Payam-e Madar

No.13 Summer 2019
ISSN 2588-7394
$9.99USD

پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
فصلنامه فرهنگی- شماره سیزدهم - تابستان ۹۸
ISSN 2588-7394 قیمت: ۲۵ هزارتومان

Active Moms Raise Actie Kids

Sandra Day O'Connor
The First Woman on the Supreme Court

Self-Care Isn't Selfish, Mama

7 Simple Ways To Meditate As a Busy Mom

Rudkhan Castle in the Gilan

دومین آئین نکوداشت مقام والای مادر دراستان مرکزی

معرفی یکی ازمادران نمونه ارامنه استان مرکزی
بانو سرپوهی بارسقی

اهمال‌کاری و سهل‌انگاری در خانواده
دکتر احمد به‌پژوه

آنچه در مدرسه نیاموختم
دکتر زهرا افتخاری

شیر مادر، شیره جان
دکتر خدیجه ظریفی

مادر
بنیاد مادر

فهرست

سخن سردبیر ۴
اهداف و شاخص‌های بنیاد مادر ۵
پوستر همایش مادرانگی در ایران ۶
هر روز، روز مادر است مادر روزت مبارک ۷
اهمال‌کاری و سهل‌انگاری در خانواده ۸
پوستر نخستین آئین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی ۱۱
اقوام ایرانی ۱۲
ادیان الهی ۱۵
جالب‌تر از بانوان هم مگر موجودی هست؟ ۱۶
بانو سرپوهی بارسقی (یکی از مادران نمونه استان مرکزی در سال ۹۸) ۱۷
آنچه در مدرسه نیاموختم ۱۸
بنیاد مادر آن‌گونه که من دیده‌ام ۲۰
ارزان‌ترین مداوا ۲۱
نقش ورزش و تغذیه در باروری بانوان ۲۲
دومین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان مرکزی ۲۴
پزشکی با بال‌های فرشته ۲۶
اصل ۹۰ به ۱۰ چیست؟ ۲۸
دکتر کیان فدائی بانوی موفق ۲۹
نخستین بانوی قاضی در دیوان ایالات متحده ۳۰
نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کهگیلویه و بویراحمد ۳۲
شه مار کشه خویه را (فدای خواب بغل مادرم بشوم) ۳۴
زندگی زیباست ۳۵
اشتباهاتی که مردان در رابطه عاطفی و ازدواج مرتکب می‌شوند ۳۶
رنگ زندگی در پوشش بانوان اقوام ایرانی ۳۸
از قدیم گفتن اگه کسی رو خواستی بشناسی باهاش سفر کن ۴۰
اولین بانوی خلبان ایرانی ۴۱
پیشنهادات متفاوت برای شاد کردن دل پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها ۴۲
ویتامین D ۴۴
بایدها و نبایدهای ورزشی برای بانوان ۴۶
مسافر کربلا ۴۸
خود مراقبتی ۵۲
نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان فسا ۵۴
۱۰ قدم تا رسیدن به شادی ماندگار ۵۶
شیر مادر، شیره جان ۵۸
ویژگی‌های مادر نمونه ۶۰
۱۰ درس مهم زندگی که بهتر است از همین امروز یاد بگیرید ۶۲
شعر «مادر» ۶۴
خراش‌هایی از جنس عشق ۶۵
موانع و چالش‌های روزگار ابزاری برای پیروزی ۶۶
بانو ایران درودی، کودکی هدفمند ۶۷
راه‌های تقویت روابط اجتماعی ۶۸
ته‌چین مرغ ۷۰
نان گردویی ۷۱
داستانک ۷۲

معبودا!
آرامشی که از سمت تو باشد نگاه‌مان را مهربان‌تر، اندیشه‌مان را بیدارتر، دستانمان را کریمانه‌تر، زبان‌مان را نرم‌تر و قلب‌مان را بخشنده‌تر می‌کند و از خشم و کینه آن‌گونه دورمان می‌گرداند و آن‌قدر جانمان را لطیف‌تر می‌سازد که با بزرگ‌منشی از غفلت‌ها، ضعف‌ها و نادانی دیگران می‌گذریم و امید داریم که تو به فضل و کرمت ما را نیز خواهی بخشید.
باشد که همیشه آرامش از سوی تو باشد.

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر : مهندس غلامرضا محمدی
گرافیست : اعظم آقائی
مسئول بخش انگلیسی : مهدی سواری
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
دکتر احمد به‌پژوه، دکتر محمدحسین شریفی، دکتر سیدحسن موسوی چلک، دکتر زهرا افتخاری، دکتر خدیجه ظریفی، مهندس صدف محمدی
با همکاری : شقایق احمدی
مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ : شیراز، چاپخانه مصطفوی
قیمت : ۲۵ هزار تومان
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
شماره ثبت کتابخانه ملی : ISSN 2588-7394

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

به نام خدا
به نام مادر

مادرانی متعالی جهانی خوشبخت

همــه مــا انســان‌ها از همــان هفتــه آغازیــن زندگــی، نســبت بــه دنیــای پیرامون‌مــان کنجکاویــم، در طــول زندگــی از لحــاظ جســمی و فکــری رشــد و پــرورش می‌یابیــم و از بــر آن بــه دســتاوردهایی نیــز نائــل خواهیــم آمــد.

اساس فکــری مــا انســان‌ها؛ همــان بــاور محکــم و تغییــر ناپذیــری کــه تمامــی تصمیمــات خــود را بــا آن و بــر اســاس آن آغــاز می‌کنیــم، ماحصــل تراوشــات فکــری اطرافیــان برمــا و قراردادن خــود در مســیرها و راه‌هایــی در ســفر زندگــی اســت،گذر زمــان اثــرات فکــری مــا را چــه مثبــت و چــه منفــی بــر بطــن جامعــه، هویــدا می‌ســازد.

برآنیــم تــا روزبــه‌روز بــا آشــنایی هرچــه بیشــتر جامعــه، بــه خصــوص فرزنــدان بنیــاد فرهنگــی بین‌المللــی مــادر بــا جایــگاه و نقــش والای ایــن شــاهکار خلقــت، هــدف و غایــت نهایی‌مــان را کــه دســتیابی بــه جامعــه‌ای دارای **مــادران متعالــی و جهانــی خوشــبخت** می‌باشــد محقــق ســازیم، از آن‌جایــی کــه نیــل و دســتیابی بــه ایــن هــدف در پــس شــکل‌گیری پــرده افــکار مــا انسان‌هاســت و چــه بســا هیــچ شــخصی جــز خــود مــا اثــر مســتقیمی بــر ایــن اســاس فکــری نــدارد و پایه‌ریــزی آن بــا پیرامون‌مــان رابطــه مســتقیمی دارد و خــط و مشــی‌هایی را بــر دیــدگاه مــا آشــکار می‌ســازد، **بنیــاد فرهنگــی بیــن المللــی مــادر بــا جنبشــی نویــن و حرکتــی بنیادیــن بــا شناســایی مــادران نمونــه**، راه را بــرای شــما همــوار، الگوهــای نهــان را پیــدا و در تاریــخ فرهنگــی و ملــی جامعــه پــر فروغ‌مــان ایــران بــه ثبــت رســانده اســت، طــی چنــد ســال گذشــته صدای‌مــان را بــه جهــان رســانده‌ایم و در پــی آنیــم تــا بــا شناســایی مــادران نمونــه کشــوری نیــز عــزت و جایــگاه قدســی و معنــوی مــادر و مــادری را صرف‌نظــر از هرگونــه تبعیــض از لحــاظ زبــان، رنــگ، ملیــت، قومیــت، فرهنــگ، عقیــده و مذهــب بــه گــوش همــگان برســانیم.

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر

اهداف بنیاد مادر

۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزش‌های قداست‌آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل
۳) پررنگ‌تر ساختن مسئولیت‌های جامعه به‌ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
۴) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان، خانواده و جامعه
۵) ایجاد مراکز مشاوره برای مادران به منظور رفع تنگناهای آنان از نظر فرهنگی، اجتماعی، حقوقی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره
۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهدکودک تا سطوح دانشگاهی
۷) انتخاب مادران نمونه و برگزاری آئین نکوداشت در یازدهم مهرماه هر دوسال یک‌بار به منظور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آن‌ها

منشور بنیاد مادر

۱) بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است که به صورت صد درصد غیر دولتی می‌باشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی درآن ممنوع است.
۲) هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر ممنوع می‌باشد.

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

۱) مادر نمونه باید فرزند شایسته‌ای برای والدین خود بوده باشد.
۲) مادر نمونه بایستی بانویی همدل، همراه، همکار، مهربان، باوفا و سنگ صبور همسرش بوده باشد.
۳) مادر نمونه باید وظایف و مسئولیت‌های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
۴) مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار و الگویی برای سایرین باشد.
۵) مادر نمونه باید در زندگی شخصی، خانوادگی، اجتماعی، کار شاخص و متفاوتی که در جامعه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی

پژوهشکده خانواده
قطب آسیب شناسی و سلامت خانواده

بنیاد مادر
MOTHER FOUNDATION

چهارمین همایش ملی نقش و جایگاه مادر

مادرانگی در ایران

چالش ها و چشم اندازها

۱. مادرانگی در ادب، هنر و فرهنگ ایرانی

۲. مادرانگی در بستر سیاست گذاری و نظام حقوقی ایران

۳. مادرانگی در عصر اطلاعات و فن آوری

۴. مادرانگی و چالش های سلامتی

۵. فرزندآوری و فرزندپروری

۶. مادرانگی و اشتغال

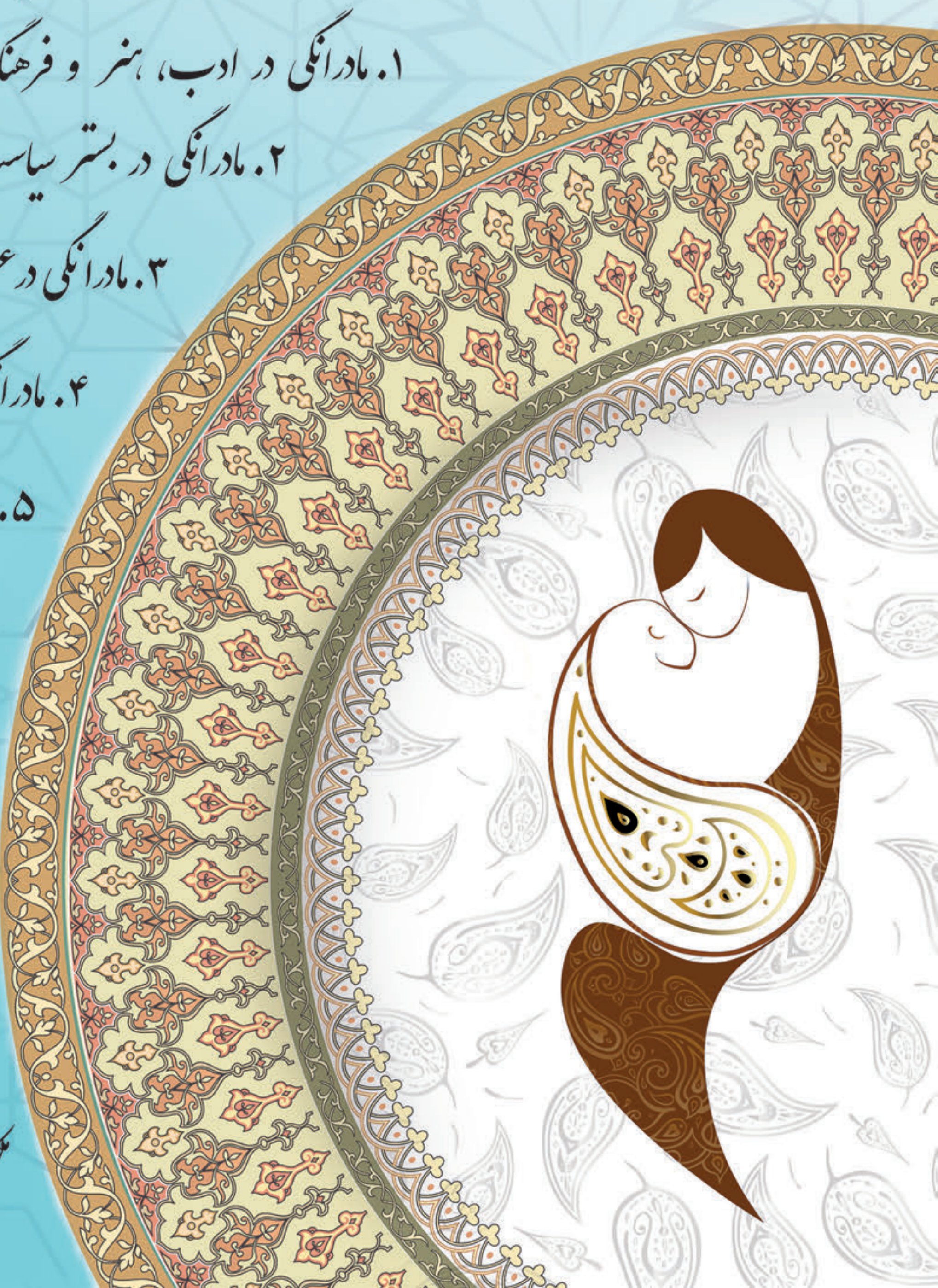
۱۰ و ۱۱ اسفند ماه ۱۳۹۸

آخرین مهلت ارسال مقالات:

۳۰ آذر ماه ۱۳۹۸

آدرس سایت: www.4ncmi.ir

مکان برگزاری: دانشگاه شهید بهشتی



به تمام مادرانی که چین و چروک روزگار بر گونه‌های‌شان نشسته و زنبیل به دست هر صبح در صف نان و شیر می‌ایستند تا سفره صبحانه بی‌رمق نماند.

مادرانی که صبورانه بند کفش کودک مدرسه‌ای‌شان را گره می‌زنند و در کیف لقمه می‌گذارند.

به مادرانی که نان‌آور خانواده‌اند و خسته از کار برمی‌گردند و شب هنگام، از لالایی که برای کودک‌شان می‌خوانند خود، به خواب می‌روند.

به مادران عشایری که مشک بر دوش از چشمه‌ها، به زیر سیاه‌چادرها آب می‌آورند و صورت شکسته‌شان بی‌سرمه، سخت زیباست.

به مادرانی که دخیل بستند و عروسک در آغوش خفتند، اما هیچ‌گاه صدای خنده فرزندی در خانه‌شان نپیچید و کسی «مادر» صدای‌شان نکرد.

به مادرانی که فقر را با لبخند تحمل می‌کنند و هیچ‌گاه، حتی به کلامی و نگاهی تنگدستی مردشان را به رویش نمی‌آورند.

به مادرانی که در آسایشگاه‌ها تنها مانده‌اند و برای هم خاطرات شیطنت بچه‌های‌شان را به صورت قصه می‌گویند، تبریک می‌گویم.

به مادرانی که جانمازشان بوی یاس می‌دهد، به مادرانی که خود گرسنه می‌خوابند اما از شیره جان‌شان به کودک‌شان شیر می‌دهند.

به مادرانی که تندی و تلخی مرد را در هق هق گریه پنهان می‌کنند.

به مادرانی که عیدها خود لباس نو نمی‌خرند و بزرگوارانه هیچ نمی‌خواهند، به مادرانی که سال‌ها به قالی گره می‌زنند و چشم‌های‌شان کم سو می‌شود و سر انگشتان‌شان صاف که شاید گره از زندگی‌شان بگشایند، تبریک می‌گویم.

به مادرانی که طلای‌شان را می‌فروشند تا کودک‌شان به مدرسه برود و دخترشان برای خانه بخت جهیزیه بخرد، به مادرانی که کودک‌شان را به پشت می‌بندند و از بام تا شام نشا می‌کارند و شب هنگام تن‌شان بوی عطر برنج می‌دهد.

به مادرانی که انگشت‌شان میان موهای کودک تبدارشان می‌لغزد وتا سحر پلک نمی‌بندند و دعا می‌خوانند.

به مادرانی که از خاک وطن دورند، اما دل در گرو این سرزمین پر مهر دارند، از اعماق وجود و جان تبریک می‌گویم.

اهمال‌کاری و سهل‌انگاری در خانواده

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

بخش اول

هر دم از عمر می‌رود نفسی
چون نگه می‌کنی نمانده بسی

برگ عیشی به گور خویش فرست
کس نیارد ز پس، ز پیش فرست

ای تهی دست رفته در بازار
ترسمت پُر نیاوری دستار

عمر برف است و آفتاب تموز
اندکی ماند و خواجه غره هنوز

«سعدی»

آنچه خواهید آموخت...

در بخش اول این مقاله پس از طرح چند سؤال و ذکر مقدمه‌ای کوتاه، درباره جلوه‌هایی از اهمال‌کاری و سهل‌انگاری در خانواده، تعریف اهمال‌کاری و همچنین ویژگی‌های افراد اهمال‌کار بحث و گفت‌وگو می‌شود. در ادامه، درباره علت‌شناسی، پیامدهای اهمال‌کاری و باورهای نادرست در افراد اهمال‌کار توضیح داده می‌شود. در پایان، توصیه‌هایی برای غلبه بر اهمال‌کاری ارائه شده است. ازاین‌رو، اگر گاهی در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی خود اهمال‌کار هستید، مطالعه این مقاله را به شما توصیه می‌کنیم.

چند سؤال

- آیا شما به‌عنوان مادر یا پدر، فرد اهمال‌کاری هستید؟
- آیا شما به‌عنوان مادر یا پدر، اهل وقت‌کشی و دفع‌الوقت هستید؟
- آیا شما به‌عنوان مادر یا پدر، عادت دارید کارها را بگذارید برای دقیقه نود؟!
- آیا تاکنون در زندگی فردی، خانوادگی و شغلی خود دچار اهمال‌کاری شده‌اید؟
- آیا می‌دانید که علت‌های اهمال‌کاری در افراد به شیوه‌های تربیتی آنان در خانواده مربوط می‌شود؟
- آیا می‌دانید که اهمال‌کاری و تعلل ورزی ارثی نیست؟
- آیا می‌دانید که ما چگونه زندگی کردن را یاد می‌گیریم؟
- آیا شما درباره توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تردید دارید؟

مقدمه

در فرهنگ دهخدا از واژگان و اصطلاحات متعددی برای اهمال‌کاری یا تعلل ورزی (Procrastination) استفاده شده است:
اهمال: فروگذاشتن کاری و رها کردن چیزی.
اهمال‌کاری: به تعویق انداختن کارها، طفره رفتن، تعلل ورزیدن و مسامحه‌کاری.
اهمال‌کار: کسی که در کارها تعلل می‌ورزد و از پی کاری نمی‌رود و عدم پیگیری امور.
مسامحه: آسان گرفتن کارها، ترک واجبات، سهل‌انگاری، اهمال، تساهل، تغافل، سستی و تسامح.
سهل‌انگاری: کاهل‌پیشگی، تنبلی و سستی.

ارزش انسان به اندازه همت اوست حضرت علی (ع)

جلوه‌هایی از اهمال‌کاری و سهل‌انگاری

اهمال‌کاری و سهل‌انگاری در موقعیت‌های گوناگون زندگی فردی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی رخ می‌دهد که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- قرار است ازدواج کنید و به خواستگاری بروید، می‌گویید: باشد برای بعد، فعلا آمادگی ندارم!
- قرار است قبض آب و برق و تلفن خانه‌تان را پرداخت کنید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است باطری ساعت خانه‌تان را عوض کنید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است چیزی را برای خانه‌تان بخرید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است خانه‌تان را عوض کنید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است امروز کاری را انجام دهید، یکی از دوستان‌تان سر می‌رسد و آن کار را انجام نمی‌دهید و آن را به بعد موکول می‌کنید و می‌گویید: بالاخره انجامش می‌دهم!
- قرار است جایی بروید یا به دوستی تلفن بزنید، می‌گویید: باشد برای بعد، فعلا وقت ندارم، وقت ندارم سرم را بخارانم!، از فردا شروع می‌کنم! (کدام فردا؟، معلوم نیست!).
- قرار است محل کارتان را تغییر دهید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است فرزندتان را در مدرسه‌ای ثبت‌نام کنید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است به دندان‌پزشکی مراجعه کنید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است هفته‌ای یک بار به استخر یا به کوه بروید، می‌گویید: باشد برای بعد!
- قرار است بیمه ماشین‌تان را تمدید کنید، آن را به عقب می‌اندازید، می‌گویید: باشد برای بعد!

اهمال‌کاری چیست؟

اهمال‌کاری، پدیده جدیدی نیست! در تمام جوامع مشاهده می‌شود و شاید در کشورهای در حال رشد بیشتر شایع است. ازاین‌رو، اهمال‌کاری، پدیده‌ای وابسته به فرهنگ است و بر اساس ارزش‌ها و آموزه‌های فرهنگی می‌توان آن را تعبیر و تفسیر کرد. در فرهنگ ایرانی- اسلامی، ما بارها و به شکل‌های گوناگون بر لزوم استفاده بهینه از زمان و نیفکندن کار امروز به فردا تأکید شده است. برای مثال، حضرت علی (ع) فرموده‌اند: از دست دادن فرصت، اندوه‌بار است (نهج‌البلاغه، حکمت‌ها، ۱۱۸) و یا فرصت‌ها، چون ابرها می‌گذرند، پس فرصت‌ها را غنیمت شمارید (نهج‌البلاغه، حکمت‌ها، ۲۱). اکثر روان‌شناسان، مشاوران و متخصصان تعلیم و تربیت، اهمال‌کاری، تنبلی یا تعلل‌ورزی را نوعی رفتار ناهنجار و نامطلوب معرفی کرده‌اند که به‌تدریج به‌صورت یک رفتار عادتی درمی‌آید و باید با آن مبارزه کرد. برخی دیگر بر این باورند که اهمال‌کاری، یک مشکل شناختی است. در این دیدگاه، مبنای اهمال‌کاری، وجود افکار و باورهای نادرست و غیرمنطقی و فقدان انگیزش لازم معرفی می‌شود (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۸۹). اهمال‌کاری و سهل‌انگاری، اغلب اوقات در زندگی فردی و خانوادگی و در روابط بانو و شوهر و اعضای خانواده مشکلاتی به وجود می‌آورد که موجب بروز آسیب‌ها و اختلال در کارکرد خانواده می‌شود و پیامدهای ناخوشایندی به دنبال دارد. گاهی پیامدهای منفیِ اهمال‌کاری موجب رنجش، کدورت و حتی جدایی میان بانو و شوهر می‌شود. همچنین، اهمال‌کاری در سازمان‌ها، نَوعیِ وقت‌کشی، حق‌کشی و «این دست و آن دست کردن کارها» کار ارباب‌رجوع را بی‌دلیل به تعویق انداختن محسوب می‌شود.

