ եղած լինի իր ծնողների համար:
2. Օրինակելի մայրը պետք է լինի լավ, նվիրված, բարեհամբույր, կարեկցող, գործընկեր և համբերատար կին իր ամուսնու համար:
3. Օրինակելի մայրը պետք է պատշաճ կերպով կատարած լինի իր մայրական պարտականություններն ու պատասխանատվությունները իր զավակների նկատմամբ, (մասնավորապես կրթադաստիարակության, բարոյական, սոցիալական, պատասխանատվության ստանձման և ուսման հարցերում):
4. Օրինակելի մայրը իր բնականության ու կեցության վայրում պետք է լինի մարդկանց հարգող, լավ քաղաքացի և օրինակ ծառայի մյուսների համար:
5. Օրինակելի մայրը պետք է իր անձնական, ընտանեկան ու հասարակական կյանքում կատարած լինի յուրահատուկ ու նշանակալից գործ, որը դրական ազդեցություն է թողել հասարակության համար:

Մայրիկի օրինանքը Ձեզ հետ:

Դուլամոեզա Մոհամմադի

Մայրիկ մշակութային միջազգային հիմնադրամի հիմնադիր



ARMENIAN

Մայրիկը Արարչի գլուխգործոցն ու ապագայի ճանապարհի լույսն է

Մայրիկ Հիմնադրամի Նպատակները

1. Հասարակությանը, մասնավորապես երիտասարդ սերնդին ծանոթացնել մայրիկ հասկացության բարձր նշանակության ու դերակատարության հետ՝ ընդգծելով և վերարտադրելով Արարչի այս գլուխգործոցի սրբազան արժեքները՝ ընտանեկան, հասարակական ու մշակութային առումներով:
2. Պարզաբանել մայրերի դերակատարության ազդեցությունը իդեալական հասարակություն կերտելու գերծուս:
3. Մեծացնել հասարակության, մասնավորապես զավակների պատասխանատվությունը մայրերի արժեքավոր իրավունքների նկատմամբ:
4. Երիտասարդ կանանց ուսուցանել մայրերի նվիրական պատասխանատվությունները զավակների նկատմամբ և վերջիններիս փոխադարձ վերաբերմունքը մայրերի նկատմամբ:
5. Ստեղծել խորհրդատվական կենտրոններ մայրիկների համար՝ նրանց մշակութային, սոցիալական, իրավական, առողջապահական, բարոյական, ընտանեկան և այլ բնույթի դժվարությունները վերացնելու նպատակով:
6. Ստեղծել պայմաններ ուսում ստանալու համար՝ մանկապարտեզից մինչև բարձրագույն կրթություն:
7. Հնարել օրինակելի մայրերին, յուրաքանչյուր երկու տարին մեկ Հոկտեմբերի 3-ին կազմակերպել մեծարման միջոցառում՝ նրանց մեծարելու, գնահատելու և երախտագիտություն հայտնելու նպատակով:

Մայրիկ Հիմնադրամի Խարտիան

1. Մայրիկ հիմնադրամը մշակութային միջազգային հիմնադրամ է, որը հարյուր տոկոսով ոչ պետական է, չի պատկանում որևէ օրգանի, մարմնի, կուսակցության կամ խմբի, և դրանում արգելված է ցանկացած տիպի քաղաքական ակտիվություն:
2. Մայրիկ հիմնադրամում արգելված է ցանկացած տիպի լեզվական, մաշկի գույնի, ազգային պատկանելիության, էթնիկական, մշակութային, գաղափարական և դավանանքային խտրականություն:

Մայրիկի օրհնանքը Ձեզ հետ:

Մայրիկ մշակութային միջազգային հիմնադրամ



part of a generation that considers parenting to be a skill. Like a true skill that needs to be mastered and perfected and if we don't get it right, we think our kids suffer for it — and that's hard to keep up with. That's not to say other generations didn't have it tough or think parenting was important, but there just wasn't the same level of scrutiny that could be liked, tweeted or instagramed all at once.

You are in the trenches when you have a baby. To the untrained eye it seems pretty straightforward and easy — you feed them, you bathe them, you pick them up when they cry — but it's more than that. It's perpetual motion with a generous layer of guilt and self-doubt spread on top, and that takes its toll.

Feeling like you also need to keep on top of scrapbooking, weight loss, up-cycled onesies, handprints, crock pot meals, car seat recalls, sleeping patterns, poo consistency, pro-biotic supplements, swimming lessons, electromagnetic fields in your home and television exposure is like trying to knit on a rollercoaster — it's hard.

We live in a time when we can Google everything,

share ideas and expose our children to amazing opportunities, but anyone that implies that they have it figured out is either drunk or lying (or both), so don't be too hard on yourself.

