Payam-e Madar

No.11 Winter 2019
ISSN 2588-7394
$9.99USD

پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
فصل نامه فرهنگی – شماره یازدهم – زمستان ۹۷
ISSN 2588-7394
قیمت: ۲۵ هزار تومان

Being a Mother: An Important Role of a Woman

Tomb of Hafez

Mom & Dad need some help Djene Kaba Condé

The Role of the Mother in Italian Families

Persian Nowruz

مادری که با ایمان و تلاش و پشتکار جهانی شد

دکتر سودابه داوران

بانوی ایرانی مدیر کل راه آهن سوئد

مینو اختر زند

اولین زن دندانپزشک ایرانی

نوروز در ایران باستان

توصیه های تغذیه ای در دوران بارداری

شما از کدام سبک فرزند پروری استفاده می کنید؟

دکتر به پژوه

مادر
بنیاد مادر

فهرست

سخن سردبیر ۴
اهداف و شاخص های بنیاد مادر ۵
مادری که با ایمان، تلاش و پشتکار جهانی شد ۶
نوروز در ایران باستان ۸
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان چهارمحال و بختیاری ۱۰
سخنرانی جناب آقای مهندس اقبال عباسی استاندار محترم استان چهارمحال و بختیاری ۱۲
هفت بهشت زندگی ۱۵
پدر و مادر عزیز، شما از کدام سبک فرزندپروری استفاده می کنید؟! ۱۶
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمانشاه ۲۰
اولین زن ایرانی دندانپزشک ۲۲
تنهایی پروانه ۲۴
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان ایلام ۲۶
چند نصیحت مهم زندگی از زبان پدربزرگ ها و مادربزرگ ها ۲۸
پدر و مادر حرفه ای ۳۰
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان خوزستان ۳۲
توصیه های تغذیه ای در دوران بارداری ۳۴
جملاتی از بزرگان در مورد مقام مادر ۳۶
دل نوشته ۳۷
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان آذربایجان غربی ۳۸
بانوی ایرانی موفق، مدیریت کل اداره راه آهن سوئد ۴۰
خدا را شکر کنید ۴۲
ردپای خدا؛ در زندگی ۴۳
نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان آذربایجان شرقی ۴۴
شبکه های اجتماعی مفید یا مضر؟! ۴۶
از پدر بودن خود لذت ببرید ۴۸
نقش مادر در خانواده ایتالیایی ۴۹
چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟ ۵۰
دانستنی های جالب درباره موجودی شگفت انگیز به نام زن ۵۲
انسان و انسانیت را رعایت کن ۵۴
آنچه بیش از حد یک رویاست! ۵۵
ساموئل مارتین جردن ۵۶
نقش موسیقی در زندگی افراد آسیب دیده ۵۸
راز پنهان آرامش میان زن و شوهر در زندگی زناشویی ۶۰
ژاپنی ها عاشق ماهی تازه ۶۲
قابل توجه کسانی که مدام درگیر اینترنت هستند و آب خوردن را فراموش می کنند ۶۳
نکاتی که مردان باید در مورد عادت ماهانه زنان بدانند! ۶۴
شیرازی پلو ۶۶
پالوده شیرازی ۶۷
حافظ ۶۸
مادر داشتن ۷۰
جدول ۷۱

صبا به تهنیت پیر می فروش آمد
که موسم طرب و عیش و ناز و نوش آمد
هوا مسیح نفس گشت و باد نافه گشای
درخت سبز شد و مرغ در خروش آمد
تنور لاله چنان بر فروخت باد بهار
که غنچه غرق عرق گشت و گل بجوش آمد
به گوش هوش نیوش از من و به عشرت کوش
که این سخن سحر از هاتفم به گوش آمد
زفکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع
به حکم آنکه جو شد اهرمن، سروش آمد
ز مرغ صبح ندانم که سوسن آزاد
چه گوش کرد که با، دَه زبان خموش آمد
چه جای صحبت نامحرم است مجلس انس
سر پیاله بپوشان که خرقه پوش آمد
زخانقاه به میخانه می رود حافظ
مگر ز مستی زهد ریا به هوش آمد
«حضرت حافظ»

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی
مسئول اجرایی: مهندس محمدامین صفرپور
مسئول بخش انگلیسی: مهدی سواری
طراح و صفحه آرا: استودیو طراحی آرت بُرد artboard.studio
ویراستار: مریم خاوری
اعضای تحریریه: راضیه رمضانی، اعظم آقایی
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشتند:
دکتر احمد به پژوه، دکتر محمد حسین شریفی،
دکتر زهرا افتخاری، مهندس صدف محمدی
مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ: چاپخانه مصطفوی. شیراز. خیابان داریوش روبروی بانک ملی ۳۲۲۳۲۹۵۱-۳۲۳۰۱۹۶۸
قیمت: ۲۵ هزار تومان
تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

آدرس: شیراز. فلکه اطلسی. بولوار هجرت. کوچه ۶. پلاک ۲۹
کد پستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷
تلفن: ۲-۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰
فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳
www.mothersfoundation.ir
www.mother.foundation
Email:info@mothersfoundation.ir

به نام خدا

به نام مادر

فرزندان شایسته بنیاد مادر

عزیزان دعای قلبی، قدرتی شگرف دارد...

از آنجا که دعای برآمده از قلب اثراتی شگرف دارد هنگامی که برای انسان‌های دیگر دعا و آرزوی سلامتی، خوشبختی و آرامش می‌کنیم، نیروی درون خودمان به تمام انسان‌های ممتاز و پاک‌طینت متصل می شود و آنگاه انرژی مثبت این دعاها زندگی ما را تحت تأثیر مثبت قرار خواهد داد.

عزیزان، بر این اساس بیائیم در پایان سال ۱۳۹۷ و آغاز سال ۱۳۹۸ و طلوع خورشید نوروز باستانی برای تمامی بشریت، صرف نظر از رنگ، زبان، قومیت، ملیت، عقیده، مذهب، مرزهای جغرافیائی و ... آرزوی سلامت، آرامش، خیر و برکت و صلح و صفا کنیم.

همه‌ی ما انسان و بنده خدایی مهربان هستیم، بیائیم انسانیت را محور مهر، هم زیستی، دوست داشتن، نیک اندیشی و صلح و صفا قرار دهیم.

خدای بزرگ را شکرگزار باشیم برای همه خوبیها، داشته ها، بودن در کنار خانواده، دوستان و هم‌نوعان و لحظه لحظه ایام ارزشمند سال نو را پاس بداریم.

از همه عزیزان به خصوص هیئت امناء گرانمایه و هیئت مدیره ارجمند و مشاوران محترم و همه فرزندان شایسته بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سراسر جهان که در سال ۱۳۹۷ و سال‌های گذشته در نهادینه کردن فرهنگ احترام به والدین به خصوص مادر و نیل به رسالت و اهداف بنیاد مادر با ما همدل، همراه، همفکر و همیار و همکار بودند از بُن جان تشکر

و قدرشناسی می‌کنم و امید آن را دارم که این همدلی تا همیشه پایدار بماند.

شکفتن شکوفه‌های بهاری و نوروز نیاکانی، یادگار گرانبهای سرزمین اهورایی ایران را به همه شما عزیزان تبریک عرض کرده و سالی سرشار از سلامت، محبت، شکوه و خیر و برکت و آرامش برای همه انسان‌های آزاده آرزو دارم.

دعای مادر همیشه همراهتان

غلامرضا محمدی

مدیر مسئول و سردبیر

اهــداف بنیــاد مــادر

۱) آشــنا ســاختن بیشــتر جامعــه بــه ویــژه نســل جــوان بــا جایــگاه و نقــش والای مــادر و ارتقــا و بازآفرینــی ارزشــهای قداســت آمیــز ایــن شــاهکار خلقــت از جهــات خانوادگــی، اجتماعــی و فرهنگــی

۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل

۳) پررنگ تر ساختن مسئولیت های جامعه به ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران

٤) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران

۵) ایجـاد مراکـز مشـاوره بـرای مـادران بـه منظـور رفـع تنگناهـای آنـان از نظـر فرهنگـی، اجتماعـی، حقوقـی، درمانـی، معنـوی، خانوادگـی و غیـره

۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهد کودک تا سطوح دانشگاهی

۷) انتخـاب مـادران نمونـه و برگـزاری آییـن نکوداشـت در یازدهـم مهرمـاه هـر دوسـال یکبـار بـه منظـور بزرگداشـت، تجلیـل و قدرشناسـی از آنها

منشــور بنیــاد مــادر

۱) بنیـاد مـادر یـک بنیـاد فرهنگـی بین‌المللـی اسـت کـه بـه صـورت صـد درصـد غیردولتـی مـی باشـد و وابسـته بـه هیـچ ارگان، نهـاد، حـزب و یـا گروهـی نیسـت و هرگونـه فعالیـت سیاسـی درآن ممنـوع اسـت.

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

شاخص های انتخاب مادران نمونه کشور

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

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

۳) مـادر نمونـه بایـد وظایـف و مسـئولیت هـای مـادر در قبـال فرزندانـش بـه خصـوص از لحـاظ پرورشـی، تربیتـی، آموزشـی، معنـوی، اجتماعـی، مسـئولیت پذیـری را بـه نحـو احسـن و شایسـته ای انجـام داده باشـد.

٤) مادر نمونه باید هر جا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم دار و الگویی برای سایرین باشد.

۵) مـادر نمونـه بایـد زندگـی شـخصی، خانوادگـی، اجتماعـی، کار شـاخص و متفاوتـی کـه در جامعـه اثـر مثبـت داشـته، انجـام داده باشـد.

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

شکفتن جهانی در حرم خانواده

کسب مدال کمک به علوم و فناوری نانو از طرف یونسکو
(در آوریل ۲۰۱۵ این جایزه را در مقر یونسکو در پاریس همراه با دیپلم افتخار شخصاً از خانم ایرینا بوکووا، مدیر کل یونسکو، دریافت نمود)

- انتخاب به عنوان یکی از ۱۰۰ دانشمند نمونه سال ۲۰۰۸ توسط دانشگاه کمبریج
- انتخاب به عنوان افراد باهوش قرن ۲۱ توسط مرکز بین المللی بیوگرافی
- ثبت ۱۵ اختراع و ارائه بیش از ۱۵۰ مقاله ISI در مجلات معتبر بین المللی

و موفقیت های بسیار دیگر...

پروفسور سودابه داوران استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بیش از ۱۵۰ مقاله در مجلات معتبر علمی دنیا به چاپ رسانده است. ۱۵ ثبت اختراع در زمینه طراحی سیستم های دارورسانی نوین برای درمان بیماری های صعب العلاج دارد. جزو افراد هوشمند قرن ۲۱ انتخاب شده است. و مدال علمی یونسکو را به دلیل مشارکت در توسعه علوم و فنون نانو در جهان به عنوان اولین زن در جهان، در مقر یونسکو در پاریس دریافت کرده است. او می گوید عاشق ایران است و هرچه تلاش می کند برای وطن است و هرگز ایران را ترک نخواهد کرد. اهدای مدال یونسکو در نانوتکنولوژی توسط مدیر کل سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد (UNESCO) به بانوی فرهیخته ایرانی، افتخاری بود که در ۲۱ فروردین ۱۳۹۴ مقارن با روز گرامیداشت مادر، در مقر یونسکو رخ داد. دکتر سودابه داوران استاد گروه شیمی دارویی دانشکده داروسازی و مدیر گروه نانوتکنولوژی پزشکی دانشکده علوم نوین دانشگاه علوم پزشکی تبریز، در ۲۸ آذر ماه ۱۳۴۴ در تبریز به دنیا آمده است و تحصیلات دانشگاهی خود را در دانشگاه تبریز سپری کرده است. در سایه تلاش و پشتکار بی وقفه خویش کارنامه سبز و درخشانی در هر دو حوزه خانوادگی و شغلی به جای گذاشته است. موفقیت ها و جوایز دکتر سودابه داوران در ۱۵ سال اخیر عبارتند از:

- کسب رتبه اول جشنواره علوم پزشکی رازی در سال ۱۳۸۲
- انتخاب به عنوان زن نخبه نمونه کشوری و جهان اسلام در سال ۱۳۸۶
- پژوهشگر برتر استان در سال ۱۳۸۶ و ۱۳۹۴
- برگزیده جشنواره زنان نام آور سال ۱۳۸۶
- پژوهشگر برتر دانشگاه علوم پزشکی تبریز در ۱۲ سال متوالی
- صد دانشمند برتر جهان در سال ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲
- افراد هوشمند قرن ۲۱ توسط مرکز بیوگرافی کمبریج
- برنده مدال علمی یونسکو به علت مشارکت در ترویج علوم و فناوری نانو در سال ۲۰۱۵
- برگزیده جشنواره مادر نمونه استان آذربایجان شرقی از سوی بنیاد بین المللی فرهنگی مادر در آذرماه ۱۳۹۷

از دوران کودکی و جوانی خود چنین می گوید: پدرم استاد حسین داوران از پیش کسوتان آموزش و پرورش استان و از پایه گذاران شیمی نوین در تبریز در زمان خود بود و سال ها به امر مقدس تدریس و مدیریت در آموزش و پرورش اشتغال داشت و علاوه بر راه اندازی آزمایشگاههای شیمی در دبیرستان های تبریز، آزمایشگاه اختصاصی کوچکی نیز در خانه مان دایر کرده بود. من اولین بار در دوران کودکی و در آزمایشگاهی که از پشت غبار روشنی از سال های دور هنوز آن را به یاد دارم، با الفبای تحقیق آشنا شدم و دنیای شگفت انگیز و بی انتهای علم را کنار پدر که اولین استاد زندگی من بود شناختم.
زیباترین خاطره آن روزهای سودابه داوران، ترکیب رنگ‌هایی است که از جداره شیشه‌های آزمایشگاهی خودنمایی می‌کردند و ذهن کودکانه او را به روزهایی گره می‌زد که آرزویش برآورده و بزرگ شده تا قدم در جای پای پدر بگذارد.
دکتر داوران از تولد تنها فرزندش این‌گونه می گوید:
با تولد فرزندم دوران جدیدی از زندگی من شروع شد. دوره سخت دکترا را می‌گذراندم و مسئولیت مادری به سایر مسئولیت هایم اضافه شده بود. همسرم کمال همکاری را با من داشت. مهم ترین اولویت من، تربیت فرزندم بود برای همین در تمام برنامه‌های زندگی تغییراتی ایجاد کردم.

دریافت جایزه علمی یونسکو توسط مادر پرافتخار آذربایجانی

UNESCO

مادرم خانم توران میرزهره بانویی در تعلیم و تربیت و پیشرفت تحصیلی من به عنوان فرزند ارشد خانواده و خواهر و برادرم نقش بسیار مهم و تعیین کننده ای داشت. هنوز هم نفس گرم، نگاه مهربان و حمایت کننده و حضور مثبتش بالاترین دلگرمی و انگیزه من و دستان لرزان و پاهای کم توانش محکم ترین ستون زندگی من است. در طول دوران سخت و طولانی تحصیل در مقا طع مختلف، در کنار فداکاری و تحمل بزرگوارانه همسرم آقای دکتر رضا خندقی، محبت ها و توجهات بی شائبه مادرم جای خالی مرا کنار پسرم امیر احمد خندقی که در آن زمان دوران طفولیت خود را می گذراند پر می کرد. اکنون وقتی به پسرم که یک جوان بیست و چهار ساله موفق و پر تلاش و دانشجوی رشته پزشکی است می نگرم، رد پای محکمی از محبت و ایثار مادرم را پیدا می کنم. اگر من در زندگی در سایه توفیقات الهی موفقیت هایی کسب کردم به خاطر این بود که مادرم همیشه چون فرشته ای نگهبان بالای سرم حاضر بود و لحظه هایی را که من به اجبار از فرزندم دریغ کرده بودم با مهر خود پر کرده بود. من اولین معجزه مادری را در وجود مادرم کشف کردم. پسرم امیر احمد در سال ۱۳۹۶ با یک دانشجوی پزشکی به نام خانم هستی شرافت نژاد ازدواج کرده است تا بتواند راه پر فراز و نشیب زندگی و گذرگاه های عمر خود را با همراهی همسری شایسته طی کند. هستی عزیز با سن و سال کم خود توانسته است زیبایی و طراوت و الفت به خانواده ما به ارمغان آورد. دایی های بزرگوارم آقای میر علی میرزهره و آقای دکتر سید محمد میرزهره با گنجینه ای از علم و اخلاق تأثیر گذارترین معلمان زندگی من از دوران کودکی بودند. خواهر ارجمندم خانم فرزانه داوران و برادر دانشمندم آقای دکتر علی داوران همیشه بهترین یار و یاور من در زندگی بوده و صمیمانه در تمام لحظات تلخ و شیرین زندگی کنارم بودند. در اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۶ وقتی پدرم استاد داوران در حین سخنرانی و در مراسمی که برای تجلیل از او بر پا شده بود ایست قلبی کرد و از دنیا رفت، دریافتم که بزرگترین سرمایه انسان در طول حیات نام نیک، خدمت به مردم و آثار ماندگار است. آنچه که پدرم با خود برد و ارثیه ای که از خود به جای گذاشت.
در مورد اهمیت کانون خانواده در موفقیت می گوید: «نخستین کانونی که پیشرفت و موفقیت افراد را تضمین می‌کند، کانون خانواده است. انرژی‌های مثبتی که از سوی اعضای خانواده دریافت می‌شود، قوی ترین نیروی محرکه زندگی، سعادت و کامیابی است».
خانواده بزرگ، یعنی ایران و جامعه‌ای بزرگ؛ جامعه‌ای که بانوان آن نشان داده‌اند کسب موفقیت‌های مثال زدنی برای آنها کار دشواری نیست. زنان سرزمینی که با وجود تمام فراز و نشیب ها، به زیبایی هر چه تمام تر صحنه هایی از صعود به قله‌های افتخار را به تصویر می‌کشند. دکتر سودابه داوران -دارنده نشان علمی یونسکو- مهمترین عامل موفقیت در زندگی بانوان ایرانی را تعالیم عالیه اسلام می‌داند که برای زنان اهمیت قائل شده است. او می‌گوید: «در جامعه‌ای سنتی زندگی می‌کنیم و به معیارهایی پایبند هستیم که جزو ارزش های زندگی ما هستند و در عین حال بانوان ایرانی بسیار سختکوش و با اراده اند و می توانند با استقلال و خودباوری به بهترین‌ها جایگاه های اجتماعی دست پیدا کنند و به عنوان شهروندان جهانی به گنجینه علم و ادب جهان بیفزایند».
دکتر داوران در مورد جایگاه مادر می گوید: «من بالاترین وظیفه یک زن را ایفای شایسته نقش مادری او می دانم و بهترین سرمایه زندگی خودم را موهبت مادر بودن می دانم. اگرچه فقط دارای یک فرزند هستم اما صدها دانشجویی را که در سالهای طولانی تربیت کرده ام و آموخته ها و تجارب خود را با اخلاص و تعهد تمام در اختیارشان گذاشته ام، فرزندان خود می دانم و خوشبختانه آنها نیز در این احساس زیبا با من شریک هستند. بالاترین دعای من این است «خداوندا! پسرم را به بالاترین درجات تعالی و موفقیت و خوشبختی نایل بفرما و مرا به خاطر لحظاتی که از او دریغ کرده ام ببخشا؛ زیرا که آگاهی به خاطر وظیفه و رسالت شغلی خویش در جهت تربیت نسل جوان توانمند چه زحماتی متقبل شده ام.»
نمونه این بهترین‌ها را در خانواده داوران و مراتب علمی - پژوهشی متعددی که سودابه داوران گذرانده است می‌توان دید. «منشأ اصلی موفقیت همه انسان‌های موفق، خانواده و فداکاری و ایثاری خواهد بودکه جزئی از فرهنگ آن خانواده است. خدا را شاکرم این شانس را داشتم در خانواده‌ای پرورش پیدا کنم که به تحصیلات و انجام کار مؤثر برای جامعه اهمیت می‌دادند، خودخواهی‌ها را کنار گذاشته و برای موفقیت یکدیگر تلاش می‌کردند.»

کلام آخر دکتر داوران: «به تمام مادران فداکار و ایثارگر و بزرگوار جهان به خصوص مادران کشورم ایران و زادگاهم تبریز ادای احترام و کرنش می کنم. بر دستان پاک و توانمند زنان و مادرانی که فرزندانی شایسته و صالح به جامعه تحویل داده اند بوسه می زنم. به روان پاک مادران برجسته ای که با اقتدار عشق و معجزه عواطف مادرانه در کنار تربیت بزرگمردان و شیرزنان، به جهان زیبایی و عزت و طراوت بخشیده اند درود می فرستم و سر تعظیم فرود می آورم.»

نوروز در ایران باستان

نوروز در ایران باستان به پیشینه، مراسم و رویدادهای مربوط به نوروز در ایران باستان می‌پردازد. قدمت نوروز و وجود این جشن به زمان‌های پیش از شکل‌گیری ایران و قبل از دوره مادها و هخامنشیان برمی‌گردد. از سه هزار سال پیش از میلاد، در آسیای میانه و آسیای غربی دو عید، رواج داشته‌است، عید آفرینش در اوایل پاییز و عید رستاخیزی که در آغاز بهار، برگزار می‌شده‌است. بعدها دو عید پاییزی و بهاری به یک عید تبدیل گردیده و سر بهار جشن گرفته می‌شده‌است.

ابوریحان بیرونی که نوشته‌هایش در زمینه ی نوروز غنی‌ترین و معتبرترین آثار مکتوب است می‌گوید «نوروز نخستین روز است از فروردین ماه و از این جهت روزِ نو نام کردند که پیشانی سال نوست.»

واژه‌ی نوروز

امروزه در فارسی این واژه در دو معنی به‌کار می‌رود:
۱) نوروز عام: روز آغاز اعتدال بهاری (برابری شب و روز) و آغاز سال نو
۲) نوروز خاص: روز ششم فروردین با نام «روز خرداد»

منشأ نوروز

قدمت نوروز و وجود این جشن به زمان‌های پیش از هخامنشیان و مادها برمی‌گردد. جشن نوروز با مرور زمان و تحولِ تدریجی جنبه‌های متعدد دینی و رسمی و سیاسی پیدا کرده‌است.

عید رستاخیزی

مهرداد بهار نوشته است، از سه هزار سال پیش از میلاد، در آسیای غربی دو عید، رواج داشته‌است، عید آفرینش در اوایل پاییز و عید رستاخیزی که در آغاز بهار، برگزار می‌شده‌است. بعدها دو عید پاییزی و بهاری به یک عید تبدیل گردیده و سر بهار جشن گرفته شد.به اعتقاد مهرداد بهار، احتمالاً نوروز، عیدِ رایج در میان بومیان نجد ایران پیش از مهاجرت آریایی‌ها بوده‌است.
از جشن نوروز در اوستا و ادبیات اوستایی هیچ نام برده نشده، چنان‌که از مهرگان نیز اشارتی نیست.به عقیده مهرداد بهار نوروز در اوستا مطرح نمی‌شود، چون یک عید ملی محسوب می‌شده و اوستا یک کتاب دینی است و جشن‌های خاص خودش را داشته‌است.

نوروز کوچک

پنج روز اول فروردین جشن نوروز گونه‌ای همگانی داشته و عموم مردمان به اجرای مراسم و سرور و شادمانی می‌گذرانیده‌اند، از این رو آن را «نوروز عامه» یا «نوروز کوچک» یا «نوروز صغیر» نامیده‌اند.

نوروز بزرگ در ششمین روز فروردین

نوروز بزرگ یا خردادروز نام ششمین روز فروردین ماه در گاه‌شماری اوستایی نو بوده‌است. خردادامشاسپند، موکل بر آب است و این روز بدو منسوب می‌باشد. این روز در میان جشن‌ها و اعیاد فراوان ایران باستان به ویژه دوران ساسانیان از اهمیت و ارزش و تقدس خاصی بهره داشته‌است. بسیاری از حوادث مهم به موجب آن در چنین روزی واقع شده‌است. وقایع بسیاری به خردادروز نسبت داده شده‌است. زاده شدن زرتشت و همچنین به پیامبری برگزیده شدن او در این روز بوده‌است. به وقوع پیوستن رستاخیز در این روز خواهد بود. در تقویم‌های سغدی و خوارزمی روز تولد سیاوش، روز ششم فروردین نها شده بود و سال نو با تولد سیاوش آغاز می‌شد. خردادروز، همچنین روز نیایش و سپاس از رپیتون و روز جشن رپیتون است. ایزد رپیتون سرورِ تابستان است. در زند (اوستا) تابستان هفت ماه دارد که از نخستین روز فروردین آغاز و در سی‌ام مهر ماه پایان می‌یابد. بنابر عقاید زرتشتی رپیتون در آغاز زمستان راهی دنیای زیرزمینی می‌شود. وظیفه او نبرد با دیو سرما و یاری رساندن به چشمه‌های آب زیرزمینی است تا ریشه گیاهان را گرم نگاه دارند تا ریشه‌ها در اثر سرمای شدید زمستان خشک نشوند. بازگشت هر ساله رپیتون در بهار نشانی از پیروزی نهایی خیر بر شر، گرما بر سرما، روشنی بر تاریکی است. ایزد رپیتون زمینه شکوفایی در بهار را فراهم می‌سازد. به همین خاطر به مناسبت بالا آمدن او بر روی زمین نیایش‌های خاصی در کنار آیین‌های نوروزی اجرا می‌شود.

پیوستگی فرهنگی نوروز با دیگر اقوام و ملل

مردم بابل از دوران‌های بسیار قدیم، روز اول سال را، عموما در اعتدال بهاری (۲۱ مارس) جشن می‌گرفتند. این زمان اول بهار و آغاز فصل نو است، زمانی که طبیعت از خواب زمستانی بیدار می‌شود، در حقیقت آغاز سال نو بود. از لوحه‌ها چنین بر می‌آید که این جشن تقریباً از ۲۳۴۰ سال، پیش از میلاد، شناخته شده بود. عید آغاز سال در بین‌النهرین (بابل و آشور) و همچنین در عیلام در اصل بازگشت ایزدِ شهید شونده، دُموزی بود که معتقدان نظر داشتند او هر ساله می‌میرد و بار دیگر به حیات برمی‌گردد. مرگ او مرگ جهان گیاهان و حیات مجدد او حیات مجدد جهان گیاهی بود. سپس در پی عزاداری‌هایی که برای ایزدِ شهید شونده، مظهر برکت، مظهر زندگی و مرگ جهان گیاهی انجام می‌شد، اشک‌های بسیاری ریخته می‌شد که این اشک‌های ریخته شده نماد باران و نوعی جادوی باران‌آوری و آب بود، در پی این عزاداری و اشک ریختن‌ها بود که ایزدِ به شهادت رفته بار دیگر در روز نوروز زنده می‌شد و زندگی از سر می‌گرفت.
فینیقی‌ها در آغاز بهار مراسمی داشتند به نام مراسم آدونیس. آدونیس یک روح گیاهی است که مرگ و بازگشت او به زندگی معرف خواب طبیعت در زمستان و احیای آن در بهار است. آدونیس از درختی به دنیا آمد و مردم روغن آن درخت را در جشن مربوط به روز سال که اول اعتدال ربیعی بوده به کار می‌بردند. از مشخصات جشن کاشت بذرهای سبز در ظرف‌های گلدان بود. این رسم هنوز در بین مسیحیان قبرسی معمول است. مردم این ظرف‌های سبز را باغ‌های آدونیس می‌نامیدند. سپس بعد از چند روز سوگواری، این سبزه‌ها را به دریاها یا آب‌های روان می‌انداختند. غرض اصلی از این تشریفات تحریک باروری زمین و رشد نباتات بوده‌است و مقصود از به آب انداختن سبزی‌ها تأمین باران بوده‌است.
اسطوره‌های دیگری همانند داستان سیاوش در فرهنگ‌های دیگر نیز یافت می‌شود که با بنیاد ایزد گیاهی شهید شونده و الهه باروری شکل گرفته‌است. این باور در دموزی و اینانا، (اسطوره سومری)، اوزیریس و ایزیس (اسطوره مصری)، سیبل و آتیس (اسطوره یونانی)، رام و سیتا (اسطوره هندی)، تموز و ایشتر (اسطوره بین‌النهرین)، آدونیس و آفرودیت (اسطوره یونانی)، یوسف و زلیخا) (ذکر شده در تورات) نیز بیان شده‌است.

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان چهارمحال و بختیاری

نخستین آیین نکوداشت مادر، در استان چهارمحال و بختیاری، بیست و سوم آبان ماه نود و هفت با همکاری دفتر امور بانوان و خانواده ی استانداری چهارمحال و بختیاری با حضور بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، جمعی از مسئولان استان و مادران نمونه در اتاق بازرگانی، صنایع معادن و کشاورزی این استان برگزار شد.

گرچه تمام مادران ایران زمین شایسته ی تقدیر و تجلیل هستند، اما در این همایش از ۱۴ مادر نمونه ی استان تجلیل شد.

در این آیین خانم دکتر پریسا ابراهیم پور مشاور استاندار و سرپرست دفتر امور بانوان و خانواده استانداری چهارمحال و بختیاری ضمن خیرمقدم به تمام میهمانان حاضر اظهار داشت: مادر در همه ی فرهنگ ها و جوامع بشری از منزلت و ارزش والایی برخوردار است و در ایران نیز دارای جایگاه خاصی است. در کشورمان مادران ایثارگر، شاغل و خانه دار در هر قشر و جایگاهی که هستند باید تکریم شوند و منزلت واقعی آنها در جامعه به خوبی تبیین شود. وی، تربیت فرزندان را ارزشمندترین نقش مادرانه عنوان کرد و گفت: با تربیت نسلی موفق و سالم می توان جامعه ای پیشرفته و متعالی ایجاد کرد.

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادرنیز در این آیین با گرامیداشت مقام مادر گفت: به جایگاه و اهمیت نقش مادر هم در آموزه های دینی و هم در فرهنگ ملی ما به خوبی پرداخته شده و ضروری است تا در راستای حفظ و تقویت مادران، بیش از پیش اقدام شود.

مهندس محمدی افزود: امروز به

مهندس اقبال عباسی، استاندار چهارمحال و بختیاری

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

دکتر پریسا ابراهیم پور
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

واسطه سقوط اخلاق در بخشی از جامعه، مقام مادر آنگونه که شایسته است تکریم نمی شود و این موضوع می تواند برای آینده ی هر جامعه ای خطرناک باشد. وی با بیان اینکه کانون هر جامعه، خانواده و قلب هر خانواده مادر است، تصریح کرد: اگر این قلب به درستی کار نکند کل جامعه فرو می پاشد.

بنیانگذار بنیاد مادر در ادامه، سه عامل پدر، مادر و همسر را از عوامل اساسی موفقیت هر فرد عنوان کرد و گفت: اگر بخواهیم جامعه ی متعالی و خوشبخت داشته باشیم باید خانواده ی متعالی بسازیم. مهندس محمدی، ایمان به خدا، امید به آینده، تلاش، احترام به دیگران و شرکت در امور خیر را پنج اصل موفقیت بشر دانست و خاطرنشان کرد: بی شک در این میان جوانان با بهره گیری از تجربه و راهنمایی والدین خود می توانند بسیار موفق عمل کنند. وی افزود: امروز (۲۳ آبان) در تقویم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر به عنوان روز چهارمحال و بختیاری ثبت شد.

استاندار چهارمحال و بختیاری نیز در این آیین با گرامیداشت مقام مادر از ایثارگری های مادر خود سخن گفت و افزود: جبران زحمات مادر کاری مشکل است اما هرکس که می خواهد به عالی ترین مقامات انسانی دست پیدا کند، باید مادر خود را مورد احترام و محبت قرار دهد. مهندس اقبال عباسی تصریح کرد: مادر، نمونه ی والای صبوری، مقاومت، استواری، گذشت و عشق است که جز با عشق و محبت نمی توان از این مقام والا قدردانی کرد. وی افزود: انتظار می رود نقش و جایگاه مادر در جامعه بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و تکریم مادر به یک فرهنگ عمیق و همیشگی تبدیل شود.

در پایان این نکوداشت، ضمن رونمایی از یادبود بنیاد مادر در استان چهارمحال بختیاری، از مادران شایسته و نمونه استان خانم‌ها: آمنه احمدی، نبات بیگم اسدی، کفایت پردل، عطرگل حمزه شلمزاری، هاجر حیدری، معصومه حیدری، فاطمه خالدی، زیبا صابری، مهرانگیز قاسمی، معصومه کریمیان کاکلی، سکینه کریمی دستنائی، کبری مالکی، کبری هاشمی بنی و زیبا همت زاده، با اهدای لوح و حمایل بنیاد مادر، تجلیل شد.

همچنین در این آیین، اقبال عباسی استاندار چهارمحال و بختیاری به عنوان فرزند بنیاد فرهنگی بین المللی مادر معرفی شد.

سخنان مهندس اقبال عباسی استاندار استان چهارمحال و بختیاری در نخستین آیین نکوداشت مقام مادر

در ابتدا از صمیم قلب بابت همه ی زحمات مهندس محمدی سپاسگزارم و خیر مقدم عرض می کنم به ایشان و همراهانشان و همه ی دست اندرکاران که با همت خود این مراسم را برگزار کردند.

اگر می دانستیم مراسم با این کیفیت برگزار می شود، خیلی بهتر و بیشتر از این وقت می گذاشتیم.

امروز مهندس محمدی ابتدای مراسم اشک مرا درآورد. دیروز هم مطلبی در فصلنامه ی پیام مادر خواندم؛ داستانی درباره ی مادر از خانم حبیبه محمد یوسفی و در اتاق کارم در حین خواندن اشکم جاری بود. یکی از همکاران وارد شد پرسید اتفاقی افتاده؟ از چیزی ناراحت هستی؟ داستان را برایش تعریف کردم. او هم به گریه افتاد.

مهندس محمدی به من گفتند امروز از هیچ کس و هیچ چیز حرف نزن الا از مادرت. من هم فکر کردم که از مادرم چه بگویم که هر چه بگویم اشک خودم و دیگران جاری می شود.

من در خانواده ای کم بضاعت در یک روستای دورافتاده زندگی می کردم. ما، در روستا مدرسه ی راهنمایی نداشتیم. نزدیک روستای ما شهری بود به نام شهر کیوی خلخال؛ که من دوره ی راهنمایی را در آنجا گذراندم. ۴-۵ دانش آموز با هم یک اتاق اجاره کرده بودیم؛ یک هفته آنجا بودیم و درس می خواندیم. پنج شنبه ها از شهر به روستا می آمدیم و جمعه بعدازظهر برمی گشتیم. موقع برگشتن بعضی اوقات هزینه ی خرج هفتگی نبود که به من بدهند؛ مادرم عموماً از دایی هایم با شرمندگی قرض می گرفت و دو تومان به من می دادند. آن موقع ها نمی فهمیدم که مادرم با چه سختی آن دو تومان را قرض می‌کرد تا من درس بخوانم. الان که فرزندانم پول نیاز دارند من می فهمم که چقدر تحت فشار بوده است.

سال ۵۹ برادر بزرگم در کردستان در درگیری با ضد انقلاب و در اثر انفجار نارنجک زخمی شد و تمام بدنش

پر از ترکش بود. او را در بیمارستان تهران بستری کردند. پدر و مادرم با اتوبوس ۱۶ ساعت راه را در سرما و یخبندان آن موقع طی کردند تا از روستا به تهران آمدند. من نگران بودم که چگونه به مادرم که فرزندش زخمی شده، دلداری بدهم. ولی مادر وقتی آمد به همه ی ما دلداری می داد و می گفت خواست خدا بوده، آرام باشید و خودتان را کنترل کنید.