اهمال‌کاری، عبارت است از کاری که تصمیم به انجام آن می‌گیرید، اما بدون دلیل موجه به تعویق و تأخیر می‌اندازید و درعین‌حال خود را سرزنش می‌کنید که چرا آن را به تعویق انداخته‌اید! ازاین‌رو، فرد برای موجه جلوه دادن رفتار خود و غلبه بر این حالت، اقدام به دلیل‌تراشی می‌کند تا ناهماهنگی روانی خود را مرتفع کند؛ زیرا می‌خواهد از خود دفاع کند و رفتار خود را توجیه نماید. اهمال‌کاری مزمن، نوعی اختلال شخصیت و ناتوانی در تصمیم‌گیری است. اهمال‌کاری بیشتر ناخودآگاه است و می‌تواند هم به‌عنوانِ علت و هم به‌عنوان معلول مورد بررسی قرار گیرد (کرمی، ۱۳۸۸). برای مثال، فرد اهمال‌کار می‌گوید: «می‌دانم باید آن کار را انجام دهم، اما باشد برای بعد» و باز هم دست‌به‌کار نمی‌شود و در اقدام کردن مشکل دارد!

ویژگی‌های افراد اهمال‌کار و سهل‌انگار

افراد اهمال‌کار (چه در خانواده و چه در جامعه و سازمان‌ها)، کسانی هستند که می‌گویند: «چو فردا بیاید، فکر فردا کنیم!» درحالی‌که فردا همان امروزی است که دیروز در انتظارش بودید. این‌گونه افراد ویژگی‌های خاصی دارند که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- کسانی هستند که هدف ندارند و احساس پوچی می‌کنند.
- کسانی هستند که از خود توقع و انتظار بیش‌ازحد داشته و کمال‌گرایی وسواس‌گونه دارند.
- کسانی هستند که دچار خستگی روانی شده‌اند.
- کسانی هستند که دچار افسردگی خفیف شده‌اند (کسی که می‌گوید دل‌ودماغ هیچ‌کاری را ندارم!).

- کسانی هستند که به مسئولیت‌ها و وظایف خود متعهد نیستند و اغلب فراموش‌کار هستند.
- کسانی هستند که ناامید و مأیوس هستند.
- کسانی هستند که اعتمادبه‌نفس کافی ندارند.
- کسانی هستند که لذت‌های آنی و کوتاه‌مدت را به لذت‌های طولانی مدت ترجیح می‌دهند و تن‌پرور، راحت‌طلب و تنبل هستند؛

تنبلی آرد به چشمان تو خواب   می‌کند آینده‌ات یک سر خراب

- کسانی هستند که قدرت تصمیم‌گیری ندارند.
- کسانی هستند که در آغاز کردن و ادامه دادن کاری مشکل دارند.
- کسانی هستند که احساس مسئولیت نمی‌کنند و سهل‌انگار هستند.
- کسانی هستند که عزت‌نفس پایین دارند.
- کسانی هستند که احساس حقارت می‌کنند و خود را دست‌کم می‌گیرند.
- کسانی هستند که اغلب می‌گویند: «نمی‌گذارند!»، «نمی‌شود!» یا «من نمی‌توانم!»؛ درحالی‌که نشانگان «**من نمی‌توانم!**» را باید به نشانگان «**من می‌توانم**» تبدیل کرد.

علت‌شناسی اهمال‌کاری و سهل‌انگاری

در مورد علت‌های اهمال‌کاری و سهل‌انگاری، نظریه‌های گوناگونی ارائه شده است و روان‌شناسان و مشاوران بر این باور هستند که اهمال‌کاری و سهل‌انگاری از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد. در این بخش به دو نظریه «اضطراب» و «راحت‌طلبی» به اختصار اشاره می‌شود.

اضطراب: در چنین حالتی، فرد فکر می‌کند اگر دست به کاری بزند که تا به حال از آن اجتناب کرده است، موفق نخواهد شد و یا آن کار موردنظر، ارزش ندارد. برای مثال: فردی می‌خواهد از کسی خواستگاری کند، ولی می‌ترسد که با درخواست وی موافقت نشود و منزلتش زیر سؤال برود، در این حالت آن فرد از انجام این کار طفره می‌رود و آن را به تعویق می‌اندازد و در ظاهر احساس می‌کند که اضطرابش کاهش می‌یابد! درحالی‌که در دراز مدت، فرصت لازم را از دست می‌دهد و نمی‌تواند با فرد دلخواه خود ازدواج کند. در این وضعیت نظریه تحلیل روانی، اهمال‌کاری را نمادی از بازگشت به تعارض‌های دوران کودکی تعبیر می‌کند (کاظمی، فیاضی و کاوه، ۱۳۸۹).

راحت‌طلبی: در این حالت، فرد راحت‌طلب و بی‌حوصله است و از انجام کارهای سخت و مشقت‌بار دوری می‌کند. در این ارتباط فرد می‌گوید: «نمی‌توانم رنج فعلی را برای گنج آینده تحمل کنم!» برای مثال: فرد دوست دارد تناسب‌اندام داشته باشد، اما وقتی که قرار است به باشگاه برود و ورزش کند یا صبح زود بیدار شود و پیاده‌روی کند، از انجام این کار طفره می‌رود و آن را به عقب می‌اندازد. در این وضعیت، فرد رفتار خود را توجیه می‌کند و به‌نوعی خود را فریب می‌دهد.

برای اهمال‌کاری، علت‌های دیگری را می‌توان معرفی کرد که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- تعلیم و تربیت نادرست
- خانواده ناسالم و وجود الگوهای نادرست
- توجیه به تأخیر انداختن کارها و خودفریبی (تو خود حجاب خودی، از میان برخیز)
- کمال‌گرایی منفی و وسواس گونه
- اعتمادبه‌نفس پایین، عدم اعتمادبه‌نفس و خود ناباوری
- نداشتن هدف مشخص و عدم رضایت از زندگی شخصی، خانوادگی و شغلی
- عدم مدیریت زمان و ناتوانی در استفاده بهینه از وقت و فرصت‌ها
- ناتوانی در انجام کار و تردید نسبت به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود
- فرار از قبول مسئولیت و عدم وظیفه‌شناسی؛ برای مثال، کسانی که انجام کاری را به عقب می‌اندازند (مانند ازدواج).
- وابستگی و به کار بردن مکانیسم‌های دفاعی فرار
- تنبلی، تن‌پروری و اراده ضعیف
- نداشتن انگیزه برای انجام کار
- عدم علاقه به شغل و عدم تمایل به انجام کاری خاص
- ترس از شکست و عدم موفقیت
- گاهی پرخوری و پرخوابی و عدم تحرک بدنی مزید بر علت می‌شود و تنبلی به دنبال می‌آورد.

معرفی چند منبع مفید

قرآن مجید، نهج‌البلاغه، بحارالانوار، سفینه البحار، فرهنگ دهخدا، گلستان سعدی

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطهٔ انسانی با کودک و نوجوان (چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه.

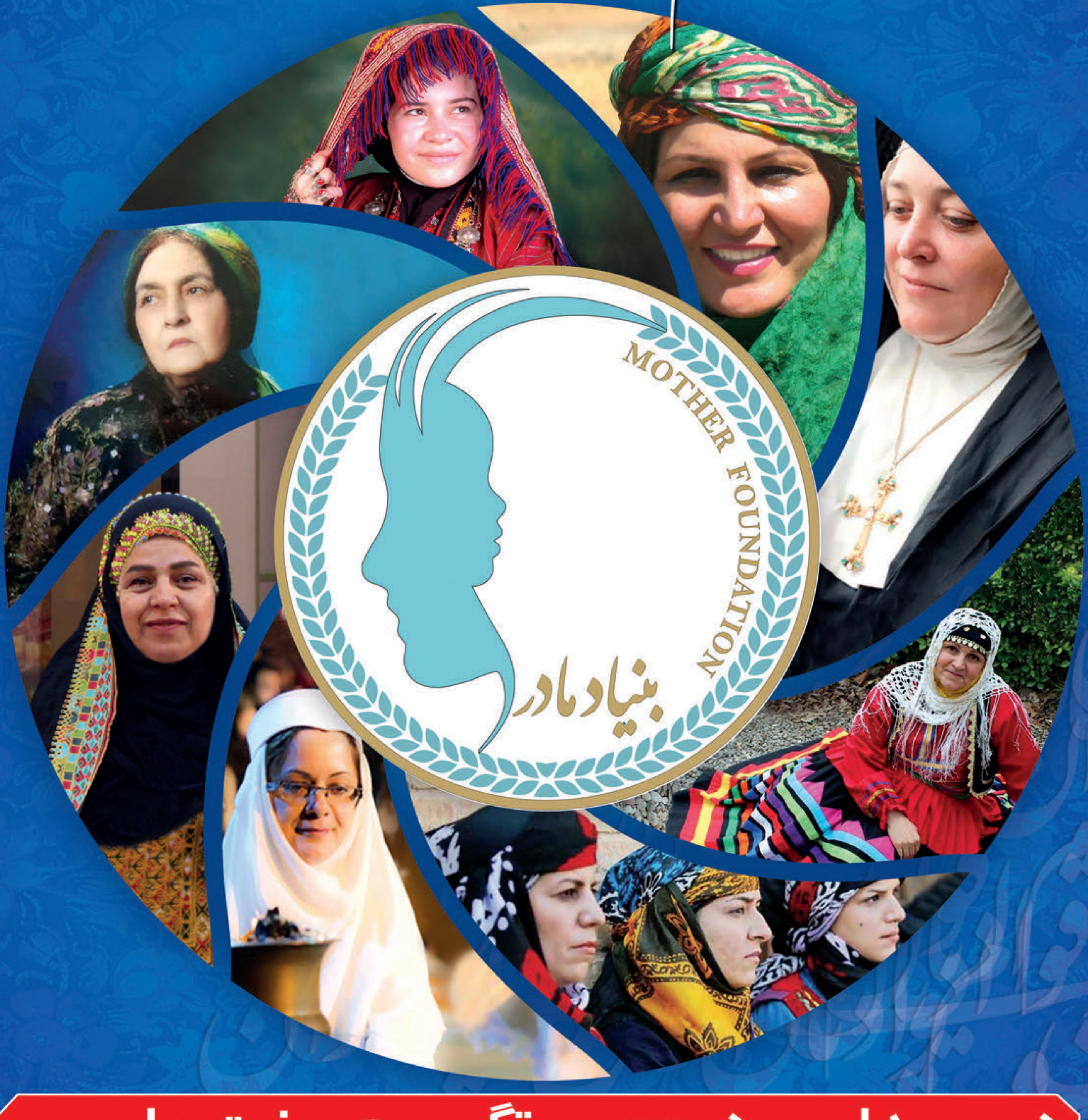
به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

کاظمی، مصطفی؛ فیاضی، مرجان و کاوه، منیژه (۱۳۸۹). بررسی میزان شیوع تعلل و عوامل مؤثر بر آن در بین مدیران و کارکنان دانشگاه. پژوهشنامه مدیریت تحول، ۲، ۴، ۴۲-۶۳.

کرمی، داود (۱۳۸۸). میزان شیوع اهمال‌کاری در دانشجویان و ارتباط آن با اضطراب و افسردگی. اندیشه و رفتار، ۴، ۱۳، ۲۵-۳۴.

نورانی‌پور، رحمت‌الله (۱۳۸۴). روش‌های نیل به موفقیت در تحصیل و زندگی. تهران: وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، دفتر مرکزی مشاوره.

نخستین
آئین نکوداشت و تجلیل از
مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی



همدلی ، همبستگی ، عزت ملی

زمان: سال ۱۳۹۹

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

مکان: تهران

اقوام ایرانی

از ویژگی‌های کشور پهناور، متمدن و کهن ایران، برخورداری از تنوع قومی است. اقوامی همچون: کرد، بلوچ، فارس، عرب، ترک، ترکمن، لر، گیلک، قشقایی و ... که هریک دارای آداب و آیین‌های ارزشمند و پر جاذبه‌ای بوده و غنای فرهنگ ملی را موجب شده‌اند. این مقاله در پی بررسی و تبیین آداب و رسوم دینی و مذهبی اقوام مسلمان ایرانی است.

بلوچ

یکی از اقوام شرق ایران، گروهی با نام بلوچ هستند که در بلوچستان زندگی می کنند. مردم بلوچ به زبان بلوچی سخن می گویند و بیشتر آن‌ها، مسلمان اهل سنت هستند.
امروزه روش اداره هر طایفه بلوچ با گذشته چندان تفاوتی نداشته و همچنان فرهنگ اصیل و شیوه‌های زندگی جذاب خود را حفظ کرده‌اند. روش زندگی اقوام بلوچ برای تمام گردشگران ایرانی و خارجی جذابیت خاصی پیدا کرده و آن‌ها را به دنیای زیبای بلوچ‌ها می‌برد، دنیایی که با لباس‌های سوزن‌دوزی شده، رنگارنگ، صورت‌هایی کشیده و گونه‌هایی برجسته، قد بلند و رشید، اخلاقی بسیار مهربان، مهمان‌نواز و صمیمی پر شده است.

پارس

پارس یا فارس منطقه وسیعی است که قسمتی از جنوب و جنوب غربی کشور ایران را فرا گرفته و تقریبا از یازده قرن پیش از میلاد مسیح محل سکنای رشیدترین طوایف آریایی، به نام پارس بوده و به همین مناسبت به پارس موسوم گردیده‌است.
یادگار دوران عظمت، افتخار و آثار تمدن سه هزار سال در این سرزمین، با شکوه و جلال خاصی پایدار است و هر بیننده‌ای را در برابر خود به تعظیم وا می‌دارد.

تات

مردم تات ایران؛ زرتشتی، یهودی و مسلمان هستند و به زبان تاتی ایران از گروه زبان‌های ایرانی شمال غربی و زبان تاتی قفقاز از گروه زبان‌های ایرانی جنوب غربی سخن می گویند.
در مجموع می‌توان تات‌های ایران را در چند ویژگی مشترک خلاصه کرد:
۱- زبان تاتی که در تمام مناطق تات‌نشین، به کار می‌رود. ۲- منشأ و تبار مشترک که به مادها بر می گردد. ۳- تاریخ و سرنوشت تاریخی مشترک که سبب شده وضعیت تاریخی مشابهی را داشته باشند. ۴- سنت و میراث فرهنگی مشترک.

تالش

منطقه قومی تالش، یکی از نواحی ایران و محل سکونت این قوم می‌باشد، که در شمال غرب گیلان قرار دارد. این شهرستان نام خود را از قوم تالش گرفته و به استناد منابع و شواهد بسیار، بازمانده اقوام کادوس باستان و از همسایگان دیرین قوم گیل (گیلک) می‌باشد. مردم تالش به زبان تالشی تکلم می‌نمایند؛ که نزدیکترین زبان به زبان اوستایی می‌باشد. بخش اعظمی از تالش طی عهدنامه‌های گلستان و ترکمانچای از آن جدا و به روسیه ملحق شده است و هم‌اکنون تحت حاکمیت جمهوری آذربایجان می‌باشد.

آذری

آذری‌ها با توجه به تأثیر‌گذاری و تأثیرپذیری از تحولات سرزمین ایران و به ویژه حکومت‌هایی که توسط یا به کمک و یاری آن‌ها تشکیل شد، خاطرات تلخ و شیرین زیادی را مانند سایر اقوام در پیشینه خود دارند. مطالعه تاریخ سیاسی سرزمین ایران از دوره مادها تاکنون و مناسباتی که هر یک از حکومت‌ها با اقوام ایرانی از جمله آذری‌ها در محدوده سرزمینی ایران داشته‌اند، می تواند تا حدودی بازگو کننده پیوندها و خاطرات مشترک و همدردی و همدلی آن‌ها باشد.
مجموعه آثار باستانی در مناطق آذری‌نشین نیز خود گویای تبار تاریخی اقوام ایرانی و زیست مشترک آن‌هاست؛ تخت سلیمان که در چهل و پنج کیلومتری شهرستان تکاب و در منطقه‌ای کوهستانی قرار گرفته یکی از این مدارک است. تاریخچه سکونت و استقرار در این محل از هزاره اول قبل از میلاد شروع و آثاری از استقرار پارت‌ها نیز در این مجموعه وجود دارد. در دوره ساسانی آتشکده بزرگی به نام آذر گشنسب که آتشگاه شاهی و جنگاوران بوده است، در محل ساخته شده و بناهای متعدد مذهبی حصار دفاعی و یک اقامتگاه شاهی به سبک و شیوه ایوان مدائن که بقایای بیشتر آن‌ها هنوز پابرجاست، احداث شده است. آذربایجانی‌ها با سایر مردم ایران از دید فرهنگی، نزدیکی دارند و مذهب آنان شیعه است که آنان را از دیگر ترک‌زبانان که سنی هستند متمایز می گرداند.

ترک قشقایی

ایل قشقایی یکی از اتحادیه‌های ایلی ایران است، که مانند بسیاری از اتحادیه‌های ایلی اخیر ایران شامل قبیله‌هایی با ریشه‌های قومی گوناگون ترک، لر، کرد، الیکایی و عرب است، اما بیشتر قشقایی‌ها ریشه‌ای ترک دارند و تقریبا تمام‌شان به گویشی از زبان‌های ترکی اغوز صحبت می‌کنند که خود آن را ترکی می‌نامند. اکثریت قشقایی‌ها شیعه‌مذهب‌اند و مرکز اصلی این ایل استان فارس است.

ترکمن

ترکمن‌ها اغلب در استان گلستان سکونت داشته و به طور متوسط ۳۳ درصد جمعیت استان را تشکیل می‌دهند. آن‌ها پیرو مذهب حنفی هستند و در مناسبت‌های مذهبی همچون؛ اعیاد فطر و قربان یا ماه مبارک رمضان و ... برنامه‌های خاصی را با آداب و رسوم مخصوص به خود برگزار می‌کنند، که بسیار معنوی و جذاب است.

خراسانی

اقوام خراسانی شامل گروه‌های قومی ساکن در محدوده خراسان می‌باشند. از بارزترین ویژگی‌های قومی غیر فارسی زبانان در خراسان، تکلم به زبان مادری، علاقه به موسیقی بومی و پوشیدن پوشاک سنتی است. خراسان، محل زندگی اقوام گوناگونی است که به رغم تفاوت‌های نژادی و فرهنگی، به واسطه پیوند محکمی از عوامل پایداری چون دین، تساهل و قومیت با هم متحدند.

سیستانی

مردم سیستانی، آمیخته‌ای از قوم سکایی هستند، که با ورود آخرین دسته از آریایی‌ها در حدود ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد که سکه نامیده می‌شدند، از شمال فلات ایران به طرف جنوب؛ یعنی مرکز ایران و سپس به طرف غرب راه پیمودند تا به ایالت زرنگ (زابلستان) و کناره‌های دریاچه زره (هیرمند) رسیدند و نام زرنگ به واسطه ورود سکاها به سکستان تبدیل گردید و عرب‌ها سجستان می‌گفتند و بالاخره به سیستان تغییر نام یافت.

عرب

عرب‌ها و عرب‌زبانان گروهی از مردم در ایران اند، که زبان مادری بخش عمده ای از زبان مادری‌شان است. در مورد جمعیت عرب‌های ایران رقم دقیقی در دست نیست. استان خوزستان به دلیل دارا بودن شهرها و روستاهایی با جمعیت صد در صد عرب و یا عمدتاً عرب، در صدر استان‌هایی است که تراکم عرب ایرانی در آن‌ها وجود دارد.

کرد

کردها، یکی از اقوام ایرانی هستند که در بخش‌هایی از خاورمیانه و آسیای مرکزی و در شمال شرق و غرب زندگی می‌کنند. زبان کردی پیوستاری از زبان‌ها و گویش‌ها را تشکیل می‌دهد که در بسیاری مواقع درک متقابل آن‌ها برای گویشوران میسر نیست. بیشتر کردها مسلمان هستند و سایر آنان نیز ایزدی، یارسان (اهل حق)، مسیحی و یهودی می‌باشند.

کرمانج

کُرمانج نام گروه بزرگی از کردها است. مکان اصلی سکونت این قوم در ایران، شهرها و روستاهای شمال خراسان رضوی و خراسان شمالی است. گویش اکثر مردم این ناحیه به زبان کرمانجی است و به لحاظ زبانی نیز همانند ویژگی‌های فیزیکی و رفتاری، کردها در تمام شاخه‌ها شباهت بسیار دارند اما عمده تفاوت لهجه‌های آنان؛ به ترتیب از نقاط جنوبی به سمت شمال، زبان کردی به سمت ساده‌تر شدن و خلاصه گویی پیش می‌رود. کرمانج‌های خراسان نیز به تبع این تغییر با زبانی ساده‌تر و اختصار گیراتر سخن می‌گویند، گر چه متأثر از زبان فارسی و عربی دخل و تصرفاتی در آن به‌عمل آمده، اما برای کرمانج‌های دیگر نقاط جهان به راحتی قابل فهم و مکالمه است. کرمانج‌های خراسان به لحاظ مذهبی، تماما شیعه مذهب‌اند.

گیلک

گیل یا گیلک نام قومی ایرانی‌تبار ساکن کرانه‌های جنوب غربی دریای خزر است، که در استان گیلان زندگی می‌کنند. گیلک‌ها از شرق با مردم مازندران، از غرب با تالش‌ها و از جنوب با تات‌ها همجوار هستند. آن‌ها به زبان گیلکی سخن می‌گویند که یکی از زبان‌های هندواروپایی از زبان‌های شمال غربی ایرانی است.

لر

قوم لر یکی از اقوام اصیل ایرانی تبار است، که عمدتاً در مرکز، غرب و جنوب غربی سکونت دارند و علاوه بر این به صورت پراکنده در نقاط دیگر کشور زندگی می‌کنند.
پوشش مردان لر به رنگ‌های گوناگون در میان ایلات مختلف به کار گرفته می‌شود.
زبان لری خویشاوند نزدیک زبان فارسی و به همراه این زبان از دسته باختری زبان‌های ایرانی است. ویژگی‌های زبان لری نشان می‌دهد؛ که چیرگی زبان‌های ایرانی در منطقه کنونی لرستان در دیرینه‌شناسی باستان بیشتر از سوی ناحیه پارس صورت گرفته است.
زبان لری مانند زبان فارسی نواده‌ای از زبان پارسی میانه است و واژه‌های آن تشابه بسیاری با فارسی دارد.