Your job is to provide your child with food, shelter, encouragement and love, and that doesn't have to be solely provided by you either — feel free to outsource, because they didn't just pull that “it takes a village” proverb out of the air.

Mommy and Me classes, homemade lactation cookies and learning Cantonese is all gravy, and if you can throw them in the mix once in a while, good on ya, Lady. I have about 9,000 things I've pinned on Pinterest and I think I've done four of them, which is fine by me, because those are above and beyond goodies, and not part of my just-scraping-by norm.

It's an amazing and exciting time to have a baby right now, but always keep in mind, no one has ever done it like this before — you are pioneers that have to machete through the new terrain.

Chin up. Hang in there. And remember, you're doing a great job.



Why You're Never Failing as a Mother



by Amy Morrison



I've gotten a lot of emails from women saying they feel overwhelmed by motherhood. Not in a dangerous way, just in a "I totally suck and I don't know how I'm supposed to manage all this" kind of way.

To this I say, you're not supposed to.

If you think about it, if you had a baby thousands, if not hundreds of years ago, you would have had your mother, all your sisters (all of whom were probably lactating) and your nieces all taking care of your baby. They would help with food preparation, show you how to manage and make sure your baby wasn't eaten by a bear. Your kid's feet probably wouldn't have touched the ground until they themselves would be able to carry around an infant.

Back then, the point of a child was to have free labor in the fields and someone to take care of your old ass down the road, and not much more.

As for the past generations that like to tell you that they raised six kids on their own and did it without a washing machine? Well, sort of. Keep in mind child rearing was viewed pretty differently not that long ago and you could stick a toddler on the front lawn

with just the dog watching and nobody would bat an eye at it — I used to walk to the store in my bare feet to buy my father's cigarettes when I was a kid. As a mother, you cooked, you cleaned, but nobody expected you to do anything much more than keep your kids fed and tidy.

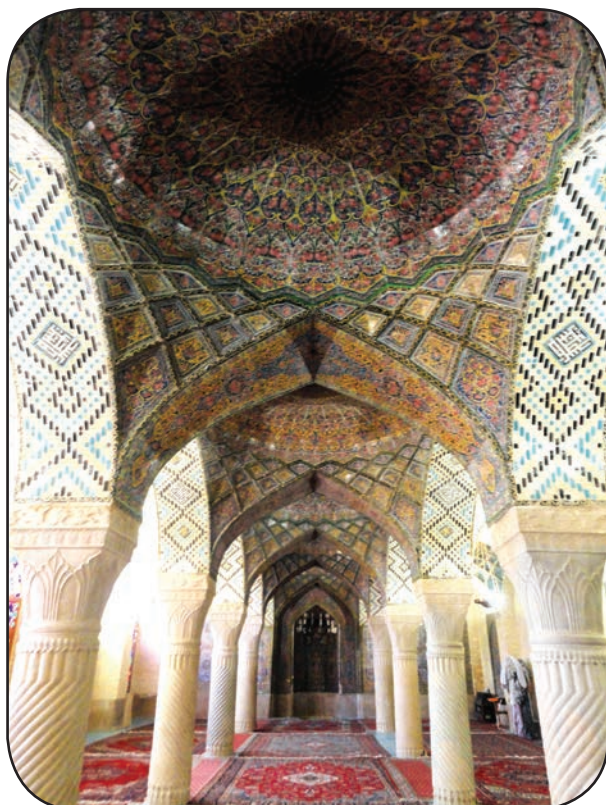
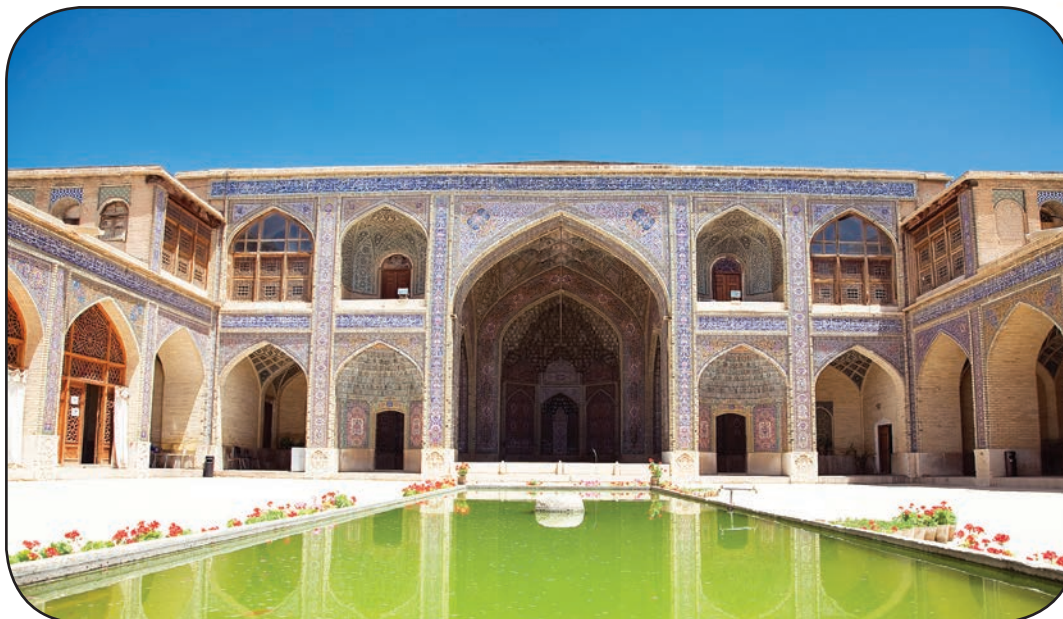
My grandmother used to tell the story about how she forgot my mother at the grocery store in the early '40s. She walked up to the store with my mother sleeping in her carriage, parked it outside with all the other sleeping babies (I'll let that sink in), went inside to do her shopping, then walked home, forgetting that she'd taken the baby with her. She quickly realized her mistake and walked back and retrieved my mother, who was still sleeping outside the store.