۴۵ روز در کنار برادرم بودم. دکترها گفته بودند چون بدنش پر از ترکش است، هیچ کاری در داخل و خارج کشور از دست کسی برایش برنمی آید و به او آب هم نباید بدهید. برادرم خیلی تشنه بود و مدام طلب آب می کرد. یک روز مادرم آمد گفت پسرم دیگر می خواهد شهید شود به او یک لیوان آب بدهید. به او آب دادیم و فردا صبح پیکر پاکش را به ما تحویل دادند.

در راه آمدن به اردبیل، دیدم ماشینها ایستادند. مادرم گفته بود یک نوحه خوان اردبیلی پیدا کنید تا برای پسرم نوحه بخواند. نوحه خوان که شروع کرد، دید مادرم بهتر و بیشتر از خودش روضه و نوحه می خواند و سوگواری می کند. نوحه خوان گفت دیگر به وجود من نیازی نیست این مادر خودش کافی است.

نزدیک به چهل سال است که مادرم در تنهایی های خود با خودش نوحه می خواند و گریه می کند ولی اگر ببیند ما ناراحتیم یا گریه می کنیم ما را دلداری می دهد.

یک سال پیش سرپرست استانداری اردبیل بودم، زنگ زدند گفتند پدرت حالش خوب نیست. پدر و مادر را از روستا به شهر آوردیم. پدر را در بیمارستان بستری کردیم و مادر را به خانه بردیم. چهره ی پدر در بیمارستان طوری شده بود که دوست نداشتم آن صحنه ها را مادرم ببیند و در خاطرش باقی بماند. برای همین مادر را به بیمارستان نمی بردم. همسرم گفت چرا مادرت را نمی بری؟ بعدا پشیمان می‌شوی. بنابراین شب، مادر را به بالین پدرم بردم. چند ساعتی بود که پدر ساکت و بی حال در بستر افتاده بود. مادر شروع کرد به صحبت کرد. به پدر می گفت «تو که داری میری منو به کی می سپاری؟» یک دفعه دیدم پدر دارد حرف می زند. با انگشت به سمت بالا اشاره کرد و گفت:«خدا هست، تو رو به خدا می سپارم».

وقتی برمی گشتیم، مادر گفت پدرت تا صبح فوت می کند. گفتم چطور؟ شما از کجا می دانید؟ گفت: او منتظر من بود تا با هم خداحافظی کنیم.

ساعت ۶ صبح زنگ زدند که پدر فوت کرده و شناسنامه اش را بیاورید.

این دو نمونه را بیان کردم تا همدلی و رابطه ی زیبای یک مادر با فرزند و با همسرش را نشان دهم.

متأسفانه ما تا پدر و مادرمان زنده و سالم هستند قدرشان را نمی دانیم مخصوصاً جوانها.

و اما داستانی که در فصلنامه ی پیام مادر خواندم داستانی به نام «ای وای مادرم... از خانم حبیبه محمد یوسفی»

دختری تعریف می کند:

«یک روز توی دانشگاه، استادم بدجوری حالم رو گرفته بود. جلوی همه ی بچه ها آبروم رو برده بود و همه ی کلاس بهم خندیده بودند. آخر سر هم گفته بود که با این اوضاع این ترم می‌افتی. تمام راه، دلم می‌خواست با راننده ی تاکسی، خانمی که کنارم تو اتوبوس ایستاده بود و ... هم دعوا کنم. خونه که رسیدم مامانم گفت:«معلوم هست کجایی؟ چرا گوشیتو بر نمی‌داری؟ مثلاً اسمش تلفن همراهه!...»

انگار بهانه‌ای برای خالی کردن تمام دق و 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 گوشی در حد گوشت کوب گرفته، اسمش رو هم گذاشته تلفن همراه و مدام می‌زنه تو سر ما. همش منو کنترل می‌کنه. دیگه خسته شدم. اصلاً گوشیمو برنداشتم چون روم نمی‌شه جلوی دوستام از تو کیفم درش بیارم. تازه شهریه ی دانشگاه هم عقب افتاده. اصلاً من می‌خوام بدونم آدمی که نداره چرا باید بچه‌دار بشه که بچه‌اش اینقدر بدبختی بکشه...»

به مادرم نگاه کردم. حرف نمی‌زد. اما انگار تو همین چند دقیقه ده سال پیر شده باشه. بغض رو تو نگاهش دیدم. ته دلم می‌خواستم برم ببوسمش و بگم غلط کردم. من خوشبخت‌ترین دختر جهانم. همه ی این حرفها رو هم از سر دلخوری که از استادم 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 یک اداره، ما رو به دانشگاه فرستاد و خرج ازدواج خواهرم رو جور کرده بود.

تو همین فکرا بودم که از تو آشپزخونه یه صدای وحشتناک اومد. از جا پریدم و رفتم تو آشپزخونه. وقتی رسیدم به آشپزخونه مادرم رو 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 رفتم سمت تلفن که زنگ بزنم به اورژانس...

پرستار اورژانس به سمت من اومد و گفت: «خانم نگران نباشید. به نظر یه افت فشار ساده است. نباید چیز مهمی باشه. اما وظیفه ی ماست که ببریمشون بیمارستان تا وضعیتشون و کاهش سطح هوشیاریشون بیشتر بررسی بشه.»

آن روز عصر رفتیم بیمارستان و مادر رو بستری کردیم. بعد هم زنگ زدم به خواهرم و داییم که بیان بیمارستان. خواهرم سراسیمه خودش رو رسوند و از من پرسید:«آخه چی شد؟» و من فقط شونه‌هام رو 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. داییم گفت که همه باید امشب بیاین خونه ی ما. زن دایی تون شام گذاشته و منتظره. من گفتم که می خوام پیش مامان بمونم، اما داییم گفت که پرسیده و بیمارستان اجازه ی حضور همراه رو نمی ده. شب توی خونه، داییم شماره ی ایستگاه پرستاری رو گرفت و پرسید:«خانم! من برادر خانمی هستم که تو اتاق ۳۰۵ بستری شده. امروز بستریش کردیم.حالش چطوره؟» بعد داییم 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 رو هم نداشتم. دیگه نفهمیدم چی شد.

هر جور بود حاضر شدیم و رفتیم بیمارستان.

نگهبان گفت: اگه بیمار شما فوت کرده باشه، الان تو سردخونه است. الان هم کسی به شما جسد تحویل نمی ده. باید صبر کنید صبح بشه. صورت جلسه بشه.

بعد بیاین و جنازه تون رو تحویل بگیرید.

صبح همگی به سمت بیمارستان حرکت کردیم.

نگهبان عوض شده بود. داییم براش توضیح داد که خواهرش رو دیروز تو بیمارستان بستری کرده و دیشب بهش خبر فوتش رو دادن. نگهبان ما رو به سمت اطلاعات راهنمایی کرد. آقایی که پشت شیشه نشسته بود، گفت متوفی با این نام ثبت نشده. اجازه بدید با بخش تماس بگیرم.

من دیگه تحمل نداشتم. می خواستم هر چه زودتر ببینمش و برای آخرین بار ببوسمش. خسته و عصبانی با صورتی که از گریه خیس بود رفتم به سمت پله ها. به ایستگاه پرستاری که رسیدم، شروع کردم به داد و بیداد که«دیروز مادرم رو به شما سپردم و گفتید احتمالاً یه حمله ی عصبی و یه افت فشار ساده است. دیشب می گید که مرده و امروز می گید جسدش هم نیست. دیگه قراره چه بلایی سرمون بیارید؟!...» پرستارا با دهن باز و چشم های گشاد شده به من نگاه می کردند؟ یکیشون پرسید«کدوم بیمار رو می گید؟» خواهرم گفت «بیمار اتاق۳۰۵» قبل از اینکه پرستار حرف بزنه مادرم رو دیدم که مثل همیشه مهربان و آرام به سمتم اومد. می دونستم که از اون دنیا هم مراقب منه و من رو با همه ی بدی هام 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 چشم هایی که نزدیک بود از حدقه بیرون بزنه داره به من نگاه می کنه و با انگشتش مادرم را نشون میده. تازه فهمیدم که فقط این من نیستم که مادر رو می بینم. 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 بد حالی رو میارن و چون نیاز به مراقبت بیشتری داشته، مادرم به اتاق دیگری منتقل می شه تا این خانم به تنهایی در اتاق ۳۰۵ تحت مراقبت باشه. بعد هم شیفت عوض می شه و پرستار از همه جا بی خبر، به داییم که خواسته بوده با مریض اتاق ۳۰۵ حرف بزنه، خبر درگذشت بیمار رو میده...

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

حواسمان باشد به روزی نیفتیم که بگوییم«ای وای مادرم و ای وای پدرم» تا زنده و در کنار ما هستند بگوییم «جان! مادرم و جان! پدرم».

مادرم همیشه بعد از نماز به ذکر و دعا مشغول بود. از او پرسیدم مادر چه دعایی می کنی؟ گفت: من سه دعا بیشتر بلد نیستم. همان را تکرار می کنم.

گفتم چه دعایی؟ گفت:

«خداوندا! من و خانواده ام را در مقابل دوست و دشمن خوار و ذلیل نگردان.

خدایا به حرمت ائمه ی اطهار، ملت ایران را در کنار هم صحیح و سالم نگه دار.

خداوندا! اعضای خانواده ی ما را نیازمند دوست و دشمن نکن.»

من با خودم فکر کردم به غیر از این سه دعا که ما به دعای دیگری نیاز نداریم. همه ی دعاها به این سه دعا ختم می شود: «سلامتی، بی نیازی و عدم شرمندگی.»

خداوند همه ی خانواده ها به ویژه خانواده ی شهدا را سالم در کنار همدیگر نگه دارد و شرمنده ی دوست و دشمن نکند.

هفت بهشت زندگی...

بهشت اول: آغوش مادری ست که با تمام وجود، بغلت کرد و شیرت داد.
بهشت دوم: دستان پدری ست که برای راه رفتنت، با تو کودکی کرد.
بهشت سوم: خواهر یا برادری ست که برای ندیدن اشکهایت، تمام اسباب بازیهایش را به تو داد.
بهشت چهارم: معلمی بود که برای دانستنت با تمام بزرگی‌اش هم سن تو شد تا یاد بگیری.
بهشت پنجم: دوستی ست که روز ازدواجت در آغوشت کشید و چنان در آغوشش فشرد که انگار آخرین روز زندگیش را تجربه می کند.
بهشت ششم: همسر توست که باتمام وجود درکنار تو معمار زندگی مشترک تان است گویی دو شاخه از یک ریشه اید.
بهشت هفتم: فرزند توست که خالق زیبایی های آینده است... آری شاید هر کدام از ما تمام هفت بهشت را نداشته باشیم اما بهشت همین حوالی ست... مادرت را بنگر؛ پدرت را ببین؛ خواهر یا برادرت را حس کن؛ به معلمت سر بزن؛ دوستت را به یاد بیاور؛ همسرت را در آغوش بگیر؛ فرزندت را ببوس... یک وقت دیر نشود برای بهشت رفتنت... بهشت را با همه قلبت حس کن، همین نزدیکی ست...

سرکار خانم هاجر روحی
مادر گرامی جناب آقای مهندس اقبال عباسی

پدر و مادر عزیز، شما از کدام سبک
فرزندپروری
استفاده می‌کنید؟!

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

از محبت، تلخ‌ها شیرین شود — وز محبـت مس‌ها زریـن شـود
از محبت، دُردها صافی شـود — وز محبت، دَردها شـافی شود
از محبت، خارها گل می‌شـود — وز محبت، سرکه‌ها مُل می‌شود
از محبت دار، تختی می‌شـود — وز محبت بـار، بختی می‌شـود
از محبت سِجن، گلشن می‌شود — وز محبت خانه، روشن می‌شـود
از محبت نار، نــوری می‌شـود — وز محبت دیـو، حوری می‌شود
از محبت سنگ، روغن می‌شـود — بی محبت روضه، گُلخن می‌شود
از محبت حُزن، شادی می‌شـود — وز محبت غول، هادی می‌شـود
از محبت نیش، نوشی می‌شـود — بی محبت شیر، موشی می‌شود
از محبت سُقم، صِحت می‌شـود — وز محبت قهر، رحمت می‌شـود
از محبت مـرده، زنده می‌شــود — وز محبت شــاه، بنده می‌شـود
این محبت هم نتیجهٔ دانش است — کی گزافه بر چنین تختی نشست

«مولوی»

چنـــد ســـؤال:

- شما از کدام سبک فرزندپروری برای تربیت فرزندتان استفاده می‌کنید؟
- شما چگونه با رفتار و گفتار خود به فرزندتان نشان می‌دهید که او را دوست دارید؟
- کودکی که به قدر کافی از محبت برخوردار بوده است، چه ویژگی‌هایی دارد؟
- کودکی که از محبت محروم بوده است، چه ویژگی‌هایی دارد؟
- کودکی که بیش از حد از محبت برخوردار بوده است، چه ویژگی‌هایی دارد؟
- شما چگونه به فرزندتان محبت می‌کنید؟

مقدمـــــــــه

یکـی از اصـول مهـم و ضـروری فرزندپروری، محبت ورزیدن به فرزند اسـت و اسـاس یک ارتباط سـالم و درسـت میـان پـدر و مـادر و فرزنـد، محبـت کـردن، دوسـت داشـتن و مبادلهٔ مهـر و عطوفت بیـن آنها قلمداد می‌شـود. یـک نـگاه محبت‌آمیـز یـا یـک دسـت محبت‌آمیـز معجـزه می‌کنـد و موجب رشـد کـودک و نوجوان می‌شـود و او را بـه سـوی رفتـار مطلـوب تغییـر جهـت می‌دهـد. پدر و مـادر بهتر اسـت بدون تبعیـض و به‌طور مسـاوی به همـهٔ فرزندانشـان محبت کنند.

محبت کردن یک تقویت کنندهٔ مثبت است، اما باید متوجه بود که کجا، کِی، به چه میزان و چگونه از این تقویت‌کننده استفاده می‌شود. بدیهی است روش و میزان محبت باید با سن و سایر ویژگی‌های فرد تناسب داشته باشد. اگر کودک در دوران رشد به قدر کافی دوست داشته شود، یاد می‌گیرد خود و دیگران را دوست بدارد (به‌پژوه، ۱۳۶۰).

شایان ذکر است که مانند هر امر دیگری نباید در محبت کردن افراط و تفریط کرد. محبت کردن باید بدون قید و شرط باشد تا در درون کودک احساس امنیت به وجود آورد. به فرزندتان اطمینان بدهید که وجود او را با تمام ویژگی‌هایش دوست دارید، چه پسر باشد و چه دختر، چه نمرهٔ بیست بگیرد و چه نمرهٔ بیست نگیرد! چه درس بخواند و چه درس نخواند!

از سوی دیگر باید متذکر شد که محبت کردن به معنای تسلیم شدن در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی کودک و تحقق کودک سالاری و فرزند سالاری نیست!

سبک‌های فرزندپروری

کیفیت رشد و سلامت روانی کودکان به شیوهٔ تعامل و سبک فرزندپروری والدین بستگی دارد. با وجود این که همهٔ والدین در آرزوی تربیت فرزند خود به بهترین وجه هستند، اما ممکن است برخی از آنان ندانند که چگونه باید فرزند خود را تربیت کنند و دچار افراط و تفریط شوند؛ چون هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان ابداع نشده است. علت این مسئله آن است که هیچ کودکی شبیه کودک دیگر نیست. تفاوت بین کودکان بیش از آن است که ما به طور معمول تصور می‌کنیم. اگر چه باید اذعان کرد که کودکان بیشتر از آنچه متفاوت باشند، شبیه هم هستند. روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بیش از حد به تفاوت‌های فردی تکیه می‌کنند، در حالی که باید به شباهت‌های فردی نیز توجه کرد (به‌پژوه، ۱۳۹۷). برای مثال:

- هر کودکی، طالب محبت و توجه است.
- هر کودکی، از طرد شدن و تحقیر شدن ناراحت می‌شود.

افزون بر تأثیر فرهنگ، مذهب، جامعه و جنسیت؛ عوامل تأثیرگذار دیگری هستند که در تربیت کودکان دخالت دارند. متخصصان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان خاطر نشان می‌کنند که سبک‌های متفاوتی برای فرزندپروری وجود دارد. آنها عقیده دارند سبک‌های فرزندپروری را می‌توان بر حسب دو عامل عمدهٔ کنترل و محبت پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد:

الف- کنترل زیاد، محبت کم

برخی از پدران و مادران عقیده دارند سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوهٔ تربیتی و ضامن موفقیت آنها در آینده است. برای مثال، برخی از مادران و پدران در گذشته می‌گفتند «بچه به چشم خوار و به دل عزیز!». در نتیجه، برخی از پدران و مادران رفتارهای فرزند خود را بسیار کنترل می‌کنند و مرتب می‌گویند: «دست نزن!، راه نرو! تکان نخور! نفس نکش!»، و فراموش می‌کنند که هر کودکی به‌طور طبیعی تمایل به تجربه کردن، کنجکاوی، آزادی و استقلال عمل دارد. کنترل و سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این فکر نادرست را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است و همیشه باید تابع و پیرو بود! در حالی که در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید بتواند مستقل عمل کند و اعتماد به نفس لازم را داشته باشد که این هم تنها از طریق حمایت و پشتیبانی والدین به دست می‌آید (رجوع کنید به فصل پنجم کتاب خانواده و کودکان با نیازهای ویژه تحت عنوان خانواده و روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان).

در این سبک فرزندپروری که پدر و مادر بیشتر سخت‌گیر هستند و اِعمال کنترل می‌کنند، فرزندان اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان ناکام می‌مانند؛ زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که برای آنها تصمیم گرفته‌اند و به آنها بکن و مکن گفته‌اند! روان‌شناسان به این سبک، فرزندپروری قدرت‌طلبانه و مستبدانه می‌گویند. کودکانی که والدین مستبد و قدرت‌طلب دارند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که نیازمند تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌شوند. این‌گونه کودکان تمایل دارند در تمام فعالیت‌ها، نقش یک فرد پیرو و تابع را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند و این احتمال وجود دارد که در تمام زمینه‌ها احساس حقارت کنند. در واقع، آنان نخواهند توانست به هدف‌های مورد نظر خود در زندگی دست یابند.

ب- کنترل کم، محبت کم

کودک در این سبک فرزند پروری نمی‌تواند در خلأ عاطفی، رشد یابد. اگر والدین هیچ‌گونه عشق و محبتی به فرزند خود نشان ندهند، رشد و سلامت روانی کودک به خطر می‌افتد، درون کودک ناامن می‌شود و در نتیجه زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌گردد. کودکان به‌طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی؛ در حالی که رشد صحیح شخصیت در پرتو ترکیب هماهنگ این دو عامل صورت می‌گیرد. هنر ترکیب این دو عامل، تنها در صورتی به دست می‌آید که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح و متعادل اعمال کنند و به فرزندشان نشان دهند. هنگامی که والدین، رفتار فرزند را در حد متعادل کنترل می‌کنند، او درک می‌کند که این کنترل و انضباط برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضرورت دارد، همان قدر که فرزندان به محبت نیاز دارند.

هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند، آغوش گرم مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک در دوران رشد، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند محسوب می‌شود. همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود، لالایی‌ها و کلمات اطمینان‌بخش مادر، جای آغوش گرم او را می‌گیرد. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که توجه به نیازهای روانی کودک، ابراز عشق و محبت، ضرورتی قطعی برای رشد سالم فرزند است و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. افرادی که در دوران کودکی، دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی بوده‌اند، نمی‌توانند در آینده شخصیت مطلوبی داشته و شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند، زیرا پیوند موفق بین دو فرد از طریق مبادلهٔ عشق و محبت برقرار می‌شود. بنابراین، هیجان‌های کودک باید به شیوهٔ قابل قبولی تنظیم، کنترل و مدیریت شوند. کنترل مناسب توسط والدین و مشخص کردن مرزها، راهنمایی‌های لازم برای بیان احساسات و هیجان‌ها را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم را که احساسات باید در چهارچوب آن بروز داده شوند، در اختیار می‌گذارد. بدیهی است سبک فرزندپروری کنترل کم و محبت کم، مطلوب نیست. به همین دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «سبک باری به هر جهت» و «سبک غفلت و بی‌مبالاتی» می‌نامند.

ج- کنترل کم، محبت زیاد

این سبک، سبکی دیگر از فرزندپروری است که در آن، پدران و مادران عشق و محبت بیش از اندازه و بدون کنترل‌های لازم را اعمال می‌کنند. این‌گونه والدین، تحت تأثیر این کج‌فهمی و سوء برداشت قرار دارند که «روان‌شناسان با تنبیه مخالفند!»، و در نتیجه از به کار بردن هر نوع انضباط و تنبیهی اجتناب می‌کنند. در حالی که کودکان بر حسب نوع رفتار و اعمالشان، به تشویق و توجه مناسب نیاز دارند. تشویقِ رفتارهای مطلوب و توجه به رفتارهای درست، تنها

شیوه‌ای است که موجب می‌شود کودک به تدریج بین رفتارهای درست و نادرست یا مطلوب و نامطلوب تفاوت قائل شود. بر اثر تشویق والدین است که هنجارها، موازین و ارزش‌های فرهنگی یاد گرفته می‌شوند. یکی از اشتباه‌های معمول والدین این است که آنان هنگام بروز رفتارهای نامطلوب و ناسازگار، به کودک توجه می‌کنند و واکنش‌های نامناسب نشان می‌دهند و در نتیجه رفتارهای نامطلوب کودک تقویت می‌شود.

اشتباه دیگر این است که در برخی خانواده‌ها، کودک در یک موقعیت، برای رفتار نامطلوب و کار نادرستی که انجام داده است، توبیخ می‌شود و در موقعیت دیگر، انجام همان رفتار یا کار، نادیده گرفته می‌شود و یا گاهی حتی مورد تشویق قرار می‌گیرد. این نوع واکنش والدین، کودک را گیج می‌کند و در درون او تعارض ایجاد می‌نماید.

از سوی دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید از انجام کاری منع شود، از این کار سر باز می‌زنند و معتقد هستند که کودک را باید آزاد گذاشت!! و در این وضعیت است که کودک لوس و نُنر و از خود راضی می‌شود و احتمالاً در آینده الگوهای رفتاری ضد اجتماعی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد.

د- کنترل مناسب، محبت مناسب

از آنچه تاکنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه و سبک فرزندپروری آن است که پذیرش فرزند و محبت به او در حد اعتدال و در عین حال توأم با رعایت مرزها و آموزش هنجارها باشد. این سبک تربیتی به کودک این حس را القا می‌کند که والدین دوستش دارند، اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانهٔ او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند. در این سبک تربیتی، والدین تفاوت بین کودک و اعمال نامطلوب او را درک می‌کنند. آنها کودک را به خاطر رفتارهای مطلوب و پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسند و نامطلوب، منع و کنترل می‌کنند. این گونه والدین رفتاری سازگار و همخوان در ارتباط با فرزندانشان دارند. آنها یک روز رفتار نامطلوب فرزندشان را نادیده نمی‌گیرند و در یک روز دیگر او را به خاطر همان رفتار تشویق نمی‌کنند! کودکان در این سبک تربیتی تکلیف خود را می‌دانند و با مرزها و هنجارها آشنا می‌شوند و آنها را درک می‌کنند.

مهم‌ترین نکته در این سبک فرزندپروری این است که هنگامی که کودک از انجام رفتاری منع شد، درک می‌کند که پدر و مادرش هنوز به او به عنوان یک فرد عشق می‌ورزند و او را دوست دارند. نقطهٔ مقابل این، هنگامی است که والدین به‌طورکلی فرزند خود را سرزنش و طرد کنند. در این وضعیت، هنگامی که فرزند حس کند والدین او را به‌طور کامل از خود رانده‌اند، احساس تنهایی و درماندگی خواهد کرد. این امر می‌تواند موجب کاهش اعتماد به نفس کودک شود و به افسردگی و پرخاشگری او بینجامد.

اکنون توصیه می‌شود سبک فرزندپروری خودتان و ویژگی‌های فرزندتان را بر اساس چهار سبک فرزندپروری متفاوتی که ارائه شد، با دقت و صادقانه بررسی و ارزیابی کنید و ملاحظه نمایید که شما از کدام سبک فرزندپروری استفاده کرده‌اید یا می‌کنید؟ و فرزند شما چگونه فرزندی است؟

اگر می‌خواهید فرزند (کودک و نوجوانی) با نشاط و سالم داشته باشید، اعمال و رفتارهای فرزندتان را در حد مناسب کنترل و به قدر کافی به او محبت کنید و به نیازهای روانی او توجه نمایید (به‌پژوه، ۱۳۹۶).

به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان گونه که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان
به‌پژوه، احمد (۱۳۹۷).
خانواده و روش‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان در: خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ سوم). تهران: انتشارات آوای نور.
به‌پژوه احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانوادهٔ سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان
به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطهٔ انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات) (چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه.
مولانا جلال‌الدین محمد بلخی (مولوی) (۱۳۷۰). مثنوی معنوی (دفتر دوم). به کوشش رینولد نیکلسون. تهران: انتشارات امیرکبیر.

دکتر سعیده فهیم، مدیر کل دفتر امور بانوان و خانواده

مهندس غلامرضا محمدی، بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمانشاه

در آیین باشکوهی که سی ام آبانماه نود و هفت با حضور مهندس هوشنگ بازوند استاندار کرمانشاه در محل مجتمع خدماتی فرهنگی بعثت کرمانشاه برگزار شد، از ۱۵ مادر نمونه ی کرمانشاهی تجلیل شد.

مدیرکل امور بانوان و خانواده ی استانداری کرمانشاه گفت: دفتر امور بانوان و خانواده، با همت و همکاری بنیاد فرهنگی بین المللی مادر این برنامه را تدارک دیده تا شاید بتوانیم گوشه ای از خدمات مادران نمونه را معرفی کرده و از مادران استان تجلیل کنیم.

دکتر سعیده فهیم افزود: هرچند همه ی مادران، نمونه هستند و بهشت زیر پای آنان است ولی از بین آنان مادرانی که دارای شاخص های برجسته ای بودند را به عنوان نمونه انتخاب کردیم تا مورد تجلیل قرار گیرند.

مهندس غلامرضا محمدی، از آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و

مهندهوشنگ بازوند، استاندار کرمانشاه

نقش والای مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزش های قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی به عنوان یکی از اهداف بنیاد فرهنگی بین المللی مادر یاد کرد. مهندس محمدی افزود: بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که غیردولتی بوده و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است. وی اضافه کرد: این بنیاد در سال ۹۳ در شیراز تأسیس شد و درصدد هستیم تا سال ۲۰۲۲ به سازمان ملل متحد وارد شویم تا به جایگاه بین المللی دست پیدا کنیم.

وی در خصوص شاخص های انتخاب مادران نمونه ی کشور از وجود پنج شاخص مورد نظر یاد کرد و افزود: مادر نمونه باید فرزند خوبی برای والدین خود باشد و در مقابل باید همسری خوب، با وفا، مهربان و همدل باشد.

غلامرضا محمدی تأکید کرد: مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته انجام داده باشد. وی در ادامه با تقدیر از استاندار کرمانشاه گفت: از نزدیک، ۲۵ استاندار در سطح کشور را ملاقات کرده ام و می توانم بگویم که صلابت در کار، مدیریت در کنار نجابت، صبوری در کنار عشق و همدلی را می توان در استاندار کرمانشاه به خوبی مشاهده کرد.

در این مراسم از خانمها رعنا الیاسی، مرضیه ایده‌پور، فریده حمزه، بتول زیدی، اسماء شریفی‌فر، مهناز فتاحی، نصرت فرجی، بدری السادات فیض جعفری، کبری کوشکی، هاجر محمودی، شرف مرادی، فرشته ندافی، شهناز نصیری، مهدخت نظری و سعادت ویسی به عنوان ۱۵ مادر نمونه ی کرمانشاه تجلیل شد.

اولین زن ایرانی دندانپزشک

بدرالزمان تیمورتاش

مادری برای همه

بدری تیمورتاش (زاده ی ۱۲۸۷ - درگذشته ی ۱۳۷۴)، نخستین دندان‌پزشک زن ایرانی بود و «مادر دندانپزشکی ایران» لقب گرفته‌است.

دکتر «بدرالزمان تیمورتاش»، اولین زن دندانپزشک ایرانی و مؤسس دانشکده ی پزشکی مشهد، در سال ۱۲۹۰ خورشیدی در روستای «نردین» میامی از توابع سمنان به دنیا آمد. او که به «مادر دندانپزشکی» شهرت دارد، خواهر «عبدالحسین تیمورتاش» و فرزند «کریم دادخان نردینی» است. بدرالزمان تیمورتاش تحصیلات ابتدایی خود را در ایران و در مدرسه ژاندارک به اتمام رساند و سپس برای ادامه تحصیل راهی دانشگاه سوربن فرانسه شد و در سال ۱۲۹۹ برای ادامه تحصیل در رشته ی دندانپزشکی به بروکسل در بلژیک رفت. رشته ی دندانپزشکی در ایران در آن روزها هنوز رشته ای نوپا بود و بیماری های دندان و لثه و عفونت های ناشی از این بیماری حتی باعث مرگ و میر به ویژه در نقاط دورافتاده ی کشور می شدند.

جالب است بدانید که در سال ۱۳۰۰، یعنی مقارن با زمانی که بدری تیمورتاش در بلژیک مشغول تحصیل بود، در تهران تنها سه دندانپزشک وجود داشت. دکتر «فالک کوش میلچارسکی» از لهستان و از تکنسین های فوق العاده ی پروتز دندان، دکتر «اتکیناشتومپ» تبعه ی سوییس و دکتر «هارطیون استپانیان» از ترکیه که البته هر سه از پزشکان مخصوص دربار بودند و کمتر کسی از عامه ی مردم به آنان دسترسی داشت. بدرالزمان تیمورتاش، بعد از اتمام تحصیلاتش در بلژیک، مصمم شد تا برای خدمت به مردم نیازمند به جمهوری کنگو در آفریقا سفر کند، اما پدرش با این تصمیم به سختی مخالفت کرد و او را به ایران بازگرداند. دکتر تیمورتاش بعد از بازگشت به ایران، به مشهد رفت و کار طبابت را در آنجا آغاز کرد.

خوب است بدانید که مخالفت پدر با سفر او به کنگو دلایلی بیشتر از علاقه ی یک پدر به دخترش داشت. زمانی که دکتر تیمورتاش به ایران بازگشت، بنا به گفته ی دختر خوانده اش دکتر «آذر وکیلی»، همزمان بود با کشته شدن برادرش عبدالحسین تیمورتاش و تبعید خانواده ی او به کاشمر، بدرالزمان که علاقه ی بسیار به مادرش داشت، درواقع به خاطر مادر، به ایران بازگشت و همراه با خانواده چهار یا پنج سال را در تبعید گذراند. او همان زمان نذر کرد که اگر از تبعید آزاد شود، با مادرش به مشهد برود. پس از تبعید، مجاور حرم امام رضا (ع) اتاقی به عنوان مطب به او داده شد. دکتر تیمورتاش در کنار کار در مطب، در دانشکده ی پزشکی هم تدریس کرد و از همان جا فکر تأسیس مرکزی مستقل، برای آموزش دندانپزشکی در مشهد در او شکل گرفت.

او که زن مقاوم و سرسختی بود، در نهایت موفق به جلب نظر رؤسای دانشگاه شد و اولین کلاس های دانشکده ی دندانپزشکی را در باغ دانشگاه برپا کرد. از آن جا که محل باغ برای تشکیل کلاس ها مناسب نبود، بدرالزمان تیمورتاش برای تأمین بودجه ی لازم برای احداث ساختمان و جلب نظر هیئت امنای دانشگاه در هفته چندین بار به تهران سفر می کرد تا این که بالاخره بودجه ی لازم آماده و دانشکده ی دندانپزشکی مشهد حدود سال ۱۳۳۹ افتتاح شد. شاگردان دکتر تیمورتاش می گویند که چون راه دانشکده از شهر خیلی دور بود، برای رفاه حال دانشجویان در خیابان کوه سنگی مینی بوسی قرار داده بودند که دانشجویان را رایگان به دانشکده می برد و باز می گرداند.

عموزاده ی دکتر تیمورتاش، «شهاب تیمورتاش» درباره ی بدرالزمان می گوید: «بدری به دو اصل بسیار معروف بود؛ یکی این که نخستین بانوی دندانپزشک ایرانی بود و دوم به دانشجویان بی بضاعتی که نمی توانستند هزینه ی تحصیل را بپردازند، کمک می کرد. عشق و علاقه ی بدری به تحصیل و خدمت به ایران به اندازه ای بود که زمانی که برای تحصیل به اروپا رفت، با وجود

محیط متفاوت و فضای باز آن جا، نه جزء گروه های سیاسی شد و نه در جنبش های مدنی، اجتماعی و آزادی خواهانه ی تازه شکل گرفته در فرانسه و بلژیک عضو شد؛ تنها درس و علم.»

زندگی بدری تیمورتاش، آن اندازه وقف دانشجویان و شاگردانش بود که تصور آن برای بسیاری که او را بانویی از یک خانواده ملاک و معروف می دانستند، بسیار سخت و دشوار است.

دکتر تیمورتاش که تمام هدفش پیشبرد علم و به ثمر رساندن جوانان ایران بود، از هیچ کمک مالی به شاگردان به ویژه بی بضاعت ها دریغ نمی کرد. او زمان مرگ، هیچ چیز از مال دنیا نداشت؛ نه ملک و نه ذخیره ی بانکی. دخترخوانده اش می گوید: «او زنی بخشنده و دست و دلباز بود و همه ی دارایی خود را یا می بخشید یا می فروخت تا اول عید به همه عیدی بدهد. با این حال سعی می کرد طوری زندگی کند که هرگز کسی متوجه این نداری او نشود. از ارث پدری هیچ چیز خاصی جز منزلی که در آن زندگی می کرد و در نهایت آن را هم وقف کرد، به او نرسیده بود.» دکتر تیمورتاش هرگز ازدواج نکرد و صاحب فرزندی نشد؛ با وجود این شاگردانش همه او را مادر صدا می زدند و او به این مسئله افتخار می کرد.

دکتر تیمورتاش در سال ۱۳۵۱ پس از، ازدست دادن مادرش، دچار افسردگی و ناراحتی قلبی شد و ناچار تن به جراحی داد؛ اما با همان حال بیماری در کلاس ها و مطب حاضر می شد و تدریس می کرد. در سال ۱۳۶۸ دوران بازنشستگی او فرا رسید. او که دیگر راه رفتن برایش دشوار شده بود، بیشتر وقتش را در خانه و در کنار دخترخوانده اش می گذراند تا آنکه در مردادماه ۱۳۷۴ دچار سکته ی مغزی شد و برای دو ماه به کما رفت. در نهایت در ۱۷ مهر ۱۳۷۴ چشم از جهان فرو بست. به پاس خدمات دکتر بدرالزمان تیمورتاش، کتابخانه دانشکده ی دندانپزشکی دانشگاه مشهد، به نام او نامگذاری شده است.

تنهایی پروانه

حبیبه محمد یوسفی

هیچ خاطره ای از مادرم نداشتم. حتی چهره اش را به یاد نمی آوردم. همیشه دوست داشتم حداقل یک عکس از او ببینم تا بتونم تو رویاهام تصورش کنم، اما هیچ وقت جرأت این رو نداشتم که از کسی در این باره سؤال کنم. تو خونه ی ما هیچ کس از مادرم دل خوشی نداشت. پدرم حاضر نبود که کلمه ای درباره او حرف بزنه.