لر ممسنی

ایل ممسنی از قبایل لر ایران است، که در حال حاضر در شهرستان‌های ممسنی، رستم، کازرون، سپیدان، مرودشت و فراشبند در استان فارس زندگی می‌کنند و از چهار طایفه رستم، بکش، جاوید و دشمن زیاری تشکیل شده‌است. با بررسی کتب، مجلات و دیگر اسناد، شواهد و قرائن و همچنین روایات شفاهی در خصوص ایلات ممسنی به نظر می‌رسد این ایل، ایل بزرگی بوده است که در مسیر تاریخ پرتلاطم خود از دوران کورش کبیر تاکنون تجزیه شده است.

لک

لَک نام یکی از اقوام ایرانی است، که محل سکونت آنان در مناطق غربی ایران و اکثراً در استان‌های کرمانشاه، لرستان، ایلام و همدان می‌باشد. زبان مادری آن‌ها لکی، مذهب اکثر آن‌ها شیعه دوازده امامی و برخی نیز پیرو آئین یارسان (اهل حق) هستند. لباس لکی (به لکی: پرتال لَکی) برگرفته از فرهنگ، دین و نوع پوشش مردمان لک در گذشته و حال است و از نمادهای مهم مردم لک می‌باشد. کاربرد این پوشش سنتی در بین مردم لک به قدری فراگیر بوده‌است که اشعاری هم به این مضمون سروده‌اند. این لباس بر حسب شغل، فصل‌های سال و سن افراد دچار دگرگونی می‌شود.

مازنی

مازندران، استانی در شمال ایران و در کرانه‌های جنوبی دریای خزر (دریای کاسپین) است که در همسایگی استان‌های گلستان، سمنان، تهران، البرز، قزوین و گیلان قرار دارد.
جغرافیای گوناگون این استان شامل جلگه‌ها، علفزارها، بیشه‌ها و جنگل‌های هیرکانی با صدها گونه گیاهی منحصربه‌فرد در جهان و آب و هوای گوناگون از سواحل شنی تا کوهستان‌های ناهموار و پوشیده از برف، ویژگی خاصی را در طبیعت ایران نشان می‌دهد و علاقه‌مندان بسیاری را به سوی خود می‌کشاند. عدم وجود در هم‌آمیختگی در میان ساکنان بخش های مختلف مازندران باعث شده تا آئین ها، رسوم و باورهای مذهبی متفاوتی در آن به وجود بیاید اما برخی ویژگی های رفتاری هنوز هم در میان آن‌ها شاخص و ثابت است. اولین چیزی که در میان مردمان این سرزمین توجه هر تازه واردی را به خود جلب می‌کند تلاش زنان مازندرانی است؛ که دوشادوش مردان‌شان به کشت برنج و محصولات مختلف می‌پردازند و در پی ساماندهی امور زندگی می‌باشند و در کنار همه این کارها در ایفای وظایف همسری، ذره‌ای خطشه وارد نمی‌شود. روابط اجتماعی تنگاتنگی در میان ساکنان مازندران وجود دارد و همکاری صمیمانه‌ای در میان آن‌ها دیده می‌شود. این ویژگی به حدی در میان روحیات مردم ریشه دوانده که حس تعاون، همکاری، همیاری و مشارکت در هر امری آمیخته با ذات مازندرانی‌ها می‌باشد.

ادیـــان الهـی

زرتشتی

پیش از آن‌که حکومت ساسانی منقرض شود، آئین رسمی کشور ایران آئین زرتشتی یا مَزدیَسنا بود. این آئین همچنان که از اسم آن پیدا است، منسوب به شخصی است که اکثر مورخین معروف، نام او را زرتشت یا زردشت، ذکر کرده‌اند.

کتاب مذهبی زرتشتیان «اوستا» نام دارد که مجموعه‌ای است مرکب از پنج جزء، این کتاب به زبان پهلوی نوشته شده است. اجزاء پنجگانه‌ای که اوستا را تشکیل می‌دهند عبارتند از: ۱ـ یَسنا ۲ـ ویسپَرَد ۳ـ وَندیداد ۴ـ یَشت‌ها ۵ـ خرده اوستا طبق مضامین اوستا، بالاترین قدرت جهان هستی «اهورا مزدا» می‌باشد. این اسم که گاهی به صورت مزدا اهورا و یا اشکال دیگر بیان شده است، نام خدای آئین زرتشتی می‌باشد. در آئین زرتشت سه اصل عملی گفتار نیک، پندار نیک و کردار نیک وجود دارد. در این آئین آبادانی، کشاورزی، دامداری و شهر نشینی مورد ستایش قرار گرفته است. برخی از آداب و رسوم سرزمین ایران از قبیل مراسم چهارشنبه‌سوری و سوگند خوردن به روشنایی چراغ و چیزهای دیگر با تعالیم زرتشتی ارتباط دارد.

یهودی

یهودیان ایران، از اقوام سابقه‌داری هستند که در ایران سکنی گزیده‌اند و با فرهنگ ایرانی آشنا شده‌اند. به دلیل نجات قوم بنی اسرائیل به دست کورش؛ پادشاه ایران، از اسارت بابل در تورات از او به احترام یاد شده است. مقبره‌های مقدس یهودیان در شهرهای شوش، همدان و تویسرکان قرار دارد.

از جهت اعتقادات دینی میان یهودیان ایرانی با سایر یهودیان تفاوت چندانی وجود ندارد. در قانون اساسی ایران به یهودیان حقوق مدنی اعطا شده و در مجلس شورای اسلامی دارای نماینده هستند. پیامبر دین یهود حضرت موسی ـ علیه السّلام ـ و تورات، کتاب مقدس یهودیان است.

مسیحی

از همان قرن اول میلادی، در زمان اشکانیان، دین مسیحی به مناطق غربی ایران، مثل: کردستان و آذربایجان راه یافت. طبق روایت مسیحیان، دو نفر از رسولان به نام‌های «شمعون» و «یهودا» برای تبلیغ این دین به مشرق زمین روی آوردند.

گروهی از مسیحیان ایران که به نام کلدانیان شهرت دارند، نسطوری مذهب‌اند. این مذهب منسوب به «نسطوریوس» است.

مذهب نسطوری در غرب ایران رواج گرفت و کلیسای مسیحی ایران، کلیسای نسطوری شد و از کلیسای روم جدا گشت.

ارمنی

بهترین و ارزشمندترین فرهنگ ارمنی‌ها انسان‌دوستی و احترام به همنوع است که از اصلی‌ترین اصول اخلاقی ارمنی ها نیز می‌باشد؛ ارمنی‌ها جشن‌های بسیاری دارند که بعضی از این جشن‌ها مذهبی و بعضی دیگر باستانی می باشند. ارامنه از دیر باز دارای فرهنگ

باستانی بوده‌اند و آثار علمی برجا مانده نشان از فرهنگ کهن ارامنه در هزاران سال قبل دارد، که فرهنگ و زبان ارمنی ارکان حفظ هویت ملی آن‌ها در تاریخ پر فراز ونشیب آنان بوده است. ارامنه از قدیم با علوم فلسفه، ریاضیات، نجوم، پزشکی وشیمی آشنا بوده و آثار ارزنده‌ای از خود به جای گذاشته‌اند؛ به خصوص بعد از قرن پنجم میلادی با دستیابی به ترجمه آثار ایرانیان ویونانیان حرکتی نو در ارامنه آغاز شد، ارامنه در رشته‌های معماری، کنده کاری، نقاشی وموسیقی وتئاتر پیشینه پرباری دارند. قلعه‌ها، معابد، کلیساها ودیگر آثار باستانی موجود در ارمنستان گویای علاقه مردم به این هنرها است . اکثر مردم کشور ارمنستان پیرو کلیسای حواری ارمنی هستند، که نزد ایرانیان به کلیسای گریگوری شناخته شده و کلیسای ملی ارمنیان محسوب می‌شود.

جالب تر از بانوان هم مگر موجودی هست؟!!!

بانویی را تصور کن که در نهایت بچگی، موهایش را بافته؛
در نهایت دخترانگی، برای خودش آواز می‌خواند،
در کمال زنانگی، آستین‌ها را بالا زده و در همان حالت بچگانه و دخترانه‌ی آوازخوان، خیلی شیک و زنانه به نظافت خانه‌ای مشغول است...
بانویی که با تمام ظرافت، آرزوهایش را گوشه‌ی ذهنش مچاله کرده و برای فرزندش مادری می‌کند...
بانویی را تصور کن که یک دستش به آشپزی و لباس شستن است،
و در دست دیگرش کتابی قطور..
و با همان نگاه دلبرانه‌ی همیشگی، خط به خط، حرف‌های تازه‌ای می‌خواند تا حال لحظه‌های تنهایی‌اش برای همیشه خوب باشد...
جان من؛
می‌شود چنین صحنه‌هایی را دید و برای فداکاری معصومانه‌شان ضعف نکرد؟!
انصافا جالب‌تر از این موجودات دوست‌داشتنی هم مگر هست؟!
تازه... کجایش را دیده‌اید؟!
بعضی‌های‌شان با تمام این شرایط، شاغل هم هستند...

خدا این موجودات دوست داشتنی و عجیب را به دنیای‌مان ببخشد،
اگر نبودند؛
نفس کشیدن چقدر سخت بود!
بانوان
واقعا خوب‌اند !!!

سرپوهی بارسقی

یکی از مادران نمونه استان مرکزی در سال ۹۸

آموزگار و مادر ارامنه

با اخذ مدرک دیپلم در سال ۱۳۳۹، به استخدام رسمی آموزش وپرورش به عنوان آموزگاردر آمد و در سال ۱۳۴۱ ازدواج کرد و صاحب ۳ فرزند پسر شد، در سال ۱۳۵۳ همسر خود را بر اثر ایست قلبی از دست داد و سرپرستی فرزندان رابر عهده گرفت و طی فعالیت‌های خود در سمت آموزگاری امرار معاش می‌کرد در همان سال‌های تدریس فعالیت‌های اجتماعی را آغاز کرد و رئیس انجمن خیریه جوانان شد، پس از مدتی به سمت رئیس خلیفه‌گری ارامنه در انجمن زنان رسید و هرگونه کمک رسانی در مورد بانوان وجوانان را در حد توان به انجام رساند، بعد از ۱۴ سال آموزگاری وخدمت در این زمینه به سمت معاونت رسید، در سال ۱۳۵۸ مدیریت مدرسه را بر عهده گرفت و در سن ۷۳ سالگی بازنشسته شد.

مشخصات فرزندان:

آرمان مجنونیان:
دیپلم، صاحب کارخانه فیلترسازی

آرتور مجنونیان:
دکترای دندانسازی از ایالت کالیفرنیای آمریکا

آرنو مجنونیان:
تکنسین کامپیوتر در ایالت کالیفرنیای آمریکا

آنچه در مدرسه نیاموختم

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

خوانندگان عزیز

انسان ها در جامعه امروزی نیاز به آموزش و پرورش دارند تا بتوانند شخصی موفق و سالم باشند و در مسیر زندگی از سختی‌ها و چالش‌های معمولی و غیر معمولی که گاهی ناچار به عبور و گذر از آن‌ها هستند را به گونه‌ای موفقیت‌آمیز و کم‌هزینه به سرانجام برسانند.

اگر نظام آموزشی کم و کاستی داشته باشد و دروس لازم را به کودکان و نوجوانان آموزش ندهد، در بزرگسالی هزینه های زیادی ناشی از عدم آگاهی و آمادگی به همراه خواهد داشت؛ این هزینه‌ها گاهی جانی و اغلب مالی است و ممکن است که تکرار تقبل آن ضربه‌هایی در ابعاد روحی، روانی و مالی به شخص وارد کرده که برخاستن و ادامه زندگی را سخت و دشوار و چه بسا غیر ممکن کند.

این نقصان در آموزش، هزینه‌های زیادی علاوه بر شخص به جامعه و دولت هم وارد می‌کند.

به عنوان مثال : طلاق، کودکان طلاق، اعتیاد، بزه، بیماری های قلبی-عروقی و ... همه ریشه در عدم دانش و آگاهی دارند. امیدوارم همه ما بتوانیم گام کوچکی به جلو برداریم، حتی با آموزش یک موضوع به یک دانش آموز.

قوانین راهنمایی و رانندگی

- سبقت از راست ممنوع،
- بوق نزدن،
- رانندگی با سرعت مجاز
- و ...

به راحتی می‌توان دوازده مورد از مهم‌ترین قوانین راهنمایی و رانندگی که عامل اصلی تصادفات است را در طی دوازده سال به دانش‌آموزان آموخت.
اهمیت احترام به قوانین راهنمایی و رانندگی این کار ساده و ممکن در صورت گنجانده شدن در محتوای دروس آموزش و پرورش، به شکل کار آمد، می‌تواند سرمایه‌ی انسانی و مالی کشورمان را حفظ کند.
هزینه جانی، غیر قابل جایگزین است و هزینه مالی آن به میلیاردها دلار میرسد.

آشنایی با حقوق خود و دیگران، احترام و مطالبه‌ی آن

امروزه اغلب افراد در محیطهای شهری زندگی می‌کنند و آنچه مسلم است، این است که در فضای زندگی شهری، رفع نیازها از طریق تعاملات متقابل افراد با یکدیگر صورت می‌پذیرد. لذا آنچه در روند این نوع زندگی ضروری به نظر می‌رسد، قاعده‌مند ساختن روابط افراد در جامعه‌ی شهری به جهت جلوگیری از هرج‌ومرج و بی‌ثباتی در جامعه است. اما ماهنوز هم با حقوق خود آشنا نیستیم و اگر دستاوردی داریم و یا به دست می‌آوریم آن را به حساب تلاش، کوشش، شانس و زرنگی می‌گذاریم، آیا حقیقتاً آگاهی و توانایی مطالبه‌ی حقوق خود را داریم؟ و یا به وضع موجود قانع هستیم؟! آیا هنوز به حقوق دیگران احترام نمی‌گذاریم و آسایش و رفاه مطلوب خود را مقدم بر دیگران می‌دانیم؟ و اگر حقوق دیگران را رعایت نکردیم آن را به حساب هوشمندی و زرنگی خودمان می‌گذاریم؟
رعایت ادب و مراعات حقوق دیگران از جمله مواردی هستند که به راحتی می‌توانند قدرت فردی شما را افزایش دهند. همه ما دوست داریم که دیگران ما را صمیمانه دوست بدارند، با ما درست رفتار کنند و برای‌مان ارزش و اهمیت قائل شوند. هر چقدر خودمان بیشتر با ملاحظه و متین باشیم دیگران نیز به همان روش با ما رفتار می‌کنند.

وقت‌شناسی

وقت آن‌قدر ارزشمند است که خداوند به آن سوگند یاد کرده است.
وقت‌شناسی افراد یک جامعه یکی از اصول زندگی درست است؛ که منجر به موفقیت و پیشرفت می‌شود.
افراد باید آموخته باشند در ساعت معینی آماده‌ی خواب شوند و سحر خیز باشند و همچنین ساعات روز را برای انجام امور به بخش های مختلف تقسیم کنند. در حقیقت باید توجه کنیم که زمان در حال گذر و از میان رفتنی است و نمی‌توان آن را پس انداز کرد. تنها می‌توان آن را به روش‌های مختلف به بهره‌وری رساند و با داشتن هدف و برنامه‌ی منظم می‌توان با زمان دادوستدی عادلانه داشته باشیم و زمان را با حفظ کیفیت و کمیت یا بهبود آن‌ها به زنجیر کشید؛ وگرنه رقابت‌های هولناک در آینده طومار حیات هر غافلی را در هم خواهد پیچید.
مردمان یک جامعه به ارزش زمان پی برده باشند و وقت را هدر ندهند و این سرمایه گران‌بها را صرف امور بیهوده نکنند، و هرکاری را در زمان خود انجام دهند.
فارغ‌التحصیلان مدارس ما تا چه حد ارزش زمان را می‌دانند؟

صرفه‌جویی و قناعت

در آموزه‌های دینی سفارش زیادی به قناعت و صرفه جویی شده است و قناعت را از بزرگ‌ترین سرمایه‌ها خوانده‌اند. صرفه‌جویی و استفاده درست از منابع در کنار حمایت از تولید داخلی، جزء آموزش‌های اولیه و مهم کشورهای مترقی است.
دانش‌آموزان مدارس ما بعد از اتمام دوره دوازده ساله تحصیلات خود تا چه حد صرفه‌جویی را آموخته‌اند و به کار می‌گیرند و دیدگاه واقعی آن‌ها به منابع طبیعی ما؛ مثل نفت، گاز، جنگل‌ها، ذخایر آبی کشور و... چیست؟
آیا صرفه‌جویی و قناعت را آموخته‌ایم و آگاهانه به کار می‌گیریم؟
یا این‌که در طول زندگی اگر امکانات نبود استفاده نمی‌کنیم؟

کارگروهی و ایفای نقش در قالب یک تیم

کارگروهی و ایفای نقش در قالب یک تیم یکی از اصول موفقیت هرجامعه‌ای است.
در مدارس چقدر کارگروهی آموخته می‌شود و چند بار آن را تجربه می‌کنیم؟
انجام کارها در قالب یک گروه می‌تواند معجزه کند.
بسیاری از ناکامی‌ها و عدم دستیابی به تحقق، ناشی از آن است؛ که انجام آن برای یک شخص ممکن نیست و تنها در صورتی نتیجه حاصل می‌شود که در قالب یک کار تیمی انجام شود و هر کدام از اعضا بخش مربوط به خود را انجام دهد.
افراد جامعه‌ای که اصول کار تیمی و گروهی را ندانند و به کار نگیرند محروم از کامیابی‌های بی‌شماری هستند.

نیاموخته‌ایم، مطالعه کنیم

با توجه به تلاشی که در نظام برنامه ریزی آموزشی می‌شود، چرا بعد از گذراندن دوازده سال آموزش مدرسه در برنامه هفتگی، ماهانه و سالانه بیشتر فارغ‌التحصیلان، مطالعه جایی ندارد؟
در بررسی‌های به‌عمل آمده، سرانه مطالعه در کشور ما، ایران، بسیار پایین است.
بنابراین می‌توان گفت: «نیاموخته‌ایم که مطالعه کنیم».

نیاموخته‌ایم هدف گذاری کنیم

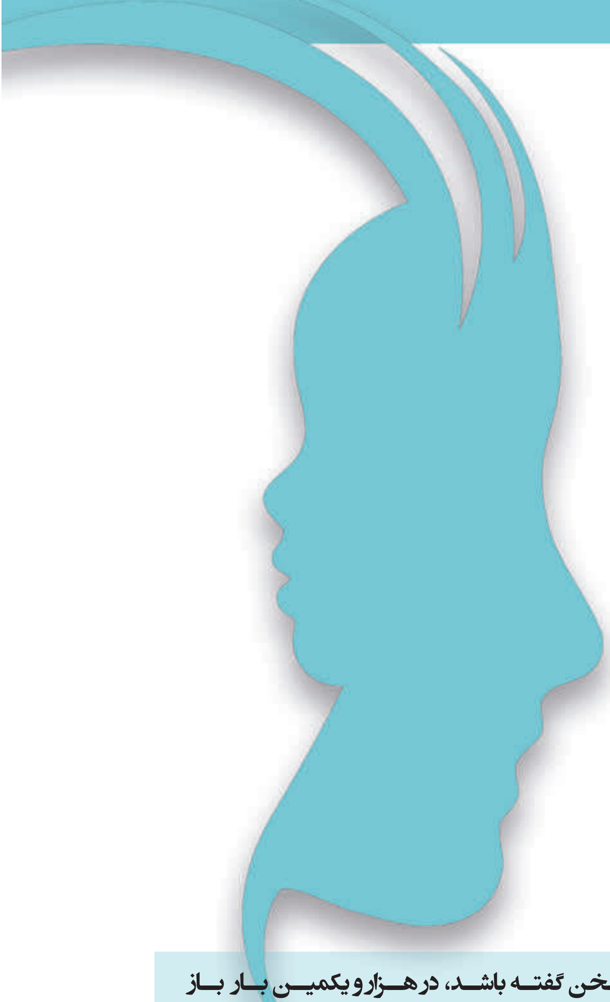
برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و سالانه و هدف‌گذاری به شکل موثر در زندگی اغلب ما جایی ندارد.
موضوع این است که گاهی به راحتی جزئی از برنامه‌ریزی دیگران می‌شویم بدون آن که خود برنامه ریز باشیم و اگر وارد موضوعی می‌شویم آگاهانه و فکر شده و با انتخاب خودمان باشد. برنامه‌ریزی فرایند ساماندهی برنامه‌های زندگی است. داشتن برنامه‌ریزی به منزله هدفمند بودن در زندگی شخصی، تحصیلی و حرفه‌ای است. در واقع برنامه‌ریزی نقش مهمی در مدیریت زمانی و نیل به اهداف دارد. کنترل زمان در گرو برنامه‌ریزی صحیح است. اگر هدف مشخصی داشته باشید می‌توانید برنامه‌ریزی‌های زمانی کوتاه مدت، میان‌مدت و بلندمدت را برای نیل به اهداف در نظر بگیرید. اولویت‌بندی اهداف، عامل اصلی عبور از موانع پیش رو و نیل به خواسته‌هایی است که در ظاهر دست نیافتنی به نظر می‌رسند.

گفت‌وگو کردن

بدون هیچ تردید توانمندی مردم در گفت‌وگو کردن ارتباط مستقیمی با میزان مترقی بودن آن جامعه دارد.
درواقع به وسیله گفت‌وگو مسیر رشد و پیشرفت هموار می‌شود و خیلی از مشکلات و معضلات در جوامع خرد و کلان با گفت‌وگو که کم‌ترین هزینه از نظر زمان و مالی و ریسک پذیری دارد مرتفع می‌شوند. گفت‌وگو و تعامل در زندگی خانوادگی نقش بسیار موثری در شناخت استعداد و شکوفایی اعضای آن و حل مشکلات زندگی در کانون خانواده دارد. اگر به هر دلیلی چنین ارتباطی در خانواده شکل نگیرد، قطعا روند طبیعی رسیدن به اهداف متعالی در زندگی دچار اختلال خواهد شد. وقتی فرصت گفت‌وگو در خانواده به شکل چشم‌گیری کاهش یابد، هر روز فاصله بین اعضای خانواده بیشتر خواهد شد و به مرور وضعیتی پیش خواهد آمد که اعضای خانواده احساس می‌کنند حرف یکدیگر را متوجه نمی‌شوند؛ چون تعامل مناسبی بین آن‌ها وجود ندارد. از طرفی دیگر وقتی درصد زیادی از مردم در جامعه گرفتار تامین معیشت خود و مسائل مالی هستند و مدام با نگرانی‌ها و استرس‌های ناشی از آن مجبورند دست‌وپنجه نرم کنند، حوصله و فرصت تعامل و گفت‌وگو بین اعضای خانواده به حداقل خواهد رسید و به همان میزان ناهنجاری‌ها و آسیب‌های اجتماعی در خانواده و بعد جامعه افزایش خواهد یافت.