There were no flashcards, there was no sign language (unless you were deaf), there were no organic, free-range bento boxes — your job was to just see a kid through to adulthood and hope they didn't become an idiot.

Hey, I'm not judging, and I'm not saying one way is better than the other, but I'm just saying that we are

The mosque is named after Mirza Hasan Ali (Nasir al-Molk), a Qajar-era merchant who ordered its construction in close collaboration with Mohammad Hasan-e Memar and Mohammadreza Kashisaz Shirazi who were a designer and an architect respectively.

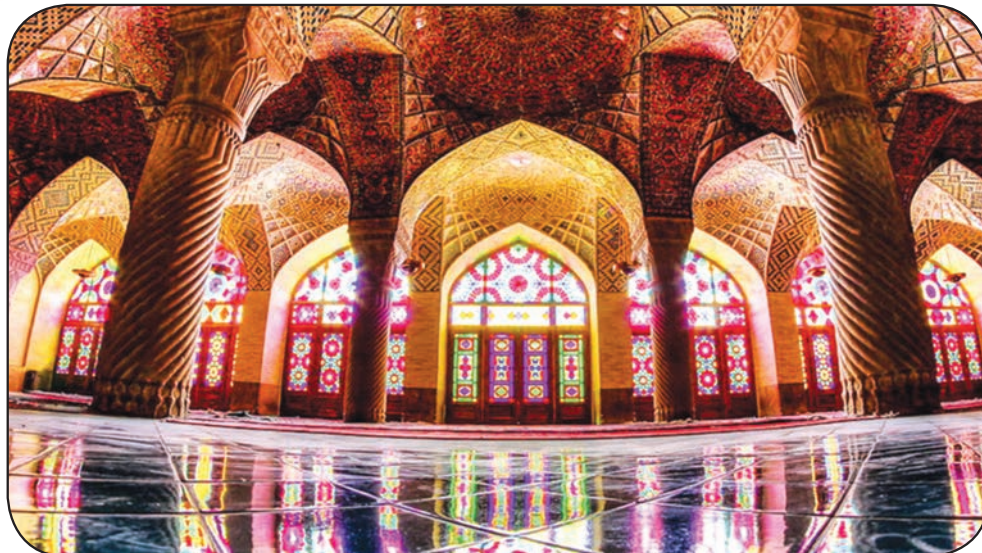
Shiraz, in many ways, embodies a wealth of tourist attractions in the country. The city houses countless unique religious, cultural, historical, and natural sites, in addition to being the capital of Persia during the Zand dynasty from 1751 to 1794.



The mosque is also home to a patchwork of handmade Persian rugs. The perfect time to visit the mosque is the early hours of the morning when rays of the sun turn to a rainbow leaving a breathtaking effect of light on the exquisite rugs.

www.tehrantimes.com

Nasir al-Molk Mosque

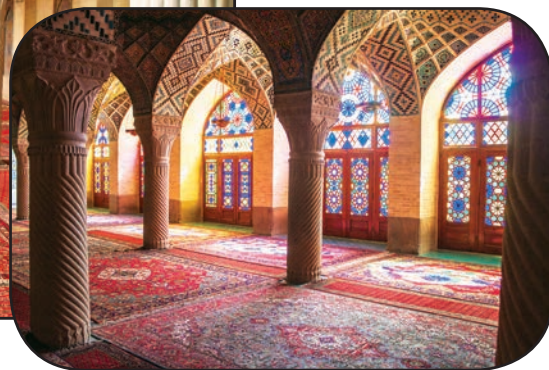


The atmospheric Nasir al-Molk Mosque, situated in Shiraz, southern Iran, has long been a prime destination for international and domestic travelers.