مادربزرگم گاهی با دلخوری می گفت: «خدا ازش نگذره. آخه زن خونه زندگیش رو ول می کنه و میره.» عمه ام برام تعریف کرده بود که وقتی من یک نوزاد بودم، بین پدر و مادرم بحث سختی در می گیره. مادرم قهر میکنه و از خونه بیرون میره و شب را در خونه یکی از اقوام می گذرونه. اما فردای آن شب که یکی از همسایه ها برای پادرمیانی میاد پدرم حاضر نمی شه دیگه او را به زندگیش راه بده و مادرم را طلاق میده. عمه ام می گفت که بعد از این ماجرا مادرم خیلی التماس کرده که برگرده اما پدرم که ماجرای اختلاف خانوادگیش تو شهر کوچکمون پیچیده بوده، دلش می خواسته با طلاق از این سرشکستگی جلوگیری کنه.

به هر حال تمام کودکی من در حسرت نوازش مادرانه او گذشت. اوایل ازش دلخور بودم. حتی اگر با پدرم مشکل داشت نباید من رو تنها می گذاشت. حداقل باید گاهی به من سر می زد و از حال و روزم خبر دار می شد. تا اینکه یه روز که غم زده کنار حیاط نشسته بودم، عمه ام با نوازش مادرانه همیشگیش سراغم اومد. درد و دلم رو که شنید، بهم گفت که نباید از مادرم دلخور باشم. گفت که پدرم مانع دیدار من با او می شده، گفت که مادرم گاه گاه پنهانی به دیدار من می آمده تا اینکه بعد از ازدواج مجدد پدرم، خبر این رفت و آمدها به گوش پـــدر می رســـه. پـــدرم قدغن کرده مدتی من در دید عموم ظاهر شم. خبر مرگ من رو اعلام کرده و بعد از این ماجرا مادرم غم زده و تنها برای همیشه از این شهر رفته و دیگه کسی ازش خبری نداره. هر چند که با شنیدن این حرف ها کمی از پدرم و همسرش مکدر شدم، اما زندگی برام قابل تحمل تر شد. حداقل بهتر از زمانی که فکر می کردم، حتی مادرم هم مرا دوست نداشته.

هر روز که قد می کشیدم، عشق به مادری که

هرگز ندیده بودمش در وجودم شعله ورتر می شد. مادری که شک داشتم حتی اگر من رو ببینه هم، بتونه بشناسه.

پدرم هم روز به روز از من دورتر می شد. به خصوص با تولد خواهر و برادرهای قد و نیم قدی که دیگه جایی برای من باقی نگذاشته بودند. چندین بار نقشه کشیدم که از خونه برم و به دنبال مادرم بگردم. اما هیچ نشانی از او و خانواده اش نداشتم. تنها به لطف عمه ام که مادرانه به من محبت می کرد، می دونستم که خانواده مادریم اهل شهر دیگری هستند که از محل زندگی ما فاصله داشت.

روزهای تلخ و سختی، دور از مادرم سپری شد. به خصوص روز اول مدرسه که همه هم کلاسی هام را مادرانشان همراهی می کردند و من تنها به دبستان می رفتم. با این حال من به این امید درس خواندم که بالاخره روزی برای خودم کسی بشم و بتونم به دنبال مادرم بگردم.

رویایی که عمرش خیلی طولانی نشد... .

هنوز پانزده سالم نشده بود که اصرار های نامادریم برای جواب دادن به اولین خواستگارم شروع شد.

مخالفت های من هم بی فایده بود. پدرم معتقد بود که دختر باید زود ازدواج کنه و این وسط تعریف های الکی نامادریم از خواستگار من که قوم و خویش دور یکی از همسایه ها بود و پیش از این هیچ کدوم از ما ندیده بودیمش، پدرم رو برای این ازدواج ترغیب می کرد و تنها کسی که ظاهراً نظرش چندان اهمیتی نداشت من بودم.

باز هم این عمه مهربانم بود که به دادم رسید و با من حرف زد و گفت که بهتره به جنبه مثبت این ازدواج فکر کنم. به اینکه درباره همسر آینده من پرس و جو کرده و همه از خوبیش حرف می زنند و حتماً به من کمک می کنه تا زودتر مادرم رو پیدا کنم. با همین حرف ها دلخوش شدم و سر سفره عقد نشستم. تازه آن وقت بود که متوجه شدم پدرم و نامادریم، از ترس پشیمان شدن خانواده داماد ماجرای جدایی مادر و پدر من را پنهان کردند و خانم همسایه هم که دوستی عمیقی با نامادریم داشت در این زمینه کمال همکاری را با خانواده من داشته.

دلم نمی خواست زندگی من هم مثل مادرم در ابتدا به ناکامی بیانجامد. بنابراین سر سفره عقد، زمانی که داماد کنار من نشست و با لبخند رو به عاقد گفت: «اجازه بدید مادر عروس خانم بیان بعد شروع کنید» آروم گفتم:«مادر من اینجا نیستند. ایشون نامادریم هستند.» بنده خدا شوکه شده بود. چند دقیقه سکوت کرد و بعد بلند شد و در گوش مادرش حرفی زد. بعد هم از اتاق بیرون رفت...

صدای همهمه مهمان ها رو می شنیدم. نامادریم خودش رو به من رسوند. سقلمه ای به پهلو من زد و گفت: «چشم سفید چی بهش گفتی که فراریش دادی؟!»

خودم هم به دلشوره افتاده بودم. هر چند راضی به این ازدواج نبودم، اما به هم خوردن این مراسم، اون هم تو شد. بعد از حدود نیم ساعت داماد برگشت. پیشونیش عرق کرده بود. دیگه لبخند نمی زد. رو به عاقد کرد و گفت:« بفرمایید حاج آقا»

بعدها متوجه شدم که آن شب، همسرم، که آدمی مذهبیه، با پدرم صحبت کرده و به شرطی حاضر به قبول این ازدواج شده که پدرم کمک کنه تا مادرم رو پیدا کنم. آن هم با این استدلال که فرزندان من باید محارمشان رو بشناسند. چرا که ممکنه مادرم ازدواج کرده باشه و صاحب فرزند شده باشه. فرزندانی که ممکنه در آینده با فرزندان من آشنا بشوند و نا دانسته حتی به هم دلبسته بشند. پدرم که به هیچ چیز به اندازه حرف مردم اهمیت نمی داد، شرط همسرم رو پذیرفته بود تا مبادا مراسم ازدواج من به هم بخوره.

از فردای آن شب پدرم سعی کرد نشانی از مادرم پیدا کنه. اما مادرم مثل یک قطره آب شده بود و رفته بود توی زمین. هیچ جا نشانی از او پیدا نمی شد. حتی پدربزرگم بعد از طلاق دخترش به خاطر این سرشکستگی از آن شهر هجرت کرده بود و بی هیچ نام و نشانی به شهر دیگری رفته بود.

بعد از سه سال اولین فرزندم متولد شد. هر چند شیرینی تولد فرزند در دلم غوغایی ایجاد کرده بود، اما غم نبودن مادرم هم قابل انکار نبود. به خصوص که حالا من خودم مادر شده بودم و می دانستم مادرم چه رنجی را در دوری از فرزندی که به اجبار ازش جدا شده تحمل کرده. از طرف دیگر هر روز دلشوره ی من از اینکه نتونم هرگز مادرم رو ببینم بیشتر می شد. به خصوص بعد از تولد فرزند دومم این نگرانی بیشتر و بیشتر شد. دیگه احساس می کردم این نگرانی داره به همسرم هم که همیشه آرام و صبور بود، هم سرایت می کنه. او همیشه با من مهربان بود و دلم نمی خواست ناراحت بشه...

روزی که پدرم تماس گرفت و گفت دایی من رو خیلی اتفاقی دیده و تونسته نشانی از خانواده مادری من پیدا کنه رو هرگز فراموش نمی کنم. بیشتر از اینکه خوشحال بشم شوکه بودم. همسرم بلافاصله با خانواده مادریم تماس گرفت و متوجه شد که مادرم بعد از جدایی از پدرم دو بار ازدواج کرده اما هر دو بار به این خاطر که دوست نداشته به جز دختر از دست رفته اش فرزند دیگری داشته باشه، کارش به متارکه کشیده. بعد از مرگ پدرش با مادرش در خانه پدریش زندگی می کنه...

مادرم بعد از اینکه متوجه شده بود من زنده ام، راهی شده بود تا به دیدار من بیاد.

امروز قراره به اینجا برسه. از صبح فکر می کنم که وقتی دیدمش باید چه کار بکنم؟ بغلش کنم و اشک بریزم؟ باهاش حرف بزنم و سؤال بپرسم؟ یا فقط نگاهش بکنم؟

به اندازه بیست و یک سال بی مادری تماشاش کنم.

به اندازه تمام سال هایی که نبوده، به اندازه جای خالیش تو مراسم ازدواجم و وقت تولد فرزندانم، به اندازه یک عمر تنهایی پروانه که شاید هیچ وقت دیگه نشه از پیله اش جداش کرد.

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان ایلام

نخستین آیین نکوداشت مادران نمونه ی ایلام در بیست و هشتم آبانماه نود و هفت به همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سالن فنی و حرفه ای شهر ایلام، با شکوهی خاص برگزار شد.

در ابتدا خانم مریم شادیوند مدیرکل امور بانوان و خانواده ی استانداری ایلام و مشاور استاندار ضمن تشکر و خوشامدگویی به آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و هیئت همراه و همچنین کلیه مدعوین بیان داشت: بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که به خاطر تجلیل و قدردانی از تمام مادران باگذشت و صبور، بنا نهاده شده است.

ایشان انتخاب مادران نمونه در استان ایلام را کاری بسیار دشوار عنوان نمود که ماه هاست با پیگیری‌های بسیار توانستند در نهایت بر اساس شاخص‌های بنیاد مادر، ۱۴ مادر نمونه به عنوان نماینده ی مادران ایلام را انتخاب کنند.

بنیانگذار بنیاد مادر در این آیین اظهار داشت: این بنیاد با نام مقدس مادر و برای همه ی مادران جهان شکل گرفته است. مهندس غلامرضا محمدی در خصوص راه اندازی این بنیاد تأکید کرد: تصمیم گرفتم به بهانه ی مناسبت زادروز مادرم، نه تنها برای او، که برای همه ی مادران جهان کاری کنم، در سال ۹۳ پایه ریزی بنیادی با نام مادر در شیراز را آغاز کردم. وی اضافه کرد: در واقع یکی از اهداف تأسیس این نهاد یافتن مادرانی در سراسر جهان است تا از آن‌ها قدردانی شود، این تنها به مکان خاصی محدود نشده بلکه همه ی مادران دنیا را شامل می شود، هرگونه تبعیض از لحاظ رنگ، زبان، قومیت و مذهب در این بنیاد ممنوع است.

بنیانگذار بنیاد مادر یادآور شد: افراد بزرگ بسیاری در دنیا وجود دارند که از خود آنها تجلیل شده، اما هیچگاه کسی یادی از مادر آنان نکرده است؛ غافل از آنکه سقوط اخلاقی و چالش هایی که بخشی از جامعه را در بر می گیرد، از خانواده بر می خیزد، خانواده‌ای که قلب آن، مادر است. مهندس محمدی در خصوص فعالیت های برون مرزی این نهاد بیان کرد: اهداف و شاخص‌های این بنیاد تا کنون به ۳۰ زبان دنیا ترجمه شده و مجله پیام مادر به عنوان نشریه این بنیاد نیز به دو زبان فارسی و انگلیسی در کتابخانه ملی ایران و کتابخانه ملی کشور سوئد ثبت شده است.

مهندس قاسم سلیمانی دشتکی، استاندار ایلام

مریم شادیوند، مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

وی تصریح کرد: آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و باز آفرینی ارزش های قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی و آموزش مسئولیت های خطیر مادری به بانوان جوان از جمله اهداف این بنیاد است.

قاسم سلیمانی استاندار ایلام نیز در این آیین به بیش از ۳۵۰ مادر شهید که فرزندانی شایسته و صالح پرورش داده‌اند، اشاره کرد.

استاندار ایلام حضور آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر را موجب مسرت و افتخار استان ایلام عنوان کرد.

وی همچنین در این آیین ضمن گرامیداشت مقام والای مادر از دوران سخت بزرگ شدن خود سخن گفت و بیان کرد: جبران زحمات مادر کاری بسیار مشکل است.

در این آیین ضمن رونمایی از یادبود بنیاد مادر در استان ایلام از مادران شایسته و نمونه استان خانم‌ها زهرا الحسن، شمسی بادر، ناهده پرهیز، ترکیه تمری، هاجر حسن‌پور، والیه خدادادی، پری سلیمانخانی، رنگینه شاکری،کوکب عبداللهی، زهرا علی‌کرمی، کبری قیطاسی، زینب کریمی، گلشاد نورعلی‌وند و لطیفه نورمرادی تجلیل و تقدیر شد.

چند نصیحت مهم زندگی از زبان پدربزرگ ها و مادربزرگ ها

اگر پند خردمندان به شیرینی نیاموزی
جهان آن پند با تلخی، بیاموزد تو را روزی

معمولاً پدربزرگ ها و مادربزرگ ها نصیحت هایی از سال ها تجربیات زندگی شان، برای نوه هایشان دارند. اگر شما هم دوست دارید پای درد و دل آنها بنشینید، در ادامه مطلب با ما همراه باشید.

با دیگران مهربان باشید

«من همیشه به نوه هایم می گویم که اطرافیان تان را دوست داشته باشید و تحت هر شرایطی به آنها احترام بگذارید. مهم نیست که آنها چه رنگ پوستی دارند، همه ما انسانیم، همه ما خون قرمز در رگ هایمان جاری ست و همگی از یک خاک به دنیا آمده و به همان خاک هم باز می گردیم، بنابراین باید با دیگران، که جزئی از ما هستند، مهربان باشیم.»

کارها را تقسیم کنید

«حتی اگر زنی خانه دار هستید، لازم نیست که همه کارها را به گردن بگیرید. برخی از کارها، حتی اگر درست کردن یک فنجان قهوه است را به همسرتان بسپارید. تقسیم کردن کارها بر صمیمیت شما نیز می افزاید.»

در مقابل دیگران گریه نکنید

«هیچ وقت به دیگران اجازه ندهید تا اشک های شما را ببینند، اگر می خواهید گریه کنید، خانه بهترین مکان است. در تنهایی خود یا در کنار شریک زندگی تان تا دوست دارید اشک بریزید اما هیچ وقت به دیگران این اجازه را ندهید تا شما را ضعیف بپندارند.»

هیچ وقت امیدتان را از دست ندهید

«زندگی سختی های زیادی دارد. بسیاری از زمان ها حتی ممکن است تا مرز نابودی هم پیش روید اما تحت هر شرایطی نباید امیدتان را از دست دهید. قدرت خارق العاده دعا را نیز فراموش نکنید.»

شغل مورد علاقه تان را دنبال کنید

«زندگی خود را در شغلی که بدان علاقه ندارید، هدر ندهید. به دنبال حرفه ای باشید که روح شما را به نوازش در می آورد.»

خودتان را دوست داشته باشید

«احترام گذاشتن به خانواده و دوستان از واجبات است اما آنچه باید در اولویت تمام آنها قرار دهید، احترام به خودتان است. شما باید خودتان را دوست داشته باشید تا دیگران هم شما را دوست داشته باشند و به شما احترام بگذارند.»

هر اتفاقی دلیلی دارد

«هر اتفاقی که در زندگی تان می افتد، حتما دلیلی پشت آن نهفته است. بنابراین هیچ وقت خودتان را برای اتفاقات ناراحت کننده، سرزنش نکنید. حتماً حکمتی در کار است.»

در دنیـــای مجـــازی غـــرق نشویـــد

«تلفن های همراهتان را کنار بگذارید و به جای پیغام دادن یا زنگ زدن، به دیدار طرف مقابل تان بروید. هیچ چیز بدتر از برقرار نکردن ارتباط حضوری، آن هم به دلیل وجود وسایل ارتباطی، نیست.»

برای هر فرد در دنیا یک عشق واقعی وجود دارد

«از این که تنها مانده اید نگران نباشید. شما نیمه گم شده ای دارید که دیر یا زود پیدایش می کنید. پس با آرامش خاطر زندگی کنید تا در زمانی مناسب به مراد دلتان برسید.»

همیشه برای خودتان پولی ذخیره داشته باشید

«مهم نیست که درآمدتان چقدر است، همیشه مقداری از آن را برای روز مبادا کنار بگذارید. مطمئنا بعدها خودتان را برای این کار تحسین خواهید کرد.»

تمام تلاشتان را به کار گیرید

«برای هر کاری که آغاز می کنید، تمام تلاش تان را به کار گیرید تا به بهترین شکل ممکن انجام شود. در این صورت در آینده هیچوقت خودتان را سرزنش نخواهید کرد.»

عشـــق، مهم ترین چیـــز در جهـــان است

«در عشق هیچ محدودیتی وجود ندارد. بنابراین مرزها را پاره و تا جایی که می توانید عاشقی کنید.»

به یک ازدواج ناموفق تن ندهید

«تا زمانی که در کنار همسرتان شاد هستید، با او زندگی کنید. زمانی که نتوانستید یکدیگر را شاد کنید، بهتر است که از هم جدا شوید.»

ترجمه: پردیس بختیاری

از پدر بزرگم پرسیدم:
- پدر بزرگ درباره چه می نویسی؟
پدربزرگ پاسخ داد: درباره تو پسرم؛
اما مهم تر از آنچه می نویسم، مدادی است که با آن می نویسم. می خواهم وقتی بزرگ شدی، تو هم مثل این مداد بشوی!
با تعجب به مداد نگاه کردم و چیز خاصی در آن ندیدم:
- اما این هم مثل بقیه مداد هایی است که دیده ام!

پدر بزرگ گفت: بستگی دارد چطور به آن نگاه کنی، در این مداد پنج صفت هست که اگر به دستشان بیاوری، برای تمام عمرت با دنیا به آرامش می رسی!

صفت اول: می توانی کارهای بزرگ کنی، اما هرگز نباید فراموش کنی که دستی وجود دارد که هر حرکت تو را هدایت می کند. اســـم این دست خداست، او همیشه باید تو را در مسیر اراده اش حرکت دهـــد.

صفت دوم: باید گاهی از آنچه می نویسی دست بکشی و از مداد تراش استفاده کنی. این باعث می شود مداد کمی رنج بکشد اما آخر کار، نوکش تیزتر می شود و اثری که از خود به جا می گذارد ظریف تر و باریک تر است! پس بدان که باید رنج هایی را تحمل کنی، چرا که این رنج باعث می شود انسان بهتری شوی.

صفت سوم: مداد همیشه اجازه می دهد برای پاک کردن یک اشتباه، از پاک کن استفاده کنیم. بدان که تصحیح یک کار خطا، کار بدی نیست، در واقع برای اینکه خودت را در مسیر درست نگه داری، مهم است.

صفت چهارم: چوب یا شکل خارجی مداد مهم نیست، زغالی اهمیت دارد که داخل چوب است. پس همیشه مراقب باش درونت چه خبر است.

و سر انجام پنجمین صفت مداد: همیشه اثری از خود به جا می گذارد. پس بدان هر کاری که در زندگی ات می کنی، ردی از تو به جا می گذارد و سعی کن نسبت به هر کـــاری که می کنی، هشـــیار باشی و بدانی چه می کنی.

پدر و مادر حرفه ای

دکتر کریمی افشار

بزرگترین اکتشاف برای من این بود که فهمیدم فرزندم یک مهمان است در خانه ام و روزی از خانه ام می رود.

روزها با سرعت عجیبی می گذرد و او به زودی از من جدا می شود...

به خودم گفتم: کدام مهم تر است؟

نظم خانه یا اینکه فرزندم به خوبی از من یاد کند؟

کدام مهم تر است؟

خانه یا اخلاق و روحیه و حسن تربیت فرزندم؟

چون دانستم که او مهمان خانه من است.

این باعث شد اولویتم را تغییر دهم،

بعد از این مهم ترین چیز نزد من **آرامش خاطر من و اوست....**

شروع کردم به پیاده کردن نقشه ام، و طبعاً مجموعه کمی از قوانین مهم را انتخاب کردم و خود را ملزم به اجرای آنها دانستم و مابقی چیزها را بدون هیچ قید و شرطی رها کردم.

از عصبی شدن و داد و فریاد زدن کم کردم و به آرامش رسیدم.

از وسواس هایم گذشتم و به خانه ای راضی شدم که مقداری به هم ریخته و نامنظم است و کمی شلختگی در آن به چشم می خورد.

اما، فرزندی را تحویل گرفتم که آرامش دارد و از من و خشم هایم نمی نالد و رابطه ای قوی و زیبا بین ما حاکم گشته است.

چون می دانم... او مهمان زودگذر خانه من است.

کودک عزیزم امیدوارم مهمانی خانه من زیباترین مهمانی زندگی ات باشد.

پدر و مادر حرفه‌ای بچه‌ی «باعرضه» بار می‌آورند نه شاگرد اول!!!

برایشان مهم است بچه راحت بتواند زیپ کاپشنش را بالا بکشد و بند کفشش را ببندد.

وقتی سر جلسه‌ی امتحان، خودکارش ننوشت اشکش در نیاید و راهی پیدا کند.

میوه‌هایی که مادر برایش می‌گذارد، توی کیفش نگندند.

وقتی معلمش یا ناظمش دنبال داوطلبی می‌گردند زیر میز قایم نشود.

غذا خوردنش که تمام شد دل آدم به‌هم نخورد از دیدن ظرف غذایش.

وقتی بزرگتری خواست از او سؤال‌های اضافی بپرسد راحت بپیچاندش.

وقتی تلویزیون نگاه می‌کند، انگشتش نیم‌متر توی حلقش فرو نرود.

پدر و مادر حرفه‌ای جوری با بچه‌اش حرف می‌زند که بچه، جواب دروغ نمی‌دهد.

اگر بچه ویرش گرفت در حمام آواز بخواند و صدایش را رها کند، پدرش توی ذوقش نمی‌زند که «چه خبرته!».

وقتی یک بچه‌ی دیگر خواست توپش را به زور بگیرد او ندهد، بهش حالی کند با زور نمی‌توانی، اما اگر دوست داری، باهات بازی می‌کنم.

وقتی چیزی به نظرش نامعقول آمد به هر که می‌خواهد باشد، اعتراض می‌کند.
اینها بچه‌ی با عرضه بار می‌آورند
تا به خاطر نیم نمره امتحانی جلوی میز معلم عجز و التماس نکند.

والدین گرامی اگر دوست دارید فرزندانی عالی داشته باشید که هیچ وقت به سمت اعتیاد، انواع بزهکاری های اجتماعی و روابط نامشروع نروند، حتماً به راهکارهای زیر عمل کنید:

۱- همیشه فرزندت را با عنوان های محترمانه و عاطفی چون آقا، خانم و... صدا بزن: نـرگس خانـم، علی آقــا، عزیــز گلی مـــامـان، فرشته کوچولوی من و...

۲- حداقل روزی یکبار به فرزندت این جمله را بگو: عزیز دلم من به وجودت افتخار می کنم.

۳- به فرزندت بیشتر از یک مهمان احترام بگذار و برای شخصیتش ارزش قائل باش.

۴- قبل از همه چیز اختلافات خود را با همسرت در روش های تربیتی رفع کن.

۵- بیشتر برای فرزندت و حرف زدن با او وقت بگذار و کمتر از کودک زیر هفت ساله ات دور باش.

۶- جلوی فرزندت رابطه ات با همسرت از همیشه بهتر باشد.

۷- فرزندت را از صمیم قلب دوست بدار و این دوست داشتنت را همیشه ابراز کن.

۸- از سه سالگی به بعد کم کم مسئولیت های فرزندت را به خودش واگذار کن.

۹-سعی کن رابطه ی خود و خانواده ات را با خدا و دین مستحکم تر کنی. فرزندان دین دار و با عقیده کمتر مسیر زندگی را به سمت کارهای خلاف کج می کنند.

۱۰- اشتباهات فرزندت را ببخش و به او فرصت بازگشت بده تا محرم اسرارش باشی (حتی گاهی فرصت اشتباه کردن و ریسک کردن به او بده).

۱۱- هر روز با کودکت بازی کن. گاهی در میان بازی بلند بلند بخندید.

۱۲- روزهای مشخصی را صرف پیاده روی با فرزندت کن.

۱۳- برای فرزندت مصداق واقعی صداقت، امانت داری، کنترل خشم و وفای به عهد باش.

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان خوزستان

جمال عالمی نیسی، فرماندار اهواز

نخستین آیین نکوداشت مقام مادر با حضور پرشور مادران استان خوزستان و جمعی از مسئولین، بیست و یکم آذرماه نود و هفت به همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و به میزبانی دانشگاه جندی‌شاپور اهواز برگزار شد و در آن از ۱۶ مادر نمونه استان خوزستان تجلیل شد.

در این همایش، دکتر سیده فرانک موسوی، مدیرکل امور بانوان استانداری خوزستان، به ایراد سخن پرداخت و گفت: قریب به یکسال با بنیاد فرهنگی بین المللی مادر همکاری کردیم که نتیجه‌اش این اتفاقات خوب است؛ بر اساس شاخص‌های این بنیاد تلاش‌های خود را برای انتخاب ۱۶مادر نمونه در سطح استان خوزستان آغاز کردیم که به علت نمونه بودن تمام مادران، کار بسیار مشکلی بود.

دکتر سیده فرانک موسوی افزود: کلمه مادر، احساس امنیت و آرامش را به ما القا می‌کند و خداوند در صدای مادرانمان، آرامشی تزریق کرده که مأمن ماست؛ مادری که در تمام ادیان الهی برای حرمتش ارزش قائل هستند.

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

دکتر سیده فرانک موسوی
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

موسوی، بیان داشت: امروز در جمع ما، مادران شهدا حضور دارند؛ همان مادرانی که از همه چیزشان برای آسودگی فرزند می‌گذرند اما به خاطر خدا از فرزندانشان گذشتند؛ فراموش نکنیم که تفاوت‌های نسلی هر آنچه که باشد، نمی‌تواند بین فرزند و مادر فاصله بیندازد.
وی همچنین در رابطه با هدف از برگزاری این آیین نکوداشت، افزود: هدف ما انتقال پیامی است که امیدواریم به یک جریان فرهنگی تبدیل شود؛ اگر ما مردان بزرگی داریم، دلیلش مادرانی شیرزن است. مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر نیز در این جلسه اظهار داشت: خوزستان مظهر عشق و ایثار و مقاومت است و من در برابر یکایک مردم باصلابت و نجیب خوزستان، سر تعظیم فرو می‌آورم و بر پای تک‌تک مادران خوزستانی سجده کرده و به این سجده افتخار می‌کنم.
وی افزود: بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بر اساس حدیثی از پیامبر(ص) که فرمودند: «بهشت زیر پای مادران است» و با این اعتقاد که باید آنطور که شایسته آن هستند از جایگاه قدسی این فرشتگان آسمانی که بر زمین آمده‌اند تقدیر کرد، به پا خواسته است.
وی افزود: در بنیاد مادر، ۲منشور اساسی داریم که طبق آن‌ها، بنیاد مادر به هیچ گروه و یا حزب سیاسی وابسته نیست و همچنین هیچگونه تبعیضی از لحاظ رنگ، ملیت، نژاد و ... در این بنیاد وجود ندارد.
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بیان کرد: خوزستان، سی‌امین استانی است که برای تجلیل از مادرانش به آن آمدیم؛ هدف ما این است که بتوانیم فرهنگ احسان به والدین را به خصوص در جوانان نهادینه کنیم و نیز بتوانیم مادر شایسته را همانند دختر شایسته، نهادینه و جهانی کنیم.
در ادامه این مراسم، فرماندار اهواز با پیشنهاد مجری این مراسم مواجه شد که از وی خواستند در تماسی تلفنی و با زبان عربی، حال مادر را جویا شوند، این مکالمه کوتاه اما شیرین مادر و فرزند و پیچیدن صدای گرم و صمیمی مادر فرماندار با زبان عربی که دعای خیر را بدرقه راه فرزندش می‌کرد، لبخند را بر چهره‌ها نشاند و نشان داد پست و مقام نیز در برابر مقام مادر، حرفی برای گفتن ندارد. فرماندار اهواز در ادامه اظهار کرد: بهتر از نام مادر هیچ نامی نیست؛ صحبت کردن در رابطه با جایگاه مادر کار سختی است و به مثابه قطره‌ای است که بخواهد از دریا سخن بگوید.
جمال عالمی نیسی، افزود: از دور بر دستان مادران سرزمینم بوسه می‌زنم و مادران را قبله‌گاه خود قرار می‌دهم؛ جاذبه مقام مادر باعث شد با وجود گرفتاری‌ها و دغدغه‌های اهواز، خود را مکلف به حضور در این مراسم بدانم.
در پایان این مراسم از خانم‌ها: خیر النساء ابوعلی، فاطمه برقول، ثروبخیر تلقری، تسیار حمید، فریبا دست نشان، سکینه دیناروند، صدمه راشدی، فاطمه رشادیان پرست، گل عنبر زنگنه، کاظمیه سعیدانی، حلیمه عاشوری، جمیله فتلی ساکی، سرو گل لجم اورک، نسترن مجدی نسب، زهرا موذنی، فاطمه مومنی پور به عنوان ۱۶ مادر نمونه خوزستان تقدیر به عمل آمد.

توصیه های تغذیه ای در دوران بارداری

دکتر محمدحسین شریفی
پزشک متخصص تغذیه بالینی
استادیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز

تغذیه در سلامت مادر باردار و جنین دارای اهمیت زیادی است. رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر دارد. زنان باردار نسبت به سایر زنان نیاز بیشتری به دریافت انرژی وگروه های غذایی و ریز مغذیها دارند، به طور مثال مادران باردار به مقدار بیشتری کلسیم، اسید فولیک و آهن در رژیم غذایی خود نیاز دارند. سوءتغذیه طولانی در دوران پیش از بارداری می تواند باعث سوءتغذیه جنین شود و در نتیجه ممکن است که وزن نوزاد هنگام تولد از حداقل قابل قبول (۲۵۰۰ گرم) کمتر گردد. مادرانی که به اندازه کافی انرژی دریافت نمی کنند در معرض خطر زایمان نوزادان کم وزن و کوتاه قد قرار دارند و موفقیت آنها در تداوم شیردهی، کمتر است. در سه ماهه ی اول بارداری میزان نیاز به انرژی افزایش نمی یابد لذا ضرورتی ندارد که بیش از معمول غذای مادر افزایش یابد اما نیاز به کالری در سه ماه ی دوم به میزان ۳۴۰ کیلو کالری و در سه ماهه ی سوم به میزان۴۵۰ کیلو کالری افزایش می یابد، لذا ضرورت دارد دریافت انرژی از گروه های مختلف غذایی افزایش یابد.

رعایت تنوع و تعادل در مصرف گروه های مختلف مواد غذایی در دوران بارداری بسیار مهم است

تنوع: اطمینان از مصرف همه گروه های اصلی غذایی یک اصل است، لذا همه گروه های غذایی مثل نان و غلات، میوه و سبزی، شیر و لبنیات، گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها باید در برنامه روزانه مادر باردار دیده شود.

تعادل: لازم است مصرف مقادیر کافی از هر گروه از مواد غذایی به صورت روزانه مصرف شود، به عبارتی چون در هر گروه غذایی، مواد غذایی با ارزش تقریباً یکسان قرار دارد، می توان از یکی به جای دیگری به مقدار کافی استفاده کرد.

مقدار مورد نیاز به گروه های مواد غذایی برای مادر باردار چقدر است؟

- **گروه نان وغلات:** شامل نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و... است. این گروه عمدتاً نیاز به انرژی بدن را تأمین می کنند.
- **گروه میوه ها و سبزی ها:** تأمین کننده ویتامین ها به ویژه ویتامین های A و C و املاح معدنی می باشند.
- **گروه شیر و لبنیات:** تأمین کننده کلسیم، فسفر، پروتئین و ویتامین های A و B2، می باشند که شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی و کشک می باشند.
- **گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغز ها:** تأمین کننده پروتئین و املاحی نظیر آهن و روی می باشند. این گروه شامل انواع گوشت سفید و قرمز، دل، جگر، تخم مرغ، عدس، حبوبات، مغز ها (پسته، بادام، گردو) می باشند. توجه گردد که استفاده از منابع دارای روی، (گروه گوشت) باعث افزایش وزن زمان تولد نوزاد می شود.

مقایسه نیاز به گروه های مواد غذایی در دوران بارداری و غیر بارداری

	مادر غیر باردار وغیر شیرده بالای ۱۸ سال	مادر باردار بالای ۱۸ سال
گروه نان وغلات	۶	۷
گروه گوشت	۵	۷
گروه شیر	۲	۳
گروه میوه و سبزی	۵	۵

وضعیت بدن مادر	شاخص توده بدنی	میزان افزایش وزن به کیلو گرم
لاغر	<۱۸۰,۵	۱۸-۱۲,۵
طبیعی	۱۸۰,۵-۲۵	۱۶-۱۱,۵
اضافه وزن	>۲۵-۳۰	۱۱,۵-۷
چاق	>۳۰	۹-۶

مقدار افزایش وزن طبیعی در طول بارداری چقدر است؟

مقدار افزایش وزن در طول بارداری به عوامل مختلفی از جمله وضعیت شاخص توده بدنی مادر، قد و... بستگی دارد. استفاده درست از مکمل های غذایی در دوران بارداری اهمیت حیاتی دارد.

مولتی ویتامین: در شرایطی که ترکیب برنامه غذایی روزانه خانم باردار از تعادل و تنوع کافی برخوردار نیست و یا به علت حاملگی های مکرر و با فاصله کم، ذخایر بدنی کافی ندارد مصرف مکمل های مولتی ویتامین از شروع ماه پنجم تا سه ماه بعد توصیه می گردد.

آهن: افزایش نیاز به آهن در بارداری ۲ برابر می گردد که معمولاً از طریق مصرف مواد غذایی تأمین نمی شود به عبارتی زنان باردار روزانه به ۲۷ میلی‌گرم آهن نیاز دارند که دو برابر مقدار مورد نیاز سایر زنان است، لذا توصیه می گردد مصرف یک عدد قرص فرو سولفات در روز، از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه بعد از زایمان مصرف گردد. البته اگر مادر دچار کم خونی شدید باشد، باید دوز درمانی یعنی ۴-۵ میلی گرم آهن به ازاء کیلوگرم وزن بدن افزایش یابد.

اسید فولیک: بهتر است از ۳ ماه قبل یا حداقل یک ماه قبل از بارداری و در نهایت به محض اطلاع از بارداری مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم مکمل اسید فولیک شروع شود. از شروع هفته ۱۶ بارداری در صورت مصرف کپسول مولتی ویتامین که حاوی ۴۰۰ میکروگرم اسید فولیک باشد باید قرص اسید فولیک قطع شود. مصرف منابع غذایی غنی از اسید فولیک مانند جگر، سبزی های سبز تیره مثل اسفناج و حبوبات، غلات کامل فرآورده‌های آن و حبوبات توصیه می گردد. اسید فولیک که با عنوان «فولات» نیز شناخته می‌شود از خانواده ویتامین B است و از نقص مادرزادی مغز و ستون فقرات جنین تا حد زیاد جلوگیری می کند.

ویتامین D: استفاده از ویتامین D برای جذب کلسیم از روده ها ضروری است که در دوران بارداری با مصرف مکمل های حاوی این ویتامین یا در معرض نورخورشید قرار گرفتن تأمین می شود. بهتر است مادر باردار هر روز و اگر هر روز امکان نداشته باشد، چند بار در هفته، هر بار ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در زمانی که اشعه ی آفتاب مستقیم نباشد، پوست بدنش در معرض نور خورشید قرار بگیرد.