آیا ما در مدارس خود این مهارت را آموزش می‌دهیم؟

آیا فارغ‌التحصیلان ما تبحر کافی برای بیان احساسات و مشکلات و نظرات خود را دارند و می‌توانند گفت‌وگویی مسالمت‌آمیز و نتیجه بخش داشته باشند؟



بنیاد مادر

آن گونه که من دیده‌ام...

دکتر مرضیه صادق‌زاده
عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی
دانشگاه سلمان فارسی کازرون

لحظه‌های غریبی است وقتی که از مادرش می‌گوید ... اگر برای هزار بار از مادر سخن گفته باشد، در هزار و یکمین بار باز چشمانش به اشک می‌نشیند و بغضی پنهان در گلویش پیچ و تاب می‌خورد... گویی این درد که بر دلش نشسته، پایانی ندارد و هربار که به زبانش می‌آورد، باز از نو جراحتش را احساس می‌کند... با همین درد کهنه است که هر که را به جایگاه خطابه دعوت می‌کند، از او می‌خواهد که به جای سخنوری، بی‌تکلف و بی‌پیرایه از مادر خویش بگوید... و این چنین است که صاحب سخن (از وزیر، وکیل، معلم، مرد و بانو) در همان جایگاه، بغض می‌کند و اشک می‌ریزد... بغضی که در صدای سخنران می‌پیچد و شانه‌هایش که از شدت درد و اندوه تکان می‌خورند، حاضران را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد... چنان که ناگهان خود را در میان جمعی می‌یابی که هرکدام، در گوشه‌ای آرام و آهسته، اشک می‌ریزند و هرچند لحظه، یک بار قطره‌های اشک را با سرانگشتان خویش پاک می‌کنند.

اغراق نیست اگر بگویم در جلساتی که از جانب بنیاد مادر یا با همکاری آن برگزار می‌گردد، برای لحظاتی همه مهربان‌ترند... او که مادری در خانه دارد، دلتنگ و مشتاق دیدار، عزم خود جزم می‌کند تا بی‌فوت وقت چهره مادر را زیارت کند یا لااقل برای شنیدن صدای مادر بشتابد ... و او که مادری سفر کرده دارد، دلش را به میهمانی هزاران خاطره دور یا نزدیک می‌فرستد و با حسرت تلخ ندیدن روی مادر به سراپرده اشک پناه می‌برد...

این هنر بزرگ بنیانگذار بنیاد مادر است و قدرت جادویی نام مادر که بیداد می‌کند... اما اگر بانو باشی و آن هم روان‌شناس، با خود می‌گویی که این به‌طور حتم بارقه امیدی است برای تمامی دختران و بانوانی که در این سرزمین زندگی می‌کنند... سخن البته بر سر دعوا و نزاع یک جانبداری کور از بانوان نیست که سال‌هاست بسیار اندیشیده و گفته‌اند و یکدیگر را به نقد کشیده‌اند... جان کلام آنجا است که هنوز هم در این سرای مدرن، مادری کردن در قیاس با سایر فعالیت‌ها و کوشش‌ها و جانفشانی‌ها به عنوان امری محترم و صاحب ارزش شناخته نشده است... می‌گویند و حرمت می‌گذارند اما به کلام... که اگر ارزشمندی آن در بطن و روح جامعه ریشه دوانیده بود، دختران جوان میان دوراهی استقلال، پیشرفت و مادری کردن مردد و سردرگم باقی نمی‌ماندند یا مادری سالخورده پس از سال‌های رفته جوانی به این اندیشه فرو نمی‌رفت که کاش عمر در راه چیزی با پاداش ملموس‌تری صرف کرده بود...

سال‌هاست که پیروان اندیشه‌های یونگ در سرتاسر عالم هشدار می‌دهند: «جهان از ناتوان ساختن بانوان آسیب خواهد دید؛ نه تنها به این دلیل که بیش از نیمی از جمعیت جهان را بانوان تشکیل می‌دهند یا حتی نه به این دلیل که بانوان به عنوان مادر، ساکنان این کره خاکی را پرورش می‌دهند؛ بلکه بیشتر از آن رو که ناتوان ساختن بانوان در نهایت، به معنای ناتوانی آن نیمه روان تمام انسان‌هاست که ویژگی‌های بانوان را دارد.»

ما به پرورش کهن‌الگوی حامی در روان خویش نیاز داریم؛ همان کهن‌الگویی که همواره در بانوان و مادران، فعالیت‌های مبتنی بر حمایت و مراقبت را رقم زده و متاسفانه از سوی جوامع انسانی نیز مورد تقدیر و احترامی به جا قرار نگرفته است.

از همین رو عجیب نیست که شنیدن شعار «مادرانی خوشبخت، جهانی متعالی» رویاهای دور و درازی را در افق ذهن یک بانوی روان‌شناس به تصویر می‌کشد... شاید پس از این سال‌ها که بنیاد مادر صرف پختگی و ثبات خویش کرده، آرام آرام نجوایی دلنشین از آموزش و تربیت دخترانی بشنویم که قرار است مادر شوند و ضمن این مادری، روان دنیای کنونی را برای صلحی واقعی آماده سازند...

مادری کردن فراتر از یک امر زیست‌شناختی، یک توان روانی و بلکه یک سفر بزرگ روحانی است که بایستی برایش آماده ساخت، پرورش داد و مهیا کرد...

اکنون که مردی از فارس به گرامیداشت این جایگاه قامت برافراشته، باید به او تبریک گفت، تلاشش را ارج نهاد و برای تقدیر از مادران نسل گذشته، توانمندساختن مادران نسل حاضر و پرورش مادران آینده به او پیوست... امید که به برکت همت بزرگ و تلاش بی‌دریغش، نسلی از بانوان و مادران بالنده، استوار و پرنشاط در این سرزمین پرورش یابند.

ارزان‌ترین مداوا

مـرد میلیونـری از درد چشـم خـواب نداشـت و بـرای مـداوا انـواع قرص‌هـا و آمپول‌هـا را اسـتفاده کـرد، امـا نتیجـه‌ای نگرفتـه بـود!

وی پـس از مشـاوره فـراوان بـا پزشـکان و متخصصـان، درمـان خـود را مراجعـه بـه یـک راهـب مـی بینـد...

راهـب پـس از معاینـه مـرد پیشـنهاد کـرد کـه مدتـی بـه هیـچ رنگـی بـه جـز رنـگ سـبز نـگاه نکنـد!

او هـم بـه تمـام کارگـران خـود دسـتور می‌دهـد کـه بـا خریـد سـطل‌های رنـگ سـبز تمـام خانـه را رنگ‌آمیزی کننـد!

همین‌طور تمـام اسـباب و اثاثیـه خانـه را بـا همیـن رنـگ عـوض مـی کنـد.

پـس از مدتـی هـر آنچـه بـه چشـم می‌آیـد را بـه رنـگ سـبز تغییـر می‌دهـد و چشـم دردش هـم تسـکین می‌یابد...

بعـد از مدتـی مـرد میلیونـر بـرای تشـکر از راهـب، وی را بـه منزلـش دعـوت می‌نمایـد؛ راهـب کـه بـا لبـاس نارنجـی بـه منـزل او وارد شـد متوجـه می‌شـود کـه بایـد لباسـش را عـوض کـرده و رنـگ سـبز بـه تـن کنـد؛ او نیـز چنیـن کـرده و وقتـی نـزد بیمـارش رسـید پرسـید: آیـا دردت تسـکین یافـت؟

مـرد ثروتمنـد تشـکر کـرد و گفـت: بلـه؛ امـا ایـن گران‌تریـن مداوایـی بـود کـه تاکنـون داشـته‌ام!!...

راهـب بـا تعجـب بـه بیمـارش گفـت: ولـی ایـن ارزان‌تریـن نسـخه‌ای بـوده کـه تاکنـون تجویـز کـرده‌ام!...

بـرای مـداوای چشـم دردتـان، تنهـا کافـی بـود عینکـی بـا شیشـه سـبز خریـداری کنیـد.

بـرای ایـن کار نمی‌توانـی تمـام دنیـا را تغییـر دهـی، امـا بـا تغییـر نگـرش و دیدگاهـت می‌توانـی دنیـا را بـه کام خـود درآوری!...

تغییـر دنیـا کار احمقانـه‌ای اسـت امـا تغییـر نگرش‌مـان ارزان و مؤثرتریـن روش اسـت!

منبع: سایت جام نیوز

نقش ورزش و تغذیه در باروری بانوان

ورزش برای یک فرد معمولی، مزایای سلامتی متعددی دارد، اما برای بانویی که قصد باردار شدن دارد، ممکن است به از بین بردن یا حداقل مدیریت برخی از علل ناباروری کمک کند:

کاهش استرس: استرس نه تنها بر سلامت کلی شما تاثیر می گذارد، بلکه می‌تواند، توانایی شما برای باردار شدن را نیز تحت تاثیر قرار دهد. راشل گورویچ می گوید:«در حالی که استرس به‌طور مستقیم باعث ناباروری نمی‌شود، اما می تواند ما را به سمت رفتارهای ناسالمی که به ناباروری کمک می کنند، سوق دهد.» رفتارهایی مانند: غذای ناسالم خوردن، نوشیدن الکل و سیگار کشیدن. افرادی که ورزش می کنند، معمولا نسبت به افراد غیر ورزشکار، استرس را بهتر کنترل کرده و استرس کمتری دارند.

کاهش وزن: با وجود مطالعات متعددی که نشان می‌دهد خانم‌های چاق به احتمال بیشتری دچار مشکلات باروری می‌شوند و اگر هم باردار شوند، ریسک سقط جنین بالاتر و عوارض زایمان بیشتری را تجربه خواهند کرد، نتیجه می گیریم که چاقی با ناباروری مرتبط است. یک برنامه تمرین قدرتی و کاردیوی منظم، به همراه رژیم غذایی سالم، یک جزء کلیدی در هر برنامه کاهش وزن است.

خواب بهتر: درحالی که مشکلات خواب، از علت‌های مستقیم ناباروری نیست، اما کمبود خواب، با چاقی مرتبط است. تحقیقی در مجله اپیدمیولوژی آمریکا، نشان می‌دهد خانم‌هایی که کمتر از ۵ ساعت در هر شب می‌خوابند، به احتمال بیشتری دچار افزایش وزن می‌شوند. ورزش در حقیقت می‌تواند به شما کمک کند خواب شبانه بهتری داشته باشید، بخصوص اگر در صبح ورزش کنید. پژوهشگران بر این باورند که ورزش در صبح، می‌تواند ریتم شبانه روزی شما را طوری تنظیم کند که در طول روز، هوشیارتر بوده، و شب‌ها خواب عمیق‌تری داشته باشید.

چه مقدار ورزش، بیش از حد است؟

درحالی که برخی مطالعات نشان داده‌است که ورزش می‌تواند به باروری کمک کند، اما مطالعات دیگری نشان می‌دهد که ورزش شدید و بیش از حد، ممکن است توانایی باروری را کاهش دهد.

اما مشکل اینجاست؛ هیچ دستورالعمل ورزشی خاصی برای خانم‌هایی که سعی دارند باردار شوند وجود ندارد. البته دستورالعمل‌های ورزشی کلی، برای افرادی که سعی دارند وزن کم کنند، سالمندان و حتی در طول دوران بارداری، وجود دارد.

اگر در حال حاضر ورزش می‌کنید:

اگر شما ورزش می‌کنید و همچنان مشکل باروری دارید، باید با پزشک‌تان مشورت کنید. آیا علائمی وجود دارد که به شما بگوید بیش از حد ورزش می‌کنید یا نه؟

برخی از مطالعات نشان داده است که ورزش کردن، بیش از ۷ ساعت در هفته، ممکن است بر باروری تاثیر بگذارد.

اگر می‌خواهید ورزش را شروع کنید:

اگر یک ورزشکار تازه وارد هستید، با پزشک‌تان در مورد سطح مناسب ورزش، متناسب با اندام‌تان صحبت کنید. اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، یک مربی شخصی با تجربه و تحصیل کرده استخدام کنید تا برنامه‌ی تمرینی مخصوصی برای شما آماده کند که به راحتی و بدون داشتن دغدغه ورزش کنید.

تاثیر پیاده روی بر تخمک گذاری:

تاثیر پیاده‌روی بر تخمک گذاری معمولا مثبت است.

اگر اضافه وزن دارید ورزش کردن باعث کاهش وزن و پیشگیری از تولید بیش از حد استروژن شده، در نتیجه شانس باروری شما را افزایش می‌دهد.

تمرینات ایروبیک مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا باعث تولید هورمون اندورفین می‌شود؛ که برای سلامت روان و کاهش استرس مفید است.

انجام پیاده‌روی یا ورزش‌های ایروبیک با شدت متوسط به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز، می‌تواند یک روش عالی برای تخمک‌گذاری سالم و در نتیجه افزایش احتمال باروری شود.

چه ورزش‌هایی برای باروری بهتر هستند؟

ورزش با شدت بالا علیه باروری عمل می‌کند، بنابراین اگر ورزش‌های شدید انجام می‌دهید و قصد بارداری دارید؛ باید ورزش های کنترل شده‌تری را جایگزین آن‌ها کنید.

ورزش برای جلوگیری از تنبلی تخمدان تاثیر بسزایی دارد. بهترین ورزش‌ها برای تنبلی تخمدان عبارتند از:

پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، پیلاتس، تای‌چی و یوگا.

به گفته انجمن باروری در استرالیا؛«انجام ورزش ۳ بار در هفته به مدت ۱ ساعت می تواند شانس باروری را افزایش دهد.»

اگر اضافه وزن دارید، می‌توانید با ورزش‌های ساده و به مدت ۱۰ دقیقه در روز کارتان را شروع کنید.

کمبود وزن؛ به این معنی نیست، که باید ورزش را کنار بگذارید.

غذاهایی که باعث ناباروری می‌شوند!

براساس جدیدترین پژوهش‌ها، مصرف بیش از اندازه قند، شکر و خوراکی‌های شیرین علاوه برافزایش احتمال ابتلا به بیماری دیابت می‌توانند، در بانوان متاهل ایجاد نازایی کنند.

کارشناسان در تحقیقات خود دریافتند؛ مصرف خوراکی‌ها و موادغذایی شیرین می‌تواند سبب ابتلای بانوان به سندروم پلی کیستیک تخمدان شود، که در اثر این بیماری؛ تخمک‌ها پس از پایان قاعدگی، آزاد نمی‌شوند و در دیواره رحم باقی می‌مانند، در نتیجه دیگر تخمکی در دهانه رحم برای لقاح وجود ندارد و بانو دچار ناباروری می‌شود. خوردن موادقندی باعث تولید انسولین مازاد در بدن شده که رابطه مستقیمی با ابتلا به سندروم پلی کیستیک دارد، در همین راستا کارشناسان به بانوانی که تمایل به فرزندآوری دارند توصیه می‌کنند ورزش‌های منظم انجام داده و در صورت امکان از خوردن مواد غذایی شیرین خودداری کنند و با انجام آزمایش های دوره‌ای و منظم همواره قند خون خود را کنترل کنند.

منبع: سایت تناسب اندام و خبرگزاری برنا

> زمانی که صحبت از باروری به میان می‌آید، لبنیات پرچرب نقش پررنگی پیدا می‌کنند. براساس تحقیقات اخیر در دانشگاه هاروارد، بانوانی که کمتر از یک بار در هفته از این لبنیات استفاده می‌کنند، نسبت به بانوانی که روزانه بیشتر از ۲ وعده لبنیات کم‌چرب مصرف می‌کنند، ۸۵درصد بیشتر در خطر ناباروری بر اثر اختلالات تخمک گذاری هستند.
>
> چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا۳ برخلاف چربی‌های ترانس و چربی‌های اشباع‌شده برای حفظ سلامت بدن ضروری هستند. آووکادو، آجیل، تخمه و ماهی‌های روغنی از جمله سالمون و ماهی تن، منابع خوبی برای چربی‌های مفید به حساب می‌آیند.

مهندس سیدعلی آقازاده
استاندار مرکزی

دومین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان مرکزی

دومین آئین نکوداشت مقام والای مادر با حضور پرشور مادارن استان مرکزی وجمعی از مسئولین و مدعوین در پنجم تیرماه نود و هشت به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی‌مادر برگزار شد و در آن از ۱۲ مادر نمونه استان مرکزی تجلیل به‌عمل آمد.

در این همایش سرکار خانم زهرا فرجی؛ مدیر کل امور بانوان وخانواده استانداری مرکزی، به ایراد سخنرانی پرداخت و گفت: این همایش با هدف الگوسازی رفتاری و تکریم مقام مادربرگزار شده است، مادران شایسته استان مرکزی در فرآیندی دقیق رصد و شناسایی شده‌اند.

وی افزود: این مادران شایسته بر اساس معیارهای تعیین شده در سه بخش مادران با زندگی دشوار، مادرانی که فرزندان موفق تربیت کرده‌اند و مادران موفق در زندگی فردی و اجتماعی برگزیده شده‌اند.

جناب آقای مهندس محمدی؛ بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر گفت: آئین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه، در ۲۹ استان کشور، یک‌بار برگزار شده است و افتخار بزرگی است که در استان مرکزی و کلانشهر اراک این مراسم برای دومین بار برگزار شده است.

وی با اشاره به اینکه استان مرکزی با توجه به جایگاه مادر در برگزاری این آئین نکوداشت پیشتاز بوده است گفت: شهر اراک اولین شهر کشور است که از مادران ارامنه نیز تجلیل می‌کند. قصد داریم، در سال ۹۸ مادر شایسته ایران اسلامی را از بین استان‌های کشور انتخاب و در عرصه بین‌المللی معرفی می‌کنیم.

مهندس محمدی با بیان اینکه دین مبین اسلام برای مقام مادر اهمیت ویژه‌ای قائل شده و تکریم و احترام مادر مورد توجه قرآن کریم بوده است اضافه کرد: تبیین نقش پررنگ مادر، در جامعه و خانواده ازاهداف مهم این بنیاد است؛ که در این مسیر از هیچ تلاشی دریغ نخواهیم کرد.

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

ایشان گفتند: امسال برای نخستین بار از مادران هفده قوم شناسایی شده و چهار مادر از ادیان الهی نیز، با هدف همدلی، اتحاد و انسجام ملی تجلیل خواهد شد.
وی افزود: ایمان به خدا، امید، احترام به والدین، باور و کمک به همنوع پنج اصل موفقیت در زندگی است، و جوانان با توجه به این خصیصه‌ها می‌توانند از مشکلات زندگی عبور کنند. بانوان و مادران بایستی باور داشته باشند که می‌توانند در تربیت فرزند، موفق‌تر عمل کنند.
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر گفت: سرمایه گذاری در کانون خانواده با محوریت مادران و در سنین کودکی می‌تواند نتایج ارزشمندتری، از ده‌ها بنگاه زودبازده اقتصادی به همراه داشته باشد.
جناب آقای سید علی آقازاده؛ استاندار مرکزی گفت: باید با تکریم مادران، جایگاه با ارزش آنان مورد تجلیل قرار گیرد که این مهم نیازمند فرهنگ‌سازی به ویژه برای نسل جوان است.
وی افزود: فرزندان باید همواره قدردان زحمات والدین به ویژه مادران خود باشند، روح مادرانی که در بین ما حضور ندارند همواره حاضر است و دعای آنان بدرقه فرزندان است.
او گفت: برگزاری آئین نکوداشت مادران نمونه اقدام فرهنگی به جا و شایسته ای است که یادآوری می کند تا جایگاه مادران را بیش از گذشته رفیع بدانیم.

زهرا فرجی
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

استاندار مرکزی افزود: مادران در تربیت فرزندان، نقش ویژه ای دارند و انجام این وظیفه موجب تربیت و آموزش نسلی خواهد شد که آینده کشور را برعهده دارد.
ایشان ضمن تقدیر وتشکر از تمامی اشخاص موثر در برگزاری همایش، دستگاه‌های ذی‌ربط استانداری و به ویژه جناب آقای مهندس محمدی گفت: از بدو تولد تا زمان مرگ، مادر ملکه ذهن هر انسانی است. برگزاری این همایش را تلنگری می‌دانیم چرا که باید قدر مادر؛ این عنصر عزیز ودوست‌داشتنی و جایگاه و منزلت او را بدانیم.
در پایان این مراسم از خانم ها: چنار آسا دوریان، سر پوهی بارسقی، فریده پرهیزکار، مهری حسینی، مهری رضایی، محترم سیار، ملک تاج سلیمانی، منیر عبدی، اکرم الملوک غفاری، نارنج کارخانه، صدیقه کلانتری و فاطمه نظیری آستانه به عنوان ۱۲ مادر نمونه استان مرکزی تقدیر به‌عمل آمد.

پزشکی با بال‌های فرشته

پروفسور پروانه وثوق

بنیانگذار هماتولوژی و آنکولوژی نوین در ایران

دکتر پروانه وثوق؛ فوق تخصص خون و آنکولوژی و رئیس هیئت امنای محک، از اوایل احداث موسسه محک همواره در کنار بنیانگذاران و حامی احداث کنندگان این موسسه بوده است.

او با علم و دانش فراوان خود، هزاران کودک مبتلا به سرطان را در مسیر درمان و بهبودی همراهی کرده و نجات داده است.

دکتر پروانه وثوق از ابتدای فعالیت بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک، سمت رئیس علمی بیمارستان را، به صورت داوطلبانه پذیرفت و لحظات عمر و دانش با ارزش خود را بدون دریافت حقوق صرف کودکان مبتلا به سرطان کرد.

در زندگی‌نامه پروانه وثوق اینگونه آمده است که دکتر پروانه وثوق، متولد اسفند ماه سال ۱۳۱۴ در تفرش می‌باشد.

پروفسور، دکترای عمومی خود را در سال ۱۳۴۲ از دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تهران کسب کرد. او دوره‌های تخصصی و فوق تخصصی اطفال و کودکان را در دانشگاه‌های کمبریج، ماساچوست و ایلینوی سپری نمود و دوره تکمیلی فوق‌تخصصی خون و سرطان کودکان را در دانشگاه واشنگتن گذراند.