The 19th-century monument is an amalgam of history, architecture and arts. It is also known as “Pink Mosque”, which is driven from abundant pink-colored tilework that dominates its courtyard and exteriors facade.

Nasir al-Molk has arrays of delicate mirrorwork and stuccowork, which are interwoven with arabesque designs and tilework.

Filled with carved pillars and lavishly-created polychrome faience, the prayer hall appears gorgeous when it is lit up through the vast stained-glass windows.



**Ingredients:**

1,1/2 cups of milk
1 cup of cream
1/2 cup of sugar + 1 tsp
1 pinch of sugar
3 tbsp of rosewater
3 egg yolks
1/4 cup of shelled pistachios

Preparations:

In a sauce pan add sugar and milk.

Then add cream and warm it all up on medium heat.

Give it a stir to make sure that the sugar dissolves. Make sure it does not boil. Once the mixture is nice and hot turn it off and remove from the stove.

Place 1 tsp of sugar with saffron in a small mortar and grind until the saffron threads turn into powder.

Add the sugar and saffron to the milk mixture.

Add rosewater. Give it all a stir. Let it cool down. Place in the fridge for 4 hours or overnight.

During the time that the mixture rests the flavors will blend. So make sure you don't skip this step. Warm up the mixture on low heat.

Taper in the egg yolks. This is a very important step as you don't want to cook the eggs. Place the eggs in a separate bowl. Slowly pouring in some of the hot mixture while continuously stirring. Then slowly pour the egg yolk mixture into the warm pan. Stir constantly until the mixture thickens. This should take about 10 minutes.

Place some ice and water in a bowl and then add another bowl on top of it. Then place a strainer on top. Strain the mixture and let it completely cool down.

Place the mixture in the ice cream maker along with the pistachios and follow the manufacturer's directions.

Once the ice cream freezes remove it and place it in an airtight container. The ice cream is ready at this point.

Persian Ice Cream with Saffron & Rosewater



Persian Albaloo Polo

INGREDIENTS:

250 gr Sour Cherry
1/3 Cup Sugar
2 Cups Rice
2 Tbsp Salt
Vegetable Oil

PREPARATIONS:

Remove the cherry seeds.

Soak rice with four cups of water and 2 tbsp salt for 2 hours.

Place pitted cherries in a bowl and add sugar.

Allow the cherries to rest for about an hour.

Transfer the cherries and sugar onto a pan.

Simmer the pot for 30 minutes over low heat.

Meanwhile, drain the soaked rice.

Pour in water into a large pot.

Bring the water to a boil and add the rice and simmer until tender.

Drain the rice in a colander.

Rinse the rice with cold water and drain, repeat this step two times.

Remove the cooked cherries from the pot, using a strainer spoon.

Take a large pot, add vegetable oil.

Pour half of the cherry juice (remained in the pot) into the large pot.

Cover the surface with a layer of rice (half of the rice).

Add cherries and spread across the pot.

Cover the cherry layer with the remaining of the rice.

Add vegetable oil to the small cherry pot, stir and pour the mixture over the rice.

Cover the pot with a napkin and a lid.

Simmer for 20 minutes over medium heat.

Remove the napkin.

Stir well and cover the pot with the lid.

Continue simmering for 5 to 10 minutes more over medium heat.

Add saffron to the rice, as preferred and serve it with meatballs.

Mothers are involved directly in with the child's school. Each day a notebook is sent back and forth between mother and teacher remarking on the child's mood, behavior, health, and activities both in school and at home. Mothers attend PTA meetings usually twice a month and are involved with school committee's working on special projects such as gardening and hot lunch preparation. School is a very stressful and competitive process so the Japanese mother concentrates all her efforts on getting her children through so they can get accepted into the appropriate universities.

Other than her child's education, the mother takes on the role of wife. Typically, the wife moves in with the husband and mother-in-law and is expected to take over the finances when the time comes. The wife controls the money that comes into the house and the husband is given an allowance. The social lives of the couple do not overlap. The wife spends time with social networks and other mothers of her children's friends and the husband spends his time during the day at work and socializes with colleagues at night. Therefore the husband and wife live very separate lives. A major problem with this lifestyle was that the children barely knew their father and he became a nuisance when he was home on Sundays. Also after retirement, the husband was now home all day and got in the way of the wife which led to many older woman getting divorces.