مشکلات شایع دوران بارداری و توصیه های لازم:

سوزش سردل: سوزش سردل یکی از مشکلات شایع مادران باردار است که به علل هورمونی، افزایش حجم رحم، رشد جنین و فشار آن به معده و دستگاه گوارش و در نتیجه ریفلاکس اسید معده به قسمت تحتانی مری می تواند به وجود آید. لذا برای کنترل این مشکل توصیه می گردد موارد زیر را رعایت کنند: افزایش تعداد وعده ها با حجم کم، مصرف غذاهای آب پز و بخار پز، خوب جویدن و آرام خوردن، پیاده روی بعد از غذا، مصرف غذاهای کم چرب و بدون ادویه، کاهش مصرف شکلات، قهوه، چای، نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های حاوی کافئین، خودداری ازمصرف سرکه و استفاده از شیر، تخم مرغ و غذاهای نشاسته ای، خودداری از دراز کشیدن یا خم شدن بعد از صرف غذا، بالا بردن سر بالاتر از بدن در هنگام استراحت.

تهوع صبحگاهی: تهوع صبحگاهی نیز یکی از مشکلات مادران باردار است، لذا برای کنترل این مشکل توصیه می گردد که۴ تا ۵ وعده غذا در حجم کم، روزانه مصرف گردد. توجه گردد که گرسنه ماندن باعث تشدید تهوع می گردد. توصیه می گردد که غذاهای چرب، سرخ کرده و پر ادویه کمتر مصرف گردد.
بین وعده ها، غذا ها و مایعات سرد میل گردد. آرام غذا خوردن و استراحت کافی و حمایت روحی هم،کمک کننده است. با استفاده از مکمل ویتامین B6 می توان تهوع را کاهش داد.

ادم بارداری: ادم بارداری به ورم مختصر در ساق و قوزک پا گویند که در نتیجه فشار رحم و محتویات آن روی ورید های لگنی و مختل شدن باز گشت وریدی خون از پاها به وجود می آید. برای کنترل ادم بارداری توصیه می گردد که مادران باردار محدودیت نمک و غذاهای شور، چیپس، آجیل شور، ماهی شور، شور ها و ترشیجات داشته باشند. علاوه بر آن مادر باردار ۴ تا ۵ بار در روز به پهلو دراز بکشد تا خون رسانی بهتر به اعضای لگنی، رحم و جنین صورت گیرد و از پیشرفت ادم جلوگیری گردد. همچنین توصیه می گردد که از ایستادن و نشستن روی صندلی با پاهای آویزان خود داری گردد. توجه گردد که اگر ادم سراسری همه بدن همراه با فشار خون و بعد از هفته ۲۰ حاملگی باشد، شک به فشار خون حاملگی می رود که نیاز به اقدامات تشخیصی فوری توسط پزشک می باشد.

جملاتی از بزرگان در مورد مقام مادر

پاستور:
ای پدر و مادر! من همه چیز خود را به شما مدیون هستم.

رافائیل:
یک بوسه مادرم بود که مرا نقّاش کرد.

سقراط:
با پدر و مادر چنان رفتار کن که از اولاد خود توقع داری.

ژرژهربرت:
مادر، آهن ربای قلب و ستاره قطبی چشم کودک است.

گرتوی:
مادر خوب، شاهکار طبیعت است.

ناپلئون:
مادر با دستی گهواره و با دستی عالم را تکان می دهد.

ادیسون:
دنیا هرچه دارد از من است، و من هرچه دارم از مادر.

ناپلئون:
آینده کودکان، بسته به تربیت مادران است.

سقراط:
اقبال فرزندان در نگاه داشتن دل پدران باشد. هیچ کس درجه خیرات کس دیگر را عالی تر از مرتبه خود نخواهد، مگر پدر که مرتبه فرزند را از خود عالی تر خواهد.

دل نوشته

هادی نظرآبادی

همه ی ما آدمها خاطرات تلخ و شیرین زیادی از گذشته داریم. وقتی گذشته ی خود را مرور می کنم خاطرات شیرزنی که مظهر وفاداری و صبر و استقامت بود، در ذهنم تداعی می شود. مادری که فرزندان دخترش را در آغوش پر مهرش کشید و بدون هیچ چشم داشتی آنها را بزرگ کرد. مادر بزرگم عالیه خانم به معنای واقعی عالی بود.

نه ساله بودم که شمع وجود مادرم خاموش شد و من و دو خواهر کوچکترم تنها شدیم. مادری که در پرتو گرمای آفتاب وجودش زندگی خوبی داشتیم، مادری که با رفتنش دیگر کسی صدای خنده های کودکانه مان را نشنید، همه ی دل خوشی ها از دست رفت و تنهاء، غم از دست دادنش برایمان ماند.

من، هادی نظرآبادی فرزند حاج علی متولد سال۶۰ هستم. گفتم فرزند حاج علی، پدری که فقط اسمش در شناسنامه ی ما ثبت شده، پدری که تسلا بخش غم بی مادری نبود بلکه بعد از رفتن مادرم، برای همیشه ما را ترک کرد و به مادربزرگ مادری سپرد. پدرم با شروع زندگی جدیدش برای همیشه ما را از زندگی اش حذف کرد.

من کوچکتر از آن بودم که بتوانم از نظر مالی خود و خواهرانم را تأمین کنم، ولی این موضوع هم برایش مهم نبود. بدون هیچ حمایت مالی ما را تنها گذاشت.

خاطرات کمی، از مادرم در ذهن دارم از جمله مهربانی های مادرم وقتی که در کودکی بیمار بودم و در بیمارستان بستری شدم، با وجود اینکه دکتر خطر مرگ را برایم پیش بینی کرده بود، مادرم لحظه ای مرا تنها نگذاشت و به این دلیل همیشه از خدا می خواستم کاش باز بیمار بودم ولی مادرم در کنارم بود.

نمونه دیگر از محبت ها و صبر بی انتهایش برای من این بود که در سال اول مدرسه از لحظه ورود به کلاس تا پایان درس در مدرسه می نشست تا من احساس ناراحتی نکنم.

در آن سن کم کودکی، غروب غم انگیز مادر و بی مهری پدر برایمان رمقی نگذاشته بود که آن فرشته ی مهربانی، مادر بزرگم عالیه خانم ما را در دامان پرمهرش جا داد و به ما جانی دوباره بخشید. مادری پیر که خود داغدار دخترجوانش بود و با اینکه پدر بزرگم در قید حیات نبود برای تأمین مسائل مالی و عاطفی ما می جنگید.

خوب به یاد دارم که اقوام و آشنایان بارها از او خواستند که ما را نپذیرد و به پدر بسپارد، پدری که ما را نمی خواست ولی او هیچ گاه تحت تأثیر این حرف ها قرار نگرفت.

قبل از ورود به دوران راهنمایی تصمیم گرفتم کمک خرجی باشم برای مادربزرگ مهربانم. وارد بازار کار شدم؛ این مسئله باعث شد چند سالی از درس فاصله بگیرم. دوران نوجوانی به کار در مشاغل مختلف سپری شد تا اینکه سال ۸۵ وارد شهرداری شدم و تا هم اکنون در پست های مختلف خدمت می کنم و بعد از سال ها درسم را ادامه دادم و مدرک کاردانی روابط عمومی را گرفتم و خواهرانم نیز با پشتکار فراوان آرایشگران ماهری شدند.

مادربزرگم با صحبت های شیرین و گرمی که داشت باعث شده بود پای حرف هایش بنشینم و با جان و دل به حرف هایش گوش دهم، یکی از مواردی که همیشه به یاد دارم این بود که می گفت: «اگر در زندگی ات در راه خدا قدم بگذاری، خدا همیشه کمکت می کند. همیشه در زندگی مراقب باش اگر زمانی وسیله ای یا چیزی پیدا کردی سعی کن آن وسیله را به صاحبش برگردانی، که نظر خدا همیشه به سمت تو باشد.» احترام گذاشتن به دیگران از جمله به همسایه ها از دیگر مسائلی بود که همیشه یادآوری می کرد. می گفت: «اگر روزی خدا کمکت کرد و سرکار رفتی به فقرا کمک کن و همیشه به یاد خدا باش. در ارتباط گرفتن با مردم همیشه به نحو احسن برخورد کن و همیشه سعی کن با شخصیت خودت به مردم نشان بدهی که انسان سالم و پاکی هستی، تا مردم به تو احترام بگذارند.»

این کوه استوار، طوری راست قامت پشت ما ایستاد که هیچ کس تصور نمی کرد ما از نعمت پدر و مادر محرومیم. او با دست های پیر، چشم های خسته و صورت چروکیده اش مردانه ایستاد تا اینکه وجود نازنینش در یکی از روزهای گرم تابستان سال ۹۵ برای همیشه ما را تنها گذاشت و دوباره غم رفتن مادر برایمان تداعی شد.

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان آذربایجان غربی

نخســتین آییــن نکوداشــت مقــام والای مــادر در اســتان آذربایجان غربی بــه همت بنیــاد فرهنگی بیــن المللــی مادر و دفتــر امور بانــوان اســتانداری آذربایجــان غربی روز دوشــنبه دوازدهــم آذرماه نــود و هفت برگزار شــد.

مدیــر کل امور بانوان اســتانداری آذربایجــان غربی با خواندن متنــی توصیفی درباره شــأن و جایگاه بانوان موجــب شــد تا حاضران در این جلســه تحــت تأثیر قرار گرفته و اشــک از دیده گانشــان جاری شــود.

مهنــدس غلامرضــا محمــدی بنیانگذار بنیــاد بین المللــی مادر نیــز در این آییــن با ابــراز رضایت از حضــور در اســتان آذربایجان غربــی بیان کرد: اعضــای این بنیاد برای خشــنودی مــادران، این بنیاد را تشــکیل داده اند.

وی افــزود: دعــای خیــر پــدران و مــادران همــواره بدرقــه راه فرزنــدان اســت و مادران قلــب کانون خانواده هســتند.

ایشان همچنین بیان داشتند اگر خانواده متعالی داشته باشیم، جامعه موفقی خواهیم داشت.

علــی مصطفــوی سرپرســت معاونــت سیاســی اجتماعــی اســتانداری آذربایجــان غربی نیــز در این همایــش گفــت: آذربایجــان غربــی همواره ســنگر ایــران اســلامی بــوده و مظهر رشادتهاســت.

وی بیــان داشــت: این اســتان با وجــود مذاهب، اقــوام و ادیان مختلــف مکانی مثال زدنــی در زندگی مســالمت آمیــز اقوام و ادیــان و مذاهب بوده و این همزیســتی اســتان را زیبا نشــان می دهد.

سرپرســت معاونــت سیاســی امنیتــی و اجتماعــی اســتانداری آذربایجــان غربــی با اشــاره به نقش مــادران در حفــظ تمامیت ارضی کشــور گفت: مــادران در کنار ایفــای نقش های اجتماعــی در دوران دفــاع مقدس و هشــت ســال جنــگ تحمیلی بــه تربیت فرزندانــی مقاوم و شــجاع پرداختنــد و این رونــد تــداوم دارد.

مصطفوی اضافه کرد: مادران ایران اسلامی دارای جایگاه بسیار رفیعی هستند که همگان به این موضوع واقف هستیم.

دکتر علی مصطفوی
معاون سیاسی اجتماعی استانداری آذربایجان غربی

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

دکتر شهلا تاجفر
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

در این مراسم از خانم‌ها: فروردین احمد نژاد، عصمت اسمعیلی، اقدس افتخاری، لیدا تهمورثی، فاطمه جوادی، رابعه حسین پور، مهناز حسینی، مارال رضازاده، نرگس شاه محمدی، خیال عبدالله زاده، زنان کوهستانی، شمامه لنبرانی، شمامه محمدنژاد، فرحناز نوروزی نیا، پریزاد یاری گورچین قلعه به عنوان ۱۵ مادر نمونه استان آذربایجان غربی تجلیل شد.

بانوی ایرانی موفق مدیر کل اداره راه آهن سوئد

مینو اختر زند

موفقیت های ایرانیان در سوئد و تسخیر برجسته ترین مشاغل و سمت های سیاسی، دولتی، اقتصادی، هنری و فرهنگی در این کشور همچنان ادامه دارد.
مینو اختر زند متولد ۱۳۳۵ در تهران، استاندار یونشوپینگ در کشور سوئد و عضو هیئت رئیسه ی دانشگاه سودرتورن در استکهلم است.
وی دانش‌آموخته ی سال ۱۹۷۸ در رشته ی مهندسی برق از مؤسسه ی سلطنتی فناوری استکهلم است.
از جمله سمت‌های قبلی وی، مدیر عامل شرکت تولید انرژی واتن فال، مدیرکل شورای استانی کار در شهر اوپسالای سوئد و مدیر عامل شرکت راه آهن سوئد (بان ورکت) است.

مینو اخترزند در ماه مه سال ۲۰۱۰ به سمت استانداری یونشوپینگ سوئد منصوب شد. او نخستین ایرانی بود که سمت استانداری را درسوئد به عهده می‌گرفت.
بنا برتصمیم هیئت دولت سوئد، مهندس مینو اختر زند بانوی ایرانی تبار از روز اول فوریه ۲۰۰۸ سمت جدید خود به عنوان مدیر کل اداره راه آهن سوئد (بان ورکت) را آغاز نمود. «اوسا تورشتنسون» وزیر ساختاز زیربنایی سوئد در مورد این انتخاب هیئت دولت گفت: «اداره کل راه آهن سوئد با مدیریت مینو اخترزند خواهد توانست بر مشکلاتی که در مقابل آن قرار دارد فائق آید.»

این اولین باری است که یک ایرانی به سمت مدیرکلی یک اداره کل دولتی سوئد منصوب می شود. مدیر کلی ادارات دولتی سوئد در دوره زمامداری حزب سوسیال دموکرات عموماً به افراد وفادار به این احزاب محول می گردید.
شیوه ای که سال ها مورد انتقاد شدید احزاب دست راست قرار گرفت و این احزاب وعده دادند که در صورت پیروزی در انتخابات، به هنگام تقسیم مشاغل مهم دولتی شایسته سالاری را جایگزین زد و بندهای حزبی و سیاسی حزب سوسیال دمکرات خواهند نمود.
دولت دست راست سوئد پس از پیروزی در انتحابات این وعده ی خود را عملی کرد. پس از سرنگونی حکومت سوسیال دموکرات برای اولین بار تصدی پست های مهم دولتی نیز به مانند دیگر مشاغل در روزنامه های کثیر الانتشار آگهی گردید و سپس بدون ملاحظات سیاسی به شایسته ترین افراد محول گردید. تصدی مینو اخترزند در این مقام بلند پایه ی دولتی را می توان نتیجه ی مستقیم تلاشهای دولت دست راست در سیاسی زدایی در روند تقسیم مشاغل بلند پایه ی دولتی دانست.
مینو اخترزند که امروز ۵۲ ساله است در سال ۱۹۷۴ و هنگامی که ۱۷ ساله بود جهت تحصیل در رشته ی مهندسی الکترونیک در دانشگاه سلطنتی تکنیک استکهلم (کی تی اچ) به سوئد آمد و قرار بود که پس از اتمام تحصیلات به ایران بازگردد. اما انقلاب اسلامی باعث گردید که او پس از اتمام تحصیلاتش در رشته ی مهندسی در سوئد ماندگار شود.
مجله ی اقتصادی و معتبر سوئدی «وکانز افرر» در سپتامبر سال ۲۰۰۵ لیستی منتشر نمود که در آن نام ۴۴ نفر از بانفوذترین مهاجرتباران در اقتصاد سوئد درج شده بود. متن کامل این لیست همان زمان در استکهلمیان نیز منتشر گردید. نام یک بانوی ایرانی در صدر این لیست و در مقام پنجم آن می درخشید. وی «مینو اختر زند» از مدیران ارشد شرکت معظم تولید انرژی «واتن فال» در سوئد بود که خیلی زود لقب «بانوی انرژی» را از آن خود نمود و امروز به مدیریت کل اداره ی راه آهن کشور سوئد رسیده است.
مینو اخترزند که متولد تهران است قبلاً علاوه بر سمت بلند پایه ی خود درشرکت عظیم تولید انرژی «واتن فال» سوئد از جمله در هیئت رئیسه ی چندین کمپانی و سازمان بزرگ سوئدی و نیز هیئت رئیسه ی دانشگاه «سودرتورن» استکهلم عضویت داشته است. وی قبل از تصدی به مقام مدیر کلی در شورای استانی کار در شهر اوپسالا مشغول به فعالیت بوده است. وی متأهل؛ دارای یک پسر ۲۶ ساله و درآمد سالانه ای بالغ بر یک و نیم میلیون کرون است.
اداره ی کل راه آهن سوئد وظیفه ی نگاهداری و اداره ی خطوط راه آهن سراسر سوئد را بر عهده دارد و اینک ریاست کل آن از روز اول فوریه ۲۰۰۸ بر عهده ی یک بانوی ایرانی قرار دارد.

خدا را شکر کنید

- اگر می توانید این کلمه ها را بخوانید، از دو میلیارد نفر از ساکنان کره ی زمین که قادر به خواندن و نوشتن نیستند، سعادتمند ترید. خدا را شکر کنید!
- اگر در یخچال هایتان، چیزی برای خوردن پیدا می شود، اگر لباسی برای پوشیدن دارید، اگر سقفی بالای سر و جایی برای خوابیدن دارید، وضع تان از ۷۵درصد مردم کره ی زمین، بهتر است. خدا را شکر کنید!
- اگر می توانید دست فردی را بگیرید، فردی را در آغوش بفشارید و حتی بر شانه ی فردی، دستی از سر نوازش بکشید، برشما رحمت شده است. خدا را شکر کنید!
- اگر در حساب بانکی تان، پولی دارید، اگر در کیف پولتان، اسکناسی دارید، جزو ۸ درصد مردم ثروتمند جهان هستید. خدا را شکر کنید!
- اگر سر خود را بالا می گیرید، لبخند بر چهره دارید و در حقیقت شکر گزارید، شما فرد خوشبختی هستید، زیرا بسیارند افرادی که می توانند شکر گزار باشند اما هرگز چنین کاری نمی کنند. خدا را شکر کنید!
- اگر پدر و مادرتان هنوز زنده اند و در کنار یکدیگرند، تعداد افرادی مانند شما در این دنیا، بسیار اندک است. خدا را شکر کنید!
- اگر امروز صبح، وقت بیدار شدن از خواب، احساس سلامتی کردید، از یک میلیون انسانی که حتی تا پایان این هفته، زنده نخواهند ماند، بسیار خوش شانس ترید. خدا را شکر کنید!

پس همواره نعمت های پیرامونتان را بشمارید تا بدانید چقدر خوشبخت هستید. به هرحال، همواره چیزهایی پیدا می شود که بتوان به آنها فکر کرد و برای داشتن شان، خدا را شکر کرد. شکرکردن، پنجره ای به روی انسان می گشاید که با هیچ چیز دیگری، قابل مقایسه نیست. خـــدا را شکـــر کنیـــد!

ردپای خدا؛ در زندگی

وقتی ردپای خدا را در زندگی پیدا کردم...
فهمیدم می توانم پاهایم را از گلیمم درازتر کنم!!
و خواسته هایم از قد خودم بزرگتر باشند!!
حتی آرزوهای محال!!
وقتی لبخند خدا را در میان دعاهایم دیدم...
«ترس» برایم معنایش را از دست داد...
و جایش را «ایمان» پر کرد.
هنوز از یاد نبرده ام:
چه گله هایی کردم برای سختی راه؛
و خدا چگونه مرا به بالای کوه هدایت کرد
و فراموش نکرده ام که چه ناامیدانه
درپی جرعه ای آب بودم
و خداوند چگونه سیرابم کرد

وعده ی خدا این است:
دستانت را به من بده...
تا فتح کنی دنیا را
و ممکن کنی، ناممکن ها را
و به دست بیاوری
دست نیافتنی ها را
پس خود را به خدا بسپار
تا بیداری ات آرام شود، همچون خواب
خوابت شیرین شود، چون رویا
رویاهایت قابل لمس شوند، چون واقعیت...
و واقیعتهای زندگی ات زیبا شوند، چون آرامش
و آرامشت از جنس عشق شود، چون خدا
و خدا همراهت شود، مثل همیشه
از همیشه
تا همیشه

خداوندا انتهای این قصه دیدنی ست...

نخستین آیین نکوداشت مقام والای مادر در استان آذربایجان شرقی

نخستین آیین تجلیل از مقام والای مادر به همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و امور خانواده استانداری آذربایجان شرقی، چهاردهم آذرماه نود و هفت در تالار معلم تبریز برگزار و از ۱۴ مادر نمونه استان تجلیل شد.
دکتر رقیه صادق زاده مدیرکل امور بانوان و خانواده استانداری آذربایجان شرقی ضمن خیرمقدم به میهمانان و مسئولین محترم استان اظهار داشت: بنیاد فرهنگی بین المللی مادر با تکریم مقام والای مادر می خواهد دختران و پسران، جایگاه مادر را قدر بدانند و آنان را تشویق کنند تا جایگاه خانواده تحکیم یابد.
ایشان همچنین بیان کرد: داشتن فرزندان نمونه و موفق با وجود تمامی محدودیتها و مشکلات، دارا بودن شاخص های همسر خوب و شهروند نمونه و کسب موفقیت های شاخص در زندگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی از ملاک های انتخاب این مادران نمونه است.

وی افزود: برگزاری چنین مراسم ارزشمندی اولین تجربه استانی ماست و امیدواریم در مراسم آتی با همراهی کلیه دستگاههای ذیربط شاهد برگزاری هرچه باشکوه تر این مراسم در سطح ملی باشیم.
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر گفت: شعار ما «مادرانی متعالی جهانی خوشبخت» است و امید دارم مادران ما با الگو گرفتن از حضرت فاطمه زهرا (س) مادرانی متعالی باشند.
مهندس محمدی در آیین نکوداشت مقام والای مادر اظهار کرد: امروز افتخار می کنم در تبریز حضور دارم و از نزدیک با فرهنگ و آداب و رسوم غنی مردم آذربایجان آشنا می شوم.
وی با بیان این که تبریز همیشه شهر اولین ها بوده است، ادامه داد: ملت ایران باید به آذربایجان افتخار کند و امروز با سربلندی می گویم که رئیس هیات امنای

دکتر رقیه صادق زاده
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

آیت الله سیدمحمد علی آل هاشم
امام جمعه تبریز

دکتر محمدرضا پورمحمدی
استاندار آذربایجان شرقی

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، اهل تبریز هستند.

مهندس محمدی بیان کرد: من این بنیاد را پس از مشورت های فراوان برای ادای احترام به مادر خود و همه مادران ایران زمین راه اندازی کردم و خواستم با این اقدام گامی هرچند کوچک برای مادرم که بعد از پدرم زحمت خانوده را به دوش کشیده بود، بردارم.

وی ادامه داد: شعار ما «مادرانی متعالی جهانی خوشبخت» است و امید دارم مادران ما با الگو گرفتن از حضرت فاطمه زهرا (س) مادرانی متعالی باشند.

بنیانگذار و مدیر عامل بنیاد فرهنگی بین المللی مادر افزود: در جامعه ما عرف است که پس از مرگ پدر به فرزندان یتیم می گویند، هرچند ما بعد از مرگ پدرم فراز و نشیب ها و سختی های زیادی داشتیم ولی بعد از مرگ مادر که چراغ خانه خاموش شد در اصل یتیم شدیم.

مهندس محمدی افزود: ایمان به خدا، امید به زندگی، تلاش، احترام به دیگران و به خصوص پدر و مادر و شرکت در امور خیر پنج اصل و الگو برای زندگی سعادتمند هستند.

نماینده ولی فقیه در آذربایجان شرقی و امام جمعه تبریز با اشاره به اینکه در سیره و فرمایش های پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) بر احترام و تجلیل از مقام مادر تاکید شده است، می گوید: بنا بر تصریح قرآن مجید و تاکید پیامبر اسلام بهشت زیر پای مادران و جای قدم های مادران باغی از باغ های بهشت است.

حجت الاسلام سیدمحمد علی آل هاشم با استناد به حدیثی از امام صادق (ع) اضافه می کند: مردی از پیامبر خدا پرسید به کدام یک از بستگانم نیکی کنم و ایشان فرمودند به مادرت، پرسید بعد از مادرم به چه کسی نیکی کنم، باز فرمودند مادرت، برای مرتبه سوم پرسیدم بعد از مادرم به چه کسی، دوباره تاکید کردند مادرت و در بار چهارم فرمودند به پدرت نیکی کن.

وی حدیث دیگری در بلندی جایگاه مادر نقل می کند: فردی به رسول خدا مراجعه کرد و گفت انسان بسیار گناهکار و معصیت کاری هستم آیا امیدی به بخشش خدا هست؟ فرمودند: آیا پدر و مادرت زنده است، گفت، پدرم زنده است، فرمودند: برو به پدرت نیکی کن و در حالی که مرد دور می شد، فرمودند ای کاش مادرش زنده بود.

امام جمعه تبریز یادآوری می کند: اگر مادر دعا کند گناه انسان بخشیده می شود، بر این اساس باید هر لحظه عمر مادران را قدر بدانیم و در زمان رسیدن به سن پیری، دست والدین را بگیریم.

حجت الاسلام آل هاشم با بیان اینکه نباید کمترین اهانت به پدر و مادر شود و باید بزرگوارانه با آنها رفتار کنیم، گفت: کسب رضایت پدر و مادر در هر پست و مقامی لازم و واجب است و سعادت دنیا و آخرت را به دنبال دارد.

محمدرضا پور محمدی استاندار آذربایجان شرقی گفت: پدر و مادر باید به جای تهدید با فرزندان خود ارتباط عاطفی داشته باشند.

پور محمدی اظهار کرد: بسیار خرسند هستم که اولین برنامه بعد از انتصاب به عنوان استاندار، شرکت در برنامه گرامیداشت مقام والای مادر است.

وی ادامه داد: در همه جای دنیا مادر از مقام و منزلت والایی برخوردار است ولی فقط در اسلام است که احترام به پدر و مادر مایه خوشبختی در دنیا و آخرت معرفی شده است.

استاندار آذربایجان شرقی با بیان این که سواد در جامعه امروزی فقط خواندن و نوشتن و حتی داشتن مدرک دکترا نیست، گفت: یک فرد باسواد کسی است که بتواند با خانواده و افراد نزدیک خود ارتباط عاطفی قوی داشته باشد و در این صورت است که اگر افراد از نظر مسافت از هم دور باشند ولی باز به یاد هم هستند و لذا پدر و مادر باید به جای تهدید با فرزندان خود ارتباط عاطفی داشته باشند.

در پایان این مراسم از خانمها: ام البنین ابراهیم پور، سودابه داوران، اکرم دیزماری، افخم راسخی عزمی ثابت، سیما شفایی، خدیجه علی پور، حکیمه غفوری، کفایت فرج زاده، نوبر قدیمی مقدم، ایران محمدی، اکرم محمدیان، منصوره محمدیان، ماریا مهاجران، فاطمه هریسچیان به عنوان ۱۴ مادر نمونه آذربایجان شرقی تقدیر به عمل آمد.

شبکه های اجتماعی

مفید یا مضر؟!

Social Networking
helpful or harmful

این مقاله بر آن است تا با دیدی بی طرف و واقع گرایانه به گونه ای جمع بندی شده به تحلیل اندکی در باره ی مفید یا مضر بودن شبکه های اجتماعی و ماهیت کاربردی آنان بپردازد.
به گزارش شبکه ی اطلاع رسانی راه دانا به نقل از خبرافلاک، در اصل شبکه های اجتماعی، تشکیل شده از سایت های اینترنتی متعددی است که به مردم سراسر دنیا امکان تعامل می دهد. این تعامل می تواند از طریق ارسال نظر، عکس، فیلم و صدا باشد.

شبکه های اجتماعی در کنار دستاوردهای انکارناپذیر مثبت در زمینه های گوناگون، پیامدهای ناخوشایندی نیز به همراه داشته است. شبکه های اجتماعی فضاهایی هستند که محدودیتی برای ورود ندارند، هرشخصی باهر فرهنگ و طرز فکری مجوز ورود می یابد و هیچ نظارتی نسبت به عملکرد آن ها نیست، معیاری برای سنجش خوب یا بد آنها وجود ندارد اما تا دلتان بخواهد دارای زرق و برق هایی است که کاربران را اغوا می کند.

گفتنی است امروزه با پیشرفت تکنولوژی، هر روزه نرم افزارهای نوینی به بازار دنیای دیجیتال وارد می شوند. سوای امکانات و سهولتی که این نرم افزارها برای کاربران خود ایجاد می کنند، شرکت ها و افرادی که پشت برخی از آن ها قرار دارند نیز ذینفع هستند به طوری که در بسیاری از مواقع سازمان های امنیتی و جاسوسی با نفوذ در این نرم افزارها به اطلاعات شخصی و خصوصی میلیون ها نفر دسترسی پیدا می کنند و آن ها را مورد سوء استفاده قرار می دهند. به همین جهت کاربران و شبکه های اجتماعی و نرم افزارهای چت و مکالمه این روزها طرفداران بسیاری به خصوص در کشورمان پیدا کرده اند.

اهداف و کارکردهای اصلی و مفید شبکه های اجتماعی :

- توسعه ی مشارکت های اجتماعی مفید
- به اشتراک گذاشتن علاقه مندی ها توسط اعضا
- ایجاد محتوا توسط اعضا

شاید در برخی از نقاط جهان این شبکه های اجتماعی باعث نزدیکی دوستان و خانواده ها و یا حتی در بعضی جاها باعث پیشرفت در کارها باشند اما متأسفانه در ایران کمتر کسی از گزینه ها مثبت این شبکه ها استفاده می کند.

برخی از آثار منفی و غیرقابل جبران شبکه های اجتماعی بر زندگی انسان‌ها

با استفاده ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی نه تنها وقت کم تری برای گذراندن با افرادی خواهید داشت که به صورت فیزیکی در اطراف شما حضور دارند بلکه دوستان و اعضای خانواده تان زمانی که ببینند شما به دستگاه‌های الکترونیکی، موبایل و گجت هایتان بیش از آن‌ها اهمیت می‌دهید از محبت شما نا امید شده و ناراحت خواهند شد. در نهایت هم افراد تمایل کم تری به صرف وقت و بودن در کنار شما خواهند داشت.

احساس نیاز به توجه را به شدت افزایش می دهد

ارسال پست‌ها و استاتوس های غیرمفید و مبهم به راحتی می‌تواند تبدیل به عادتی زننده و مخرب در زندگی افرادی شود که غالباً از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

رقابت بی‌پایان برای به دست آوردن لایک بیشتر و کامنت های متعدد می‌تواند زندگی شما را به نابودی بکشاند.

توجه شما را از اهداف زندگی واقعی منحرف خواهد کرد

توجه بیش از حد افراد به دنیای مجازی و هویت خود در شبکه‌های اجتماعی ،آن‌ها را از رقابت در دنیای واقعی و رسیدن به اهداف مهم وا می دارد. اکثر جوانان به جای اینکه با تلاش و پشتکار مهارت‌های لازم برای رسیدن به اهداف عالی خود را کسب کنند، ترجیح می‌دهند به فوق ستاره‌ای در دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی تبدیل شوند.

خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد

با توجه به مطالعات اخیر، افرادی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده‌ای اعتیاد گونه دارند نسبت به افراد عادی احساسات منفی بیشتری از جمله افسردگی را تجربه می‌کنند. افرادی که قبلاً سابقه ی ابتلا به افسردگی داشته‌اند بیش از دیگران در معرض خطر هستند. اگر فکر می‌کنید که غمگین شده‌اید یا کمی احساس افسردگی می‌کنید بهتر است به خود استراحتی بدهید و چند روز از شبکه‌های اجتماعی و دوستان مجازی خود فاصله بگیرید.

احتمال شکست روابط موجود در شبکه های اجتماعی بیش از روابطی ست که در دنیای واقعی داریم

از حسادت و غیرتی که در روابط موجود در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد به ندرت نتیجه ی مثبتی حاصل می‌شود. استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای ایجاد روابط بیشتر و صمیمی‌تر گزینه‌ای آسان است اما بهتر است بدانید که این گزینه ی آسان می‌تواند خسارات غیر قابل جبرانی به روابط شما در دنیای واقعی بزند.

استفاده‌ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، خلاقیت افراد را نابود می کند

طبق تجربه و به جرأت می‌گویم که شبکه‌های اجتماعی آسان‌ترین راه برای توقف رشد یا کشتن فرآیند خلاقیت در انسان است. تأثیرات منفی گشت وگذارهای بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی مانند زمانی ست که شما از روی بی‌فکری و بدون برنامه خاصی به تماشای تلویزیون و برنامه‌های این جعبه ی جادویی بپردازید. اگر تصمیم گرفته‌اید که بهره وری خود را افزایش دهید و از وقت خود استفاده‌ای بهینه کنید تمام اپلیکیشن های شبکه های اجتماعی را از همین امروز خاموش کنید.

قلدرهای فضای سایبری هنوز زنده و سرحال هستند

مردم فکر می‌کنند در فضای مجازی هیچ محدودیتی وجود ندارد و به همین دلیل چیزهایی را که در زندگی واقعی به عنوان راز حفظ می‌کنند و کم‌تر بر زبان می‌آورند به آسانی در شبکه‌های اجتماعی بیان می‌کنند. اگر شما جزء این قبیل افراد نیستید باز هم این احتمال وجود دارد که روزی برخی از مسائل خصوصی خود را با کاربران دیگر در میان بگذارید و اگر همین الان هم بیان حرف‌های خصوصی‌تان برای دیگران در فضای مجازی یکی از عادت‌هایتان است بهتر است همین جا تمامش کنید. آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید در اینترنت ناشناس نیستید. با وجود هکرها و کلاه بردارهای حرفه‌ای که در دنیای وب پرسه می‌زنند باید همیشه مراقب امنیت خود و اطلاعات محرمانه‌تان در شبکه‌های اجتماعی باشید.

مقایسه ی پیوسته ی خود با دیگران

شخصیت‌های دیجیتالی افراد که در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد به طرز چشم‌گیری با شخصیت و هویت واقعی آن‌ها متفاوت است. بعد از چند ماه درگیر شدن با این شبکه‌ها و مقایسه ی خود با افراد دیگر ممکن است فکر کنید که آن‌ها از شما خیلی بهترند اما بهتر است این موضوع را همیشه به خاطر بسپارید که آن‌ها هم مانند شما یک انسان هستند و درست مانند شما از نقاط ضعف و قوت مشخصی برخوردارند.

شبکه های اجتماعی به شدت افراد را بی خواب می کنند

نوری که از صفحه‌نمایش دستگاه‌های الکترونیکی مختلف به چشمان شما ساطع می‌شود ذهن را فریب داده و به آن القا می‌کند که الان وقت خواب نیست. یکی از عوامل کلیدی برای برخورداری از سلامت جسمی و روانی کامل خواب کافی است. بنابراین بهتر است هنگام خواب گوشی خود را در اتاق دیگری بگذارید و آن را با خود به رخت خواب نبرید.

حریم خصوصی شما را به خطر می اندازد

در بین شبکه‌های اجتماعی خرید و فروش اطلاعات افراد امری طبیعی ست که این امر موجب کم رنگ شدن مفهومی به نام حریم خصوصی در فضای مجازی شده است. بنابراین اگر هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد در شبکه‌های اجتماعی با دیگر کاربران به اشتراک نگذارید. شما چگونه از این ره آورد فن آوری استفاده می کنید؟؟؟؟

از پدر بودن خود لـــذت ببریـــد...

گردآورنده: فاطمه استواری

ارتباط عاطفی خاص بین پدر و دختر از همان زمان بارداری مادر آغاز می شود.