پروفسور پروانه وثوق، طبابتش در ایران را از سال ۱۳۵۰ آغاز کرد.
او که از مؤسسان رشته فوق‌تخصصی بخش خون و سرطان کودکان بود، قسمت هماتولوژی و آنکولوژی اطفال را در بیمارستان علی‌اصغر بنا کرد.
او همچنین با حضورش به صورت داوطلبانه و هدایت علمی، سبب شد تا بیمارستان فوق‌تخصصی سرطان کودکان محک در سال ۱۳۸۶ شروع به فعالیت کند و تا به امروز ۱۴۶۰ کودک را تحت درمان قرار دهد.
پروفسور وثوق، نخستین بخش هماتولوژی و آنکولوژی را در بیمارستان علی‌اصغر راه اندازی کرد و از ده سال پیش با بنا کردن بیمارستان تخصصی محک تمام روز خود را در بیمارستان سپری می‌کرد .
او رئیس هیئت امنای بیمارستان تخصصی محک هم بود و تا آخرین روزهای عمر خود، علاوه بر سمت ریاست هیئت امنای موسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان (محک) به امور تعلیم و تربیت دانشجویان رشته پزشکی و نیز درمان کودکان مبتلا به بیماری سرطان اشتغال داشت.
همکارانش می‌گفتند: چندین بار به او پیشنهاد داده شد که برای مشاغل تحقیقاتی در ازای دریافت حقوق بسیار بالا و امکانات بسیار زیاد ساکن کشورهای اروپایی و آمریکایی شود، ولی او خدمت رایگان به کودکان سرطانی وطنش را برگزید .

خدمات دکتر پروانه وثوق

در زندگینامه پروانه وثوق مهربانی، فداکاری و دانش سرشار و چشم پوشی از مسائل مادی موج می زند. او تمام سعی خود را تا آخرین لحظه زندگیش در راه بهبود بخشیدن و خدمت‌رسانی به کودکان مبتلا به سرطان ادامه داد.
جالب است بدانید از این استاد فرهیخته بیش از ۱۰۰ عنوان مقاله و کتاب در حوزه بیماری های خون و سرطان کودکان باقی مانده است.
حضور بسیار فعال دکتر وثوق در انجمن‌ها و برنامه های تخصصی بین المللی مانند انجمن بین المللی سرطان اطفال (SIOP)، اتحادیه بین المللی کنترل سرطان (UICC)، شبکه بین المللی تحقیق و درمان سرطان (INCTR)، اتحادیه سرطان کودکان خاورمیانه (MECCA)، برنامه سرطان اطفال در کشورهای در حال توسعه(PODC)، ریاست برد فوق تخصصی خون و سرطان کودکان و عضویت در فرهنگستان علوم پزشکی ایران نشانه دانش و تخصص حرفه ای و بسیار بالای او می‌باشد.
محک افتخار دارد که در طول ۲۲ سال فعالیتش در دوران زنده بودن دکتر وثوق، همواره از وجود این پزشک بزرگوار، درراستای ارائه بالاترین و بهترین سطح کیفی درمان به کودکان مبتلا به بیماری سرطان بهره‌مند شود و همچنین محک سپاسگذار عشق خالصانه او است.

دکتر پروانه وثوق درگذشت

دکتر پروانه وثوق در طول زندگیش هیچ‌گاه ازدواج نکرد. او سحرگاه روز دوشنبه ۳۰ اردیبهشت سال ۱۳۹۲ بعد از یک دوره بیماری در سن ۷۸ سالگی دارفانی را وداع گفت و پرونده زندگینامه پروانه وثوق بسته شد.

منبع: سایت آکادمی بازار

اصل ۹۰ به ۱۰ چیست؟

اصلی که می‌تواند زندگی‌تان را متحول کند

این اصل می‌گوید، ۱۰ درصد زندگی خارج از کنترل، ولی ۹۰ درصد آن تحت کنترل ماست و خوب یا بد بودن‌اش به واکنش ما مربوط می‌شود.

تأخیر ساعت پرواز هواپیما، خراب شدن ماشین یا فوت یکی از نزدیکان، دست ما نیست، ما روی این ۱۰ درصد کنترلی نداریم ولی ۹۰ درصد باقی متفاوت است!

در ۹۰ درصد باقی، واکنش ما می‌تواند بدترین شرایط را به بهترین شرایط تبدیل کند؛ برای مثال، فرض کنید سر میز صبحانه نشسته‌اید که یک‌باره دست دختر کوچک‌تان به لیوان چای می‌خورد و محتویات آن روی لباس شما می‌ریزد. چیزی که اتفاق افتاده به هیچ وجه تحت کنترل شما نبوده است. اما کاری که شما بعد از افتادن این اتفاق می‌کنید همه چیز را مشخص می‌کند؛ شما عصبانی می‌شوید و سر دخترتان داد می‌زنید و او شروع به گریه کردن می‌کند. بعد با خشم، همسرتان را به خاطر گذاشتن لیوان چای روی لبه میز دعوا می‌کنید و با عجله به اتاق می‌روید و لباس‌تان را عوض می‌کنید و باز می‌گردید. اما می‌بینید دخترتان به خاطر گریه کردن نتوانسته صبحانه‌اش را تمام کند و برای مدرسه رفتن آماده شود. سرویس دخترتان می‌رود! همسرتان باید سریع به سر کار برود، شما ماشین را برمی‌دارید تا دخترتان را به مدرسه برسانید. چون عجله دارید جایی که باید با سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت حرکت کنید، با سرعت ۹۰ کیلومتر رانندگی می‌کنید. شما بعد از هدر دادن مبلغی برای جریمه سرعت غیرمجاز، با ۱۵ دقیقه تأخیر به مدرسه می‌رسید. دخترتان با عجله و بدون خداحافظی به سمت در می‌دود. شما نیز با نیم ساعت تأخیر در محل کارتان حاضر می‌شوید و روز شما خراب و خراب‌تر می‌شود.

بالاخره با خستگی به خانه باز می‌گردید، و بدیهی است که جو خانه مثل هر روز نیست و همسر و دخترتان از شما دلخور هستند و هرسه نفر شما روز بدی داشته‌اید. چرا؟ به دلیل واکنش شما هنگام صبحانه خوردن، چرا این اتفاق افتاد؟

الف) تقصیر چای بود؟

ب) تقصیر دخترتان بود؟

پ) تقصیر پلیس بود؟

ت) تقصیر خودتان بود؟

جواب قطعاً گزینه‌ی «ت» است.

ریختن چای تقصیر شما نبود، اما واکنش شما به ریختن چای، تنها در همان ۵ ثانیه، روز شما را خراب کرد.

حالا ببینید این روز می‌توانست چگونه باشد:

چای روی لباس شما می‌ریزد. دخترتان خیلی ناراحت می‌شود. شما می‌گویید:«عیبی ندارد عزیزم، دفعه‌ی بعد حواست را بیشتر جمع کن.»

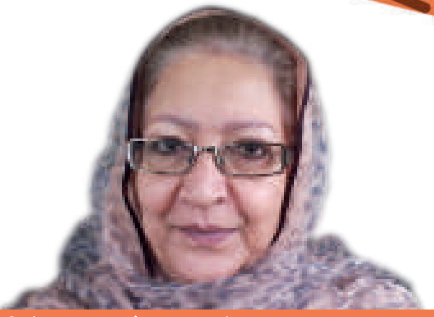
با سرعت به اتاق‌تان می‌روید و لباس دیگری می‌پوشید و بازمی‌گردید. دخترتان صبحانه‌اش را خورده و آماده رفتن است. او را سوار سرویس می‌کنید و خودتان هم راهی محل کار می‌شوید و ۵ دقیقه هم زودتر، می‌رسید و با نشاط و انرژی روزتان را شروع می‌کنید.

اجازه ندهید رخدادهایی این‌چنین، روز و زندگی شما را مختل کند، می‌بینید که یک واکنش کوچک نسنجیده می‌تواند ضرر زیادی به همراه داشته باشد.

هواپیما تأخیر دارد؟ برنامه کاری‌تان را به‌هم زده است؟ به جای فحش دادن به زمین و زمان وبداخلاقی با کادر پرواز، از وقت‌تان برای یاد گرفتن چیزهای تازه یا آشنایی با دیگر مسافرها استفاده کنید.

گاهی این کارها که به نظر مسخره می‌آیند (مثلاً آشنایی با دیگر مسافرها هنگام تأخیر پرواز) زندگی‌تان را طوری متحول می‌کند که خودتان باورتان نمی‌شود.

عصبانی بودن و از روی عصبانیت رفتار کردن، همه چیز را بدتر می‌کند. اکنون اصل ۹۰ به ۱۰ را به خوبی شناخته‌اید، کاری که باید بکنید این است که با بستن این صفحه آن را از یاد نبرید و آن را در موقعیت‌های واقعی در زندگی‌تان به کار بگیرید.



دکتر کیان فدائی

بانوی موفق

دکتر کیان فدائی، در رشته زمین شناسی با رتبه اول، از دانشگاه شیراز فارغ‌التحصیل شد و برای ادامه تحصیل به دانشگاه کرنل آمریکا سفر کرد. او از این دانشگاه، فوق لیسانس ژئوفیزیک گرفت و بعد از اتمام فوق لیسانس، دانشگاه کارلتون کانادا به او برای ادامه تحصیل سمت تدریس و بورس پیشنهاد کرد. وی برای تحصیل در مقطع دکترا، به کانادا رفت و در رشته های ژئوفیزیک و شیمی ادامه تحصیل داد.

بلافاصله بعد از اتمام دکترا، از وزارت منابع طبیعی کانادا پیشنهاد کار گرفت و در این وزارتخانه مشغول به کار شد و به عنوان متخصص تکنولوژی در استفاده از داده‌های ماهواره‌ها و رادارها برای کاربردهای مختلف کار کرد.

وی پس از نشر چندین مقاله علمی و کتاب استانداردهای جهانی ایزو، از طرف وزارت کشاورزی کانادا پیشنهاد کار گرفت و برای پروژه‌های توسعه تکنولوژی در کشورهای در حال توسعه به کار پرداخت. وی در هشت کشور کار کرد و مدیریت پروژه بزرگ کانادا و چین را به عهده گرفت. او در هشت استان چین و با هشت وزارتخانه چین برای این پروژه پنج ساله کار کرد و بعد از اتمام پروژه‌ها به وزارت شیلات و اقیانوس‌های کانادا رفت. در وزارت اقیانوس‌ها به سمت مدیر ملی هیدروگرافی و قوانین دریایی رسید و خدمت کرد.

دکتر فدائی در طول خدمت خود با سه وزارتخانه کانادا در چندین پروژه سازمان ملل همکاری داشته و همچنین ایشان نمایندگی کانادا در ۳۲ کشور را در طول خدمت خود به عهده داشته است.

دکتر فدائی نویسنده کتاب‌ها و بسیاری از مقاله‌های علمی است و خدمت خود را در آخر ژوئن ۲۰۱۹ به پایان رساند.

نخستین بانوی قاضی در دیوان عالی ایالات متحده

سندرا دی اوکانر چیزهای زیادی را درباره پشت سر گذاشتن موانع می داند. وقتی که او دختری در مزرعه پرورش حیوانات خانواده‌اش در جنوب شرقی آریزونا بود، دوست داشت به برنامه جمع‌آوری گله‌های گاو در محل زندگی خود، که در آن زمان یک رویداد منحصر به مردان بود بروود.

و او همین کار را کرد. او در کتاب خاطرات خود در سال ۲۰۰۲ چنین به یاد می‌آورد: «ایجاد تغییر در آن روند، به نحوی که بتواند برای یک خانم هم مناسب باشد، احتمالا نخستین گام من جهت پیوستن به یک باشگاه منحصرا مردانه بود.»

و این واپسین بار او نبود.

اوکانـر بـه عنـوان یـک دانشـجو و یـک وکیـل در زندگـی سیاسـی خـود بـر موانـع غلبـه کـرد. در ۲۵ سـپتامبر سـال ۱۹۸۱ اوکانر واپسـین مانـع را نیـز درهـم شکسـت و بـه نخسـتین بانویـی تبدیـل شـد کـه بـه عنـوان قاضـی در دیـوان عالـی ایـالات متحـده بـه خدمـت پرداخـت.

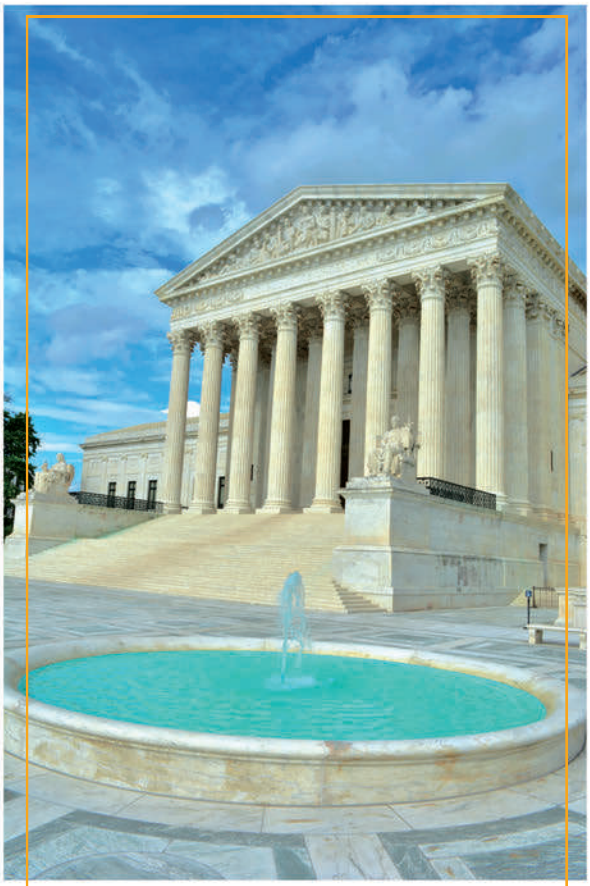
شاگرد ممتاز کلاس

اُکانـر در سـال ۱۹۳۰ متولـد شـد و نخسـتین سـال هـای زندگـی خـود را بـه فراگیـری کمنـد انـدازی و گرفتـن گاوهـا و نیـز اسـب سـواری گذرانـد. اما خیلـی زود بـه قانـون علاقه‌منـد شـد. اوکانـر بـه دانشـکده حقـوق اسـتنفورد در کالیفرنیـا رفـت و تحصیـلات خـود را بـه جـای مـدت معمـول سـه سـال، ظـرف دو سـال بـه پایـان رسـاند. امـا بـه رغـم آن کـه او از جملـه دانشـجویان برتـر کلاس خـود بـود، دریافـت کـه بیشـتر دفاتـر حقوقـی در آن زمـان در اسـتخدام یـک وکیـل خانـم تردیـد داشـتند.

زندگی کاری

اوکانـر بـه عنـوان یـک وکیـل دولتـی مشـغول بـه کار شـد تـا ایـن کـه بـه آریزونـا بازگشـت و دفتـر وکالـت خـود را بـه راه انداخـت و وارد عرصه سیاسـت محلـی شـد. وی سـمت‌های دولتـی مختلفـی داشـت. او عنـوان سـناتور ایالـت آریزونا بـه نخسـتین بانویـی تبدیـل شـد کـه بـه عنـوان رهبـر اکثریـت در یـک مجلـس قانون‌گـذاری ایالتـی ایـالات متحـده خدمـت کـرده اسـت. پرزیدنـت رونالـد ریـگان در سـال ۱۹۸۱ اوکانـر را جهـت ورود بـه دیـوان عالـی ایـالات متحـده معرفـی نمـود و او پـس از گذرانـدن یـک دوره کاری چشـمگیر مشـتمل بـر نـگارش ایده‌هـای دیـوان عالـی، سـرانجام در سـال ۲۰۰۶ بازنشسـته شـد.

اوکانـر بـه خاطـر تعهـد خـود بـه خدمـات عمومـی و رویکـرد عمـل گرایانـه‌اش بـه قانـون، از احتـرام فراوانـی برخـوردار اسـت. امـا همـوار کـردن مسـیر بانـوان دیگـر در دسـتگاه قضایـی آمریـکا بخـش بزرگـی از میـراث بـه جـای مانـده از او محسـوب می‌شـود.



سـه قاضـی بانـو پـس از اکانـر در دیـوان عالـی کشـور خدمـت کردنـد: قاضـی روث بیـدر گینزبـرگ، قاضـی سـونیا سـوتومایر، و قاضـی النـا کیگن. امـروز حـدود یـک سـوم قضـات فـدرال ایـالات متحـده بانـو هسـتند و ایـن تعـداد همچنـان رو بـه افزایـش اسـت.

داسـتان زندگـی قاضـی اوکانـر بازگو کننـده دسترسـی بهبـود یافتـه بانـوان بـه تحصیـلات عالیـه اسـت. تحصیلات، بانـوان را توانمنـد می‌سـازد تـا بتواننـد در عرصه‌هـای کاری خـود و در جوامع‌شـان پیشـگام شـوند. همان‌گونـه کـه داسـتان زندگـی اوکانـر نشـان می‌دهـد، ایـن امـر همچنیـن بـه بانـوان نیـرو می‌بخشـد تـا آینـده کشورشـان را شـکل دهنـد.

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کهگیلویه و بویراحمد

دکتر حسین کلانتری
استاندار کهگیلویه و بویراحمد

دربیست و ششم تیرماه ۹۸ نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر طی مراسم با شکوهی در استان کهگیلویه و بویراحمد با تجلیل از ۱۴ مادر نمونه آن استان برگزار شد.
سرکار خانم آذر صفائی نیا؛ مدیر کل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری کهگیلویه و بویراحمد نیز گفت: مادران مهمترین، اصلی‌ترین و مؤثرترین رکن خانواده و جامعه هستند.
او اظهار داشت: نقش و جایگاه والای مادران هیچ جایگزینی در خانواده و جامعه ندارد، مادران الگوهای صبر، عفت، دلسوزی و محبت هستند و مادران نمونه نیز باید هر چه بیشتر معرفی و تجلیل شوند.
جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی؛ بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر نیز گفت: این بنیاد سال ۱۳۹۳ در شهر شیراز تأسیس و راه اندازی شد و هم‌اینک در ۷۵ کشور دنیا ثبت شده است.
مهندس غلامرضا محمدی اظهار داشت: آئین نکوداشت مقام والای مادر تاکنون در ۳۰ استان و ۲۳ شهرستان کشور و چهار بار نیز به صورت ملی برگزار شده است. وی افزود: جایگاه مادران قدسی و الهی است و نقشی اساسی در خانواده و

آذر صفائی نیا
مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده

مهندس غلامرضا محمدی
بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

جامعه برعهده دارند.

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر بیان کرد: مادران ستون خانه و مسئول آرامش خانواده هستند و بارها نیز در قرآن کریم بر اهمیت و لزوم تکریم آنان تأکید شده است. مهندس محمدی عنوان کرد: باید فرهنگ نیکی، تکریم، احترام و محبت به مادران بیش از پیش در جامعه نهادینه شود.

دکتر حسین کلانتری، استاندار کهگیلویه و بویراحمد شامگاه چهارشنبه در نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در یاسوج بیان داشت: استان کهگیلویه و بویراحمد میزبان بزرگ‌مردی است که من به وجودش افتخار می‌کنم. مهندس محمدی یکی از اسناد افتخار ایران‌زمین است.

ایشان اول به اهالی روستای گاوکشک و دشت بزرگ ارژن، همشهری‌ها، هم‌استانی‌ها، استان‌های همسایه، ملت ایران و همه دولت‌های جهان نشان داد که نیاز نیست یک نابغه باشی، ولی می‌توان حرکت کرد و تحول ایجاد کرد. مهندس محمدی با این حرکتش تحول بزرگی انجام داده است. همه مادران‌شان را دوست دارند، اما این حرکت ماندگار شده است و ستون‌های محکمی دارد و قرن‌های قرن ماندگار خواهد ماند. امروز نام مهندس محمدی افتخارآمیز است و به اصطلاح امروزی‌ها یک برند است . تاکنون ۷۴ کشور جهان بنیاد مادر را به رسمیت شناخته‌اند و این نشان می‌دهد که نام مهندس محمدی نه در ایران، بلکه در جهان می‌درخشد. درس بگیریم از مهندس محمدی، می‌شود مثل او تحول ایجاد کرد. البته درود بر مادری که چنین فرزندی تربیت کرد. وی همچنین از نگاه معنوی درباره مقام مادران سخن گفت و اظهار داشت: مشکلات متعدد زندگی انسان با دعای خیر مادر قابل برطرف شدن است. وی با اشاره به اینکه مادران شهدا جایگاه ویژه‌ای بین دیگر مادران دارند، افزود: آنان فرزندان خود را به‌طور شرافتمندانه و آبرومندانه تربیت کرده و تحویل جامعه دادند و به وقت ضرورت با دستان پاک خود آنان را برای دفاع از دین و وطن به مسلخ فرستادند .

استاندار کهگیلویه و بویراحمد بیان کرد: تأسیس و راه اندازی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر اقدامی ارزنده و جاودانه است و دعای خیر مادران کشور نیز همواره بدرقه راه مسئولان این بنیاد خواهد بود.

دکتر کلانتری عنوان کرد: ۲۶ تیرماه ۱۳۹۸ به دلیل برگزاری نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادران کهگیلویه و بویراحمد برای همیشه در تاریخ سراسر افتخار این استان ماندگار شد.

در این آیین، از ۱۴ مادر نمونه استان کهگیلویه و بویراحمد به نام‌های شازده افتخاری، گردآفرین بویراحمدی، نوش آفرین بویراحمدی، جان افروز پناهی، کنیزخانم پورمحمدی، سیده هما جعفری، هماتاج خوبانی، کفایت رکاب دار، آبی جان روشنک، آهی جان سپندزاده، پروانه قائمی اصل، گلستان کبوتری، گردآفرین نیک اقبالی و کتون نجاتی تجلیل به‌عمل آمد.

شه مار کشه خویه دا
(فدای خواب بغل مادرم بشوم)

دکتر سیدحسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

انسان در طول زندگی خود با موهبت‌های مختلفی مواجه می‌شود اما مادر چیز دیگری است، چون «مادر» است. این روزها دو گروه به یاد مادرشان هستند. گروه اول کسانی هستند که مادرشان را از دست داده‌اند و امروز دست‌شان از این دنیا کوتاه است و حسرت زمانی را می‌خورند که نتوانسته‌اند وظیفه فرزندی را به خوبی انجام دهند و امید به عفو مادر دارند مثل: من. البته که مادران حتما می‌بخشند. چون مادر هستند و هیچ کلمه‌ای چون «مادر» نمی‌تواند مادر را تفسیر کند. شاید به همین دلیل است که جایگزین ندارند و در کنار پدر نعمت بی‌نظیری هستند.

گروه دوم کسانی هستند که مادرشان زنده است. در این گروه نیز برخی از فرزندان خوشحال هستند چون این روز را فرصتی می‌دانند تا از مادران‌شان قدردانی کنند.