As time progresses so does the role of mother/wife. Woman now have many more opportunities in the workplace therefore family life has changed. The husband tries to take a more parental role in the child's education and spend more time with the family. Although these changes are occurring, the mother's role in her child's education is still of utmost importance.

www.culturequest.us





The Role of Japanese Mother

The focus of the mother is her home and family, with particular attention to the rearing of children. While most Japanese believe that a woman's place is in the home and that work should not interfere with the primary responsibilities to children and husband, women nevertheless make up almost 40 percent of the labor force. More than half of these women are married. Many mothers with small children work only part-time so they can be home when their children are not in school. The extra income earned by the mother is often used to meet the cost of their children's education.

Japanese mothers take the responsibility of their child's education and upbringing very seriously. They seldom confront their preschool children because they want to foster an intimate, dependent relationship. The purpose of this approach is to get the child to obey willingly with the mother's wishes and to shape the child's behavior over a long period of time. The close nature of the mother-child relationship and the strong parental commitment help to provide a strong foundation for the child's entry into elementary school.

10 Positive Quotes that Will Change the Way You Think About Life

1) "Happiness is an uphill battle. Wear the good shoes."

Kurt Vonnegut

2) "Without ice cream, there would be chaos and darkness."

Don Kardong

3) "When things go wrong, don't go with them."

Elvis Presley

4) "Happiness is a warm puppy."

Charles M. Schulz

5) "Happiness never decreases by being shared."

Buddha

6) "Happiness is like jam. You can't spread even a little without getting some on yourself."

Anonymous

7) "For every minute you are angry you lose 60 seconds of happiness."

Ralph Waldo Emerson

8) "Think big thoughts but relish small pleasures."

Jackson Brown Jr.

9) "Perfect happiness is the absence of the striving for happiness."

Chuang-Tse

10) "The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it."

Thich Nhat Hanh



Take Life Easy Life is Short

1. No matter how beautiful and handsome you're just remember Baboon and Gorillas also attract tourists.

Stop Boasting

2. No matter how big and strong you are, you will not carry yourself to your Grave.

Be Humble

3. No matter how tall you are, you can never see tomorrow.

Be Patient

4. No matter how Light Skinned you are, you will always need light in Darkness

Take Caution

5. No matter how Rich and many Cars you have, you will always walk to Bed

Be Contented

WHAT A LIFE WE LIVE!

Have you taken note of the COINCIDENCE OF LIFE:

1. CHURCH has 6 letters so does MOSQUE.
2. BIBLE has 5 letters so does QURAN.
3. LIFE has 4 letters so does DEAD.
4. HATE has 4 letters, so does LOVE.
5. ENEMIES has 7 letters, so does FRIENDS.
6. LYING has 5 letters, so does TRUTH.
7. HURT has 4 letters, so does HEAL.
8. NEGATIVE has 8 letters, so does POSITIVE.
9. FAILURE has 7 letters, so does SUCCESS.
10. BELOW has 5 letters, so does ABOVE.
11. CRY has 3 letters so does JOY.
12. ANGER has 5 letters, so does HAPPY.
13. RIGHT has 5 letters, so does WRONG.
14. RICH has 4 letters, so does POOR.
15. FAIL has 4 letters, so does PASS.
16. KNOWLEDGE has 9 letters, so does IGNORANCE.

Are they all by Coincidence? We should choose wisely, this means LIFE is like a double-edged sword.

If you think it is your alarm clock that woke you up this morning, try putting it beside a dead body and you will realize that it is the grace of God that woke you up.

If you are grateful to God, forward this to all your friends to inform them that it is JUST BY THE GRACE OF GOD that we are alive.



1. Stay Strong

You lose muscle mass as you age. Offset that by doing strength training. You can use weight machines at a gym, lighter weights you hold in your hands, or your own body weight for resistance like in yoga or Pilates. Keeping your muscle mass is key to burning more calories, says Joanna Li, RD, a nutritionist at Foodtrainers in New York.

2. Eat More Protein

Because you're at risk for losing muscle mass, make sure your diet includes about one gram of protein to every kilogram (2.2 pounds) of body weight. "Protein also keeps you full for longer, so that helps with weight loss efforts," Li says. She recommends wild salmon, whole eggs, organic whey protein powder, and grass-fed beef.



3. Hydrate, Hydrate, Hydrate

Drink plenty of water. Sometimes, thirst masks itself as hunger. As you get older, you may not be as quick to notice when you're thirsty, Li says. She says you should get 64 ounces of water a day. You can drink it or get part of it from foods that are naturally rich in water, such as cucumbers and tomatoes. If you're not sure if you're getting enough water, check your urine: It should be pale yellow.

4. Outsmart Your Metabolism

Eat more small meals and snacks, and don't go much longer than 3 hours without eating. "Because your metabolism is already slow, if you're starving yourself, it just gets slower," Li says. You may need fewer calories than you did when you were younger. Ask your doctor or a registered dietitian about that. "If you're eating the same way you did when you were 25, you're definitely going to be gaining," Li says.