پدر (به خصوص پدر حمایتگر) برای دختر حکم کسی را دارد که بین فرزند و مادر جدایی می‌اندازد. مادر فرزند را به دنیا می‌آورد و معمولاً این پدر است که دنیا را به او می‌شناساند. در واقع پدر غریبه ی شناسانده شده‌ای است که او را از دستان قدرتمند مادر جدا کرده و در پناه خود به او هویتی مستقل در جهان می‌بخشد. در واقع این پدر است که دختر را به سمت دیگران فرستاده و به او دویدن و پریدن و دیگر توانایی‌های جسمی-فیزیکی را می‌آموزد. وی همچنین حامی همیشگی دختر در فعالیت‌های اجتماعی و هوشی است و به تربیت و آموزش او اهمیت زیادی می‌دهد. در ضمن پدر برای دختر اولین مردی است که به عنوان نمونه جنس مذکر با او آشنا می‌شود.

پدران نقش بسیار مهمی در زندگی دختران خود بازی می کنند. اصولاً شکل و نوع رابطه ای که پدران با دخترانشان برقرار می کنند، بسیار متفاوت از رابطه شان با پسران است. در واقع پدر نقش کلیدی و پر اهمیتی در سلامت روان، رشد و آینده ی دختر خود دارد. هر رفتاری که در پیش بگیرد مستقیماً دخترش را متاثر خواهد کرد. یک رابطه ی عمیقاً عاطفی با پدر برای یک دختر نه تنها تجربه‌های کودکی او را ویژه و متفاوت می‌سازد بلکه او راه تعامل درست با مردان را در آینده نیز می‌آموزد. اگر پدری در رشد و پرورش فرزندش حضور نداشته باشد و یا نتوانسته باشد تعامل درستی با او ایجاد کند، با فرزند دخترش بازی نکرده باشد، در مورد ویژگی‌های خودش حرف نزده باشد، احساسات و افکارش را نشان نداده باشد درک فرزندش را از تعامل با مردها محدود می‌کند.

رفتار پدر با دختر در مراحل رشدی مختلف، متغیر بوده و در هر دوره الزامات خاص خود را دارد. یعنی در هر سنی، پدر با توجه به نیاز های کودک دختر باید به او توجه نشان دهد و رفتارش را تغییر دهد.

دخترتان بیش از هر چیزی، نیاز به محبت پدرانه دارد

بیشتر از وسایل و هدایایی که برایش می‌خرید یا چیزهایی که به او یاد می‌دهید، دخترتان نیاز به عشق و محبت شما دارد. هیچ‌کس دیگری بر روی کره‌ی زمین نمی‌تواند نقش شما را ایفا کند.

شما در انتخاب شریک زندگی آینده‌ی او تأثیر می گذارید

فکر ترسناکی است اما رفتار شما با دخترتان در آینده روی انتخاب همسرش تأثیر مستقیم می‌گذارد. دختر شما نظاره گر رفتارتان با مادرش است. به همسر خود عشق بورزید برای او وقت بگذارید او را به مسافرت ببرید و به بچه ها نشان دهید که مادرشان اولویت بالاتری نسبت به آنها دارد.

به دخترتان بگویید که زیبایی باطنی مهم‌تر از زیبایی ظاهری است

باطن دخترتان است که سرنوشت زندگی او را مشخص می‌کند، گفتن این موضوع و یادآوری همیشگی آن وظیفه‌ی شماست. ما به دخترانمان می‌ گوییم قلب‌تان باید زیبا باشد؛ اما این قلب می‌تواند شخصیت او، عزت‌نفس او یا باطن او باشد.

به او فروتن بودن را بیاموزید

باید به دخترتان یاد بدهید که دنیا حول محور ما نمی‌چرخد. ما به خوبی از پسِ این مسئله برنیامده‌ایم اما سعی می‌کنیم که به آنها نشان بدهیم بهترین راه زندگی این است که فروتن باشیم، به دیگران خدمت کنیم، خودمان را در آخرین اولویت قرار بدهیم و بدانیم همیشه حق با ما نیست.

نقش مادر؛ در خانواده های ایتالیایی

«یک مادر خوب به اندازه صدها معلم ارزش دارد.»

مترجم: بهدخت اوجی

این ضرب المثل قدیمی، دقیقاً نقش «مادری» را در خانواده توصیف می کند. در میان عشق بی حد و مرز و محبت بی پایان او و محدودیت هایی که برایش وجود دارد، مادران ایتالیایی نقش اساسی در حفظ تداوم خانواده دارند. مادر نه یک دوست است و نه کسی همانند اوست.

وظیفه اش بودن یک مادر تمام عیار و کامل است. او از بچه ها نگهداری می کند، خانه را مرتب کرده و اخیراً هم که در کارهای بیرون همکاری می کند، اگر چه این سوای از نقش مادرانه اوست که نقش پدر و مادر جابه جا شده، اما همچنان به نظر می رسد که ایتالیایی ها سعی در حفظ و تداوم این رسم دیرینه دارند. قبل از اینکه مادرم مرا به دنیا بیاورد، یک معمار بسیار موفق در شهر منهتن بود. وی جوان، باهوش، با استعداد و با تجربه و یک واسطه عالی بود. همه او را دوست می داشتند، چرا که هم یک هنرمند پرتوان بود و هم شخصیت شیرین و دلپذیری داشت. زمانی که متولد شدم، تصمیم گرفت در خانه بماند و وقت بیشتری را به تربیت کردن اولین فرزندش بگذراند.

سال بعد خواهرم به دنیا آمد. دقیقا همانند من، سعی کرد که برای دختر کوچکش هم وقت بیشتری داشته باشد. پس از سپری شدن مرخصی زایمان، تصمیم گرفت که به سرکار برگردد؛ اما نه به صورت تمام وقت، بلکه به صورت کارمند نیمه وقت. این تصمیم نه از سوی پدرم بود و نه از سوی خانواده خودش و همسرش، بلکه خودش می خواست همانی باشد که همیشه در تصورات خودش از یک مادر در ذهنش ساخته بود؛ مادری که بتواند هم در خانه و هم در بیرون به کار بپردازد و بتواند ما را به کلاس های ورزشی و موسیقی ببرد و هم چنین بتواند کارهای اداری اش را سر و سامان دهد. پس از بیست سال مادرم، هم چنان قوی و باهوش و با شخصیت و زن ماهری است که هنوز به کارگاه های ساختمانی در شهر سرکشی می کند. با این اوصاف او به دخترانش نشان داد که چگونه انسان خوبی باشند. نقش او به عنوان مادرمان، بسیار مشکل تر از آنی بود که انجام می داد و می خواست انجام دهد اما می دانست که هیچ چیز با ارزش تر از تربیت کردن دو زن مستقل و باهوش در ایتالیا نیست. او به ما یاد داده که در کارهای علمی و در مسیر زندگی، در آشپزی و پخت و پز و مهارت های ارتباط با مردم چگونه قوی باشیم و بتوانیم درست بیندیشیم و نگران چیزی نباشیم. من آنقدر خوشبختم که مادرم را از آن خودم بدانم، چرا که او دائماً نصیحت و اندرزها را برایمان تکرار می کرد که همانند او عمل کنیم. من می دانم که چگونه راه او را برای خود دنبال کرده و مردی را در آینده پیدا کنم که با او با عشق و احترام در آسایش و آرامش زندگی کنم و بتوانم فرزندان با تربیت و با فرهنگی را بپرورانم. احتمالاً نتوانم کسی بهتر از مادرم را پیدا کنم. همان طور که مادرم، مادر من است، همیشه برایم چون کوه خواهد ماند با صدایی از برهان و منطق و آن صدا دعای مادر است که قیمت ندارد و بسیار گرانبهاست.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

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

آموزش مادران

هر چند عصبانیت یک هیجان طبیعی است، اما وقتی از کنترل خارج شود، می‌تواند مشکلاتی در خانواده، کار و ارتباطات اجتماعی پدید بیاورد و حتی زندگی روزمره را با اختلال روبه‌رو کند. این در حالی است که به عقیده بسیاری از روان‌شناسان نباید خشم و عصبانیت خود را سرکوب کنیم.

روانشناسان معتقدند فرو خوردن خشم نه تنها مشکلات جسمی زیادی به همراه خواهد داشت، بلکه سبب می‌شود انرژی منفی ناشی از عصبانیت را در موقعیتی دیگر و در ارتباط با دیگرانی که ربطی هم با موضوع ندارند، تخلیه کنیم و مشکلات جدیدی به وجود آوریم. به عبارتی، با تبدیل عصبانیت به پرخاشگری، زمینه بروز رفتار پرخاشگرانه را افزایش خواهیم داد.

شش راهکار برای کنترل خشم:

- عصبانیت خود را بروز دهید:

از ابراز این‌که از چیزی یا کسی عصبانی هستید، خودداری نکنید؛ بلکه بکوشید آن را بیان کنید و بگویید عصبانی هستید، ولی پرخاشگری نکنید و صحبت کردن راجع به موضوع را به وقتی که آرام شدید، موکول کنید.

- وقتی عصبانی هستید از تصمیم گرفتن یا اظهار نظر به شدت اجتناب کنید:

حتماً این جمله را بارها شنیده یا خوانده‌اید که هنگام عصبانیت هرگز نباید تصمیم بگیرید یا اظهار نظر کنید، اما چون مراقب حرف زدن خود نیستیم خیلی به آن عمل نمی‌کنیم و با بیان حرف‌های نابه جا، ارتباطات و دوستی‌هایمان را دچار اختلال و آشفتگی می‌کنیم. اگر شما بارها در این موقعیت ناخوشایند و سخت قرار گرفته‌اید، لازم است برای کنترل این رفتار مخرب، تدبیری بیندیشید.

- خاموشی:

به شما توصیه می‌کنیم لحظه‌ای که عصبانی هستید و قصد دارید حرفی بزنید که نباید بر زبان آورده شود، مغز خود را نسبت به حرف‌های دیگران و وضع موجود که دلیل عصبانیت غیرقابل‌کنترل شماست در حالت خاموش قرار دهید؛ یعنی حرف‌های دیگران را نشنیده و شرایط موجود را نادیده بگیرید. از لحظه‌ای که به پیله امن خود می‌روید و از ماجرا دور می‌شوید، قادر خواهید بود از شرایط، تصویر بهتری پیدا کنید.

- تنفس:

نفس عمیق بکشید و با این روش احساساتتان را کنترل کنید. نفس عمیق کشیدن شیوه قدیمی امتحان شده‌ای است که به آرامش و خونسردیتان کمک می‌کند. شاید تعجب کنید چطور شخص می‌تواند در اوج عصبانیت روی تنفسش متمرکز شود. در پاسخ باید گفت شما می‌توانید هنگام عصبانیت، روش یک و دو را ترکیب کنید؛ یعنی ابتدا مغز خود را نسبت به حرف‌های دیگران در حالت خاموش قرار دهید و پس از دور شدن از شرایط روی تنفستان متمرکز شوید.

- ابتدا فکر کنید و بعد واکنش نشان دهید:

به محض کنترل احساسات و رسیدن به آرامش، موقعیت را بسنجید و به اصل موضوعی که شما را به دردسر انداخته است، بپردازید. این ارزیابی دقیق از شرایط به شما امکان خواهد داد به مسائل نگاهی منطقی داشته باشید. فکر آرام و آسوده به شما کمک می‌کند، خوب و بد را از هم تشخیص دهید و از بدتر شدن کارها به دلیل عصبانیت جلوگیری کنید.

- آرام صحبت کرده، در صورت لزوم عذر خواهی کنید:

پس از بررسی و تحلیل شرایط، شما می‌توانید بحث را در کمال آرامش و خونسردی ادامه دهید. برای برقراری ارتباط بهتر و مؤثرتر بیشتر از حس لامسه استفاده کنید و از اشاره‌های غیرضروری با دست که سبب تحریک و بروز سوءتفاهم می‌شود، بپرهیزید. همچنین از سرزنش کردن مخاطب اجتناب کنید و با صدای آرام و شمرده حرف بزنید و در صورت بروز عصبانیت و بلند شدن صدایتان عذرخواهی کنید. این شش مرحله آسان و کاربردی، فرآیند کنترل عصبانیت است که با به کار بستن آن در زمان بروز عصبانیت به مرور زمان متوجه خواهید شد عصبانیت شما کم شده است.

دانستنی‌های جالب درباره‌ی موجودی قابل‌ستایش به نام زن

- یک زن هرگز از ابراز عشق های مرد زندگیش خسته نخواهد شد. به زبان آوردن دوستت دارم موجب می شود که زن به عشق واقعی مرد زندگی اش پی ببرد و آن را احساس کند.
- یک زن به دریافت عاشقانه چند شاخه گل، هدایای کوچک و ابراز عشقهای بی اختیار، عشق می ورزد.
- زمانی که مردی به زنی چند شاخه گل تقدیم می کند و یا یادداشت های عاشقانه اش را نثارش می دارد، به آن زن اجازه می دهد تا بداند تا چه اندازه منحصر به فرد است.
- وقتی زنی عاشق می شود، احساس زیبایی و زنانگی در او به چندین برابر می رسد.
- نوازش یک زن به او قدرت و انگیزه برای زندگی کردن می بخشاید.

یک زن همیشه دوست دارد از عشق همسرش نسبت به خودش مطمئن شود.

- پیش از اینکه زنی قادر به احساس عمیق برقراری رابطه جسمانی باشد، به احساس عشق، نوازش و ملاطفت نیاز دارد.

● زنان ابتدا کیمیای روح و عاطفه را احساس می کنند و بعد به کیمیای جسم پی می برند.

● لحظاتی که مرد، دستهای زنی را در دست می گیرد و او را لمس می کند، لحظاتی هستند که زن به آنها عشق می ورزد.

● هدف یک زن در برقراری رابطه جسمانی، شور شهوانی نیست. بلکه مقصود او لذت بردن از صمیمیت، عشق و ملاطفت در کنار شور جسمانی است.

● هنگامی که زنی بداند فقط اوست که راه به قلب شریک زندگی اش دارد، در عرش سیر خواهد کرد.

● یک زن هرگز مشکلاتش را دسته بندی نمی کند، در صورتی که زمانی که غمگین و ناراحت باشد، تمامی مشکلاتش از کوچک و بزرگ به دلش هجوم می آورند.

● یک زن هنگامی سکوت می کند که دردهای نهفته در دلش بسیار عمیق است و یا اینکه به مرد مقابلش آنقدر اعتماد ندارد که سخن دل با او بگوید.

● وقتی مردی با دلسوزی و توجه به مشکلات زن گوش می سپارد و از ارائه راه حل می پرهیزد، احساس عشق و بلوغ را در او دو چندان می کند.

● مردان و زنان در برابر فشارهای عصبی واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهند. دراینگونه مواقع زن نیازمند نزدیکی و درک طرف مقابلش می باشد، در صورتی که مرد به تنهایی احتیاج دارد.

● هنگامی که اظهارات و اعمال زنی بیهوده تلقی می گردد، او برای مطرح شدن شروع به ابراز نظریات مخالف و عدم توافق می کند.

● به جرأت می توان گفت به جز در موارد انگشت شماری، هیچ چیز بیش از سخن گفتن بر علیه یک زن به او آسیب نمی رساند.

● زن درست مثل یک موج است، به هنگامی که عشق در قلبش به ظهور می نشیند، اعتماد به نفسش در حرکتی مواج به اوج می رسد.

● هنگامی که موج احساسات یک زن به اوج می رسد، به هیچ عنوان محدودیتی در ارائه عشق نمی بیند.

● مردها همواره باید بدانند که هر گاه زنی رنج و عصبانیت خود را بیرون بریزد و آشکار نماید، احساس آسایش و آرامش بیشتری می کند.

● این نکته را به خاطر بسپارید که هر گاه زنی در اوج فوران خشم و غم قرار گرفته باشد، به هیچ عنوان تقصیری را به گردن نمی گیرد.

● وقتی زنی از موضوعی می رنجد، مرد باید ضمن همدردی با او، نشان دهد که برای غم او نگران است، سپس سکوت اختیار کند تا آن زن بتواند احساس همدردی اش را حس کند.

● دردناک ترین مسائل برای بعضی از زنان، عدم پذیرش، قضاوت نادرست و ترک شدن است، چراکه امکان دارد این باورها در عمق ضمیر ناخودآگاهشان آنان را به سوی این تصور نادرست سوق دهد که لیاقتشان بیش از این نیست.

● ماهیت یک زن، درخواست تأیید امور است.

● در صورتی که مردی در مقابل پیشنهادات یک زن از خود مقاومت نشان دهد، زن با این حال که مفهوم این مقاومت را درک می کند، اما هیچ گونه توجهی به آن نشان نمی دهد. ولی در این زمان احساس می کند که مرد به او احترام نمی گذارد.

● بسیاری از زنان به این علت که نمی خواهند کسی ایشان را نیازمند بداند، نیازهایشان را انکار می کنند.

● حتی در صورتی که زنی بپندارد نیازها و خواسته هایش برآورده نخواهند شد، اجتناب از بیان آنها و قصد انجام دادن تمام کارها به تنهایی، اشتباه بزرگی است.

● یک زن باید بیاموزد که چطور نیازها و تمایلات خود را بدون نکوهش و یا تزلزل ابراز دارد و این نکته از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

● امروزه بسیاری از زنان از اینکه عشق می ورزند، اما در عوض چیزی دریافت نمی کنند، رنج می کشند. آنان به دنبال وقفه ای می گردند تا در این زمان تنها به خود بیندیشند و توجه کنند و در خلال آن وجودشان را بهتر کنکاش و کشف کنند.

● یک زن جوان در اوج جوانی مایل است برای برآوردن تمایلات شریک زندگی اش خودش را فدا کند.

● یک زن به طور ذاتی از توانایی نامحدودی در شاداب ساختن دیگران برخوردار است. اما وقتی آن زن لبخند می‌زند، لبخندش به این معنا نیست که در اوج شادابی و خوشحالی قرار دارد.

● همیشه زنان به همان اندازه ای که در توان دارند، بخشش می کنند و در این زمان به خاطر می آورند هنگامی که آنان به بخشش نیاز داشتند، تا حدودی کمتر از این اندازه، به ایشان بخشیده شده است.

● اغلب زنان با آنچه همسرشان می خواهد به راحتی موافقت می کنند، اما این کار به این معنا نیست که خواسته همسرشان دقیقا همان باشد که آنان می خواهند.

● یک زن، هرگز به کارهای خودش و همسرش امتیاز نمی دهد، بلکه شوهرش را آزاد می گذارد و تصور می‌کند او نیز به همین ترتیب آزادش گذاشته است.

● وقتی زنی به ثبت امتیازات می پردازد، ممکن است موضوع بسیار کوچکی در نظرش به اندازه امری بسیار بزرگ به شمار آید. پس امکان دارد یک شاخه گل سرخ بتواند برای شما امتیازات فراوانی به همراه داشته باشد.

● یک احساس پنهان در درون زن به او می گوید نمی خواهم خواسته هایم را برایش بگویم، اگر عشق او به من واقعی باشد، خودش از نیازهایم مطلع می گردد.

● مردان و زنان باید به خاطر داشته باشند که همسرشان به هیچ عنوان خود به خود از نیازهایشان، مطلع نیست.

● زنان نمی پسندند که شوهرانشان، برآورده ساختن نیازهایشان را به دست فراموشی بسپارند. به همین علت، دست از نق زدن بر می دارند و به حمایت شوهرانشان می پردازند.

● یک زن باید احساس کند که مورد احترام قرار گرفته و به بهترین وجه در خاطرها می ماند. در این صورت نادیده گرفته شدن برایش همچون امری است که دربخش انتهایی فهرست شخصیتش قرار می گیرد.

تهیه و تنظیم: فرگل فقیه

انسان و انسانیت را رعایت کن...

تهیه و تنظیم: محمدحسین رحیمی

۱- اگه می خوای راحت باشی، کمتر بدون ؛
و اگه می خوای خوشبخت باشی، بیشتر بخوان.

۲- تا پایان کار، از موفقیت در آن ، با کسی صحبت نکن.

۳- برای حضور در جلسات، حتی یک دقیقه هم تأخیر نکن.

۴- قبل از عاشق شدن،
ابتدا فکر کن، که آیا طاقت دوری، جدایی و سختی را داری یا نه؟

۵- «سکوت» تنها پاسخی است که اصلاً ضرر ندارد.

۶- نصیحت کردن، فقط زمانی اثر دارد که ۲ نفر باشید.
(در بین جمع کسی را نصیحت نکن)

۷- در مورد همسر کسی اظهار نظر نکن،
نه مثبت نه منفی.

۸- نوشیدنی های داخل لیوان و یا فنجان را تا آخر ننوش.

۹- در اختلاف خانوادگی حتی اگر حق با تو است، شجاع باش
و تو از همسرت عذر خواهی کن.

۱۰- برای کودکان اسباب بازی های جنگی هدیه نبر.

۱۱- نه آنقدر کم بخور که ضعیف شوی،
و نه آنقدر زیاد بخور که مریض شوی.

۱۲- بدترین شکل دل تنگی آن است،
که در میان جمع باشی و تنها باشی.

۱۳- شخص محترمی باش،
و بدون اطلاع، به خانه و محل کار کسی نرو.

۱۴- وجدانت را گول نزن،
چون درستی و نادرستی کارت را به تو اعلام می کند.

۱۵- موقع عطسه کردن ، حتماً از دیگران فاصله بگیر و از دستمال استفاده کن.
ولی با تمام وجود عطسه کن.

۱۶- عاشق همسرت باش تا بهشت را ببینی.

۱۷- کثیف نکن، اگر حوصله تمیز کردن نداری.

۱۸- بخشیدن خطای دیگران بسیار قشنگ است...
تجربه کردنش را به تو پیشنهاد می کنم.

۱۹- همه جا از همسرت تعریف و تمجید کن، حتی در جهنم.

۲۰- با کارمندانت مهربان، ولی قاطع باش.

۲۱- غرور کسی رو نشکن،
چون مثل شیشه ی شکسته برای تو، خطر آفرین است.

۲۲- عمل خلاف را، نه تجربه کن، نه تکرار.

۲۳- در جایی که اشتباهی ازت سر زد، با شجاعت اقرار کن که اشتباه کردی.

۲۴- هنر نواختن را یاد بگیر،
نواختن موسیقی در هیچ کشوری گدایی نیست.

۲۵- هنگام صحبت کردن با دیگران،
به چشم آنها نگاه کن تا پیام و کلام تو را درک کنند.

۲۶- با دندان، میخ نکش.

۲۷- کسی را که به تو امیدوار است،
نا امید نکن.

۲۸- برای کسی که دوستش داری،
در روز تولدش پیام تبریک ارسال کن.

۲۹- اولین خیّر باش.

۳۰- با داشتن همسری خوب و خوش اخلاق، همه کس و همه چیز را یک جا داری.

۳۱- در دفتر و منزل، گل های زیبا داشته باش.

۳۲- حسابداری و روش های آن را یاد بگیر.

۳۳- تزریق سرم و آمپول را یاد بگیر.

۳۴- وارد سیاست نشو.

۳۵- به سفر و همسفر فکر کن.

۳۶- تا ندانی، نمی توانی؛
پس بدان، تا بتوانی

۳۷- در همه حال شکرگزار خدا باش.

هر پادشاهی ابتدا یک نوزاد بوده...
هر ساختمانی ابتدا فقط یک طرح روی کاغذ بوده...
مهم نیست امروز کجایی...!؟
مهم اینه که فردا کجا خواهی بود...!؟
هر کس در زندگی خود یک کوه اورست دارد
که سرانجام یک روز باید به آن صعود کند...!!!
زمین خوردی!؟
عیبی ندارد...
برخیز...!!!
نگذار زمین به جاذبه اش ببالد...
سر به دو زانوی غم فرو مبر، سرت را بالا بگیر...
قدرت دستانی که به سویت دراز شده از یاد برده ای!؟
کوله بارت ریخت!؟ عیبی ندارد...
سبک باشی راحت تر اوج می گیری...
زندگی عالیست پس عاشق زندگی ات باش...

آن چه بیش از حد یک رؤیاست!

نویسنده: مهندس صدف محمدی
مترجم: سارا معصومی

مدتی است که ذهن من درگیر این سؤال است:
زمانی که کائنات یکی از آرزوهایت را برآورده کند، چه کار می کنی؟
با رؤیایی که برآورده شده است.... .
تا جایی که چشم کار می کند احساس آسایش و راحتی می کنی...
دست خودت نیست و فکر می کنی «چرا یک باره همه چیز مطابق میل تو شده است؟»
آن گونه که تو خواسته ای؟ شاید این افکار را نادیده می گیری و از زندگی لذت می بری...
شاید هم مکرر به از دست دادن آن فکر می کنی. «چرا؟»
اگر این گونه نباشد چه؟ اگر خواب وخیال باشد؟
حقیقت این است که...
شاید با تمامی قلبت فکر می کنی، همه چیز مانند خواب وخیال است؛
اما زمانی است که برای یک لحظه هوای آرام کشتی دلت توسط موجی دگرگون می شود و مغز تو به تو القا می کند که آن چه پیش آمده بیش از حد یک رؤیا می باشد...
تو را به فکر فرو می برد که آیا این همان چیزی است که می خواهم؟
آیا این همان رؤیایی است که واقعاً در سر داشتم.... .
دراین باره زیاد فکر نکن.
پس...
ایمان داشته باش
امید داشته باش
و سخت بکوش...
چون در نهایت به آن چه خواسته ای رسیدی...

«ساموئل مارتین جردن»

مدیر آمریکایی دبیرستان البرز و دلیل نامگذاری خیابان جردن تهران

Dr. Samuel Martin Jordan (1871 – 1952) was an American presbyterian missionary in Persia (Iran).

یکی از خوانین بختیاری هر روز که فرزندانش را به مدرسه می فرستاد، خدمتکار خانه به نام ابوالقاسم را با فرزندانش می فرستاد تا مراقب آنها باشد. ابوالقاسم هر روز فرزندان خان را به مدرسه می برد و همان جا می ماند تا مدرسه تعطیل می شد و دوباره آنها را به منزل باز می گرداند. دبیرستانی که فرزندان خان در آن تحصیل می کردند یک کالج آمریکایی (دبیرستان البرز) بود که مدیریت آن برعهده ی دکتر جردن بود. دکتر جردن قوانین خاصی وضع کرده بود. مثلاً برای دروغ ده شاهی کفاره تعیین کرده بود. اگر در جیب کسی سیگار پیدا می شد یک تومان جریمه داشت! می گفت: «سیگار لوله بی مصرفی است که یک سر آن آتش و سر دیگر آن احمقی است!» القصه "دکتر جردن از پنجره ی دفتر کارش می دید که هر روز جوانی قوی هیکل، چند دانش آموز را به مدرسه می آورد. یک روز که ابوالقاسم در شکستن و انبار کردن چوب به خدمتگزار مدرسه کمک می کرد، دکتر جردن از کار ابوالقاسم خوشش آمد و او را به دفتر فرا خواند و از او پرسید که چرا ادامه تحصیل نمی دهد؟؟ ابوالقاسم گفت چون سنم بالا رفته و پول کافی برای تحصیل ندارم و با داشتن سه فرزند قادر به انجام دادن این کار نیستم.

دکتر جردن با شنیدن این حرفها، پذیرفت که خودش شخصاً، آموزش او را در زمانی که باید منتظر بچه های خان باشد بر عهده بگیرد! او به علت استعداد بالا ظرف چند سال موفق به اخذ دیپلم شد و با کمک دکتر جردن برای ادامه تحصیل به آمریکا رفت و سرانجام در سن ۵۵ سالگی مدرک دکترای پزشکی خود را از دانشگاه نیویورک گرفت. دکتر ابوالقاسم بختیار، اولین پزشک ایرانی است که تا سن ۳۹سالگی تحصیلات ابتدایی داشت!! جالب اینکه هر چهار فرزند او نیز پزشک شدند! دکتر ساموئل مارتین جردن معلم آمریکایی از سال ۱۸۹۹تا ۱۹۴۰ ریاست کالج آمریکایی را در تهران بر عهده داشت. او به دانش آموزانش می گفت: «من میلیونر هستم زیرا هزاران فرزند دارم که هر کدام برای من، برای ایران و برای دنیا میلیونها ارزش دارند.» به پاس خدمات بی حد این مرد بزرگ، خیابانی در تهران به نام خیابان جردن برای بزرگداشت و زنده نگاه داشتن نام او نامگذاری شد.

دکتر جردن در سال ۱۸۹۸ میلادی (۱۲۷۸ خورشیدی) به ایران آمد و یک سال بعد ریاست مدرسه را به عهده گرفت. در سال ۱۹۱۳ میلادی (۱۲۹۲ خورشیدی) با راه‌اندازی کلاس‌های باقی مانده، دوره دوازده ساله ی دبیرستان تکمیل گردید. در سال ۱۹۱۸ میلادی (۱۲۹۷ خورشیدی) اولین ساختمان شبانه‌روزی که در آن زمان، سالن مک‌کورمیک (McCormick Hall) نامیده می‌شد و یک ساختمان دیگر پایان یافت.

دکتر جردن پس از بازگشت به آمریکا، در سال ۱۳۲۳ هجری خورشیدی، دوباره به ایران آمد و مورد استقبال شاگردان و مریدانش قرار گرفت. او ایران را وطن دوم خود می‌نامید و همواره از آن به نیکی یاد می‌کرد. وی سرانجام در چهارم تیرماه ۱۳۳۱ برابر با ۱۹۵۲ در سن ۸۱ سالگی در خانه خود در شهر لس‌آنجلس درگذشت و روزنامه‌های چاپ تهران این خبر را بازتاب دادند. روزنامه اطلاعات با انتشار خبر درگذشت او نوشت: «این مرد نوع‌پرور و فرهنگ‌دوست در شباب جوانی یعنی موقعی که ۲۵ سال بیش نداشت به اتفاق همسر جوانش به ایران آمد و به ریاست مدرسه آمریکایی تهران منصوب شد. وی پس از ۲۸ سال خدمت در ایران یعنی در سال ۱۹۲۵ موقعی که کالج آمریکایی یا «کالج البرز» تأسیس گردید ریاست کالج را برعهده گرفت و تا سال ۱۹۴۱ موقعی که دوران بازنشستگی وی آغاز گردید به همین شغل باقی بود و ساختمان‌ها و مؤسسات کالج البرز را با عشق و علاقه فراوان توسعه داد. این مرد نوع‌پرور و فرهنگ‌دوست در بسط و توسعه فرهنگ و علوم جدید در ایران نقش مؤثر و مهمی ایفا نمود و هزاران نفر از جوانان این کشور را تربیت کرد. اکنون جمع کثیری از رجال این کشور از شاگردان آن مرحوم می‌باشند و خدمات فقید سعید را می‌ستایند. مجسمه زیبای دکتر جردن زینت‌بخش تالار جردن واقع در دبیرستان البرز است و عده زیادی از شاگردان آن مرحوم گاهگاهی برای مشاهده سیمای جذاب استاد محبوب خود به تالار مزبور می‌روند.»

نظم و انضباط از جمله مهمترین ویژگی‌های دکتر جردن بود. او به تربیت دانش‌آموزان اهمیت خاصی می‌داد و همسرش را به عنوان معلم اخلاق مسئول این موارد کرده بود.

برخی دکتر جردن را پدر آموزش و پرورش مدرن در ایران می‌دانند. کسی که با راه‌اندازی دبیرستانی مجهز و منضبط، در مکتب خود، نسلی از دانش‌آموختگان را تربیت کرد که بعدها هر یک چهره‌ای مؤثر در روند پیشرفت علم ایران شدند.

گاهی یک خدمت ما می تواند سرنوشت فرد و حتی یک اجتماع را تغییــر دهد! خوبی خوبیست با هر مذهب و هر ملیتــی.

نقش موسیقی در زندگی افراد آسیب دیده

یادگیری موسیقی این روزها بیش از هر دوره دیگری محبوبیت یافته است. از والدینی که قصد دارند کودکان شان هنری را بیاموزند تا جوانانی که پس از گذر از سد کنکور و ورود به دانشگاه می خواهند مهارتی جدید را به دست آورند. بسیارند افرادی که در اتاق انتظار آموزشگاه های موسیقی در نوبت کلاس سی دقیقه ای شان نشسته اند تا زمان آن فرا برسد. اینک، روانشناسی نشان داده است که می توان از موسیقی برای التیام آسیب های روانشناختی نیز استفاده کرد؛ چگونه؟

«اینت سوارت»، پژوهشگری از دانشگاه «نورث وست» در آفریقای جنوبی در مقاله خود نشان می دهد که چگونه وارد کردن آموخته های روانشناسی به آموزش موسیقی می تواند منفعت آفرین باشد؛ به خصوص در آموزش به هنرجویانی که حادثه تلخی را تجربه کرده اند.

آموزش موسیقی چالشی است برای هنرجویان و مربیان که با درک این عامل که بر رشد و عملکردهای مغزی تأثیر می گذارد، به رویارویی با آن کمک می کنند. یافته های جدیدی که در **Muziuki**، ژورنال پژوهش های موسیقی در آفریقا منتشر شده است، نشان می دهند که آموزش موسیقی به مربیان یاری می دهد تا قابلیت های نهفته شاگردان خود را به شکوفایی برسانند و بفهمند که چگونه می توان از آموزش موسیقی برای کاهش آلام افراد استفاده کرد.

پژوهش های عصب شناسی مشخص کرده اند که نیم کره راست مغز، که بخش های اولیه رشد «خود» و هویت در آن اتفاق می افتند، بزرگ ترین قسمت معنای هیجانی موسیقی را شکل می دهد. نیم کره راست مغز بسیار تلقین پذیر است، جاییست که حوادث رخ داده در دوران اولیه زندگی فرد روی آن تأثیر می گذارد.

به این ترتیب، آموزش دهندگان باید نقش موسیقی را در زندگی فرد در نظر بگیرند و از آن به نفع خود در راهبردهای آموزشی شان استفاده کنند. به گفته «سوارت» در تحلیل شرایط هنرجویانی که حادثه تلخی را تجربه کرده اند، به شکل خاص تری، مهم است بررسی شود که موسیقی چه نقشی را در زندگی این افراد ایفا می کند، چه چیزی انگیزه بهتری در آنها به وجود می آورد و به چه طریقی ممکن است اهداف و دلایل آنها برای آموختن موسیقی با انتظارات آموزگارشان متفاوت باشد.

حافظه موسیقی از طریق مسیرهای عصبی بسیاری به دست می آید و ارزیابی می شود، اما پردازش اطلاعات، مربوط به بخش هایی از مغز است که در پردازش خاطرات مربوط به ترس ها نیز نقش دارند. مثل آمیگدال و هیپوکامپ، نورون هایی که هم زمان فعال می شوند با همدیگر ارتباط برقرار می کنند

و محتمل است به همراه حافظه مربوطه پاسخ دهند. این روند، هم در به خاطر سپردن موسیقی اهمیت دارد و هم ملزوماتی را به وجود می آورد تا بتوان تجربه و خاطرات ترس را از تجربه یادگیری و اجرای موسیقی جدا کرد.

«سوارت» اشاره می کند که برای کاهش احتمال رخداد ناتوان شدن فرد در نتیجه الگوهای وحشت زدگی روی صحنه (fright stage) در هنرجویانی که تجربه ضربه روحی داشته اند، باید اجرای موسیقی در ذهن فرد با انتظارات مثبت و تجربه های خوب تداعی شود. این هنرجویان می توانند از تمرین و اجرای هنر خود در محیط هایی که به آنها احساس امنیت می دهند، پیش از نواختن در کنسرت ها یا مسابقات نفع ببرند.