گر چه هیچ هدیه‌ای نمی‌تواند قطره‌ایی از زحمات بیکران مادران را جبران کند ولی خوشحال‌اند. کسانی هم هستند که بنا به دلایل مختلف با مادرشان قهر کردند. نمی‌دانم چه می‌شود که فرزند به خود اجازه می‌دهد تا با مادر خود قهر کند و او را از دیدن روی فرزند خود محروم کند. این گروه بیش از همه در این ایام شرمگین هستند. می‌خواهم به این گروه بگویم که کمی به عقب برگردیم. یادتان هست بهترین زمانی که آرامش می‌گرفتید کجا بود؟ بهترین جایی که از تمام مهر و محبت دنیا سیراب می‌شدید کجا بود؟ بله، اگر خود را به خواب غفلت نزنیم بهترین لحظه، زمانی بود که در آغوش مادرمان بودیم و ما را بغل می‌کرد و در کنار دنیای آرامش به خواب می‌رفتیم.

راستی که، بمیرم برای لحظه‌ای که در بغل مادر به خواب می‌رفتم «شه مار کشه خویه دا» من هیچ‌گاه این لحظه را فراموش نمی‌کنم. در حال حاضر «مادر» ندارم ولی اگر چون شما مادر داشتم امروز هم می‌رفتم، بغل مادرم و می‌خوابیدم. دستش را می‌بوسیدم و بابت تمام مهر و محبت هایش از ایشان سپاسگزاری می‌کردم، گر چه بیست و نه سال(۹ اسفند ۱۳۶۹) است که فقط با یاد او خوش هستم، اشک می‌ریزم و باز هم با یاد ایشان انرژی می‌گیرم تا در زندگی حرکت کنم.

ولی شما که می‌توانید از نفس گرم مادرتان انرژی بگیرید، لحظه‌ای غفلت نکنید و این موهبت الهی را قدر بدانید تا بعدها حسرت نخورید، که فایده ای ندارد. دنیا این‌قدر ارزش ندارد که مادرمان را فراموش کنیم. تا دیر نشده جلوی مادران‌مان سر تعظیم فرود بیاوریم که مادر، جایگزین ندارد چون «مادر» است.

از خداوند می‌خواهم تا همه مادرانی را که امروز در دنیا نیستند مشمول رحمت لایزال خود کند و سایه مادران زنده را بر بالای سر فرزندان این کهن بوم و بر نگه دارد.

انشا ا...

زندگی زیباست

بعد از سال‌ها انتظار با عشق ازدواج کردیم...
خوشبخت بودیم
اما هیچ‌وقت نتونستیم از کنار هم بودن لذت ببریم؛ چون باید پولامون رو پس انداز می‌کردیم، واسه خرید خونه و همیشه انجام هر چیزی رو که دوست داشتیم به آینده موکول می‌کردیم...
با سختی و صرفه‌جویی، پولامون رو پس‌انداز کردیم و بالاخره موفق شدیم خونه رو بخریم...
از فردای اون روز به فکر تعویض لوازم خونمون و وجود همیشگی مواد غذایی و میوه‌های رنگارنگ توی خونه بودیم...
با اومدن بچه به فکر این بودیم که بچمون لباساش خوب باشه، غذاش مقوی باشه و...
خلاصه تا وقتی بچه‌هامون سروسامون گرفتن هر روز دغدغه چیزی رو داشتیم؛ خونه بزرگ‌تر، ماشین بهتر، مبل زیباتر، خرج دانشگاه، عروسی، جهیزیه و...
روزها گذشت، ما پیر شدیم و موندیم با یه خونه بزرگ، یه ماشین پارک شده توی پارکینگ که استفاده نمیشه، بچه‌هایی که درگیر زندگی خودشونن و...
پیر شدیم و از زندگی لذت نبردیم... پیر شدیم و یادمون افتاد هنوز اون کافه که قرار بود اولین سالگرد عروسی‌مون بریم، نرفتیم...
یادمون افتاد اون شام رویایی دونفره رو نخوردیم... یادمون اومد هیچ سالگرد ازدواجی رو نگرفتیم... یادمون اومد چقدر زود تولد هم دیگر رو فراموش کردیم... یادمون اومد پشت تلفن فقط لیست خرید رو گفتیم... حال هم و نپرسیدیم... یادمون اومد چقدر دوستت دارم بود که باید هر روز به هم می‌گفتیم اما نگفتیم... یادمون اومد عکسای دونفرمون رو هم نگرفتیم ...
از این زندگی، فقط داشتن خونه و ماشین رو یاد گرفتیم... هیچ‌یک از ما نمی‌خوایم خوشبخت باشیم! درسته ریخت و پاش و اسراف خوب نیست، اما اینجوری هم نه دیگه...!

ازالان کافه‌های زندگیتون رو برید فردا دیره...
با همسرتون شام برید رستوران...
لباسای قشنگتون رو برای هم بپوشید...
تولدها رو فقط با کیک یا شاخه گلی جشن بگیرید، باورکنید کافیه و قشنگ‌تر از کادوهای گرون قیمته...
سالگرد ازدواج‌تون رو شام برید بیرون...
یا داخل منزل به‌خوبی برگزارش کنید، نذارید اون روز فراموش بشه...
هر روز بگید که هم و دوست دارید..
گاهی فقط با یک شاخه گل یا یک روسری همسرتون رو غافل‌گیر کنید...
عکسای دونفره زیادی رو بگیرید شاید همیشه اون یکی نبود...
باهمین چند مورد زندگی قشنگ میشه، وقت زیادی نمی‌خواد هزینه زیادی هم نمی‌خواد ماهی یک بار به کافه برید مطمئن باشید با پولش پادشاه نمی‌شید، گاهی شام رو باهمسرتون به رستوران برید؛ مطمئن باشید با سالی سه چهار بار رستوران رفتن نمی‌تونید خونه بخرید...
تولد فقط سالی یک بار، سالگرد ازدواجتونم همین‌طور؛ برگزارش کنید حتی ساده...
ما فقط یک‌بار به دنیا میایم و یک بار زندگی می‌کنیم، شادی و لبخند رو به شریک زندگی‌مون هدیه کنیم و هر روز به خدا نزدیک تر بشیم.

منبع: سایت گیتی شو

اشتباهاتی که مردان در رابطه عاطفی و ازدواج مرتکب می‌شوند

وقتی یک رابطه عاطفی سرانجام خوشی پیدا نمی‌کند و دو طرف حاضر در آن با هم به مشکل بر می‌خورند، معمولا هر دو طرف مقصر هستند. در زندگی زناشویی وقتی یکی از دو طرف اشتباهی می‌کند، دیگری این اجازه را به خود می‌دهد و توجیهی برای رفتار اشتباهش پیدا می‌کند. نکته‌ای که مردان باید بیشتر به آن توجه کنند این است که به جای تغییر دادن دیگران، بهتر است سعی کنند نسبت به اشتباهات خود در رابطه، آگاهی پیدا کنند و برای برطرف کردن آن‌ها تلاش کنند. به این صورت، شریک زندگی‌شان هم برای تبدیل شدن به فردی بهتر انگیزه پیدا می‌کند و رابطه روز به روز بهتر می‌شود. در ادامه این مطلب، تعدادی از اشتباهات رایج مردان در روابط عاطفی را نام برده و توضیح خواهیم داد، تا شاید به شما برای پیشگیری از این رویکرد کمکی کرده باشیم.

نخریدن هدایای کافی برای همسر: این اشتباه رایجی در میان مردان است. بعد از مدتی که کنار همسرتان زندگی می‌کنید، دیگر از شور و اشتیاق اوایل رابطه خبری نیست؛ به همین خاطر، پیداکردن انگیزه کافی برای خریدن هدیه‌ای خاص، که واقعا همسرتان را خوشحال کند، دشوار می‌شود. این کاملا طبیعی است. شاید از لحاظ مالی در مضیقه باشید، شاید هم زندگی کنار همسرتان روزمره وعادی شده باشد. اما فراموش نکنید که هر قدر هم از رابطه‌تان گذشته باشد، باز هم با خرید هدیه برای همسرتان خوشحالش می‌کنید. اگر کمی برای این منظوربه خودتان سختی بدهید، نتایج خوب آن را در رابطه‌تان خواهید دید.

انتخاب اشتباه در هنگام خرید هدیه: مسئله دیگری که می‌تواند به اندازه مورد قبلی برای رابطه بد باشد، اشتباه کردن در هنگام خرید هدیه برای همسر است. خیلی از مردها وقتی می‌خواهند برای همسرشان هدیه بگیرند، چیزی می‌خرند که مورد نیاز خودشان یا هر دوی‌شان است و چنین چیزی را به عنوان هدیه به همسرشان می‌دهند. چنین کاری باعث آزردگی او می‌شود و به رابطه آسیب می‌زند. کمی بیشتر به همسرتان توجه کنید و از علایق واقعی‌اش مطلع شوید. به این صورت می‌توانید هدیه‌ای برایش بگیرید که دوست دارد و خوشحالش می‌کند.

اولویت ندادن به رابطه با همسر: بعضی از مردها به کارشان بیشتر از همسرشان اهمیت می‌دهند و بعضی به گذراندن وقت کنار دوستان‌شان؛ به همین منوال، مردهایی هستند که اولویت‌های دیگری

قبل از همسرشان دارند. هر بانویی در چنین موقعیتی قرار بگیرد، آزرده و ناراحت می‌شود. هر بار که قراری را با همسرتان به هم می‌زنید تا به کارهای دیگرتان برسید، او آزرده می‌شود. این‌ها روی هم انباشته می‌شود و دربلند مدت به رابطه آسیب می‌زند. البته منظور این نیست که به کلی از کار و علایق‌تان دست بکشید، اما بهتر است رفتارتان با همسرتان به گونه‌ای باشد که وقتی شرایط زندگی دشوار شد و به قولی «به ته تلخ خیار رسیدید»، بداند که در این دنیا هیچ چیز دیگری به اندازه او برای‌تان اهمیت ندارد تا هم‌پای شما در سختی‌ها شریک باشد. در غیراین صورت، معلوم نیست چه واکنشی نشان خواهد داد.

توجه ناکافی به احساسات همسر:

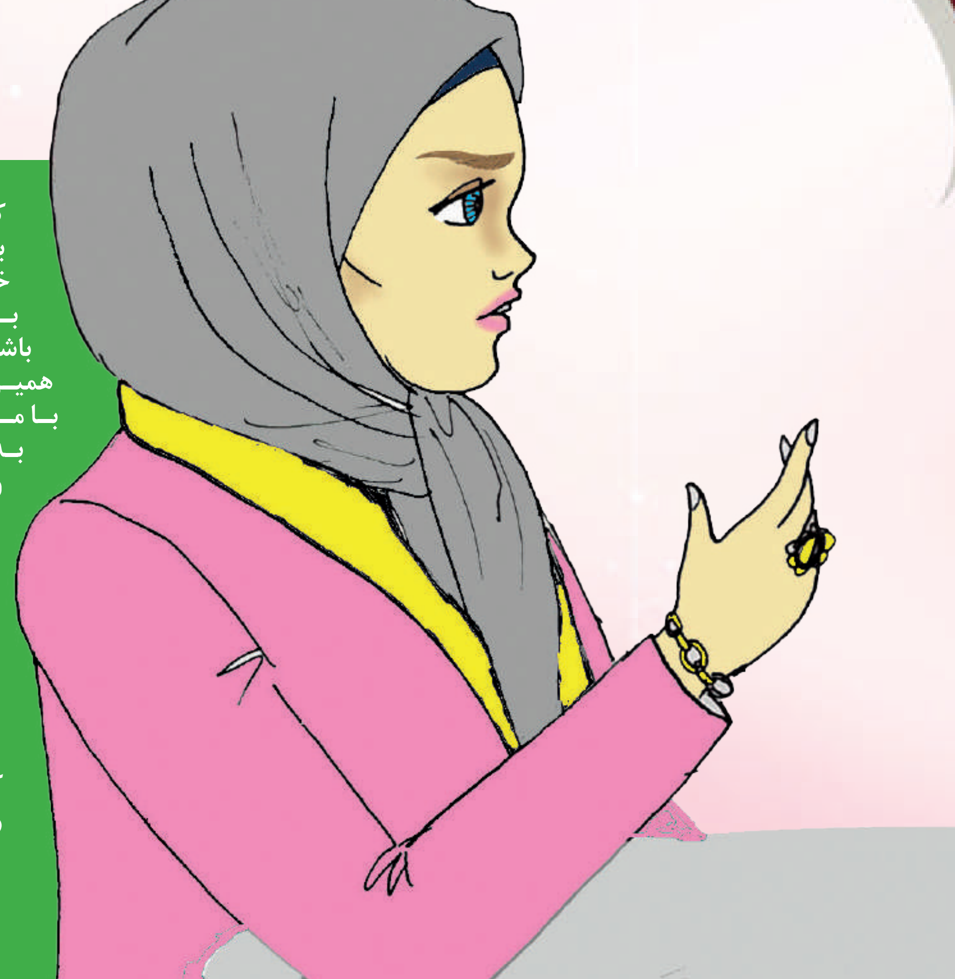
همسر: اگر بانویی عصبانی و از دست همسرش دلخور باشد، احساسش را صادقانه بروز نمی‌دهد. حالا اگر احساس حسادت کند، به همسرش مشکوک شده باشد و یا به هر نحوی احساس رضایت نکند، باز هم شرایط به همین منوال است و احساساتش را بروز نمی‌دهد. این ویژگی تا حدودی درطبیعت بانوان است؛ بانوان خوددارتر از مردان هستند. شما در مقام شریک زندگی و همسر او وظیفه دارید به احساسات واقعی‌اش پی ببرید. او در حقیقت با بروز ندادن احساساتش می‌خواهد شما را امتحان کند. اگر بتوانید این کار را انجام بدهید و سر از احساس واقعی او دربیاورید، او مشکلش را با شما در میان می‌گذارد و فرصت حل مسئله را پیدا خواهید کرد. اگر هم به همسرتان بی‌توجهی کنید، او هم همین کار را با شما می‌کند و در بلندمدت، رابطه آسیب می‌بینند.

توجه بیش ازاندازه به احساسات همسر:

احساسات همسر: اگر در جویا شدن احساسات و احوال همسرتان زیاده روی کنید و مدام راجع به این مسئله از او سؤال کنید، می‌تواند به اندازه مورد قبلی برای رابطه‌تان بد باشد. در اوایل از پیگیری شما خوشحال خواهد شد و محبت شما را تحسین می‌کند. اما طولی نمی‌کشد که این پیگیری کلافه‌اش می‌کند و برایش آزار دهنده می‌شود. و بعد از مدتی هم خود شما تبدیل به مشکل او و علت حال بدش خواهید شد. پیش بینی آینده چنین رابطه‌ای هم کار دشواری نیست.

صحبت نکردن به اندازه کافی با همسر:

کافی با همسر: یکی از دلایلی که به خاطر آن با دیگران وارد رابطه می‌شویم، این است که تنها زندگی نکنیم وکسی را به عنوان همراه داشته باشیم. یکی از شاخصه‌های همراهی، صحبت کردن و داشتن تعامل است. پس حتی اگر خیلی اهل صحبت کردن نباشیم، بعد از پذیرفتن مسئولیت رابطه و شروع زندگی مشترک باید روش خود را تغییر دهیم.



کلام آخر: خیلی از مواردی که ذکر کردیم برای بانوان هم صدق می‌کند؛ مثلا در مورد خرید هدیه، معولا هیچ مردی دوست ندارد با بلوزی بیرون رود که عکس بچه‌گانه رویش باشد. در بحث اعتماد میان بانو و شوهر هم به همین صورت است؛ بانوان وقتی عهده‌دار زندگی با مرد دیگری می‌شوند، نباید با بی توجهی او را به خودشان بی‌اعتماد کنند. اما به هر عنوان و فارغ از جنسیت، مسئله مهمی که همگی باید به آن توجه داشته باشیم این است که در درجه اول به اشتباهات و نقص‌های خودمان واقف باشیم و سعی در برطرف کردن آن‌ها داشته باشیم، به این صورت، شریک زندگی‌مان را هم تشویق می‌کنیم که به فرد بهتری تبدیل شود. در سوی دیگر، اگر بخواهیم مدام اشتباه را به گردن دیگری بیندازیم و از خودمان سلب مسئولیت کنیم، به نتیجه‌ای نمی‌رسیم و فقط شرایط را از چیزی که هست بدتر می‌کنیم.

منبع: سایت چطور

رنگ زندگی در پوشش بانوان اقوام ایرانی

گردآورنده: سوسن خیراندیش

وقتی از پوشش بانوان ایرانی حرف می‌زنیم، تصور لباسی تیره و نازیبا در ذهن ساکنان آن‌سوی مرزها نقش می‌بندد. چنان که فکر می‌کنند بانوی ایرانی یعنی بانویی پوشیده شده با لباسی بی‌فرم و بی‌هویت که جز باری بر دوش بانو نیست، اما کسانی که به کشورمان سفر کرده و در میان اقوام مختلف رفت و آمد داشته‌اند، به خوبی و با تنوع و زیبایی رنگ در پوشش بانوان اقوام ایرانی آشنا هستند.

درد اصلی جایی است که ما ایرانی ها هم از این تنوع و زیبایی دور بمانیم و در ناآگاهی به سر ببریم.

درصورتی که همگی از دیدن تصویر جمعی از بانوان کرد، لر یا ترک در پوشش محلی لذت می‌بریم.

تزئینات مختلف در پوشش بانوان ایرانی

شواهد تاریخی نشان می‌دهد که پوشش تمام بدن در دوره‌های مختلف تاریخی ایران، نزد بانوان و مردان رعایت می‌شده و ایرانیان در برهنگی به سر نمی‌برده‌اند، اما طبق همین شواهد این پوشش کامل، همیشه با تزئینات مختلف همراه بوده است.

کتیبه‌های به جامانده در مکان‌های باستانی، ظروف، تندیس‌ها و مجسمه‌های محافظت شده در موزه‌ها و نمونه‌های مطرح شده در اشعاری مانند:

شاهنامه فردوسی، که آینه‌ی تمام نمای فرهنگ ایران‌زمین است، نوع پوشش بانوان ایرانی در دوران باستان را به خوبی به تصویر می‌کشد.

هرودوت و استرابون، از تاریخ‌نگاران یونانی، پوشیدگی بانوان طبقات ممتاز ایران قدیم را، امری متداول می‌دانند و آن را نوعی اشرافیت به شمار می‌آورند، اما امروزه از این ظرفیت های فرهنگی در پوشش چندان خبری نیست.

پیشقدم شدن برای لباس محلی

معصومه ابتکار؛ معاون رئیس جمهور، بر این باور تاکید دارد که بانوان ما باید داوطلبانه و با رضایت خاطر به سمت پوشیدن لباس اقوام مختلف در مدارس، دانشگاه‌ها و دیگر مراکز سوق پیدا کنند و در این زمینه پیش‌قدم شوند. یک جامعه‌شناس هم می‌گوید که لباس ملموس ترین بخش هر قومیت است. لذا باید استفاده از مد و لباس ایرانی در جامعه میان مردم تشویق و تقویت شود.

بنابراین انتظار می‌رود نخبگان فرهنگی استفاده از لباس‌های سنتی و ملی را در جامعه ایرانی تقویت کنند و بانوانی که الگو هستند برای پوشیدن لباس محلی پیشقدم باشند.

ما در کشورمان خرده فرهنگ‌هایی داریم که نماد زیبایی، پویایی و ظرافت‌های فرهنگ اصیل ایرانی هستند و لباس نماد مناسبی از هویت این خرده فرهنگ‌ها است.

به بیانی، استفاده از این لباس‌ها در محیط کار می‌تواند به فرهنگ این مرز و بوم جان تازه‌ای بخشد و یادآور ارزش‌ها و زیبایی‌های ایرانی باشد.

فاصله گرفتن مردم از پوشش ایرانی

یک طراح مد معتقد است که برای ترویج این پوشش لازم است مجموعه‌ای منسجم از عوامل طراحی، بازیابی و تولید و توزیع به‌کار گرفته شود. به گفته این کارشناس مد و لباس با روی کار آمدن پوشش ایرانی می‌توانیم تنوع، شادی و نشاط بیشتری را در مکان‌های عمومی و حتی اداری شاهد باشیم.

تعیین یک روز ملی با نام لباس محلی

یک نماینده روحانی کُرد در مجلس، پیشنهاد تعیین یک روز ملی در تقویم سالانه کشور به نام قومیت‌ها یا لباس‌های محلی را مطرح کرده است.

حجت الاسلام سید جواد حسینی‌کیا، در گفت و گو با ایسنا اعلام کرد: با احیای پوشش محلی قومیت های ایرانی، خیلی از مشکلات در حوزه حجاب خود به خود از بین می‌رود و ثبت روز ملی لباس‌های محلی در تقویم، بستری برای نشاط و همدلی خواهد شد.

> شکی نیست که یکی از نیاز های اصلی جامعه در عصر کنونی حفظ و صیانت از فرهنگ ملی است و پوشش بانوان یکی از نماد های فرهنگی هر جامعه ای است.
> این یک واقعیت است که داشته های فرهنگی ما در حوزه پوشش بی شمار است؛ بنابراین انتظار می‌رود با استناد به این داشته‌ها و تلفیق مدهای جدید، از بروز ناهنجاری‌های اجتماعی و انتخاب پوشش مخالف شرع و عرف پیشگیری کنیم. به ویژه آن که تنوع و زیبایی در پوشش اقوام ایرانی به اندازه‌ای است که طراحان ما می‌توانند الگوهای منحصر به فردی از پوشش را به بازار مد دنیا عرضه کنند.
> البته برای تحقق این اهداف لازم است متولیان امر در کنار طراحان مد و لباس داخلی باشند و با حذف موانع و همراهی آن‌ها سودآوری این حرفه را هم رقم بزنند.

از قدیم گفتن اگه کسی رو خواستی بشناسی باهاش سفر کن...