Dieting After 60

4 Things You Need to Know



By Katherine Tweed

Keeping a healthy weight is a worthwhile goal at any age. As you get older, it can get trickier. You might not be burning calories like you did when you were younger, but you can still take off extra pounds.

The golden rules of weight loss still apply:

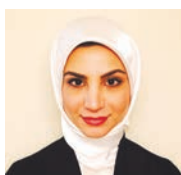
- Burn more calories than you eat or drink.
- Eat more veggies, fruits, whole grains, fish, beans, and low-fat or fat-free dairy; and keep meat and poultry lean.
- Limit empty calories, like sugars and foods with little or no nutritional value.
- Avoid fad diets because the results don't last.

There are some other things you need to do if you're over 60 and want to lose weight.





Be Yourself

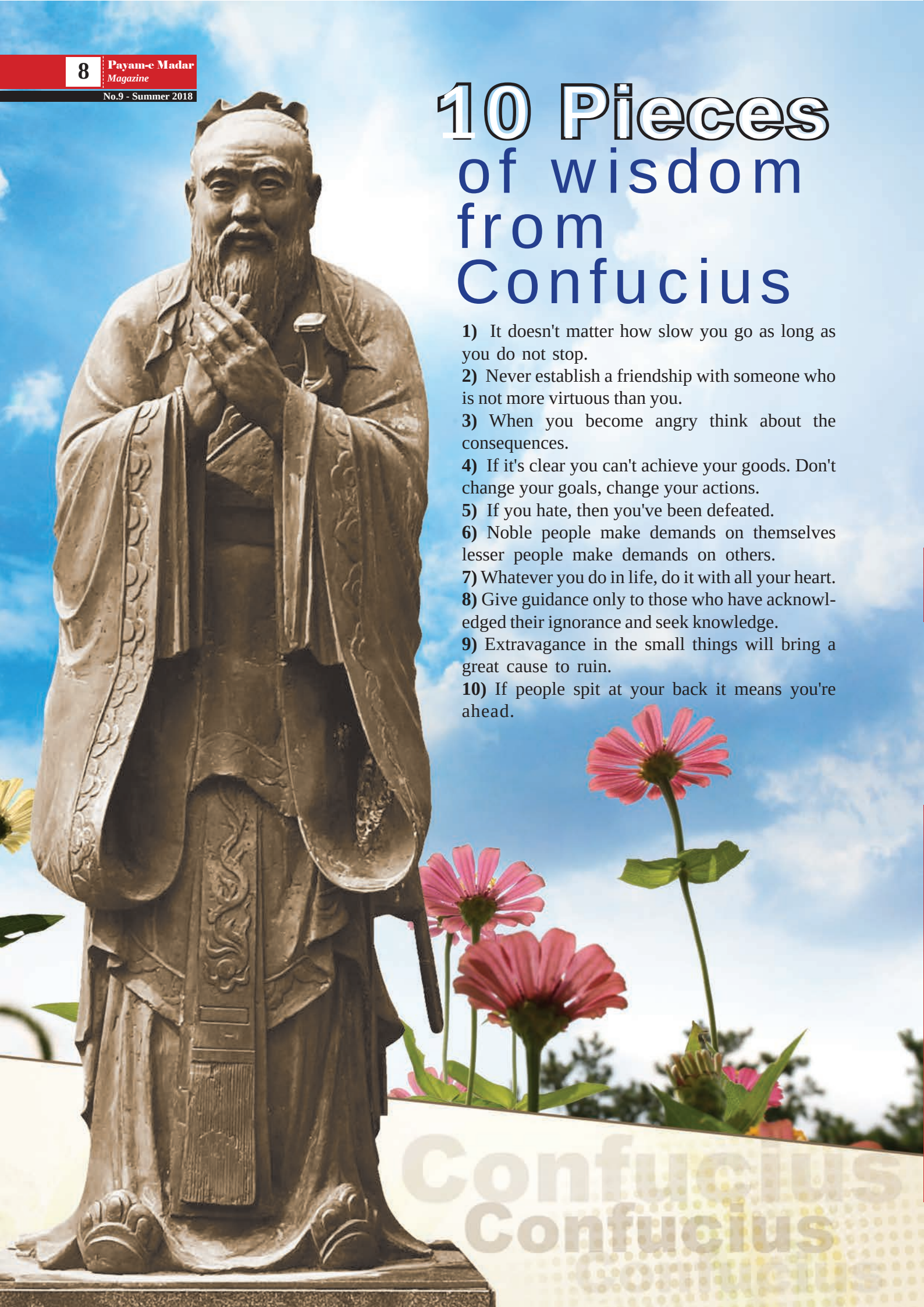


Written by Sadaf Mohammadi

You can travel the world
But you can't run away
From the person you are in your heart
You can be who you want to be
Make us believe in you
Keep all your light in the dark
If you're searching for truth
You must look in the mirror
And make sense of what you can see
Just be
They say learning to love yourself is the first step
That you take when you want to be real
Flying on planes to exotic locations
Won't teach you
How you really feel
Face up to the fact