«اینت سوارت» می گوید: «موسیقی قدرت این را دارد که تجربیاتی را برای هنرجویان آسیب دیده فراهم کند که بار تسکینی و درمانی دارند. البته این اثر، محدود به این هنرجویان نیست و نیز تنها نفعی نیست که این گروه از آموختن موسیقی به دست می آورند اما باید توجه داشت که ایجاد تغییرات نورونی نیازمند زمان و نظم است، همان طور که مدل های رفتاری انسان نشان می دهند که فعالیت و رشد انسانی در خلأ اتفاق نمی افتد. زمان آن فرا رسیده است که این روش تبدیل به سنتی اجتماعی شود.

موسیقـــــی درمانـــــــی چیســـــت؟

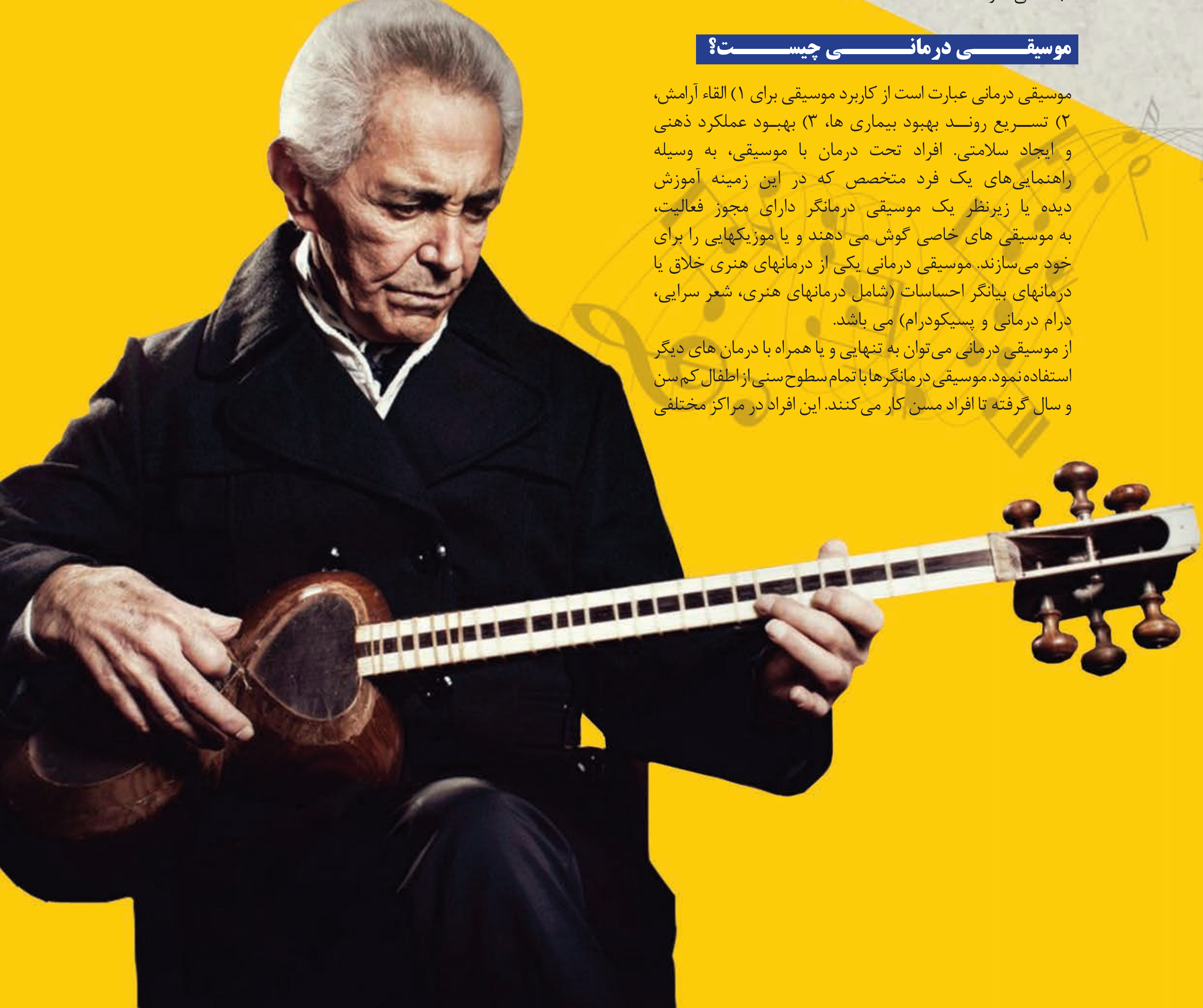
موسیقی درمانی عبارت است از کاربرد موسیقی برای ۱) القاء آرامش، ۲) تســریع رونــد بهبود بیماری ها، ۳) بهبـود عملکرد ذهنی و ایجاد سلامتی. افراد تحت درمان با موسیقی، به وسیله راهنمایی‌های یک فرد متخصص که در این زمینه آموزش دیده یا زیرنظر یک موسیقی درمانگر دارای مجوز فعالیت، به موسیقی های خاصی گوش می دهند و یا موزیکهایی را برای خود می‌سازند. موسیقی درمانی یکی از درمانهای هنری خلاق یا درمانهای بیانگر احساسات (شامل درمانهای هنری، شعر سرایی، درام درمانی و پسیکودرام) می باشد.

از موسیقی درمانی می‌توان به تنهایی و یا همراه با درمان های دیگر استفاده نمود. موسیقی درمانگرها با تمام سطوح سنی از اطفال کم سن و سال گرفته تا افراد مسن کار می کنند. این افراد در مراکز مختلفی همانند مدارس، مطب های خصوصی، خانه‌های سالمندان، بیمارستان ها و مراکز روانپزشکی مشغول به فعالیت اند.

کاربردهای موسیقــی درمانــی چیست؟

مطالعات و تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که موسیقی درمانی در پیشبرد آرامش، کاهش اضطراب و استرس و درمان افسردگی مؤثر است. مطالعه بر روی بیمارانی که به دلایل مختلف مثل سوختگی، بیماری‌های قلبی، دیابت و سرطان در بیمارستان بستری بوده‌اند، نشان داده است که موسیقی درمانی به بیمارانی که از اختلالات و مشکلات عاطفی و احساسی رنج می‌برند، اجازه می دهد تا بتوانند تغییرات مثبت ذهنی و خلقی در خود ایجاد نموده و در عین حال توانایی حل مشکلات را به دست آورند. در عین حال موسیقی درمانی در بیماران بستری در انستیتوی سلامت روانی هم بسیار مؤثر بوده است. موسیقی درمانی می‌تواند نیاز به دارو درمانی را در حین زایمان کاهش داده و به عنوان عامل مکمل در کنار بی هوشی در جریان اعمال جراحی و دندانپزشکی مورد استفاده قرار گیرد. موسیقی درمانی را جهت کاهش دردهای مزمن هم می‌توان به کار برد.

از موسیقی درمانی برای تکمیل درمان بیماران مبتلا به ایدز، سکته‌های مغزی، پارکینسون، سرطان و آلزایمر و سایر انواع فراموشی‌ها می توان استفاده نمود.



راز پنهان آرامش میان زن و شوهر در زندگی زناشویی

در زندگی زناشویی تان به همسرتان محبت کنید و در بحث ها حرمت شکنی نکنید، مشکلاتتان را با گفت و گو حل کنید و همیشه برای حفظ آرامش زندگی تلاش کنید.

ازدواج موجب ایجاد محبت، تفاهم و آرامش میان زن و مرد می شود، نه چنان که خداوند در یکی از سوره های خود فرموده است: «برای شما همسرانی از جنس خودتان آفریدیم تا با آنها آرام شوید و بین شما رحمت و مودت قرار داده ایم.»

ازدواج، بسیاری از نیازهای روحی انسان را تأمین می کند و انسان در سایه ی تأمین این نیازها به آرامش روحی دست می یابد. محبت و دوستی روش مخصوص به خود را دارد و موجب شادی و آرامش زن و شوهر می شود.

اگر دوست دارید خانه ای پر از محبت داشته باشید، اما احساس ناتوانی می کنید، زیرا فکر می کنید تمام راه ها را رفته اید و کسی به این انگیزه ی شما توجه نمی کند، پیشنهاد می کنیم این بخش را از دست ندهید.

آرامش زندگی زناشویی چگونه به دست می آید؟

بااین کارهابه آرامش موردنیاز در زندگی زناشویی برسید:
مهر و محبت بین زن و شوهر موجب آرامش خانواده و دلبستگی عاطفی بین زوجین می شود. محبت از گذشت، حق شناسی و همدلی زوجین نسبت به یکدیگر سرچشمه می گیرد و از هر گونه تحقیر و تهمت دور است.

حمایت یکدیگر

محبت بین زن وشوهر با حمایت کردن آن ها در مشکلات زندگی از یکدیگر بیشتر می شود و تداوم وآرامش خانوادگی را به همراه دارد . حمایت زن و شوهر از یکدیگر سبب آموزش حامی بودن به طور غیر مستقیم به فرزندان می شود.

راه رسیدن به آرامش در زندگی زناشویی

الکی گوش نکنید!

اگر می خواهید در زندگی زناشویی تان غرق محبت شوید با همسرتان گفت وگوهای همدلانه و با دقت داشته باشید .

آیا همسرتان را پذیرفته اید؟

بسیاری از زوجین دائما در حال گله کردن از همسرشان اند و همسر خود را آنچنان که هست نپذیرفته اند. محبت عبارت است از پذیرش همسر به همان صورتی که هست با همه ی کمی وکاستی هایش. پذیرش نقایص یکدیگر، از طرف زوجین سبب ایجاد اعتماد و بهتر شدن روابط می گردد.

بهترین راه دوستی با همسر

بسیاری از زوجین به همسرشان مشکوکند و دوست دارند وسایل خصوصی او را بگردند.
آن ها نمی دانند که یکی از راه های ایجاد محبت در زندگی اعتماد به یکدیگر است. محبت یعنی اعتماد، اعتماد یعنی تعهد؛ اعتماد، قلب و روح عشق است.

حرمت ها را حفظ کنید

احترام، رنگ و بوی زندگی را تغییر می دهد و حرمتها را حفظ می کند و زندگی شما را سرشار از محبت می کند. جنبه های قابل احترام یکدیگر را پیدا کنید و روی آنها تمرکز کنید.

پای میز مذاکره بروید

با شریک زندگی تان بر سر تفاوتها و پیدا کردن نکات مشترک یکدیگر گفت و گو کنید. مذاکره و گفت وگو بهترین راه حل برقراری تعادل و سازش در زندگی است.

فراز و نشیب های محبت

نداشتن مهارت بیان احساسات و عواطف به طرف مقابل یکی از مشکلات زن و شوهرها است. برخی از زوجین نمی توانند محبت خود را به طرف مقابل ابراز کنند و عبارت های نامناسب برای بیان محبت ابراز می کنند، به عنوان مثال مرد نمی گذارد همسرش به بیرون از خانه برود زیرا طاقت دوری از همسر خود را ندارد.
زنان و مردان در ابراز محبت متفاوت عمل می کنند. مردان اغلب محبت خود را با سخنان محبت آمیز و خرید هدیه ابراز می کنند و زنان، با محبت، درست کردن غذای مورد علاقه ی همسر، خانه داری و... ابراز محبت می نمایند. پی بردن به تفاوت های زنان و مردان در محبت کردن موجب کاهش سوء تفاهم ها می شود.

تبدیل محبت به عشق

محبت در اوج خود به عشق تبدیل می شود و عشق از شناخت بیشتر و درست زوجین نسبت به یکدیگربه وجود می آید. عشق با دوست داشتن خودتان آغاز می شود و بعد به دوست داشتن طرف مقابل می رسد.
افراد عاشق، عشق خود را به صورت ابراز محبت کلامی و جسمانی، رفتارهای شادی بخش و خشنود کننده برای یکدیگر، حمایت عاطفی و اخلاقی از همدیگر در همه ی شرایط زندگی، صبور و شکیبا بودن نسبت به رفتارهای ناخوشایند طرف مقابل و گذشت از خطاهای همسر نشان می دهند.

ژاپنی ها عاشق ماهی تازه

ژاپنی ها همواره عاشق ماهی تازه هستند. ولی آب نزدیک ژاپن برای چند دهه ماهی زیادی نداشت. بنابراین برای فراهم کردن غذای ژاپنی ها ، قایق های ماهی گیری بزرگتر شدند و مسافتی بیشتر از قبل را طی می کردند هرچه ماهیگیران دورتر می رفتند، بیشتر طول می کشید تا ماهی بیاورند. اگر برگشتشان بیشتر طول می کشید ماهی ها دیگر تازه نبود.

برای حل این مشکل، شرکتهای ماهیگیری فریزرهایی را در قایقهایشان نصب کردند . آنها ماهی های صید شده را در فریزر قرار می دادند. فریزرها این امکان را فراهم می کرد که قایقها دورتر بروند و بیشتر بمانند. ولیکن، ژاپنی ها توانستند به تفاوت بین ماهی تازه و منجمد پی ببرند و آنها مزه ماهی منجمد را دوست نداشتند قیمت ماهی منجمد کاهش پیدا کرد بنابراین شرکتهای ماهیگیری مخزنهایی نصب کردند.

آنها ماهی می گرفتند و درون مخزن قرار می دادند. ماهی ها پس از کمی تحرک، خسته می شدند و مزه تازه بودن خود را از دست می دادند. صنعت ماهیگیری دچار بحران قریب الوقوعی شد. ولی امروزه آنها ماهی های تازه به ژاپن می فرستند. چطور توانستند مدیریت کنند؟

برای اینکه طعم ماهی تازه بماند، شرکتهای ماهیگیری ژاپنی هنوز ماهی ها را در مخزن ها قرار می دهند ولی با یک کوسه کوچک. ماهی ها تقلا می کنند و از این رو دائماً در حال حرکت اند. تلاشی که می کنند باعث می شود آنها تازه و سرحال باشند تاحالا به این پی بردید که برخی از ما در استخر زندگی می کنیم ولی بیشتر مواقع خسته و کسل هستیم؟

اساساً در زندگی ما، کوسه ها چالش های تازه ای هستند که ما را فعال نگه می دارند. اگر شما مدام در تکاپو باشید، شاد خواهید بود. تلاشهایتان است که شما را پر انرژی نگه می دارد. در وضعیتی از سکون موفقیت را کسب نکنید و به آن شاد نباشید. شما منابع، مهارتها، و توانایی هایی را برای ایجاد این تفاوت دارید. کوسه ای را درون مخزنتان قرار دهید و سپس خواهید دید که واقعاً چقدر می توانید پیش بروید.

قابل توجه کسانی که مدام درگیر اینترنت هستند و آب خوردن را فراموش می‌کنند!

علائم دهیدراته شدن بدن چیست؟

دهیدراته شدن یعنی از بین رفتن آب بدن. خیلی ساده است زمانی که آب بدن کم می‌شود، بدن دهیدراته می‌شود. متأسفانه دهیدراته شدن بدن خطرآفرین است. کمبود شدید آب بدن در افراد ضعیف می‌تواند منجر به شوک، کما و نهایتاً مرگ شود. برای پیشگیری از دهیدراته شدن بدن لازم است که به طور مداوم آب بنوشیم و مایعات از بین رفته را جبران کنیم.

چرا بدن دهیدراته می‌شود؟

بدن ما به دلایل مختلفی در معرض دهیدراته شدن قرار می‌گیرد مثل:

* تعریق زیاد مثل زمانی که دمای هوا بسیار بالاست و یا انجام حرکات ورزشی سنگین در هوای گرم.
* اسهال و استفراغ.
* مصرف داروهای ادرار آور یا ملین.
* برخی از بیماری‌ها مانند دیابت نیز می‌تواند به دهیدارته شدن بدن منجر شود.

در شرایط معمولی زمانی که مایعات بدن کم می‌شود احساس تشنگی می‌کنیم. با مصرف آب و مایعات این کمبود جبران می‌شود و حالت دهیدارته شدن موقتی از بین می‌رود.

دهیدراته شدن منجر به چه علائمی می‌شود؟

زمانی که بدن ما با کمبود آب مواجه باشد پوست سرد و خشک می‌شود. به عنوان مثال می‌توانید با یک آزمایش ساده بفهمید آیا با کمبود آب مواجه هستید یا نه؟ برای این کار پوست پشت دستتان را با نوک دو انگشت اشاره و شست نیشگون کوچک بگیرید. اگر روی پوستتان چین خوردگی ایجاد شد و مدتی به همان حالت ماند یعنی این که بدنتان با کمبود آب مواجه است.

علائم کمبود آب بدن:

کمبود آب بدن می‌تواند باعث سردرد، سرگیجه، منگی، کسالت، بی‌حالی، افزایش ضربان قلب، ضعف یا سستی و یا حتی ناآرامی و آشفتگی شود. در بین نوزادان و کودکان دهیدراته شدن با ناله و نق زدن خود را نشان می‌دهد. کودکی که دچار کمبود آب است ساکت و کم تحرک شده و به سختی از خواب بیدار می‌شود. نفس نفس زدن و سیاهی دور چشم نوزادان و کودکان نیز از علائم کمبود آب است.

چگونه می‌توان از دهیدراته شدن بدن پیشگیری کرد؟

* به طور مرتب آب بنوشید. منتظر نباشید که تشنگی به سراغتان بیاید و بعد آب بنوشید. مخصوصاً افراد مسن باید قبل از تشنگی به طور مرتب آب و مایعات دیگر مصرف کنند.
* در خصوص کودکان حواستان باشد که شیشه شیر حاوی آب را در اختیارشان قرار دهید و یا اگر هنوز شیر می‌خورد بیشتر به او شیر بدهید.
* اگر دچار اسهال یا استفراغ شده‌اید سرم خوراکی دم دستتان باشد و مدام از آن بنوشید.
* زمانی که هوا خیلی گرم است و یا دچار بیماری یا مسمومیت غذایی شده‌اید باید بیشتر دقت کنید. در این صورت بیشتر در معرض کمبود آب قرار دارید. لازم است که مایعات بیشتری بنوشید تا بدنتان دهیدراته نشود.

منبع: مجله دکتر پلاس

تهیه و تنظیم: محمدحسین رحیمی

نکاتی که مردان باید درباره‌ی عادت ماهانه زنان بدانند!

معمولاً مردان از این موضوع خجالت کشیده و صحبت کردن درباره عادت ماهانه آن‌ها را معذب می‌کند. اما در این مقاله قصد داریم دقیقاً به این موضوع بپردازیم؛ چرا که تقریباً نیمی‌از افراد اطراف هر مرد، از جمله مادر، خواهر، دختر و همسر، با این موضوع در ارتباط هستند.

به طور مشخص یک زن از همسرش توقع دارد که حداقل، آگاهی و دانش کمی راجع به این موضوع داشته باشد تا هر دوی آن‌ها بتوانند در این دوره، بدون هیچ مشکلی در کنار هم زندگی کنند.

در ادامه برخی درخواست‌های خانم‌ها از آقایان را خواهید خواند:

لطفاً عادی رفتار کنید

عادت ماهانه به یک تابو در جامعه تبدیل شده است! این موضوع که ما زنان باید این قضیه طبیعی را مخفی نگه داریم بسیار برای ما ناخوشایند است. هیچ زنی دوست ندارد که به طور مخفیانه پد بهداشتی را در جیبش گذاشته و به توالت برود یا این که وقتی دل دردش شروع می‌شود، به دروغ بگوید که سردرد دارد!

ما می‌دانیم که شما منظور بدی ندارید اما وقتی عادی رفتار نمی‌کنید، این حس به ما القا می‌شود که عادت ماهانه یک پدیده خجالت آور است!

درباره‌ی مکانیزم بدن زنان کمی بیشتر بدانید

بدن ما با شما متفاوت است. برای همین ممکن است راجع به آناتومی جنس مخالف حس خوبی نداشته باشید. ولی اگر می‌خواهید حس بهتری نسبت به آن پیدا کنید، باید کمی راجع به قاعدگی تحقیق کنید.

تجربه‌ی قاعدگی در زنان متفاوت است

عادت ماهانه در بعضی از زنان در عرض ۳ روز پایان یافته اما در برخی تا ۷ روز یا بیشتر طول می‌کشد. به علاوه، دردهای عضلانی و تغییرات روانی نیز در زنان متفاوت است. مقدار خونریزی نیز در بعضی از آن‌ها بسیار زیاد و در بعضی بسیار کم، رخ می‌دهد. بنابراین، ما از شما می‌خواهیم که عادت ماهانه یک زن را با شخص دیگری مقایسه نکنید.

ما درد شدیدی را در دوران قاعدگی تجربه می‌کنیم

اگرچه در تمامی زنان این گونه نیست؛ اما درد خفیف در همه مشاهده می‌شود و باور کنید همان هم ما را به زانو در می‌آورد! برخی از زنان سختی این موضوع را با درد زایمان برابر می‌دانند! در بعضی اوقات شدت درد به قدری زیاد است که فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار داده و ما را از انجام آن‌ها بازمی‌دارد. بهترین کمکی که از دست شما در این زمان بر می‌آید این است که یک کمپرس آب گرم برای ما بیاورید. به علاوه، حواس ما را به کاری پرت کنید که این درد را فراموش کنیم.

عادت ماهانه وضعیت فیزیکی و عاطفی ما را تغییر می‌دهد

عادت ماهانه چیزی فراتر از گرفتگی عضله و پدهای بهداشتی است. اغلب زنان معمولاً تجربه جوش، نفخ، بی حوصلگی، کمر درد، حساسیت پوستی، سردرد و دردهای میگرنی را در دوران قاعدگی دارند. پزشکان معتقدند که تغییرات ناگهانی هورمون‌ها در دوران قاعدگی باعث تغییر عاطفی، فیزیکی و ذهنی در زنان می‌شود. بنابراین، ما از شما می‌خواهیم که این وضعیت را درک کرده و تا سپری شدن این دوره صبور باشید.

راجع به قاعدگی خانم‌ها گله و شکایت نکنید

ما زنان می‌دانیم که در این دوران نمی‌توانیم در پارک با شما قدم بزنیم، اخلاق‌مان کمی‌تند می‌شود و از انجام کارهای خانه ناتوان می‌شویم، اما لطفاً در این دوران پر از استرس و درد، راجع به این موضوع غر نزنید؛ چون وضعیت را برای هر دوی ما بدتر می‌کند.

مهربانی بیشتر شما در این دوران ما را بسیار خوشحال می‌کند

بهترین کاری که یک مرد می‌تواند برای همسر خود انجام دهد این است که عشق و علاقه بیشتری در این دوره به او نشان دهد. مثلاً در راه برگشت به خانه برای او شکلات بخرد (خوردن شکلات در این دوران برای

خانم‌ها مفید است) یا برای این که خود او خجالت می‌کشد که این کار را انجام دهد، برایش پد بهداشتی بخرد. در صورتی که این کارها را برای او انجام دهید در واقع به آرامش زندگی خودتان کمک کرده اید و همسرتان قطعاً به شما علاقه بیشتری پیدا خواهد کرد.

چطور وقتی همسرتان عادت ماهیانه است احساس بهتری به او بدهید؟

گاهی‌اوقات برای آقایان سخت است که درک کنند خانم‌ها در طول عادت ماهیانه چه احساسی دارند و به همین دلیل نمی‌دانند برای کمک به او باید چه کنند. همیشه فردی منطقی و با ملاحظه بودن هدف همه است. اگر می‌خواهید در زمان‌هایی که همسرتان عادت ماهیانه سنگین دارد، حمایت بیشتری از او داشته باشید، این مراحل کمکتان خواهدکرد:

۱. بفهمید در طول عادت ماهیانه چه اتفاقی برای خانم‌ها می‌افتد. مطمئناً آقایان نمی‌توانند خودشان را جای خانم‌ها بگذارند و درک کنند که داشتن عادت ماهیانه چه حسی می‌تواند داشته باشد ولی می‌توانند علائم آنها را بفهمند و درک کنند. خانم‌ها ممکن است دچار دل‌دردهای شدید شوند که اصلاً چیز جالبی نیست. این دل‌دردها ممکن است دردی خفیف و جزئی یا دردهایی فلج‌کننده باشد. خانم‌ها در این دوران دچار تغییر روحیات می‌شوند، ممکن است سردرد گرفته یا دچار بی‌قراری، خستگی، خواب‌آلودگی یا تغییر اشتها شوند. البته علائم عادت ماهیانه در خانم‌های مختلف متفاوت است و حتی ممکن است بعضی خانم‌ها هیچ علائمی نداشته باشند! خانم‌هایی که عادت ماهیانه سنگین دارند سختی بیشتری می‌کشند چون به خاطر خونریزی زیاد مجبورند مدام به فکر تعویض پدهای بهداشتی خود باشند. عادت ماهیانه به طور کلی مسئله‌ای ناخوشایند است و علائم آن به هیچ عنوان شوخی نیست.

۲. کاری کنید احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند. تحسینش کنید. حرف‌هایی بزنید که احساس کند در زمان عادت ماهیانه هم مثل زمان‌های دیگر زیبا و باهوش است. این اعتماد به نفس او را بالا می‌برد و باعث می‌شود به خاطر تغییرات روحیه‌ای که در این دوره برای خانم‌ها ایجاد می‌شود، حس بهتری نسبت به خود پیدا کند.

۳. در کارها به او کمک کنید. اگر کارهای کوچکی باید در خانه انجام دهد، کمکش کنید. با شستن ظرف‌ها یا لباس‌ها کمی استرس او را کم کنید. این کمی بار را از روی شانه‌هایش برمی‌دارد و زمانی برای استراحت بیشتر به او می‌دهد. یادتان باشد که فقط کارهای کوچک خانه نیست، خانم‌هایی که بیرون کار می‌کنند یا مسئولیت بزرگ کردن بچه‌ها را بر عهده دارند هم عادت‌ماهیانه می‌شوند. با آنها باید با ملاحظه بیشتری رفتار کنید.

۴. به او آرامش دهید. او را بنشانید و ماساژش دهید یا در آغوشش بگیرید. حتی نوازش کردن دست‌هایش احساس بهتری به او می‌دهد یا حداقل نشان می‌دهد که دوستش دارید.

۵. کاری کنید احساس کند دوستش دارید. به او نشان دهید که از اینکه او را در زندگی‌تان دارید خوشحالید. به او بگویید که دوست و همسر فوق‌العاده‌ای برای شماست. اگر سر کار است یا از شما دور است، به موبایلش یا تلفن محل‌کارش زنگ بزنید و به او بگویید چقدر زیبا و فوق‌العاده است. نمی‌دانید این کارها چه تأثیر مثبتی در او می‌تواند داشته باشد.

۶. به او نشان دهید که چرخه عادت ماهیانه او حال شما را بد نمی‌کند (حتی اگر واقعاً حس خوبی نسبت به آن ندارید).

اگر سعی می‌کند درمورد آن با شما صحبت کند، صورت تان را برایش کج نکنید و نگویید برو با یکی از دوست‌های دخترت درمورد آن حرف بزن. این باعث می‌شود تصور کند هیچ اهمیتی برایتان ندارد. یک قسمت دیگر این مرحله این است که کارهایش را انجام دهید. وسایلی که لازم دارد را برایش تهیه کنید، برایش شکلات یا مجله موردعلاقه‌اش را بخرید. این باعث می‌شود احساس کند واقعاً برایتان مهم است.

■ حتی اگر زنی در طول عادت ماهیانه خود هیچ علائمی نداشته باشد، باز هم کمک کردن و آرامش دادن به او فوق‌العاده است.

■ فقط با او حرف بزنید و از موضوعات بحث‌برانگیز خودداری کنید. صرف نظر از حسی که دارد، کمک کردن به او برایش لذت‌بخش است.

■ باعث لبخند او شوید. یک جوک یا داستان خنده‌دار برایش تعریف کنید تا حالش بهتر شود.

■ گاهی‌اوقات بیرون رفتن برایش سخت می‌شود. ولی بد نیست رستورانی رزرو کنید و برای شام او را بیرون ببرید. این کار می‌تواند برایش لذت‌بخش بوده و فکرش را از موضوع پرت کند.

■ کارهایی که دوست دارد را انجام دهید. اگر برای غذا خوردن بیرون می‌روید، اجازه دهید او رستوران را انتخاب کند یا اگر می‌خواهید به سینما بروید بگذارید او بگوید که دوست دارد چه فیلمی ببیند.

■ فقط بغل کردن او و خواباندن او در آغوشتان به او احساس آرامش می‌دهد. مهربانی کردن با او باعث می‌شود حسی فوق‌العاده پیدا کند.

■ یادتان باشد که او در این مواقع بسیار احساسی است، به همین دلیل حرف‌هایش را به دل نگیرید. ولی باید بدانید که او در این زمان‌ها همه چیز را به دل می‌گیرد.

■ یادتان باشد صبور باشید و درکش کنید. اگر کنترل اوضاع از دستتان خارج شد، یک نفس عمیق بکشید و از اتاق خارج شوید.

■ اگر دختری در طول عادت ماهیانه‌اش غش کرد، خیلی مهم است که نترسید. درمورد آن تحقیق کنید، او را به پهلو بخوابانید تا بتواند نفس بکشد. یک بالش نرم زیر سرش بگذارید و اگر علامت دیگری (مثل خون یا مشکل تنفسی) مشاهده نکردید فقط منتظر بمانید تا دوباره به هوش آید. حتماً به او بگویید که چه اتفاقی افتاده است و همه چیز رو به راه خواهد شد، ممکن است بعد از به هوش آمدن استفراغ کند یا اینکه گریه کند، باید برای آن آماده باشید. اگر این اتفاق زیاد برای او افتاده باشد، درمورد آن به شما خواهد گفت و باید بدانید که در این مواقع چه باید بکنید. بعضی خانم‌ها در طول عادت ماهیانه خود استفراغ یا غش می‌کنند. احساس سرگیجه در آنها متداول است ولی غش مسئله‌ای است که به ندرت اتفاق می‌افتد. اگر بالا آوردن او حالتان را بد می‌کند، حتماً از اتاق خارج شوید. ولی اگر در توانتان بود، دست همسرتان را بگیرید و موهایش را نوازش کنید تا بفهمد مراقبش هستید. کاری کنید که احساس خجالت نکند، سرتان را برنگردانید چون این کارها حال او را بدتر خواهد کرد.

■ اگر دوست دارد تنها باشد، تنهایش بگذارید. گاهی‌اوقات کاری برای درد او از دست شما برنمی‌آید و حضورتان ممکن است فقط حالش را بدتر کند. بعداً که دردش کمتر شد می‌توانید به او آرامش دهید. از او سؤال کنید که ترجیح می‌دهد چطور رفتار کنید.

گردآوری: فرگل فقیه

شیرازی پلو

شیراز، پلوهای متنوعی دارد که برای درست کردن آن ها از مواد تازه و مقوی زیادی استفاده می شود و به همراه سبزی خوردن، ترشی یا سالاد شیرازی سرو می شوند. شیرازی پلو یکی از معروف ترین پلوها و غذاهای محلی شیراز است که به صورت ته چین با گوشت و بادمجان تهیه می شود. یک غذای شکیل و خوش عطر و بو که طرفداران زیادی دارد و کاملاً اشتها برانگیز است. شیرازی پلو از آن دسته غذاهایی است که نمی شود به شیراز رفت و آن را امتحان نکرد.

مواد لازم

برنج	۳ پیمانه
ماست	نصف پیمانه
زعفران دم کرده	۱ قاشق سوپ خوری
شکر	۳ قاشق سوپ خوری
سینه مرغ	۱ عدد
پیاز نگینی خرد شده	۱ عدد
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم
تخم مرغ	۳ عدد
زرشک	۳ قاشق سوپ خوری
بادمجان دلمه ای	۱ عدد
خلال پسته و بادام	۱ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه

ابتدا زرشک را بشویید و با خلال پسته و بادام مخلوط کنید.

مرغ را بپزید و برنج را پس از شستن آبکش کنید.

بادمجان‌ها را به صورت حلقه‌های نازک برش بزنید و سرخ کنید.

زرده تخم‌مرغ را با ماست و زعفران آب کرده، مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا صاف و یکدست شود. روغن و کره را به این مواد اضافه کنید.

سپس برنج را به گونه‌ای به مواد اضافه کنید که دانه‌های آن خرد نشود.

در این مرحله یک ظرف پیرکس یا یک ظرف مناسب دیگر انتخاب کنید و کف ظرف را چرب کنید. نیمی از برنج را در ظرف مناسب بریزید و روی آن را با پشت قاشق صاف کنید. تکه‌های گوشت مرغ را روی آن بگذارید و در ردیف بعد حلقه‌های بادمجان‌ها را بچینید و روی مرغ و بادمجان‌ها را کمی نمک و فلفل بپاشید.

در نهایت مقداری خلال پسته و بادام روی آنها بریزید و سعی کنید مرغ‌ها را روی ردیف آخر قرار دهید. سپس باقیمانده برنج را روی آن بریزید.

سعی کنید ظرف را خیلی پر نکنید تا برنج جای دم کشیدن داشته باشد.

حالا سطح روی برنج را صاف کنید و آب باقیمانده مرغ را روی برنج بریزید و با بستن در ظرف با فویل اجازه دهید دم بکشد.

روی فویل چند سوراخ کوچک ایجاد کنید تا بخار از آن خارج شود و برنج خمیر نشود.

فر را از قبل گرم کنید و شیرازی پلو را به مدت یک ساعت و نیم در دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد در فر قرار دهید.

بعد از پخت غذا آن را در دیس برگردانید و اطراف آن را با ماست چکیده همراه با زرشک و خلال پسته و بادام تزئین کنید.

پالوده یکی از دسرهای سنتی و قدیمی ایرانی محسوب می شود که طرفداران بسیاری دارد. این دسر خوشمزه به صورت تنها یا با بستنی سنتی سرو می شود. معروف ترین نوع پالوده متعلق به شهر شیراز است که با نام پالوده شیرازی شناخته می شود. با مواد لازم ذکر شده در این دستور می توانید برای ۴ نفر پالوده تهیه نمایید.

پالوده شیرازی

مواد لازم

نشاسته ۳۰۰ گرم
آب ۴ لیوان
شکر ۱ لیوان
گلاب ۱/۴ لیوان
لیمو ترش ۱ عدد
شربت آلبالو برای تزیین

طرز تهیه

برای تهیه شربت پالوده ابتدا ۲ لیوان آب را به همراه شکر داخل یک قابلمه می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا شکر کاملاً داخل آب حل شود. پس از اینکه شربت کاملاً غلیظ شد، گلاب را به آن اضافه می کنیم و اجازه می دهیم کمی روی حرارت بماند.
پس از اضافه کردن شربت اجازه می دهیم شربت چند جوش بزند سپس آن را از روی حرارت بر می داریم. شربت را در دمای محیط قرار می دهیم تا سرد شود و سپس درون یک کاسه می ریزیم و در فریزر قرار می دهیم تا یخ بزند.
پس از اینکه شربت به طور کامل یخ زد آن را از فریزر خارج می کنیم و در مخلوط کن می ریزیم تا کاملاً پودر شود. یخ پودر شده را مجدداً در کاسه ای می ریزیم و در فریزر قرار می دهیم تا حالتش را از دست ندهد و به صورت پودر باقی بماند.
پس از اینکه پودر یخ آماده شد به سراغ تهیه رشته های پالوده می رویم. نشاسته را به همراه ۲ لیوان آب داخل یک قابلمه می ریزیم و روی حرارت بسیار ملایم قرار می دهیم تا آب موجود در قابلمه تبخیر شود و نشاسته غلیظ و کشدار شود.
پس از اینکه نشاسته غلیظ و کشدار شد آن را درون یک آبکش با سوراخ های ریز می ریزیم و با فشار نشاسته را از سوراخ های آبکش رد می کنیم تا به صورت رشته های نازک از آبکش خارج شود. هر چه سوراخ های آبکش کوچکتر باشد، پالوده زیباتری در پایان کار خواهیم داشت.
یک ظرف حاوی آب و یخ فراوان زیر رشته های پالوده قرار می دهیم تا بعد از خارج شدن از آبکش داخل آب یخ ریخته شوند. ضمناً با دست رشته ها را در آب یخ زیر و رو می کنیم تا در اثر سرمای آب یخ حالت بگیرند و سفت شوند.
یک ظرف مناسب انتخاب می کنیم و یخ پودر شده را داخلش می ریزیم. در ادامه رشته ها را از داخل آب یخ خارج می کنیم و در ظرف یخ پودر شده می ریزیم. یخ پودر شده را با رشته های پالوده مخلوط می کنیم تا کل نقاط شان را در بر بگیرد.
در این مرحله پس از کشیدن پالوده در ظرف مناسب، آب لیمو ترش را به پالوده اضافه می کنیم و سرو می کنیم. توجه داشته باشید که می توانید از طعم های متفاوتی مثل شربت آلبالو برای خوشمزه تر کردن پالوده خود استفاده کنید.