با یکی از دوستام تازه آشنا شده بودم، یک روز بهم گفت: فردا میخوام برم شیراز، گفتم: منم کار دارم، باهات میام...
سر وعده اومد در خونمون، سوییچ ماشینش رو دو دستی تعارف کرد و گفت: بفرما شما رانندگی کنید... گفتم: ممنون، حالا خسته شدی من می‌شینم...
رسیدیم سر فلکه خروجی شهر، خواستیم از دکه یه چیز خوردنی برای توی راه بگیریم. من رفتم از دکه اولی خرید کنم، گفت: بیا از اون یکی بخریم. گفتم: چه فرقی داره؟! گفت: اون مشتری‌های کمتری داره، تا کسب اونم بگرده.
ایستگاه خروجی شهر، گفتم: صبر کن دوتا مسافر سوار کنیم، هزینه بنزین در بیاد. گفت: این مسافرکش‌ها منتظر مسافر هستن، گناه دارن روزی‌شون کم میشه! بین راه مسافر فقیری دست بلند کرد، اون و سوار کرد. مسیرش کوتاه بود، پولی ازش نگرفت و پنج هزار تومن هم بهش داد، گفتم: رفیق معتاد بودا! گفت: باشه، این‌ها قربانی دنیا طلبان روزگار هستن مهم اینه که من به نیت خشنودی خدا این کار رو کردم.
به کنار قبرستان شهر رسیدیم، مردی که حدود چهل سال داشت کیسه‌ای از قارچ‌کوهی دستش بود. بهش گفت: همش چند؟ گفت: سیزده‌هزار تومن. ازش خرید! گفتم: رفیق اینقدر ارزش نداشتا! گفت: میدونم، می‌خواستم روزیش تامین بشه. رسیدیم شیراز، پشت چراغ قرمز بچه ۱۰ساله‌ای چندتا دستمال کاغذی داشبردی دستش بود. گفت: ۴تا پنج هزارتومن. چهار تا ازش خرید! گفتم: رفیق انقد ارزش نداشتا! گفت: میدونم می‌خواستم روزیش تامین بشه، گناه داره تو آفتاب وایساده.
جای دیگه‌ای هم از یه بچه یک کتاب دعا خرید دوهزارتومن!
از روی پل هوایی رد می‌شدیم یک پیرمرد وزنه جلوش بود، کمی رد شدیم... یک دفعه برگشت. گفت: میای خودمون رو وزن کنیم؟ گفتم: من میدونم وزنم چقدره! گفت: باشه، منم می‌دونم! اگه همه مثل من و تو اینجوری باشن این پیرمرد روزیش از کجا تامین بشه؟! گفتم: باشه یه پولی بهش بده بریم. گفت: نه! غرورش می‌شکنه، میشه گدایی، اما اینجوری میگه کاسبی کردم. گدایی دست دراز کرد، کمی پول خورد بهش داد! گفتم: رفیق این‌ها حقه بازنا! گفت: ما هیچ حاجت‌مندی رو رد نمی‌کنیم.
اگه می‌خواستم در مورد کسی حرف بزنم، بحث رو عوض می‌کرد!
می‌گفت: شاید اون شخص راضی نباشه در موردش حرف بزنیم و غیبتش رو بکنیم. یکی بهش زنگ زد گفت: پول واریز نکردی؟! گفتم: رفیق بچه‌هات بودن؟ گفت: نه بچه نیازمندی رو از مهدیه حمایت مالی کردم، اون بود زنگ زد. گفتم: چقدر بهش میدی؟ گفت: سه مرحله در یک سال ۹۰۰هزار تومن؛ اول مهر، عید و تابستان، سه تا سیصدهزارتومن.
تو راه برگشت هم از سه تا کودک آویشن کوهی خرید! گفت: اگر از یکیش بخرم اون یکی دلش میشکنه.
می‌دونین من تو این سفر چقدر پول خرج کردم؟! سه هزار تومن! فقط یک بستنی برای رفیقم خریدم! چون همین‌قدر پول تو جیبم بود... من کارت داشتم! رفیقم پول نقد تو جیبش گذاشته بود و اجازه خرج کردن به من نمی‌داد.
می‌دونین شغل رفیق من چی بود؟ برق‌کش، لوله کش، تعمیرکار یخچال، کولر، آبگرمکن، یه مغازه کوچک داشت!
می‌دونین چه ماشینی داشت؟ پراید مدل ۸۵!
می‌دونین چن سالش بود؟ ۳۴سال!
می‌دونین من چه کاره بودم؟ کارمند، باغ هم داشتم!
می‌دونین چه ماشینی داشتم؟ ۲۰۶ صندوق دار! کلک زدم گفتم، خرابه که اون ماشینشو بیاره...

دوستم یه جمله گفت که به دلم نشست:
دست‌هایی که کمک می‌کنن، مقدس‌تر از لب‌هایی هستن که دعا می‌کنن بنده مخلص خدا بودن به حرکت است نه ادعا...
قابل توجه آن دسته از عزیزانی که به‌جای نون رسوندن به هموطنان خودشون فقط به فکر نون بری و زیرآب‌زنی دیگران هستند و فقط به فکر روزی وحرص وطمع خودشون هستند.

منبع: سایت عطر محمدی

اولین بانوی خلبان ایرانی

اکرم منفرد آریا، در سال ۱۹۴۶ میلادی در تهران متولد شد؛ او اولین خلبان جت بانوی ایران در فرودگاه نظامی قلعه مرغی بود. در سال ۱۳۵۳ (۱۹۷۴ م) و در حالی که ازدواج کرده بود آموزش‌های خود را در زمینه پرواز ادامه داد که منجر به تغییر زندگی اش از یک بانوی خانه‌دار به اولین بانوی خلبان ایرانی شد. این موضوع به خودی خود قابل توجه بود چرا که منفرد آریا در آن زمان، مادر پنج فرزند دو تا یازده ساله بود.

وی آموزش خلبانی خود را با هواپیماهای گلایدر (Engine less) آغاز کرد و پس از دریافت مدرک خود از مدرسه خلبانی دوشان تپه، در همان پایگاه به دانش‌آموزانی که مایل به یادگیری رشته خلبانی بودند، درس می‌داد.

پس از دریافت مجوز راندن هواپیماهای گلایدر، در اکتبر همان سال به منظور یادگیری دروس مربوط به هواپیماهای تک و دو موتوره، کار خود را در مدرسه خلبانی قلعه مرغی، با این نوع هواپیماها نظیر سسنا ۱۷۲ شروع کرد و تنها با ۱۴ ساعت پرواز موفق شد، اولین پرواز انفرادی خود را انجام دهد.

پس از این که آموزش‌های خود را به طور کامل با موفقیت به پایان رساند، دومین مدرک خود را نیز دریافت کرد. مراحل بعدی آموزش او شامل: پرواز در شب و پرواز برای مسافت‌های طولانی به تعدادی از شهرها مانند: تبریز، کرمانشاه، اهواز، اصفهان و رشت بود. او طی چهار سال ۵۰ ساعت به صورت انفرادی و ۱۵۰ ساعت به همراه مربی‌اش در شب و روز پرواز کرد.

وی پس از اخذ گواهینامه‌های خلبانی، دو کاری را که مایل به انجام دادن آن‌ها بود؛ یکی به عنوان مربی پرواز در باشگاه حمل و نقل هوایی و دیگری به عنوان خلبان برای هواپیماهای دو موتوره در خطوط هوایی Air-Aseman دنبال کرد.

پس از چند سال خانم منفرد به همراه خانواده خود به سوئد مهاجرت کرد.

او در حال حاضر عضو انجمن نویسندگان سوئد است.

پیشنهادات متفاوت برای شاد کردن دل پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

یکی از بهترین راه‌ها برای توجه کردن به سالمندان این است که وقت‌مان را با آن‌ها سپری کنیم. برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌شان را با هم تماشا کنیم، هر هفته به پارک برویم و قدم بزنیم، یا هر هفته جمعه باهم ناهار بخوریم. بگذاریم به ما یک بازی قدیمی بیاموزند و بعد از آن ما هم یک بازی جدید به آن‌ها یاد بدهیم. بهتر است تفریح خاصی را به‌طور منظم انجام دهیم؛ مثلاً، هر هفته با هم بستنی بخوریم و ...

پیشنهاد کمک دهیم

از آن‌ها بپرسیم که چطور می‌توانیم بهشان کمک کنیم. اگر آن‌ها در انجام کاری با مشکل مواجه شدند، ما پیش‌قدم شویم و داوطلبانه کمک کنیم یا آن کار را کامل خودمان انجام دهیم. اگر آن‌ها کمک نخواستند، ما منتظر نمانیم و نه به حالت دستوری، بلکه به صورت دوستانه پیشنهاد همکاری دهیم. حتی اگر حس می‌کنیم کاری برای انجام وجود ندارد، از آن‌ها بپرسیم که می‌توانیم کاری برای‌شان انجام دهیم؟! احتمالا پدربزرگ یا مادربزرگ‌مان خوشحال خواهند شد که ما به آن‌ها کمک می‌کنیم و در مقابل، چیزی به ما یاد خواهند داد. در همچین مواردی بهتر است این جمله را بگوییم:«چطور میتونم کمکتون کنم؟»

در کارهای روزانه آن‌ها را تنها نگذاریم

بسیاری از سالمندان در انجام کارهای خانه با مشکل مواجه‌اند، می‌توانیم کارهای خانه را برای‌شان انجام دهیم. حتی ممکن است انجام کارهایی برای‌شان غیرممکن باشد. به آن‌ها کمک کنیم، پیشنهاد دهیم که ظرف‌ها را بشوییم، خانه را نظافت و جارو کنیم، یا شستشوی لباس‌ها را برعهده بگیریم. این کار باعث می‌شود که آن‌ها با ما احساس راحتی کنند و دیگر نگران انجام کارها نباشند. باید کمک کردن ما به صورتی باشد که برای آن‌ها آرامش خاطر به دنبال داشته باشد و در واقع باری را از روی دوش‌شان برداشته باشیم.

تعمیرات خانه را فراموش نکنیم

اگر پدربزرگ یا مادربزرگ‌مان در حال انجام کار بزرگی مثل نقاشی منزل یا تعمیر پمپ یا دستگاه تسویه آب و ... هستند، برای کمک پیش‌قدم شویم.

کاراه انداز باشیم

ممکن است پدربزرگ یا مادربزرگ‌مان برای انجام کارهای روزمره‌شان نیاز به همیاری داشته باشند. مثلا برای انجام کارهای بانکی، گرفتن نوبت پزشک، پرداخت قبوض، خرید میوه، تره‌بار و سبزیجات. حتی ممکن است که آن‌ها دیگر نتوانند رانندگی کنند، یا رانندگی برای‌شان دشوار باشد. راه‌های مشارکت را کشف کنیم.

درباره زندگی‌شان بدانیم

درباره خاطرات و زندگی‌شان سوال بپرسیم و در این‌باره با هم حرف بزنیم. اغلب سالمندان دوست دارند در این‌باره صحبت کنند و خاطرات ازدواج، سربازی، مدرسه و ... را برای‌مان تعریف کنند. سعی کنیم تاریخچه و اتفاقات خانوادگی‌مان را یاد بگیریم و بدانیم که وقتی پدر و مادرمان کوچک بودند، چه کارهایی می‌کردند.

شنونده نصیحت‌های‌شان باشیم

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، نصیحت‌کنندگان خوبی هستند. آن‌ها سال‌های زیادی زندگی کرده‌اند و تجربه‌های خوب و بد زیادی دارند که می‌توانند با ما در میان بگذارند. اگر موضوع خاصی در ذهن‌تان دارید، با آن‌ها در میان بگذارید و مشورت کنید. جنبه‌های جدیدی از موضوع را به روی‌تان خواهند گشود و این کار باعث می‌شود که سالمندان احساس ارزشمند بودن داشته باشند.

شادمانی کنیم

ممکن است بعضی روزها سخت‌تر از روزهای دیگر باشد، اما فراموش نکنیم، کارهای مربوط به کسی را انجام می‌دهیم که عاشقانه دوستش داریم. اگر پدربزرگ یا مادربزرگ‌مان احساس تنهایی می‌کنند، سعی کنیم روابط اجتماعی‌شان را گسترش دهیم و شادی را برای آن‌ها به ارمغان بیاوریم.

آن‌ها را به مراسم‌ها دعوت کنیم

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها عاشق افتخار کردن به نوه‌های‌شان هستند؛ بنابراین برای‌شان از وضعیت درسی و تحصیلی، فارغ التحصیلی، بچه‌دار شدن و ... خود بگوییم برای‌شان شیرینی یا کیک خانگی ببریم و شادی‌های‌مان را با آن‌ها قسمت کنیم. آن‌ها را به مسابقات ورزشی، بازی‌ها، تولدها و جشن فارغ‌التحصیلی خود دعوت کنیم تا بتوانیم از این طریق هم تنهایی‌شان را پر کنیم و هم بتوانند اجتماعی‌تر باشند. برای آن‌ها مکانی خاص در نظر بگیریم که مشکلی برای‌شان ایجاد نشود و دید خوبی داشته باشند.

مواظب سلامتی‌شان باشیم

نسبت به سلامتی‌شان حساس باشیم و ببینیم، آیا به اندازه کافی مراقب خود هستند؟ از آن‌ها درباره نوبت بعدی دکترشان بپرسیم. داروهای مورد نظرشان را برای‌شان تهیه کنیم و دقت کنیم که آن‌ها را مرتب بخورند. اگر هنگام دکتر رفتن به همراه نیاز داشتند، غفلت نکنیم و خوردن داروهای‌شان را مدیریت کنیم.

منبع: سایت خبرلند

البته ما به پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها اشاره کردیم اما این موارد را می‌توانیم برای پدر و مادر خود و همسرمان و یا هر فرد سالخورده دیگری که در اطرافمان است، عملی کنیم. مهم این است که این بزرگواران عزیز احساس تنهایی نکنند و ما نیز از حضورشان نهایت بهره را ببریم.

ویتامین D

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

ویتامین D یکی از ویتامین‌های بسیار مهم است که اثرات قوی بر چندین سیستم در بدن دارد. بر خلاف سایر ویتامین‌ها، ویتامین D به عنوان یک هورمون عمل می‌کند و هر سلول در بدن یک گیرنده برای آن دارد. وقتی پوست شما در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، بدن آن را از کلسترول می‌سازد.

کمبود ویتامین D در سالمندان

بیش از ۴۴ درصد از سالمندان در ایران کمبود ویتامین در حد متوسط دارند. ویتامین D در افراد بالای ۶۰ سال خطر زمین افتادن به دلیل از دست دادن تعادل و ضعف عضلات که از علائم کمبود آن هستند، را کاهش می‌دهد. باید بدانید در این افراد افتادن بر روی زمین یک عامل ریسک‌پذیر برای شکستن استخوان محسوب می‌شود. در بسیاری از سالمندان که دچار فشار خون و سکته قلبی شده‌اند کمبود ویتامین D وجود داشته است. مطالعات نشان داده است که کمبود ویتامین D مرگ ومیر را افزایش می‌دهد.

منابع غذایی ویتامین D

این ویتامین در غذاهای خاص مانند: ماهی‌های چرب(مثل: سالمون و تن)، محصولات لبنی غنی‌شده ، زرده‌ی تخم مرغ، جگر گوساله یا برخی از انواع پنیر و همچنین لبنیات، غلات، آبمیوه و یا سایر نوشیدنی‌های گیاهی غنی شده (مانند: شیر بادام) یافت می‌شود.

ویتامین D در مواد غذایی یافت می‌شود ولی مقدار آن اندک است و این معنا را دارد که مقدار لازم ویتامین D برای بدن، تنها از طریق رژیم غذایی تأمین نمی‌شود. منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است. در ماه‌های سرد سال که شاید، با توجه به موقعیت جغرافیایی، نور آفتاب کمتر باشد، بسیار مهم است که مقدار زیادی از ویتامین مورد نیاز خود را با استفاده از مکمل‌ها دریافت کنید.

به همین دلیل است که در بسیاری از شهرهای بارانی و ابری به خصوص در فصل زمستان، ساکنین شهر دچار کمبود ویتامین D هستند. مصرف روزانه‌ی توصیه شده (RDI) معمولاً حدود ۶۰۰ IU (واحد بین‌المللی) است، اما بسیاری از کارشناسان بر این باورند که باید مقدار بیشتری دریافت شود. افراد بالای ۷۰ سال نیز باید روزانه ۸۰۰ واحد دریافت کنند.

علائم کمبود ویتامین D

• **درد و ضعف ماهیچه‌ها:** ماهیچه‌ها برای داشتن عملکرد درست، به مقادیر معینی از ویتامین D نیاز دارند. کمبود ویتامین D می‌تواند منتهی به ضعیف و دردناک شدن ماهیچه‌ها شود. شدت این درد از نسبتا ملایم تا شدید متغیر است و اگر کمبود ویتامین D جبران نشود، در طول زمان بدتر می‌شود.

• **عرق بیش از حد:** یکی از علائم کمبود ویتامین D عرق کردن است. اگر فرد بیش از حد عرق می‌کند و هیچ دلیل واضحی مانند تب، هوای گرم یا تمرین ورزشی شدید، برای آن وجود ندارد، بایدبه کمبود این ویتامین در بدن شک گردد.

• **عفونت‌های مکرر:** یکی از دلایل ضعف سیستم ایمنی بدن کمبود ویتامین D است. این ویتامین برای عملکرد مناسب سلول‌های سیستم ایمنی ضروری است. کمبود این ویتامین باعث می‌گردد که فرد به طور مکرر به عفونت ادراری یا مشکلات تنفسی؛ مانند: سرماخوردگی یا آنفولانزا مبتلا گردد.

• **افسردگی:** یکی دیگر از علائم کمبود ویتامین D، افسردگی است. از علائم افسردگی می‌توان به وجود احساس ناراحتی، بی‌ارزش بودن یا صرفا افسردگی ساده اشاره کرد. جبران کمبود ویتامین D در بیشتر موارد می‌تواند افسردگی را بهبود دهد.

• **ریزش مو:** بین کمبود ویتامین D و ریزش مو ارتباطی وجود دارد. اگر سطوح ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن برای مدت زیادی کمتر از حد معمول باشد، مواد غذایی حیاتی مورد نیاز برای طی شدن یک چرخه طبیعی رشد به فولیکول‌های مو نمی‌رسد. کمبود این مواد غذایی باعث حساسیت، شکنندگی و یا ریزش مو می‌شود. اما در کنار آن ویتامین C و بیوتین هم نقش مهمی در تغذیه مو دارند.

برخی از افراد جامعه نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر هستند:

• داشتن پوست تیره
• سالمند بودن
• داشتن اضافه وزن یا چاق بودن
• نخوردن ماهی و لبنیات به میزان کافی
• استفاده از کرم ضدآفتاب هر بار که بیرون از خانه می‌روید.
• مدام در داخل خانه یا فضاهای بسته بودن

توصیه می‌گردد:

قرار گرفتن در معرض نور خورشید نیز راه مناسب برای رساندن ویتامین D به بدن است. افرادی که همیشه از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنند، سه بار در هفته و هر بار ۱۵ دقیقه در معرض آفتاب قرار بگیرند، این کار می‌تواند کمبود ویتامین را جبران کند.

علاوه بر آن، بهتر است مصرف قرص‌های ویتامین D را به صورت مداوم و زیر نظر پزشک مصرف کنند. البته مقدار مصرفی ویتامین D به میزان ویتامین موجود در بدن افراد بستگی دارد و توصیه می‌گردد برای اطمینان خاطر، آزمایش خون دهند. این میزان با توجه به سن، نوع پوست و حتی بیماری‌های دیگری که ممکن است وجود داشته باشد، متغیر است.

بایدها و نبایدهای ورزشی برای بانوان

ورزش، تحرک، تناسب اندام، داشتن جسمی سالم و بدنی آماده و... این‌ها شاید جزو دغدغه‌های بسیاری از بانوان و دختران جوان باشد، اما سوال مهمی که وجود دارد این است: چه ورزش‌هایی برای خانم‌ها مفید می‌باشد و چه ورزش‌هایی سلامت آنان را به خطر می‌اندازد؟

در اینجا به برخی از ورزش‌هایی که می‌توانند به آمادگی جسمانی کمک کنند اشاره می‌کنیم:

ورزش‌های هوازی:

باعث قوی شدن قلب و شش‌ها می‌شود، برای نمونه می‌توان به اسکیت، دوی‌سریع، دوی آرام، دوچرخه‌سواری و شنا اشاره کرد.

ورزش‌های قدرتی:

برای قدرتمند کردن عضلات و استخوان‌ها مناسبند، برای مثال می‌توان به وزنه‌برداری، یوگا و صخره‌نوردی اشاره کرد.

چه ورزشی در بلندی قد نقش دارد؟

تفکر جامعه کنونی در حال حاضر بر این مبنا است که؛ همه دوست دارند قد بلند و اندام متناسب داشته باشند، اما شرایط به شکلی است که ساعت‌ها پشت میز نشستن، بازی‌های کامپیوتری و تماشای بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی چاقی را در کودکان افزایش داده و سبب بروز فقر حرکتی شده است. البته این که چه ورزشی در بلندی قد نقش بسزایی دارد، از نظر علمی هنوز ثابت نشده است.
اگر کسی تمایل به انجام فعالیت در رشته بسکتبال یا والیبال دارد، این‌طور نیست که بگوییم این دو ورزش موجب بلندی قد فرد می‌شود، بلکه افراد با توجه به علاقمندی و تناسب اندام به این رشته‌ها گرایش پیدا می‌کنند، اما در کل می‌توان گفت: اگر فعالیت‌های ورزشی با هیجان و استرس همراه باشد و سبب افزایش ضربان قلب و خشکی دهان شود، هنگام بازی موجب ترشح هورمون‌هایی می‌شود که این هورمون‌ها در افزایش قد ورزشکار تاثیر دارند.

ورزش قبل و زمان بلوغ در کاهش وزن دختران نقش مهمی دارد و ریسک بسیاری از بیماری‌ها از جمله، سرطان‌ها و کیست‌های تخمدان را در سنین بالاتر کاهش می‌دهد.

ورزش و تغذیه مناسب در زمان بلوغ سبب می‌شود تا ۳۰ درصد توده استخوانی افزایش پیدا کند، این افزایش توده استخوانی برای بانوانی که دچار یائسگی می‌شوند و پنج سال اول بعد از دوران یائسگی ۲۰ تا ۳۰ درصد تراکم استخوانی خود را از دست می‌دهند، مانع از پوکی استخوان در این‌گونه افراد می‌شود.

اگر از افتادگی رحم می‌ترسید، سوارکاری را رها نکنید

اسب سواری سلامت خانم‌هایی که با مشکل و بیماری خاصی روبه‌رو نیستند را تهدید نمی‌کند و بعید است که یک تا دو ساعت سوارکاری در هفته مشکل خاصی را به وجود بیاورد. آنچه که احتمال ابتلا به افتادگی رحم را بالا می‌برد، یبوست مزمن، زایمان مکرر و انجام ندادن حرکات ورزشی کف لگن است که می‌تواند باعث شل شدن عضلات مرتبط با آن ناحیه شود.

اگر عضلات‌تان ضعیف است، یوگا کار کنید

ورزش‌های آرامش‌بخش و کششی مناسب‌ترین گزینه برای خانم‌ها است. این حرکات عضلات بدن خانم‌ها را تقویت می‌کند و فشاری به هیچ یک از اعضای بدن آن‌ها نمی‌آورد. البته اگر فردی در ناحیه خاصی آسیب دیده باید با مشورت پزشک متخصص و کارشناس ورزشی حرکات مناسب را تعیین کند.

در دوره بارداری ممکن است خانم‌ها بسته به شرایط جسمی خود برای انجام برخی حرکات محدودیت داشته باشند، اما به‌طور کلی یوگا و دیگر ورزش‌های کششی نه تنها به آرامش ذهن خانم‌ها کمک می‌کند؛ بلکه سلامت و قدرت عضلانی را هم برای‌شان به ارمغان می‌آورد.