That you are who you are
And nothing can change that belief
Just be
Just be
Cause now I know
It's not so far
To where I go
The hardest part
Is inside me
I need
To just be
Just be
I was lost
And I'm still lost
But I feel so much better
Just be...you...your true self

10 Pieces of wisdom from Confucius

- 
- 1) It doesn't matter how slow you go as long as you do not stop.
 - 2) Never establish a friendship with someone who is not more virtuous than you.
 - 3) When you become angry think about the consequences.
 - 4) If it's clear you can't achieve your goals. Don't change your goals, change your actions.
 - 5) If you hate, then you've been defeated.
 - 6) Noble people make demands on themselves lesser people make demands on others.
 - 7) Whatever you do in life, do it with all your heart.
 - 8) Give guidance only to those who have acknowledged their ignorance and seek knowledge.
 - 9) Extravagance in the small things will bring a great cause to ruin.
 - 10) If people spit at your back it means you're ahead.

Confucius
Confucius
Confucius

her mother when she found that children in the United States did not pay due respect to their parents. In the year 1907, Anna started campaigning for establishing a National Mother's Day in United States. After the second death anniversary of her mother, the people in the city of Philadelphia started celebrating mother's day.

In order to make the campaigning stronger, Anna and her supporters started appealing for the need of national Mother's Day to the people of the United States who had extreme powers in their hands. Due to her strong determination, Anna got the support from John Wanamaker who is a renowned philanthropist and merchant of Philadelphia.

Due to the effect of this campaigning 45 states, including Mexico, Hawaii and Canada started observing the Mother's Day. Every individual persons of these states wore white and red carnations to pay due respect to their mothers. In the year 1914, President Woodrow Wilson declared the Second Sunday of May as National Holiday to celebrate Mother's Day.

Celebrating Mother's Day

Anna Jarvis was determined to celebrate the Mother's Day in order to commemorate the Mothers who are the home makers. It is the special day to spend some valuable time with the mother and express your love towards her.

www.giftblooms.com



Anna Jarvis, The Founder of Mother's Day

Story of Anna Jarvis

Mother's day is a special day that is dedicated to honor mothers. This special day was founded by Anna Jarvis, who had a determination to fulfill the dreams of her mother by expressing appreciation and paying her a tribute.

Childhood

Anna Jarvis was born on 1st May, 1864 to Ann Marie and Granville Jarvis in Webster, Taylor County, West Virginia. When she was just one year old, her family decided to move to Grafton where Anna completed her schooling. She completed her higher education from the Augusta Female Academy in Staunton, Virginia and thereby opted for a teaching profession in a school in Grafton.

Inspiration for Mother's Day

Anna Jarvis had the inspiration to celebrate the Mother's Day when she was just 12 years old. She got this inspiration from a prayer that was told by her mother to conclude a lesson on the "Mothers of the Bible".

The Struggle for Mother's Day

She had a strong determination towards honoring her mother after she died in 1905. Anna got more serious in fulfilling the dream of



- 28) Registering the logo of mother foundation nationally
- 29) Registering the logo of mother foundation in WIPO
- 30) Conclusion of memorandum of understanding between mother foundation and Tehran, Shiraz and Mashhad universities
- 31) Offering scholarship to university students especially Islamic Azad University of Marvdasht and Hafez Institute of Higher Education
- 32) Translating the missions of mother foundation into the most popular 30 languages in the world
- 33) Translating the criteria of mother foundation into the most popular 30 languages in the world
- 34) Conclusion of memorandum of understanding between mother foundation and Health policy Research Center, Institute of Health, Shiraz University of Medical Sciences
- 35) Travelling to countries such as America, Sweden, Germany, Tajikistan and corresponding with other countries for holding ceremonies
- 36) Holding the ceremonies of mother foundation to select and honor distinguished mothers in different Provinces of Iran and the Counties of Fars Province.