در شمال شهر شیراز آرامگاهی وجود دارد که نامش برای همه ساکنان این سرزمین کهن آشناست. هر که به شیراز قدم می گذارد راهی آرامگاه حافظ می شود و در آن ساعات خوشی را می گذراند. این مجموعه با نام حافظیه شناخته می شود و همان طور که از نامش پیداست، محل دفن حضرت حافظ، یکی از شعرای بزرگ ایران زمین است. بسیاری معتقدند که وی در یکی از اشعارش این مسئله را که مرقدش پس از او زیارتگاه خواهد شد، پیش بینی کرده و چنین گفته است:

گلعذاری ز گلستان جهان ما را بس
زین چمن سایه آن سرو روان ما را بس
بر سر تربت ما چون گذری، همت خواه
که زیارتگه رندان جهان خواهد بود

نام کامل این شاعر، خواجه شمس الدین محمد بن بهاءالدین حافظ شیرازی است که به اختصار حافظ خوانده می شود و القاب دیگری همچون لسان الغیب، ترجمان الاسرار، لسان‌العرفا و ناظم‌الاولیا نیز دارد.

وی در سال ۷۲۷ هجری قمری چشم به جهان گشود و در سال ۷۹۲ هجری قمری از دنیا رفت. حافظ در طول حیاتش به یکی از سخنوران نامی جهان و شاعر بزرگ قرن هشتم ایران (برابر قرن چهاردهم میلادی) تبدیل شد و غزلیاتی ارزشمند را از خود بر جای گذاشت. با ترجمه اشعارش به زبان های اروپایی در قرون هجدهم و نوزدهم نام او به محافل ادبی جهان غرب نیز راه یافت و شهرتی بیش از پیش پیدا کرد تا جایی که امروز نام وی به فرهنگ و ادب ایران گره خورده است و هر سال در بیستم مهرماه مراسم بزرگداشتی برای او برگزار می شود.

تاریخچه پر فراز و نشیب آرامگاه حافظ

آرامگاهی که امروز پیش روی ماست در طول تاریخ تغییرات فراوانی را به خود دیده است که در ادامه به آنها می پردازیم:

برای اولین بار چه کسی برای حافظ آرامگاه ساخت؟

پس از مرگ این شاعر بزرگوار تا ۶۵ سال، هیچ بنایی بر فراز مقبره وی بنا نشد تا اینکه در سال ۸۵۶ هجری قمری مصادف با ۱۴۵۲ میلادی، شخصی به نام محمد یغمایی، وزیر میرزا ابوالقاسم گورکانی (حاکم فارس) برای اولین بار تصمیم گرفت یادبودی را برای وی بنا نهد. او عمارتی گنبدی شکل بر فراز مقبره حافظ ساخت و در جلوی آن حوض بزرگی تعبیه کرد تا آب از رکن آباد که منبع آب شیراز به شمار می رفت، به آن بریزد.

تغییراتی در دوره صفویان و افشاریان

در اوایل قرن یازدهم هجری قمری و همزمان با سلطنت شاه عباس صفوی، مرمت هایی در بنا صورت گرفت و سپس ۳۵۰ سال پس از وفات حافظ، نادرشاه افشار دستور مرمت آرامگاه وی را صادر کرد.

احداث آرامگاه شکوهمند در دوران زندیه

در سال ۱۱۸۷ هجری قمری، کریم خان زند بر شکوه بنای آرامگاه افزود و در جلوی مقبره حافظ، بارگاهی به سبک بناهای مورد پسند خود ساخت. وی در جلوی این بنا یک باغ نیز بنا کرد و سنگی مرمرین را بر روی مقبره نهاد که امروز نیز در همان جا وجود دارد.

در دوره قاجار، یک زرتشتی برای حافظ مقبره می سازد

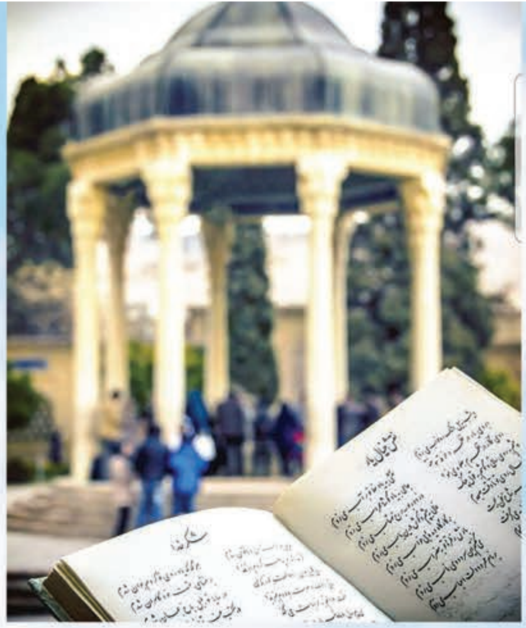
پس از کریم خان زند تا زمان قاجار تغییراتی در بنا داده نشد تا اینکه در سال ۱۲۳۵ خورشیدی، تهماسب میرزا، حاکم فارس، آن را تعمیر و مرمت کرد. پس از وی، فرهاد میرزا معتمدالدوله، فرمانروای فارس، کوشکی چوبی پیرامون مقبره حافظ، ساخت به گونه ای که آن را در بر می گرفت. سپس در سال ۱۲۷۸ خورشیدی، شخصی به نام ملا شاه جهان زرتشتی (اردشیر) به واسطه علاقه اش به حضرت حافظ، بر سر مزار وی حاضر می شود و تفألی به دیوان وی می زند.

غزل با ابیات زیر آغاز می شود:

ای صبا با ساکنان شهر یزد از ما بگو
کای سر حق ناشناسان گوی چوگان شما
گرچه دوریم از بساط قرب همت دور نیست
بنده شاه شماییم و ثنا خوان شما

او از این شعر خوشش می آید و تصمیم به احداث بقعه و بارگاه مجللی بر روی مزار این شاعر بزرگوار می گیرد. وی شروع به کار می کند و قسمتی از کار را پیش می برد؛ اما سید علی اکبر فال اسیری (از عالمان و سیاستمداران عصر قاجار) بنای ساخته شده توسط وی را تخریب می کند.

بنای آرامگاه تا سال ۱۲۸۰ خورشیدی به صورت مخروبه باقی ماند تا اینکه شاهزاده ملک منصور، ملقب به شعاع السلطنه، حاکم فارس، با همکاری علی اکبر مزین الدوله (استاد کمال الملک)، کوشکی آهنی را بر روی آرامگاه قرار دارد و کتیبه ای بر روی آن نصب کرد.



اولین مرمت و بازسازی جدی بنای حافظیه به سال ۱۳۸۶ مربوط می شود که در طی آن، کارهایی همچون تمیز کردن سطح مسی روی گنبد، مرمت بخش های خراب ساختمان های اطراف و همچنین متصل کردن مقبره‌ها و باغ های اطراف به مجموعه صورت گرفت.

حافظیه، حالتان را خوب می کند...

شاید از نظر برخی، حافظیه تنها مقبره ای زیبا باشد که شاعری بزرگ را در قلب خود جای داده است؛ اما وقتی در فضای آن قرار می گیرید حال و هوایی متفاوت پیدا می کنید و حداقل یکی از کارهای زیر را انجام می دهید:

غرق در دنیای شعر می شوید

با قدم گذاشتن به مجموعه حافظیه، حتی اگر از شعر و ادبیات نیز ذره ای سر رشته نداشته باشید، به برکت وجود شاعر بزرگ ایران زمین، حافظ، که نامش از شرق تا غرب و از شمال تا جنوب جهان، زبانزد خاص و عام است، دل به تک تک واژه های ابیاتی خواهید داد که بر در و دیوار نقش بسته و گویی شما را به سرزمینی دیگر می برد.

مشاعره ها را می شنوید

در اینجا بازار شاعران و عرفا و هنرمندان داغِ داغ است و در هر گوشه ای می توانید گروهی از آنان را ببینیَد که در کنار هم قلب های شان را به شعر حافظ گره زده و بر زبان شان سخن عشق جاریست. هر یک بیتی می خواند و دیگری به رسم مشاعره، گوشه ای دیگر از غزلیات حافظ را به رخ می کشد تا عشق و احترامش را به این شاعر ابراز دارد. اصلا مگر می شود در کنار مقبره حافظ باشی و عاشق نشوی؟!...

تفألی به دیوان حافظ می زنید

بر سر مزار، وقتی فاتحه ای نثار روح این شاعر بزرگ می کنید، بی اختیار دست تان به دیوان حافظ می رود و تفألی به آن می زنید؛ شاید نه برای آنکه احوال آینده تان را بدانید بلکه تنها به خاطر آنکه در میان دنیای پر از معنویت و عرفان غزل ها غرق شوید و حال همین الان تان را خوب کنید. این حال خوب هدیه حافظ استَ به کسی که دل به اشعارش می سپارد و با جان و دل آنها را می خواند.

دلبسته حافظ می شوید

در میان محوطه که گام بردارید در هر قدم، با دیدن گل ها و درختان جانی تازه خواهید یافت. اینجا همه چیز دست در دست هم داده اند تا وقتی که از فضا خارج می شوید، با قلبی سرشار از آرامش حافظیه را ترک کنید و روح تان اسیر خاک گیرای آن شود. خاصیت حافظیه همین است که شما را دلبسته خود و حال و هوای شعرگونه اش کند...

نگاهی نزدیک تر به بنای حافظیه

آرامگاه حافظ برای ادب، هنر و معماری ایران ارزش زیادی دارد و در سال ۱۳۵۴ توسط وزارت فرهنگ و هنر با شماره ۱۰۰۹ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.مجموعه حافظیه حدود ۲ هکتار وسعت دارد.

رواق چهار ستونه

در دوران کریم خان زند، رواق چهار ستونه ای به صورت تالار در این مکان ساخته شد اما آنچه که امروز وجود دارد تالاری وسیع با بیست ستون سنگی با ارتفاع ۵ متر است و چهار ستون عهد کریم خانی در وسط آن قرار گرفته است. این رواق از تمام نقاط حافظیه مرتفع تر است. امروزه این قسمت از مجموعه حافظیه با نام های بیست ستون، تالار حافظیه و ایوان میانی نیز شناخته می شود و الهام گیری آن از معماری دوره‌های هخامنشیان و زندیان باعث شده تا جلوه ای بسیار دیدنی داشته باشد.
بالای درگاه این قسمت نیز یکی از غزل های حافظ دیده می شود. سه بیت بر دیوار شرقی و سه بیت بر دیوار غربی به خط میرعماد (از مشهورترین خوشنویسان تاریخ هنر ایران) نوشته و توسط هنرمندان شیرازی بر روی سنگ مرمر کنده کاری شده است.
این غزل اینگونه آغاز می شود:

روضه خلدبرین خلوت درویشان است   مایه محتشمی خدمت درویشان است

نمای خارجی تالار نیز از سخن حافظ بی نصیب نمانده و در دو طرف آن اشعار این شاعر به چشم می خورند:

گلعذاری ز گلستان جهان ما را بس   زین چمن سایه آن سرو روان ما را بس

و بر نمای خارجی به سمت مقبره، غزلی با مطلع:

چو بشنوی سخن اهل دل مگو که خطاست
سخن شناس نه ای جان من خطا اینجاست

آب انبار حافظیه نیز به شکل یک کانال در وسط رواق بیست ستونه ساخته شده است. سر در چایخانه با کتیبه ای به خط نستعلیق و بیت زیر زینت یافته است:

رواق منظر چشم من آشیانه توست   کرم نما و فرود آ که خانه خانه توست

حافظیه، دنیایی از نمادها و نشانه ها

حافظیه به گونه ای ساخته شده که هر گوشه اش حرفی برای گفتن داشته باشد و دنیایی از نشانه ها را در خود جای دهد. با آمیخته شدن این مفاهیم بلندپایه در فرهنگ و عرفان ایرانی اسلامی، آرامگاه شخصیت می یابد و به نمونه کامل یک رند عارفِ حقیقت جوی ایرانی تبدیل می شود. این نمادها در هر لحظه پیش روی شماَ قرار دارند:

۱- پیش از ورود به مجموعه، رویارویی با نماد اسارت

قبل از اینکه وارد مجموعه حافظیه شویم با نخستین نماد آن برخورد می کنیم. آرامگاه حافظ در مقابل یکی از شلوغ ترین خیابان های شیراز قرار دارد و هنگامی که در خیابان هستید هیچ اثری از آرامگاه نمی بینید. این خیابان را می توان نماد اسارت در جهان صنعتی و مدرن دانست چرا که نمی توان از میان آن، آرامگاه حافظ را که از آن با عنوان نماد افکار و اندیشه های عرفانی یاد می شود، به تماشا نشست.

۲- در محوطه جنوبی، نمادی از دنیای مادی

وقتی که وارد مجموعه می شویم در محوطه جنوبی قرار می گیریم که به عنوان نماد دنیای مادی و ظواهر فریبنده آن در نظر گرفته می شود. سپس باید از پله ها بالا برویم تا وارد رواق بیست ستون یا تالار حافظیه شویم. از این محوطه، هرچه که به آرامگاه، نزدیک تر می شویم، گویی انسان از بند هواهای نفسانی آزاد می شود. می توان بالارفتن از ایوان را به منزله معراج عرفانی و سیر و سلوک در دنیای ملکوت دانست.

۳- در تالار یا ایوان میانی، نشانی از عالم ملکوت

ایوان، نشانه عالم ملکوت است چرا که در اینجا حجاب ها کنار زده می شوند و مقبره که نمادی از خورشید و حقیقت است، آشکار می شود. در این لحظه پایین آمدن از تالار حافظیه می تواند نماد تعظیم در برابر این خورشید درخشان باشد. این تالار دارای دو ردیف پلکان است که هریک از آنها ۹ پله دارد و در ادبیات فارسی، ۹ عدد آسمان ها است و قداست دارد.

۴- در محوطه شمالی

بخش شمالی را نماد دنیای ملکوت می دانند. در این قسمت به آرامگاه می‌رسیم که نماد دست‌یابی به حقایق و رمز و رازهای دنیا است.

۵- آرامگاه، نماد خورشید

آرامگاه، به طور کلی نماد خورشید است؛ اما درون آن نمادهای دیگری نیز وجود دارند. نمای بیرونی گنبد آرامگاه، به شکل کلاه درویشان تُرک است و از آن با عنوان نماد آسمان یاد می شود. درون گنبد مجموعه ای از رنگ های عرفانی است که هر یک نماد خاصی هستند :

آبی فیروزه‌ای، نماد بهشت، سرخ ارغوانی، نماد شراب ازلی
سیاه و سفید، نماد شب و روز، قهوه‌ای سوخته، نماد خاک

مادر داشتن!

بارها در تنگنای بی کسی
گفته ام ای کاش مادر داشتم
سایه بان از گل برایش در چمن
از سر اخلاص می افراشتم

می نهادم سر به روی سینه اش
سیل اشک از دیدگان می ریختم
کودکانه دست بر دامان او
تا ابد با شوق می آویختم

سر به دنبالش میان کوچه ها
می گذشتم شاد و مست و بی خیال
در هوای قاصدک های سپید
می گشودم پر تهی از هر ملال

گویم از آن شب که همچون سایه ای
بی صدا، آرام از این خانه برفت
هر چه بود از شادی و عیش و نشاط
گوییا با او از این کاشانه رفت

کو به بر این در کسی دیگر نکوفت
پرده ها را هیچ کس یک سو نزد
تیرگی شد مونس درد آشنا
اختری بر شام ما سو نزد

دشنه ها پنهان میان مشت ها
دوستی را دشمنی بر باد داد
مهربانی را کسی در خاک کرد
عشق را بیگانگی از سینه راند

یاد باد آن روزهای خوب و شاد
لذت بی حد مادر داشتن
بی خبر از تلخی بیگانگی
هر کسی را آشنا پنداشتن

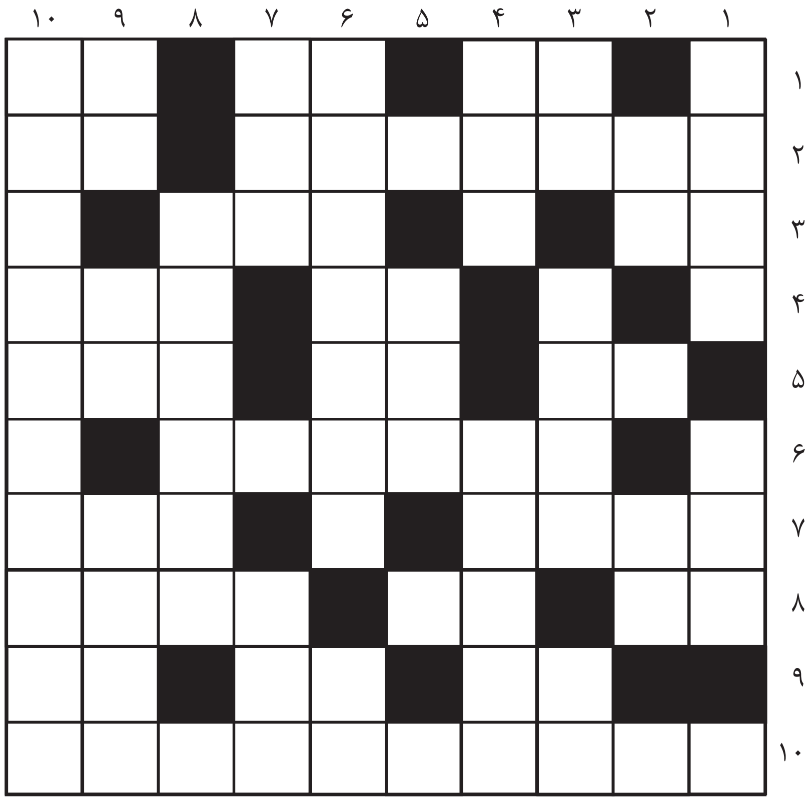
شعر من شعر نگاه گرم توست
ورنه من کی شور و حالی داشتم
بی تو چون دریای توفانی دلم
جان از غم بی قراری داشتم

آه! سالار تمام قصه ها
مطلع شعر و غزل های منی
همچنان یک هاله در اطراف ماه
همچنان روحی و پنهان در تنی

قصه کوته، بی تو من دردی گران
بی تو آری ساغر بی باده ام
همچو برگی خشک از باد خزان
در میان راه ها افتاده ام

خواب خوش مادر! که این افسانه ها
چون غم دلتنگی ام بی انتهاست
ما اسیر سرنوشت خویشتن
راه هامان تا ابد از هم جداست!

شیراز- افسر نیک روی



افقی

۱. خیس – حرف مفعولی – باز، گشاده
۲. قناتی در ۱۳ کیلومتری شیراز – نوبت بازی شطرنج
۳. طلا – شبیه، مانند
۴. تاب و توان – سوا، جزء
۵. زبانه آتش، حرف ایجاب به معنی نعم یا سوگند – جریان شدید آب
۶. آگاهی فدرال آمریکا
۷. نویسنده یونانی ایلیاد – بشقاب بزرگ لب تخت
۸. مقابل ماده – مرد نیست – کسی که حافظه خوبی دارد
۹. اگر – پایه و اساس بنا – به یونانی هندسه است
۱۰. اولین بار برای حافظ آرامگاه ساخت

عمودی

۱. پیر شدن را به تأخیر می اندازد – فلز بدن
۲. ناشنوا – کنار، پهلو
۳. هزار کیلو – آهسته– مادر
۴. الفت گرفته – بهشت هفتم
۵. صاف و پاک
۶. یک بوسه مادر وی را نقاش کرد– سر بی مو
۷. به جا آوردن – قرض، دِین
۸. می توان از آن برای التیام، آسیب های روانشناختی استفاده کرد
۹. عشق و محبت – چهار من تبریز– مخفف اردی بهشت
۱۰. فرزند بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

What Is More Than A Dream

Written by Sadaf Mohammadi

I have been contemplating on this question for a while:
What do you do when the universe grants one of your wishes?
Like a dream come true.
Smooth sailing with no clouds as far as your eyes could see!
You can't help but wonder "why all of the sudden everything is exactly how you always imagined it to be?"
Maybe, you brush off any thoughts and enjoy the life you have.
..but maybe you keep thinking "why!"
What if you're not seeing far enough? What if you are almost
blinded by the dream like the world that is around you?
Truth is…
When you think with your heart everything seems like a dream
But when, for a brief moment, your smooth sailing is rocked
by a sudden wave, your brain steps in and you wonder…
If it's too good to be true..is it?
And here you are… Wondering..
Is this really what I always wanted? Is this truly the dream
I had dreamed off?
I have been contemplating...
So...
I have faith
I have hope
And I work hard
Because after all,
I did dream of this dream…

A Shark Inside Us

The Japanese have always loved fresh fish. But the water close to Japan has not held many fish for decades. So to feed the Japanese population, fishing boats got bigger and went farther than ever. The farther the fishermen went, the longer it took to bring the fish. If the return trip took more time, the fish were not fresh.

To solve this problem, fish companies installed freezers on their boats. They would catch the fish and freeze them at sea. Freezers allowed the boats to go farther and stay longer. However, the Japanese could taste the difference between fresh and frozen fish. And they did not like the taste of frozen fish. The frozen fish brought a lower price. So, fishing companies installed fish tanks.

They would catch the fish and stuff them in the tanks, fin to fin. After a little thrashing around, they were tired, dull, and lost their fresh-fish taste. The fishing industry faced an impending crisis! But today, they get fresh-tasting fish to Japan. How did they manage? To keep the fish tasting fresh, the Japanese fishing companies still put the fish in the tanks but with a small shark.

The fish are challenged and hence are constantly on the move. The challenge they face keeps them alive and fresh!

Have you realized that some of us are also living in a pond but most of the time tired and dull? Basically in our lives, sharks are new challenges to keep us active. If you are steadily conquering challenges, you are happy. Your challenges keep you energized. Don't create success and revel in it in a state of inertia.

You have the resources, skills and abilities to make a difference. Put a shark in your tank and see how far you can really go!

SHIRAZI POLO

BAKED RICE AND EGGPLANTS

INGREDIENTS

¾ tsp ground saffron
1.5 kg boneless leg of lamb
3 cups plain (natural) yogurt
6½ tbsp salt
½ tsp black pepper
6 cups long grain rice
½ kg eggplants (see Note)
300 ml oil (approximately)
100 g xereshk (dried barberries) (see Note)
2 tbsp sugar
3 egg yolks
200 g slivered almonds

METHOD

Dissolve the saffron in 3 tablespoons of hot water and set aside. Clean the meat, remove any excess fat and cut into pieces (about 5 x 5 x 2 cm). Marinate in 2 cups of the yoghurt, 2 teaspoons of the salt, black pepper and ¾ of the dissolved saffron. Refrigerate for about 8 hours. Clean and wash the rice with lukewarm water and soak for at least 2 hours.

Meanwhile, peel the eggplants and cut into discs. Dissolve 3 tablespoons of salt in a litre of water and soak the eggplants for about an hour before frying. This is to remove the bitter taste and to stop them soaking up too much oil.

Drain and dry the eggplants with kitchen paper. Heat ¼ cup of oil in a large non-stick frying pan and when hot, fry the eggplant pieces in batches on both sides. You may have to gradually add some more oil as needed. Clean the barberries and soak for 2 minutes in water for any sand or dirt to sink to the bottom. Carefully scoop the barberries out without stirring up the sediment. Wash a few times and leave to drain. Stir-fry the barberries in 2 tablespoons of oil very lightly for about 1 minute. Take off the stove and immediately sprinkle with sugar, stir and put aside. There is no need for sugar if you are using blackcurrants.

Mix the remaining yogurt and dissolved saffron with the egg yolks and put aside.

Reheat the oven to 180°C. Boil 12 cups of water in a large pot. Drain the soaked rice in a strainer. Add 3 tablespoons of salt and the rice to the boiling water and gently stir once or twice. Leave uncovered and boil for 5 minutes. Try a grain of rice by pressing it between your fingers. It should be half-soft and half-hard. Drain the rice in the strainer. Wash out the excess starch with a cup of warm water while in the strainer. Pour 3 tablespoons of oil over the base of the oven-safe pot and swirl to coat the sides.

Keep 2 tablespoons of the yoghurt and egg mixture aside. To the remaining mixture add one cup of the rice and spread it evenly over the bottom of the pot ensuring it is fully covered. Pour half of the rice into the pot, level it and spread the meat over the top in one layer. Spread the eggplant pieces on top of the meat (reserving a few rounds for serving) and sprinkle with slivered almonds and ⅔ of the barberries. Pour the rest of the rice and level it out. Add 2 or 3 tablespoons of oil to 1 cup of water and spread over the top of the rice. Add the reserved yogurt and egg yolk mixture to the left over mixture from the marinated meat and the remaining dissolved saffron. Pour this mixture around the inside edge of the pot. This makes a crispy layer of rice around the edge and the bottom of the pot helping it to come out as a cake when cooked. Press a bit with the back of a spoon so that the ingredients stick together. Poke a few holes in the rice to allow the steam to rise from the bottom and place the lid on. Put the pot into the oven and bake for 1 hour, then reduce the oven to 130°C and bake for 1 hour more. Take out of the oven and leave for a few minutes. Place a round serving tray or a large plate on top of the pot. While firmly holding the tray against the pot, gently and carefully flip upside down so that the contents of the pot neatly fall out onto the tray.

Garnish with fried eggplant circles and remaining barberries and serve hot.

SHIRAZI FALOODEH

INGREDIENTS

- 50g rice vermicelli, cooked, chilled
- 150g caster sugar
- 500ml water
- 60ml lime juice
- 2 tbsp rose water
- 80ml sour cherry syrup
- 1-2 drops yellow food dye (optional)
- 50g pistachios, crushed, to serve
- Pistachio and honey ice cream, to serve

METHOD

1. Cook rice vermicelli according to packet directions. Usually, this will involve soaking the noodles in boiling water for around five minutes. Once the noodles are cooked, drain them and place them in the refrigerator to chill them while you perform the next steps.

2. Combine caster sugar and water in a medium saucepan over a low heat, stirring until sugar is fully dissolved. Allow to cool for about five minutes, then add lime juice, optional food dye, and rose water.

3. Pour sugar and water mixture into ice cube trays and place in freezer. Allow to chill until frozen, at least 1.5 hours.

4. Crush ice cubes in a blender until finely crushed, but do not allow them to melt.

5. Combine crushed ice with vermicelli and return to the freezer for about fifteen minutes, or until noodles have gone white and are frozen.

6. Break up as required and divide between serving glasses. Pour cherry syrup over immediately before serving. Top with crushed pistachios.

7. Optionally, add a scoop of pistachio and honey ice cream (or plain vanilla if you can't get the pistachio flavor) to the bottom of the glass before serving--this will keep the Faloodeh frozen for longer, and add an extra level of decadence to the whole dessert.

❋ Optional garnishes could also include lime wedges, fresh or preserved cherries, fresh mint sprigs or pomegranate seeds, all of which are traditional.

Khan Zand. Arranged on the north bank of the occasional Rudkhaneye Khoshk waterway in the Musalla Gardens, the Hafezieh comprised of four focal segments, with two rooms worked at the east and west end and with the north and south sides staying open. The building split the greenery enclosures into two districts, with the orange woods in the front and the burial ground in the back. The genuine tomb was outside of the structure, amidst the burial ground, with a marble chunk set over the grave. The marble was engraved by a calligrapher with selections from Hafez's verse.

The tomb was reestablished in 1857 by a legislative head of Fars, and a wooden walled in the area was worked around the tomb in 1878, by another legislative head of Fars. Taking after this, the site turned into a subject of discussion, when, in 1899, Ardeshir, a Parsi from India started to manufacture a sanctum around Hafez's grave. Despite the fact that the altruist Parsi had gotten consent from an ulema of Shiraz to manufacture the iron and wood place of worship, a specialist of religious law with some expert in Shiraz, Ali-Akbar Fal-Asiri, protested a Zoroastrian working over the grave of a Muslim. With his devotees, he pulverized the half-manufactured development. The general population of Shiraz challenged the decimation and the administration requested the reconstructing of the landmark, however, Fal-Asiri contradicted them and articulated that he would annihilate any building raised there, regardless of the possibility that it was raised by the Lord himself.

The site stayed in remnants for a long time, until 1901 when Prince Malek Mansur Mirza Shao es-Saltaneh set an enlivening iron trans Enna around Hafez's tomb. It was recorded with verse and the names of the benefactors of the trans Enna.

Present Structure

Exercises to reestablish and extend the commemoration to Hafez started in 1931 when the orange forest was repaired and the Hafezieh was changed by a legislative leader of Fars and Isfahan, Faraj-Allah Bahrami Dabir-e Azam. Extra upgrades were deferred until the Ministry of Education sorted out for another working to be worked, in 1935. André Godard, a French paleologist, and planner, was the specialized chief of the Department of Antiquities at the time and was dispatched to outline the new structures.

The Building of the Mausoleum of Hafez

Modifications to Hafez's tomb included lifting it one meter over the ground level and encompassing it with five stages. Eight sections, every ten meters tall, bolster a copper vault in the state of a dervish's cap. The underside of the vault is an arabesque and vivid mosaic.

The first, four-sectioned remembrance lobby worked in 1773 by Karim Khan Zand was widely extended. Sixteen columns were added to the four unique, making a long verandah, and on a few facades are engraved ghazals and different selections from Hafez's verse.

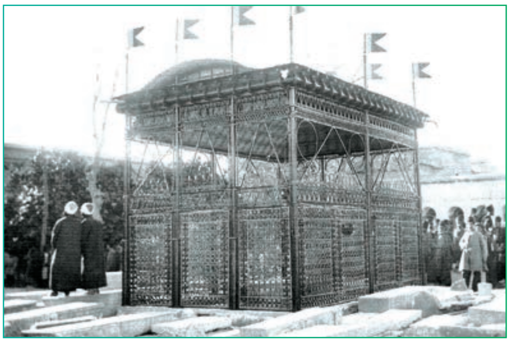
Greenhouses and Tourism

A few rectangular pools have been included among the patio nurseries, and very much kept up orange trees, ways, streams, and blossom beds make a charming situation for the tourism center of Hafez's tomb and remembrance corridor. A tea house on the grounds gives refreshments in a customary setting. The vault over Hafez's grave is sufficiently bright during the evening, giving an appealing point of convergence. The previous Tomb of Qasem Khan Wali is presently a library containing 10,000 volumes devoted to Hafez grant.

How Iranians Visit the Mausoleum of Hafez

For Iranians, going by the Hafez tomb resembles heading off to a relative's tomb. The emotions, obviously, are more with deference than grievance. So me convey rosewater to wash the gravestone and put a few blooms on the grave. At that point, they touch the gravestone with few fingers imploring by recounting a section of Koran to request a gift of his spirit. Some continue to ask for Hafez to converse with them through his lyrics and enlighten them regarding the condition of their lives or give them some shrewd exhortation through the words in his sonnets. At that point, they open their eyes and open the book on any page it arbitrarily opens and keeps on reading it eagerly.

The ideas and subjects specified in Divan-e-Hafez, his entire works, are so life-related and overwhelmingly alluring that one associates with them effortlessly as though the artist is inhabiting this time and offers us his insightful words in an agreeable way to improve our lives. That is the reason many cherish him and continue perusing his sonnets once a day.



Tomb of Hafez

Tomb of Hafez rises up from the banks of the Rukn-Abad River. The much-loved wordsmith was laid to rest in the surrounding gardens in 1390, his memorial constructed and renovated throughout the centuries. Placed within the lush gardens, the pavilion still maintains some of its 18th-century features, including all of its original columns. Uncover the work of Hafez through the engraved facades and marble tombstone, featuring a selection from his literary canon of over 600 poems.

The Tomb of Hafez and its related dedication corridor, the Hafezieh, are two commemoration structures raised on the northern edge of Shiraz, Iran, in memory of the observed Persian artist Hafez. The open structure structures are arranged in the Musalla Gardens on the north bank of a regular waterway and house the marble tomb of Hafez. The present structures, worked in 1935 and composed by the French planner and classicist André Godard, are at the site of past structures, the most surely understood of which was worked in 1773. The tomb, its patio nurseries, and the encompassing commemorations to other extraordinary figures are a concentration of tourism in Shiraz.

History

Hafez was conceived in Shiraz in 1315 and kicked the bucket there in 1390. An adored figure of the Iranian individuals, who take in his verses by heart, Hafez was unmistakable in the place where he grew up and held a position as the court writer. In his memory, a little, arch-like structure was raised in Shiraz close to his grave at Golgast-e Mosalla in 1452 at the request of Babur Ibn-Baysunkur, a Timurid senator. The Golgast-e Mosalla were patio nurseries (now known as Musalla Gardens) that included in Hafez's verse. With a surface of more than 19,000 square meters, the patio nurseries were additionally home to one of Shiraz's burial grounds, and Babur had a pool worked here in the meantime as the dedication. Trusting they were requested by signs in Hafez's verse, Abbas I of Persia and Nader Shah both completed separate reclamation extends in the accompanying 300 years.

The Chalice of the King

A significantly more considerable commemoration was developed in the greenhouses in 1773 amid the rule of Karim

and care or do they look like stone, having had parts of their hearts chipped away by negative, sharp or angry words.

Be very careful with what we say. Remember that death and life, blessings and cursing are in the power of our tongue. With the words of our mouth, we can impart greatness or smallness in someone else's life. You and I can fan the flame of a dream or you and I can snuff it out. Let us use our words for good.

Mothers teach us to pray. Prayer is taught by example. It is lived and it is a legacy that is passed on to our children. A woman who can talk to God and hear from Him is a force of strengths and beauty like no other.
"An ounce of mother is worth a pound of priest", an old Spanish saying. A mother's prayers are a priceless gift, a real treasure, an earnest heartfelt force of power. If you have a mother who prays for you, you are indeed truly blessed.

Mothers teach us to live out our legacy. Scripture is certainly consistent about reminding us that we will reap what we sow, and for many of us, our mothers – the greatest women in our lives sowed beautiful seeds of truth, wisdom, joy and peace, a spiritual harvest that is now bearing fruit in us and our children. Mothers have always made a difference and will continue to do so.
Mothers have often shaped our world from the cradle by rocking, nurturing and instructing children who grow up to make life-changing and history making accomplishments. For every preacher, president, volunteer worker, employee, fashionista, technician, community worker, doctor, caregiver among others, there is a mother behind them who fostered her child to reach his/her full potential.

www.worldvision.org.ph

Being a Mother: An Important Role of a Woman

The pivotal role of being a mother is still the divine mission assigned to women alone. From a classic poem written by William Ross Wallace entitled 'What Rules the World', he said that the hand that rocks the cradle is the hand that rules the world. It illustrates the influence a mother plays to her child and in the long run to the society; that as a mother strives to nurture and teach a child, she explicitly makes the world a much better place. Women are actually given an opportunity and a privilege by God to be His partner in giving life to another human being.

A Jewish proverb rightly affirms what most of us have experienced: "A mother understands what a child does not say." Indeed there exist a dynamic between mother and children. Mothers can hear sentences in the silences of their children. God has given mothers the special gift of intuition because it gives her a strong sense of what is right for her children, what they are good at, how they may excel in the future what gifts and abilities she needs to make sure are developed in their lives as God intended.

Mothers are timeless teachers in the classroom of life. Women especially mothers are the most influential educators. They bequeath to us timeless wisdom, a legacy so precious and valuable. Mothers have often shaped our world from the cradle, by rocking, nurturing and instructing children to grow up to make life changing and history-making accomplishments. For every person, there is a mother behind who fostered her child's sensibilities to their full potential.

Mothers remain some of our most powerful teachers in the hands-on laboratory of everyday living. Of all their many attributes… all that comes down to is the heart – a mother's heart. It has everything to do with the tenderness and toughness, the compassion and conscientiousness of the heart. There is nothing quite comforting as having our mother's arm wrapped around us when we are sad, lonely, or afraid.

Mothers teach us to believe in God. Mothers teach us the value of God's word through their lives, personal prayer life and dependence on God's strength and wisdom. Nothing is as attractive in a woman as the fear of the Lord. Knowing God, honouring God and worshipping God are really the most praiseworthy endeavours a person can ever undertake. Mothers are one of the first indications of the sovereignty of God in our lives.

Mothers teach us to have confidence and belief in ourselves. Mothers knew from experience how important for people to believe in themselves in order for children to be whole, strong and grow with a healthy estimation of oneself. One way of parents to breed confidence in a child is to affirm and sharpen his/her thinking. A healthy sense of self-confidence can result in a person to achieve more and celebrate more. Mother's lessons in life gives us the space to believe in oneself as there is no limit to greatness one can attain or the great things you can accomplish.

Mothers teach us the power of words. The words that mothers speak have power. Words can build up a child or tear him down.
How are we shaping our children as we speak to them? Are you like a potter, shaping the soft clay of your children's hearts with words with a light guiding hand at some times and with a gentle pressure at others? Or are you a sculptor, using your words like hammers, chisels, and knives because you are too busy and stressed to speak kindly and exercise patience? When your children finish a conversation with you, do they look like fine pottery in the process of being molded by your words with love

Trade in Chemical Cleaners

Cleaners on the market are essentially packed with chemicals like phthalates. Although they do the job, they are also toxic and unhealthy for you and your children. Years ago these commercial grade products did not exist where common household ingredients like vinegar, oils, lemons, and baking soda where used. A simple solution is to use vinegar and water as an all purpose-cleaner or baking soda and lemons and a light oil with some scented oil as a furniture polish. Not only will your home be chemical-free but think of the savings – especially since most of these products are already found around the home.

Make a Compost at Home

Composting is a great way to recycle leaves, old newspapers and food (fruits, vegetables, coffee, egg shells) as it breaks down its raw materials and prevents waste from ending up in our landfills. This soil is also incredibility rich and is great for planting as it acts as an all-natural fertilizer to create your own compost, simply insert holes on the top of a plastic bucket (like a garbage can) and add in your fruits and vegetables. Every couple of days add in a new ingredient and mix them around in the bin. In a few weeks you will have your very own soil to go back into the earth! Today, there are also in-home composting kits that make it even easier to reduce waste.

Go Organic

It is so surprise that going organic is a great way to become a green family. This is not only beneficial to your health but it is also a way to avoid GMO's and pesticides. A lot of people think they can't go organic due to the cost. I suggest starting small – maybe organic meat makes sense to you or maybe it's dairy – whatever it is stick with it and then incorporate other organic items into your home. For me it was dairy since my older daughter would have it a lot, I then found a grocery store nearby that sold organic food at reasonable prices where I then added in meat and then grains. You can also help the environment by supporting local farmers and purchasing food seasonally at your local farmers market or co-op.

Plant Your Food

Knowing where your food comes from is truly eye opening. To get connected to what you eat, plant some herbs in your garden. If you don't have a garden you can plant them in pots. Start with simple herbs like oregano, basil, mint, etc that you will be able add in your food. Not only is this an earth-friendly it is an economical solution – and I am certain your food will taste better.

Be Conscious at Home

Every little thing you do can help the environment as well as help you to break old habits. Something as simple as turning off your lights when you leave a room or shutting off your water while you are brushing your teeth can help. You can also wash your laundry in cold water and dry it out (instead of using a dryer), look for the Energy Star label when making major appliance purchases, switch your light bulbs to CFLs, pay bills online, donate old items, or switch to cloth diapers. Becoming a green mama doesn't have to be an all or nothing, you can make small changes to impact the way to live, which will ultimately help the environment as you live more consciously.

How to Become a Green Mama?

By Serena Norr

I consider myself a green mama-in-training. I'm not 100% green, but I try to do my part to teach my children how to take care of the environment as well as teach myself how to change our routine.
Some things are easier to change than others and require consistency for change to happen, but I do feel that a little goes a long way. With Earth Day approaching, I think it's a great time to think about ways to go green in your home and change the way to look at the environment.

Cut Sandwiches Into Fun Shapes

Sandwich cutters in fun designs are a parent's best friend. That turkey and avocado sandwich is more likely to be scarfed down if the sandwich is cut into a dinosaur or stars.

Think Small Serving Sizes

Big portions can be intimidating for little stomachs and little fingers. Your child isn't likely to eat 10 baby carrots—the reality is that most kids who like baby carrots will probably consume 5 or 6, depending on how many they will eat in a sitting. If you put in a whole apple, make it a small-sized one that'll be easier for small hands and mouths to eat, or better yet, cut up the apple into slices to make it easier for your child. Peel oranges and put them into reusable bags or cut up a banana and mix it with blueberries and other fruits to make a healthy fruit salad.

Don't Overpack

It may be tempting to stuff your child's lunch box with a big sandwich, a full-size yogurt, and a big cup of fruit. But young elementary-school kids are often too busy chatting with pals to eat a huge lunch, and many don't eat huge meals in one sitting. Think about how your child eats at home; if he tends to graze and eat snacks and small meals, don't expect him to eat a giant lunch at school.

Use a Bento Box

There are some great bento boxes on the market today, or you can make your own compartments with reusable silicone cupcake liners.

Think Fun Shapes for Vegetables and Fruit

Cut vegetables like carrots and zucchini into fun shapes using Japanese vegetable cutters, which are inexpensive and fun. Turn watermelons and cantaloupes into bite-sized flowers and stars. Not only will the fun shapes make the fruit and veggies more attractive, but also the small size will make it less daunting and easier for kids to eat.

Add Cheese!

Whether it's bow tie pasta with broccoli bites, macaroni or a healthy quesadilla with beans and veggies like zucchini or spinach hidden inside, cheese is the magic ingredient that will make your dish something kids will want to gobble up.

Don't Try Anything New

A school lunch box isn't the time to trot out a new recipe or food that your child isn't familiar with. Most young children like to stick to their favorites. While dinner is a great opportunity to encourage kids to try something new, a better bet for school lunches is to stick with old favorites.

Sweeten Naturally

Jazz up water with some cut up fruit or give him grapes to go with some cheddar cheese and multigrain bread. Make other sweet goodies such as a cookie or brownie a once-in-a-while treat but do use fruit to add a sweet touch to your child's lunch.

Use Those Leftovers

If you had spaghetti and meatballs a night or two before, it can be a great addition to a school lunch. Add some melted string cheese, broccoli bites and other favorite veggies, and voila! A nutritious lunch that your child is likely to eat.

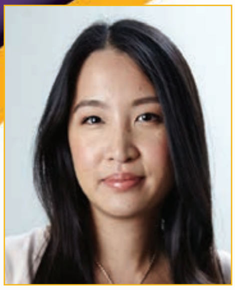
Let Your Child Help You Pack the Lunch

Not only will this be a great opportunity to teach your child responsibility and independence, but it will also help motivate your child to eat the lunch he helped pack.

Try Different Types of Potential School Lunch Options on the Weekends

Pasta salad with olives and feta? Cucumbers with cherry tomatoes and a ranch dipping sauce? What about a turkey and avocado rolled in a flax seed wrap? Weekend lunches are the perfect time to try out different school lunch ideas to see what your child likes and doesn't like.

Finally, be patient. Pack a note inside your child's lunch reminding her how much you love her, and ask her to try her best to eat up her healthy lunch so that she can be big and strong and power her brain to learn and have fun in school.



Easy Ways to Make Lunches More Attractive for Kids

Secrets to Make School Lunches That kids will Eat

By Katherine Lee

If you've ever unpacked your child's lunch box at the end of the school day only to find that most of the lunch you packed was hardly touched, you know how exasperating it can be. And if this happens regularly, it can be worrying, too.

Eating a healthy lunch is not only important for your child's physical growth, but it can help her stay focused and mentally and emotionally at her best. So what can frustrated parents do to make sure their child eats what they lovingly pack for lunch? Here are a few easy tactics to try to make your child's school lunch tempting:

At some point in our lives we're all going to be faced with this situation: how to properly take care of our aging parents, while letting them be independent, healthy & safe. Hiring a licensed caregiver is the answer. Home care agency can provide a caring caregiver to provide assistance to your loved ones. Whether it's your mom or dad, or your grandparents or uncles and aunts, as they age the ability to take care of themselves will slowly diminish.

Conversation and Companionship

Engaging in conversation, enjoying a meal together, playing a board game, or taking a walk. Social contact is proven to enhance the mind, body, and soul.

Meal Preparation

Assisting clients in meal preparation or preparing meals for them supports social interaction and the special nutritional requirements for clients.

Laundry

These services can be done in either the client's home or the local laundromat and include washing, drying, ironing, and putting things away according to individual preferences.

Light Housekeeping

Basic housekeeping including vacuuming, dusting, sweeping, mopping, cleaning sinks, counters, tubs, showers, and toilets, is no problem at all.

Transportation and Shopping

Running errands to the store, pharmacy, or doctor appointments are excellent ways to keep our clients engaged. Or, clients may prefer to stay home while their errands are completed for them.

Medication Reminders

Caregiver can help make sure clients take medications as directed.

Grooming Guidance

We can assist clients with washing their hair, brushing their teeth, and daily skin care routines.

Respite Care or Relief for Family

In-home care services can be scheduled as needed to provide family caregivers time away to run errands, go shopping, or to simply take a break and get some rest.

Bathing, Grooming, and Hygiene

These personal care services enhance clients' mental as well as physical well-being, helping them feel positive about their appearance. Bathing not only cleanses the skin, but goes deeper to refresh the spirit, provide relaxation and stimulate circulation.

Mobility Assistance

Caregiver can provide clients with mobility assistance can help them maintain a meaningful lifestyle. Physical health benefits of activity include increased stamina and energy, a strengthened heart, lower blood pressure, and improved digestion and sleep. In addition, activity improves mood, releases stress, and increases mental alertness.

Transferring and Positioning

Moving and placing clients in a correct posture position promotes health and safety and proper functioning of the body's many systems. Proper transferring and positioning from or into beds and chairs eliminates pressure areas on the skin, helps to strengthen muscles, and encourages proper breathing, digestion, and elimination.

Toileting and Incontinence Care

Compassionate and sensitive care for seniors and other adults can help them maintain dignity and self-esteem as they receive help with daily activities. Through this caring approach we help to lessen the embarrassment associated with the loss of independence related to incontinence and need for toileting assistance.

Feeding and Special Diet

For a number of reasons, adults may need help feeding themselves. This loss of independence can be difficult to accept. We understand this and make the extra effort to turn mealtime into an enjoyable social time.

In addition, we help make certain that clients stay on prescribed diets to prevent or control a wide variety of medical conditions such as heart disease, diabetes and osteoporosis. And in general we enable clients to eat a well-balanced diet that provides the energy needed for active living and nutrients for disease prevention, healing, and healthy living.

Mom & Dad need some help

How caregiver can help them stay independent?

By Robin Elise Weiss, Phd

Time Demands

With all the care and nurturing that children require, as well as the additional demands of extra people in the household, most mothers feel a shortness of time. Whether it's a lack of sufficient time to get the laundry done, time to spend just playing with the kids, time to one's self, or time for dozens of other important activities, many mothers find that there are simply not enough hours in the day to do everything that they need or would like to do.

Finances

Whether using daycare, a nanny, or surrendering a full income to stay at home, caring for children is expensive. As they grow into new clothes, new activities, and eventually off to college, each child can pose a strain on a family's budget. While children are more than worth the expense, parents do tend to face greater financial stress.

Relationship Demands

As mothers invest the necessary time into their relationships with their children, sometimes other relationships take a back seat, especially when children are young and need more attention. Mothers of young children often feel torn between meeting the needs of their little one and still having the energy for stimulating conversation. They may also find it more difficult to make time for their friends as they juggle the responsibilities of motherhood. Also, as children grow and change, mothers can change and grow in new directions, which can also put pressure on long standing relationships. Single mothers can face this to an even greater degree, especially when it comes to dating.

Protective Instincts

Charged with the responsibility to care for a vulnerable young soul and nurture this sweet life to adulthood, many mothers feel the world to be a more perilous place than it once seemed. From the days when toddlers are climbing the walls and putting everything in their mouths to the days when teens are driving (without us) and preparing for college, there is a multitude of dangers our children face, and therefore stresses that mothers face. Mothers also worry about their children's behavior and social development, which makes every new stage of development a challenge.

Self Doubt

There's also the fear that many mothers have -- that they're not doing a good enough job.
Because each child has unique temperament traits, needs, and quirks, and because children grow and change all the time, it's impossible to apply a one-size-fits-all approach to mothering. That means that mothers are constantly reevaluating what they're doing, looking for new insights (from parenting experts who often disagree with one another on major issues), and trying to stay one step ahead of their kids to be their best as mothers. Often, there are mysteries to be solved, crises to handle, and fires to put out along the way.
It's easy for mothers to question themselves, and become stressed by the consequences of making a mistake. It's all part of being a conscientious mother.

Time Alone

Finally, among these issues (as well as others not mentioned), many mothers find it difficult to make time and save energy to care for themselves. Gone are most of the spa treatments, personal enrichment activities and even hobbies of the pre-child days once a woman's responsibilities multiply with the advent of motherhood. Sadly, many of us need this time to be alone, reflect, explore in a journal, and take care of ourselves to be in a good position to care for others.
So, faced with all of the stressful demands of raising children, what's a mother to so she can maintain some sanity and serenity? This article on mothers and self-care is a good starting point.

By Elizabeth Scott, MS

COMMON CAUSES OF STRESS FOR MOTHERS

Children bring joy, love, and countless gifts to our lives, and there is no deeper bond than that between mother and child. However, with the commitment to nurture another human being from infancy to adulthood (and beyond!) comes an additional load of stress, and the stress that comes with motherhood can be significant. While each mother may face unique stressors, many demands of motherhood and the stressors experienced are virtually universal. A high percentage of mothers feel stress in the following areas:

12 "We need to reshape our own perception of how we view ourselves. We have to step up as women and take the lead".
Beyoncé

13 "A leader takes people where they want to go. A great leader takes people where they don't necessarily want to go, but ought to be".
Rosalynn Carter

14 "Life shrinks or expands in proportion to one's courage".
Anais Nin

15 "A woman is like a tea bag – you never know how strong she is until she gets in hot water".
Eleanor Roosevelt

16 "Destiny is a name often given in retrospect to choices that had dramatic consequences".
J. K. Rowling

17. "The way to right wrongs is to turn the light of truth upon them".
Ida B. Wells

18 "Because I am a woman, I must make unusual efforts to succeed. If I fail, no one will say, "She doesn't have what it takes." They will say, "Women don't have what it takes".
Clare Boothe Luce

19 "The question isn't who's going to let me; it's who is going to stop me".
Ayn Rand

20 "People think at the end of the day that a man is the only answer [to fulfill-ment]. Actually a job is better for me".
Princess Diana

21 "You may encounter many defeats, but you must not be de-feated. In fact, it may be necessary to encounter the defeats, so you can know who you are, what you can rise from, how you can still come out of it".
Maya Angelou

22 "You take your life in your own hands, and what happens? A terrible thing, no one to blame".
Erica Jong

23 "Stop wearing your wishbone where your backbone ought to be".
Elizabeth Gilbert

24 "Courage starts with showing up and letting ourselves be seen".
Brené Brown, Daring Greatly

25 "I have learned over the years that when one's mind is made up, this diminishes fear; knowing what must be done does away with fear".
Rosa Parks

Motivational Quotes by Female Leaders

1 "Restore connection" is not just for devices, it is for people too. If we cannot disconnect, we cannot lead".
Arianna Huffington

2 "I decided I can't pay a person to rewind time, so I may as well get over it".
Serena Williams

3 "If your actions create a legacy that inspires others to dream more, learn more, do more and become more, then, you are an excellent leader".
Dolly Parton

4 "Finally I was able to see that if I had a contribution I wanted to make, I must do it, despite what others said. That I was OK the way I was. That it was all right to be strong".
Wangari Maathai

5 "Leadership is a series of behaviors rather than a role for heroes".
Margaret Wheatley

6 "I just want women to always feel in control. Because we're capable, we're so capable".
Nicki Minaj

7 "The way to achieve your own success is to be willing to help somebody else get it first".
Iyanla Vanzant

8 "Champions keep playing until they get it right".
Billie Jean King

9 "My best successes came on the heels of failures".
Barbara Corcoran

10 "Dreams and reality are opposites. Action synthesizes them".
Assata Shakur, Assata: An Autobiography

11 "We must believe that we are gifted for something, and that this thing, at whatever cost, must be attained".
Marie Curie

Djene Kaba Condé

**Djene Kaba Condé (born in Kankan, Guinea) is the wife of the President of Guinea Alpha Condé and the current First Lady of Guinea.
She has three children.**

Education

She studied at University Paris VII in France, Master of Information Science and Communication. She also has a degree in sociology. She worked for the agency of the Francophonie in Paris, and for ten years was advisor to employment and professional insertion ANPE-PARIS.
She began her primary studies brilliantly at the school of Dramé Oumar in Kankan. After her admission to the CEP, she continued her schooling at Almamy College Samory Touré became high school Almamy Samory Touré for her secondary studies. Her admission to the BEPC still gives her the taste to continue her studies. Thus, she will meet successively at the Lycée 2 August and 1 March in Conakry where she got the «Baccalaureate». Assiduous and brilliant, she will enter the Faculty of Social Sciences and Nature (FASSONA) of Donka, before winning Paris in 1984 to obtain a degree in Sociology at the prestigious university Jussieu Paris 7 and a master's degree in Sociology option «Information-Communication» with honors.
Djéné Kaba supports her dissertation thesis on the theme: Racism in the French press, a comparative study of three major dailies namely Le Monde, Le Figaro and Libération.

Professional background

Immediately after graduating from university and her post-graduate studies, the young Djéné Kaba began working at the Agency for Cultural and Technical Cooperation (ACCT), now the Agence de la Francophonie, in Paris for 8 years under different responsibilities:

- Initially responsible for the publication of a technical newsletter for monitoring the activities of the Heads of State at the Summits of La Francophonie (drafting and dissemination in member countries);
- Assistant to the Director of Communications where she was responsible for the synthesis and drafting of the fact sheets and mission report; preparation and maintenance of a press kit;
- IT Manager and encoding of Human Resources file data.

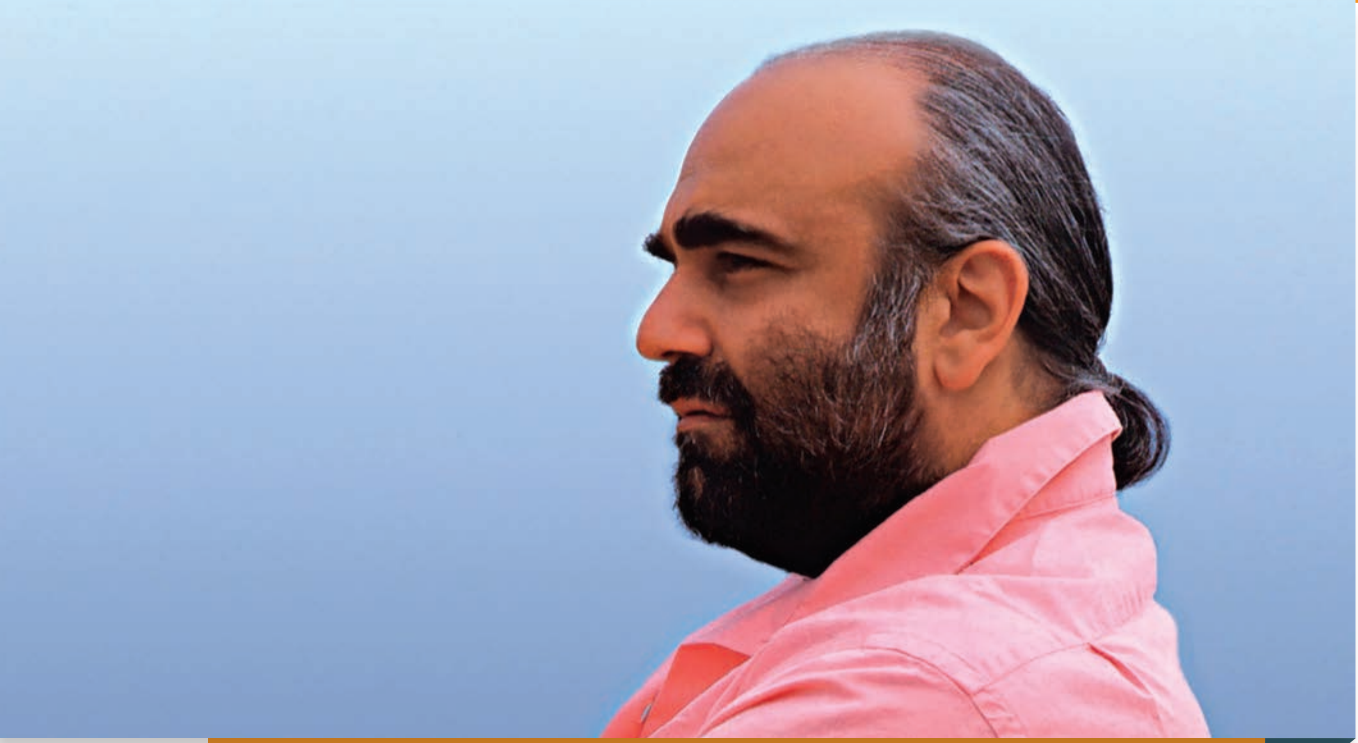
She then took on the job of Employment Counselor at the National Employment Agency (ANPE), now called «Pole Emploi».
At this agency, Djéné Conde deals for several years mainly recruitment, linking (intermediation between supply and demand), implementation of job search methodologies and balance of personal and professional achievements.

Political engagement

Since April 2010, as a patriot convinced and anxious for the advent of change so much desired by the people of Guinea, Djéné Condé is involved and continues to invest in the daily life of Guineans alongside her husband. Noticing the hard reality of the people, she laid the foundation of the foundation PROSMI.
The Foundation for Maternal and Child Social Promotion (PROSMI) was created in February 2011 in the first place, coming from an appalling fact: Guinea is the second country with the highest rate of women dying in childbirth. Having lost her older sister under the same conditions almost 30 years ago, this fight for the reduction of maternal and infant mortality is very important to her. However, even more social and medical injustice remains to be fought, so the foundation is diversifying to several areas to meet the needs, including: health, environment, women's empowerment, schooling girls and well others. Remaining convinced that it is possible to see a sovereign and independent Africa Djéné Conde engages in its own population.

DEMIS ROUSSOS

Far Away



There's a lucky man who'll take you faraway
Faraway, so very very faraway
He will come some day
To another land he'll take you faraway
Faraway, so very very faraway
This will come they say
Nobody knows, who will share
All your love pure and fair
But in your eyes I can see
That someone will be me
Who will catch your heart my lovely
Who can say, who can say
From tomorrow you will stay
More than just a day
To another land he'll take you faraway
Faraway, so very very faraway
Love will show the way
Nobody knows, who will share
All your love pure and fair
But in your eyes I can see
That someone will be me
Nobody knows who will share all your love
But in your eyes that someone will be me
Nobody knows who will share
All your love pure and fair
But in your eyes I can see
That someone will be me
Nobody knows who will share all your love

"Una buona mamma vale cento maestre."
"A good mother is worth a hundred teachers."

This old Italian proverb accurately depicts the maternal role in families. Through her endless amount of love and affection and strict boundaries set in place, the Italian mother plays the key role in keeping the family together. She isn't a friend; she isn't an equal. Her duty is to be a good mother-through and through. She raises the children, keeps the household in order, and -more recently- works in the corporate world. Although there are exceptions to these "maternal" duties, where the father and mother reverse roles, Italians seem to keep this tradition alive.

Before my mother gave birth to me, she was an extremely successful commercial architect in Manhattan. She was young, intelligent, talented, experienced, and a great communicator. Everyone loved my mother because she had both the artistic skill and amiable personality. When I was born, my mom decided to stay at home to spend time with her first born and raise me. About a year later, she had my sister. Just as my mother wanted to spend time with me, she wanted the same with her younger daughter. Shortly after her maternal leave from work, she decided to go back to the firm, but not as a full-time employee, rather part-time. My mother wasn't forced to this decision from my father or grandparents. Instead, she wanted to become the kind of mother she always imagined for herself – the mother that worked both at home and in the office; the kind that could go to our sporting and musical events and still be able to draw blueprints for office renovations.

Over 20 years later, my mother continues to be the same strong, intelligent, personable, and talented woman that used to walk around construction sites in The City. By following her example, she has shown her daughters how to become good human beings. Her role as our mother is the most difficult job she has ever done and will ever do but she knows that nothing is more rewarding than raising two smart and independent women in New York. She has taught us how to be successful in our academics, career paths, cooking and people skills, and how to always keep a strong head on our shoulders, no matter what. I'm so lucky to call my mother my own because she always practices what she preaches and by following her example, I know how to get the career I want for myself, find the kind of man to settle down with (in the future), and how to raise loving, respectful, and cultured children.

I couldn't possibly ask for a better mother.

Just as my nonna is to my mamma, she will always be my rock and the voice of reason.

♥ Ti voglio bene, mamma ♥
Mother's prayer is priceless.

THE ROLE OF THE MOTHER IN ITALIAN FAMILIES

ing with ambivalence is that it's uncomfortable to feel two opposing things at the same time.

Most of the time, the experience of motherhood is not good or bad, it's both good and bad. It's important to learn how to tolerate, and even get comfortable with the discomfort of ambivalence.

Fantasy vs. Reality: The psychoanalyst Joan Raphael-Leff, the head of the University College London Anna Freud Centre academic faculty for psychoanalytic research, explains that by the time the baby arrives, a woman has already developed feelings about her fantasy baby. As a pregnancy progresses, a woman creates a story about her make-believe child and becomes emotionally invested in that story.

A woman's fantasies of pregnancy and motherhood are informed by her observations of the experiences of her own mother and other female relatives and friends and her community and culture. They may be powerful enough that reality disappoints if it doesn't align with her vision.

Guilt, Shame and "The Good Enough Mother": There's also the ideal mother in a woman's mind. She's always cheerful and happy, and always puts her child's needs first. She has few needs of her own. She doesn't make decisions that she regrets. Most women compare themselves to that mother, but they never measure up because she's a fantasy. Some women think that "good enough" (a phrase coined by the pediatrician and psychoanalyst Donald Winnicott) is not acceptable, because it sounds like settling. But striving for perfection sets women up to feel shame and guilt.

Mothers will feel guilty because they're always making challenging and sometimes impossible choices. At times they are required to put their own needs over those of their child. Most women don't talk about feeling ashamed because it's usually about something that they don't want anyone else to know. Shame is the feeling that there's something wrong with me. This is often the result of comparing yourself to an unrealistic, unattainable standard.

Too many women are ashamed to speak openly about their complicated experiences for fear of being judged. This type of social isolation may even trigger postpartum depression.

When women find themselves feeling lost somewhere between who they were before motherhood and who they think they should be now, many worry that something is terribly wrong, when in fact this discomfort is absolutely common.

In the April 2017 of Glamour magazine, the model Chrissy Teigen became the latest in a series of celebrities who announced her struggle with postpartum depression. She joined Adele, Gwyneth Paltrow, Brooke Shields and other prominent women who have used their platforms to call attention to this serious condition.

Postpartum depression is an underdiagnosed and undertreated public health issue that affects 10 to 15 percent of mothers. But many other mothers may still be struggling with the transition to motherhood.

Consider the Instagram image of the pregnant and postpartum supermom: a nurturing, organized, sexy-but-modest multitasker who glows during prenatal yoga and seems unfazed by the challenges of leaking breasts, dirty laundry and sleep training. This woman is a fiction. She's an unrealistic example of perfection that makes other women feel inadequate when they pursue and can't achieve that impossible standard.

As the Yale psychiatrist Rosemary H. Balsam showed in an article in February in the Journal of the American Psychoanalytic Association, the history of psychiatrists ignoring how pregnancy impacts a woman's development can be traced back to Freud. Women are often left with a false binary: They either have postpartum depression or they should breeze through the transition to motherhood.

Knowing the causes of distress and feeling comfortable talking about them with others is critical to growing into a well-adjusted mother. It will help new mothers and those around them to acknowledge that while postpartum depression is an extreme manifestation of the transition to motherhood, even those who do not experience it are undergoing a significant transformation.

THE BIRTH OF A MOTHER

By Alexandra Sacks, M.d.

For most women, pregnancy and new motherhood is a joy — at least some of the time. But most mothers also experience worry, disappointment, guilt, competition, frustration, and even anger and fear.

As the psychiatrist Daniel Stern explained in the 1990s in his books "The Motherhood Constellation" and "The Birth of a Mother," giving birth to a new identity can be as demanding as giving birth to a baby.

Dr. Stern showed that becoming a mother is an identity shift, and one of the most significant physical and psychological changes a woman will ever experience.

The process of becoming a mother, which anthropologists call "matrescence," has been largely unexplored in the medical community. Instead of focusing on the woman's identity transition, more research is focused on how the baby turns out. But a woman's story, in addition to how her psychology impacts her parenting, is important to examine, too. Of course, this transition is also significant for fathers and partners, but women who go through the hormonal changes of pregnancy may have a specific neurobiological experience.

When people have more insight into their emotions, they can be more in control of their behaviors. So even when the focus remains on the child, understanding the psychology of pregnant and postpartum women can help promote healthier parenting. Mothers with greater awareness of their own psychology may be more empathetic to their children's emotions.

Knowing the challenges of matrescence will normalize and validate how new mothers may be feeling. These are the four key things to look out for:

Changing Family Dynamics: Having a baby is an act of creation. Pregnancy is more than creating a new human, it's also creating a new family. A baby is the catalyst that will open new possibilities for more intimate connections as well as new stresses in a woman's closest relationships with her partner, siblings and friends.

In her 2012 book "The Maternal Lineage," Paola Mariotti, a psychoanalyst and fellow of the British Psychoanalytical Society, says that a woman's maternal identity is founded in her mother's style, which in turn was influenced by how she was raised. Whether a woman parents her child as her mother raised her, or adopts a different style, becoming a mother provides an opportunity for a do-over. In a way, a woman gets to re-experience her own childhood in the act of parenting, repeating what was good, and trying to improve what was not. If a woman had a difficult relationship with her mother, she may try to be the mother she wishes she'd had.

Ambivalence: The British psychotherapist Rozsika Parker wrote in "Torn in Two: The Experience of Maternal Ambivalence" about the pull and push of wanting a child close, and also craving space (physically and emotionally) as the normal wave of motherhood. Ambivalence is a feeling that comes up in the roles and relationships a person is most invested in, because they're always a juggling act between giving and taking. Motherhood is no exception. Part of why people have a hard time deal-

Spring Cleaning

People prepare for Nowruz by cleaning the whole house, and everyone in the family helps out. Carpets, windows and curtains are cleaned. Anything broken is repaired or replaced. Silverware is polished. The house is decorated with flowers. By doing this spring cleaning, people wash away the bad things from the previous year and prepare for better things to come in the new year. They also put on brand new clothes to symbolize a fresh start.

Traditions

On the last Wednesday of the old year, the night of Chahar Shanbe Suri is celebrated in order to symbolically get rid of all the misfortunes and bad luck of the past year. People light small bonfires and jump over the flames, shouting “Zardie man az to, sorkhie to az man,” which means, “May my sickly pallor be yours and your red glow be mine.” It is also acceptable to simply light a flame and shout the phrase.

A traditional ceremonial table display is set up called the sofreh-ye haft-sinn (“cloth of seven dishes”). The table is set with flowers, a bowl of goldfish, mirror, candles, painted eggs, the Quran, and seven foods that start with the letter S. This table remains in the family home for 13 days after the start of the holiday.

The seven traditional foods are:

- **sabzeh:** lentil, barley or wheat sprouts growing in a dish, symbolizing renewal
- **samanu:** a thick, sweet pudding made from wheat germ, symbolizing affluence
- **senjed:** dried fruit of the lotus tree, symbolizing love
- **sir:** garlic, symbolizing medicine
- **sib:** apples, symbolizing health and beauty
- **somaq:** sumac berries, symbolizing sunrise
- **serkeh:** vinegar, symbolizing age and patience.

A traditional dinner for Nowruz often includes fish, which represent abundance.

After 13 days, Sizdeh Bedar is celebrated, which literally means “getting rid of the thirteenth.” Families throw green sprouts into rivers or lakes to symbolize the plant’s return to nature and conclude the festivities until the next year.

What Countries Celebrate Nowruz?

Nowruz is celebrated across the Middle East, Central Asia, the Caucasus and beyond. Countries celebrating Nowruz include Iran, Iraq, Afghanistan, Georgia, Kyrgyzstan, Tajikistan, Uzbekistan, India and Albania.

Happy Nowruz !

History

Nowruz celebrates renewal and rebirth, symbolized by the coming of spring. It is partly rooted in the Zoroastrian tradition, but is an ancient holiday that was celebrated thousands of years ago. Now, it is also an important Iranian cultural holiday that spans many religious traditions. The word Nowruz is a compound word that blends together the Persian words "now" which means "new," and "roz" which means "day."

Nowruz & Mythology

According to the ancient myths, when Iranian mythological king, Jamshid, ruled in Iran for 1000 years, everything was good. Food was abundant, lies didn't exist, plants didn't go dry, people didn't suffer from extreme cold and hot weather conditions, nobody got old, jealous, etc.

During such time and at the beginning of the first day of the first month of Spring, Jamshid sat on his throne decorated with gems and put on a crown encrusted with jewels, against the East. When the Sun started shining at him and the throne, people saw him glittering like the Sun. Therefore, this brought plenty of happiness and joy to the nation. They celebrated that day and called it a new day, Nowruz. The happy ceremonies took five days and everyone celebrated the New Year and the revival of nature.

CONTENTS

Happy Nowruz 4

The Birth of a Mother 6

The Role of the Mother in Italian Families 8

Demis Roussos - Far Away 10

Djene Kaba Condé 11

Motivational Quotes by Female Leaders 12

Common Causes of Stress for Mothers 14

Mom & Dad Need Some Help 16

Easy Ways to Make Lunches More Attractive for Kids 18

How to Become a Green Mama? 20

Being a Mother: An Important Role of a Woman 22

Tomb of Hafez 24

Shirazi Faloodeh 26

Shirazi Polo 27

A Shark Inside Us 28

What Is More Than A Dream 29

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

NO.29, Alley No.6, Hejrat Blvd. , Atlasi Sq., Shiraz 71456-47177 Iran
Tel: + 987132288440 2 Fax: + 987132288443
www.mothersfoundation.ir www.mother.foundation
Email: info@mothersfoundation.ir