No.	Date	Activities
1	October 3, 2014	The establishment of mother foundation
2	October 2, 2015	The ceremony of distinguished mothers of Shiraz
3	May 13, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Jahrum County in Fars Province
4	August 25, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Estahban County in Fars Province
5	August 31, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Kazerun County in Fars Province
6	September 3, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Nourabad County in Fars Province
7	September 5, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Qazvin Province
8	September 6, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Golestan Province
9	September 10, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Alborz Province
10	September 13, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Razavi Khorasan Province
11	September 15, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Hamadan Province
12	September 16, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Lorestan Province
13	September 18, 2016	The 1 st national conference on the status and the role of mother in Shiraz University
14	September 29, 2016	The national ceremony of mother foundation in Tehran
15	December 19, 2016	The ceremony of distinguished mothers of Darab County in Fars Province
16	January 28, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Abadeh County in Fars Province
17	January 29, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Eqlid County in Fars Province
18	February 5, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Sarvestan County in Fars Province
19	February 22, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Marvdasht County in Fars Province
20	March 9, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Markazi Province
21	March 14, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Larestan County in Fars Province
22	April 25, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Ghaemiyeh County in Fars Province
23	November 21, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Farashband County in Fars Province
24	November 30, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Ghirokarzin County in Fars Province
25	December 5, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Kerman Province
26	December 17, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Esfahan Province
27	December 19, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Yazd Province
28	December 27, 2017	The ceremony of distinguished mothers of Gilan Province
29	January 17, 2018	The ceremony of distinguished mothers of Sistan and Baluchestan Province
30	January 23, 2018	The ceremony of distinguished mothers of Boucher Province
31	February 6, 2018	The ceremony of distinguished mothers of Hormozgan Province
32	March 1, 2018	The ceremony of distinguished mothers of Koohmareh Nodan County in Fars Province
33	March 7, 2018	The 2 nd national conference on the status and the role of mother

The summary of activities of international cultural mother foundation since establishment (October, 2014) till the end of March, 2018

- 1) Selecting the members of board of trustees among elites, experts and knowledgeable people of Fars Province
- 2) Selecting the members of board of directors among the members of board of trustees
- 3) Holding regular board meeting once a month
- 4) Selecting the advisors of mother foundation
- 5) Drafting articles of association
- 6) Getting legal permission from ministry of interior on February 18, 2016 – License No. 2768
- 7) Registering international cultural mother foundation on March 14, 2016 – License No. 14005240610
- 8) Getting publishing license of magazine from Ministry of Culture and Islamic Guidance on January 18, 2016 – License No. 76595
- 9) Creating organization charts for mother foundation
- 10) Building road map for mother foundation by elites, university professors and experts.
- 11) Create and designing a website for mother foundation
- 12) Creating a logo for mother foundation
- 13) Producing and recording the anthem of mother foundation
 - a. Music and arrangement: Sattar Oraki
 - b. Singer: Salar Aghili
 - c. Lyrics: Babak Sahraiee
 - d. Performed by Iran's national orchestra
- 14) Publishing the first book of mother foundation
 - a. Title: Mother
 - b. Written by Maestro Naser Emammi
 - c. Date of release: October 2, 2015
- 15) Designing the flag of mother foundation
- 16) Designing sash for distinguished mothers
- 17) Designing certificate of appreciation for distinguished mothers
- 18) Designing statue of mother foundation by Iranian contemporary sculptor, Taher Shekh Al Hokamii
- 19) Publishing the book "Train of Life" by Sadaf Mohammadi
- 20) Publishing the book "Engagement" by Dr. Mehrdad Hashemi
- 21) Attending in Shiraz international book fair
- 22) Issuing membership card for the members of mother foundation
- 23) Publishing 8 issues of Payam-e Madar magazine
- 24) Sending out Payam-e Madar magazines to every member of mother foundation across of Iran
- 25) Sending out Payam-e Madar magazines to organizations and government offices across of Iran
- 26) Sending out Payam-e Madar magazines to embassies of foreign countries in Iran
- 27) Sending out Payam-e Madar magazines to friendship associations

Page	Contents
4	The summary of activites of international cultural mother foundation
6	Anna Jarvis, The Founder of Mother's Day
8	10 Pieces of wisdom from Confucius
9	Be Yourself
10	Dieting After 60, 4 Things you need to Know
12	Take Life Easy, Life is short
13	10 Positive Quotes that Will Change the Way You Think About Life
14	The Role of Japanese Mother
16	Persian Albaloo Polo
17	Persian Ice Cream with Saffron & Rosewater
18	Nasir al-Molk Mosque
20	Why You're Never Failing as a Mother
22	Missions of Mother Foundation in Armenian
23	Criteria for Selecting the world's distinguished Mothers in Armenian
24	Missions of Mother Foundation in Crovatian
25	Criteria for Selecting the world's distinguished Mothers in Crovatian
26	Missions of Mother Foundation in Kurdish
27	Criteria for Selecting the world's distinguished Mothers in Kurdish
28	Missions of Mother Foundation in Malay
29	Criteria for Selecting the world's distinguished Mothers in Malay
30	Missions of Mother Foundation in Czech
31	Criteria for Selecting the world's distinguished Mothers in Czech



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



Missions of Mother Foundation

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

Charter of Mother Foundation

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

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

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