ژیمناستیک گرچه در گروه ورزش‌های کششی جای می‌گیرد، اما ورزش سختی به شمار می‌آید. به خصوص حرکاتی که ورزشکار روی تشک انجام می‌دهد، نیازمند توان استخوانی بالایی است. این حرکات ممکن است ضرباتی را به مچ دست وارد، مچ را دچار شکستگی و له‌شدگی و یا موجب اختلال در رشد استخوان شود.

اگر در دوران قاعدگی به سر می‌برید، بدن‌سازی را کنار نگذارید

بدن‌سازی یکی از ورزش‌هایی است که انجام آن به خانم‌ها توصیه می‌شود. این ورزش هم به صورت کار با دستگاه و هم در قالب حرکات ورزشی بدون دستگاه انجام می‌شود.

در دوره قاعدگی مانعی برای ورزش کردن و حتی انجام حرکات بدن‌سازی وجود ندارد، از آن‌جا که توزیع آب در بدن در این دوره متفاوت از دیگر روزهای ماه است، خانم‌هایی که قصد ورزش در این چند روز را دارند، باید میزان آب بیشتری مصرف کنند.

تنها کسانی که محدودیت‌هایی در انجام این حرکات دارند، سالمندان هستند که باید با وزنه‌های سبک‌تر ورزش را انجام دهند. خانم‌هایی که نمی‌خواهند حجم عضله‌شان زیاد شود و تنها به دنبال این هستند که عضلات‌شان قدرت و قوام بیشتری بگیرد، بهتر است این حرکات را با وزنه‌های سبک‌تر، اما با تکرار بیشتر انجام دهند.

شاید دمبل زدن سلامت جسم همه خانم‌ها را تهدید نکند، اما کسانی که عضلات کف لگن ضعیفی دارند و با حرکات ورزشی منظم این عضلات را تقویت نمی‌کنند، بهتر است از حرکات ورزشی که با دمبل انجام می‌شود، پرهیز کنند. چنین حرکاتی به داخل شکم فشار می‌آورد و مجرای ادرار را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

ورزش‌های نامناسب برای خانم‌ها

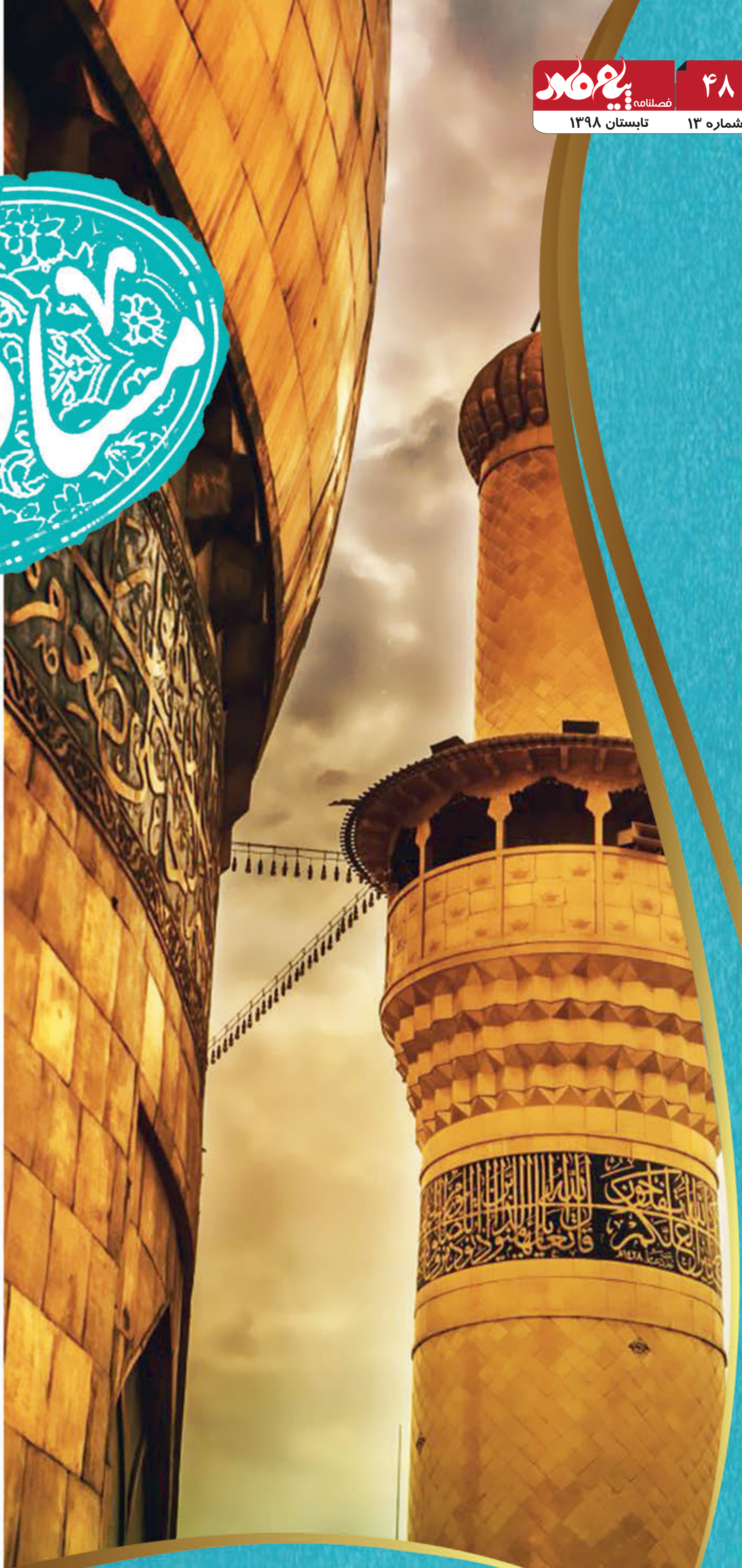
برخی پژوهشگرها؛ از خطرساز بودن طناب‌زدن برای جسم خانم‌ها می‌گویند و گروه دیگری از محققان هم ادعا می‌کنند که ورزش هاکی و برخی از ورزش‌های رزمی، سلامت مغز بانوان را تهدید می‌کند.

اما متخصصان همیشه با پژوهشگرانی که تنها گروه کوچکی از افراد را مورد بررسی قرار می‌دهند، هم‌نظر نیستند. آن‌ها معتقدند که خانم‌ها می‌توانند به اغلب رشته‌های ورزشی پا بگذارند و تنها در موارد خاص، باید از انجام برخی حرکات صرف نظر کنند یا اینکه فعالیت در یک رشته را کنار بگذارند.

منبع: سایت باشگاه خبرنگاران جوان

حبیبه محمدیوسفی

مسافر کربلا



آن سال نیت کرده بودم که هر طور شده برم پابوس آقا. همیشه دلم برای دیدن حرم شش گوشه‌اش پر می کشید. اما آن سال برای ادای نذرم باید می‌رفتم زیارت امام حسین(ع). نذر کرده بودم گردن‌بند خانوادگی‌مون، که عتیقه محسوب میشه رو ببرم کربلا و بندازم تو ضریح آقا. این گردن‌بند تو خانواده ما دست به دست از مادربزرگ مادرم به من رسیده بود. یه گردن‌بند با یه سنگ سرخ عقیق که دور تا دورش رو یه شمسه طلا پوشونده بود. این گردن‌بند رو مادربزرگ مادرم از همسرش سر عقد هدیه گرفته بود و از همون موقع رسم شده بود که صاحب گردن‌بند، اون رو تو مراسم عقد دختر بزرگش، به عروس هدیه بده. همون‌طور که مادرم این گردن‌بند رو به من هدیه داد و قرار بود من هم اون رو به دخترم هدیه کنم، اما وقتی تو بیمارستان بهم گفتند که حال دخترم خیلی بده و احتمال مننژیت و فلج مغزی زیاده، دیگه هیچ چیز برام مهم نبود. حتی اون گردن‌بند که چشم همه فامیل دنبالش بود و همه به خاطر داشتنش به من حسودی می کردند. پیش خودم نذر کردم عزیز ترین وسیله ای که تو دنیا دارم نذر عزیزترین آدم زندگیم بکنم و این شد که نیت کردم اگر دخترم دوباره سلامت بشه، محرم که شد با دخترم برم کربلا و همون‌جا این گردن‌بند رو تقدیم آقا کنم.

وقتی دکتر گفت که حال نازنین رو به بهبوده و بعد از چندین روز تب شدید، شرایط جسمیش قابل کنترله و دیگه نگرانی بابت فلج مغزی وجود نداره، فقط گریه کردم. هم به این خاطر که خدا دخترم رو دوباره بهم داده بود و هم به این خاطر که آقا نذرم رو قبول کرده بود و من رو طلبیده بود. فقط کمی نگران عکس‌العمل مادرم بودم که بدون اجازه‌اش گنجینه خانوادگیش رو بخشیده بودم. اما مادرم هم وقتی خبر بهبودی نازنین و نذر من رو شنید گفت:«التماس دعا مادر! نذرت قبول» دیگه هیچ غمی نداشتم.

فقط بعد از چند روز، شب بیداری و نگرانی، حسابی خسته شده بودم. رفتم خونه و لباس‌هام رو عوض کردم و روی تخت دراز کشیدم. خیلی زود خوابم برد. تو عالم خواب، دیدم که نگین عقیق گردنبندم افتاده و گم شده. با اضطراب از خواب پریدم و دستم رو تو گردنم کشیدم تا گردنبندم رو لمس کنم و مطمئن شدم که یه خواب پریشون و از سر خستگی دیدم. اما...

یک دفعه از جام پریدم. هر چه گشتم خبری از گردنبند نبود. از جام بلند شدم و تمام خونه رو زیر و رو کردم، اما انگار گردنبندم آب شده بود و به زمین فرو رفته بود. خسته و افسرده به همسرم که هنوز تو بیمارستان و کنار دخترم بود زنگ زدم، صدام می لرزید. بهش گفتم که: گردنبند نیست! اون هم تعجب کرد، چون صبح که تو بیمارستان خبر سلامتی نازنین رو شنیدم گردنبند رو به اون و مادرم نشون دادم و گفتم که این گردنبند رو نذر کردم...

همسرم ازم خواست آروم باشم و بهم قول داد که بیمارستان رو خوب می گرده و اگر گردنبند رو پیدا کرد بهم خبر میده. چند روز گذشت و خبری از این میراث خانوادگی نشد. بالاخره از پیدا کردنش ناامید شدم. اگر قبلا هم گردنبند رو گم می‌کردم خیلی ناراحت می‌شدم، اما از دست دادنش تو این شرایط، برام معنای دیگه‌ای داشت. این فکر که امام حسین(ع) هنوز من رو نطلبیده عذابم می‌داد. با این حال از بهبودی نازنین که به اعتقاد همه پزشکان یه معجزه بود خیلی خوشحال بودم.

یک ماهی از این جریان گذشت و من هنوز هم دنبال گردنبند می‌گشتم. به هر کجا که فکر می‌کردم سرکشیدم، اما تلاشم بی‌فایده بود. حسابی کلافه بودم و خرابی ماشین لباسشویی، که برای هر خانمی مهمترین کمک کار محسوب میشه، هم حسابی کلافه‌ام کرده بود. از همسرم خواستم که معادل پول گردنبند رو به حرم امام حسین ببریم، اما همسرم گفت که: برای این کار باید کمی صبر کنم و فعلا مشکل ماشین لباسشویی تو الویته. باهاش موافق بودم. ما دو تا بچه کوچک داشتیم و بدون ماشین لباسشویی من واقعا به هیچ کاری نمی‌رسیدم. قرار شد فردا همسرم با یک تعمیرکار تماس بگیره و اگر هزینه تعمیر زیاد نشد، حداقل مقداری از ارزش گردنبند رو به ضریح آقا تقدیم کنیم.

اما انگار همه چیز دست به دست هم داده بود تا من نتونم نذرم رو ادا کنم. مرد تعمیرکار بعد از یک ساعت کندوکاو گفت که: متوجه ایراد ماشین لباسشویی نمیشه و احتمالا این وسیله قابل تعمیر نیست و باید تعویض بشه. همسرم من رو دلداری داد و گفت: ما حتما نذرمون رو ادا خواهیم کرد، فقط مدتی زمان اون رو به تعویق می‌اندازیم و فعلا خرید یک ماشین لباسشویی در الویته.

وقتی ماشین لباسشویی جدید رو آوردند همسرم تصمیم داشت که وسیله خراب رو به راننده وانت بفروشه، اما از آنجا که قیمت پیشنهادی‌شون به نظرش خیلی پایین اومد، منصرف شد و ماشین لباسشویی رو به انباری برد. کاملا فراموشش کرده بودم تا اسباب‌کشی سال بعد. آن زمان بود که همسرم به یاد این ماشین خراب افتاد. از قضا همون روزها پسرداییم که تازگی‌ها از شهرستان به تهران آمده بود، نزدیک خونه ما یه مغازه تعمیرات لوازم خانگی باز کرده بود. همسرم هم ماشین لباسشویی و یکی دو تا وسیله برقی دیگه رو به مغازه پسر داییم فرستاد تا به قیمت مناسبی بفروشتشون.

خیلی امید داشتم که گردنبند تو اسباب کشی پیدا بشه. به همین خاطر تمام وسایل رو خودم با وسواس چیدم و بسته بندی کردم. اما خبری از این یادگار خانوادگی نبود که نبود. وقتی کامیون اومد و کارگرها همه وسایل رو جابه‌جا کردند با دقت خونه خالی رو بررسی کردم و آخرین امیدم هم نا امید شد. همون روز پسر داییم به خونه جدیدمون زنگ زد. تازه به اون خونه اومده بودم و حسابی سرم شلوغ بود. بنابراین تلفن رو جواب ندادم. اما او مصرتر از این حرف‌ها بود و دوباره و دوباره تماس گرفت. کلافه گوشی رو برداشتم. سلام کرد و با شیطنت پرسید:«دختر عمه! تو خونه‌تون چیزی رو گم نکردی؟»

تعجب کردم. اولین چیزی که به نظرم رسید گردن‌بند بود. اما پیش خودم گفتم: این مسئله که مال یک سال پیشه. در ضمن دلم نمی‌خواست فامیل از ماجرا گم کردن میراث خانوادگی‌مون با خبر بشن. بنابراین گفتم: «مثلا چی پسر دایی؟» و اون بلافاصله جواب داد: «مثلا گردن‌بند خانم بزرگ رو؟...» خیلی تعجب کرده بودم. به جز من، مادرم و همسرم کسی از این مسئله مطلع نبود. نمی‌دونستم اون از کجا با خبر شده. مطمئن بودم که می‌خواد بهم سرکوفت بزنه. با دلخوری گفتم: «خوب! که چی؟...» پسر داییم گفت: «هیچی من پیداش کردم. می‌خواستم ببینم مژدگانیم چی میشه؟» ناخودآگاه از جام بلند شدم. نمی‌تونستم حرف بزنم، فقط گریه می کردم....

اون روز که من خسته و مونده از بیمارستان اومده بودم، لباس‌هام رو عوض کردم و تو ماشین لباسشویی انداختم و گردن‌بند که احتمالا به لباسم گیر کرده بوده از گردنم بیرون کشیده شده و منم که خیلی خسته بودم متوجه این ماجرا نشدم. ماشین رو روشن کردم و رفتم که بخوابم و گردن‌بند هم از لاستیک جداره توری داخل دستگاه خارج شده و همین مسئله کار دستگاه رو مختل کرده... برای پسر داییم ماجرای بیماری نازنین و نذرم رو توضیح دادم و اون هم از من قول گرفت به جای مژدگانی، تو بین‌الحرمین اولین نفری که یاد می‌کنم اون باشه...

اما ماجرا به همین جا ختم نشد و انگار سفر من و گردن‌بند یادگار خانم جون سرنوشت دیگه‌ای داشت. همان زمانی که من فکر می‌کردم دیگه مسافر کربلا شدم و در تهیه و تدارک آماده شدن برای این سفر بودم، اخبار مربوط به جنگ بین آمریکا و عراق همه جا منتشر شد. دیگه حسابی دل‌شکسته شده بودم، خیلی دلم گرفته بود. حتی حاضر بودم به صورت غیرقانونی از کشور خارج بشم و حرم اباعبدالله رو زیارت کنم، اما همسرم که همیشه آدم محتاطی بود مانع من شد...

محرم اون سال خیلی حال غریبی داشتم، نمی‌دونستم حکمت این ماجراها چیه؟ آیا من لایق این سفر نیستم یا خانم جون از این‌که رسم قدیمی رو به هم زدم ناراحت و ناراضیه؟ یا خدایی نکرده نذرم قبول نشده و نازنینم دوباره گرفتار بیماری بشه؟ حس و حال عجیبی داشتم، حسی بین تردید و ترس. امام حسین(ع) برای من معنای یک انسان کامل رو داشت که همیشه از حال شیعیانش باخبره و ناظر اعمال‌شون هست.

کسی که تمام کودکی‌هام با قصه دلاوری‌های او و فرزندانش، برادر و یاران باوفاش رنگ ایمان گرفته بود. حالا دیگه داشتم مطمئن می‌شدم که این مرد بزرگ از من ناراضیه و دوست نداره من زائر سرزمین نینوا باشم. همین فکرها باعث شده بود خیلی دلم بگیره. با شنیدن هر حرفی از او و خاندانش به گریه می‌افتادم. دهه اول محرم که شروع شد، سیاه پوشیدم. شب به شب تو هیئتی که جوانان محل سرکوچه برپا کرده بودن شرکت می‌کردم. محله جدید بود و من هیچ کدوم از همسایه‌ها رو نمی‌شناختم، اما خانمی که هر شب تو تکیه می اومد و یه گوشه می‌نشست و آرام آرام اشک می‌ریخت توجه‌ام رو به خودش جلب کرده بود. چهره‌اش غم زده بود و مشخص بود درد بزرگی رو پنهان می کنه. اما به خودم این جرات رو نمی‌دادم که ازش پرس و جو کنم.

شب هفتم محرم بود که با فکر نذری که ادا نمیشه حسابی اشک ریختم و به خواب رفتم. تو عالم خواب دیدم که دارم گردن‌بند رو تو یه جانماز سبز می‌پیچم و هدیه میدم و به جاش یه تسبیح سبز هدیه می گیرم. از خواب که بیدار شدم حس غریبی داشتم. نمی‌دونستم تعبیر خوابم چیه اما هر چه که بود می‌دونستم که زمان ادای نذرم داره نزدیک میشه. خوابم رو برای همسرم تعریف کردم و اون هم پیشنهاد داد که از فردای اون روز هرشب با شربت از سینه‌زن‌های حسینی پذیرایی کنیم. به دسته های سینه‌زنی با دقت نگاه می کردم و آرزو می کردم که زودتر شرایط سفر من آماده بشه و من بتونم نذرم رو به جا بیارم. آرام آرام اشک می‌ریختم و خدا رو به شش ماهه امام حسین قسم می‌دادم که نذر من رو بپذیره. همون‌طور که دسته عزاداری رو نگاه می کردم، چشمم به همون خانمی افتاد که شب به شب گوشه تکیه می‌نشست و آرام اشک می‌ریخت. به سمت خونه ما اومد و یکی از لیوان‌های شربت رو برداشت و آرام نوشید و گفت: «سلام بر لب تشنه حسین(ع)» و بعد رو به من کرد و با لبخندی گفت: «خانم نذرتون قبول! التماس دعا!» و بعد از زیر چادرش یک تسبیح سبز در آورد و به من داد و گفت: «من رو هم دعا کنید تو رو خدا» و دور شد.

من نگاهم به تسبیح خیره مونده بود. دوباره اشک از چشم‌هام سرازیر شد. همسرم که متوجه تغییر حالت من شد پرسید: «چی شد خانم؟» به تسبیح اشاره کردم و بریده بریده بهش گفتم که: این

همون تسبیحیه که تو خواب دیدم. هر چه بهم گفت: این تسبیح ها همه شکل هم هستن و من نباید خودم رو درگیر این ماجرا کنم، دلم آروم نمی شد .

می‌دونستم که باید ربطی بین این تسبیح و نذر من باشه.

از اون شب، هر بار که به تکیه محل می‌رفتم با دقت بیشتری به اون خانم نگاه می کردم. متوجه شدم که زیرلب از خدا می‌خواد که کمکش کنه و دخترش رو شفا بده. کم‌کم سر صحبت رو باهاش باز کردم و از حال و روزش پرسیدم. بانوی صبوری بود. بهم گفت که: مدتی هست دخترش بیماره و باید جراحی بشه، اما هزینه درمانش خیلی بالاست و در توان اون نیست. بعد هم با لبخند ادامه داد: «شوهرم قبل از مرگش من رو به امام حسین قسم داد که به جز خود آقا دستم رو جلوی هیچ کسی دراز نکنم». من‌هم هنوز پای قسمم هستم و مطمئنم خود آقا همه چیز رو درست می کنه برام، گفت: چند شب پیش به دلش افتاده که چند تا تسبیح نذر کنه و بین عزادارای امام حسین برای ذکر گفتن پخش کنه تا شفای دخترش رو بگیره. همون تسبیح‌هایی که یکی‌شون قسمت من شد.

به فکر فرو رفتم. تمام اتفاقات در ذهنم کنار هم چیده شد. انگار برای رسوندن گردنبند به امام حسین، نیازی به رفتن کربلا نبود! انگار خود آقا از اول این‌طور خواسته بود که اتفاقات به این شکل پیش بیاد تا امروز امید بانویی که فقط جلوی او دست دراز کرده ناامید نشه!

تصمیمم رو گرفته بودم...

اون شب با همسرم در این باره حرف زدم و اشک‌های اون هم که از کنار چشم‌هاش بیرون می‌اومد و گونه‌هاش رو تر می کرد نشون می‌داد، با من موافقه. شب عاشورا بود. گردنبند رو در پوشش سبزی که برای هدیه به حرم آقا تهیه کرده بودم پیچیدم و برای رفتن به تکیه آماده شدم...

وقتی وارد تکیه شدم نگاهم به بانویی افتاد که چادرش رو روی صورتش کشیده بود و دردمندانه اشک می‌ریخت. رفتم و کنارش نشستم، سلام کردم. آرام جواب سلامم رو داد. حال دخترش رو پرسیدم. سری تکان داد و دوباره به گریه افتاد.

گردنبند رو بهش دادم و گفتم: «این رو آقا برات فرستاده» و بعد ماجرای این گردنبند و قصه ای که گذرونده بود رو برایش تعریف کردم. چشم‌هاش برق می‌زد، نه فقط به خاطر این که پول جراحی دخترش مهیا شده، بلکه به این خاطر که؛ دستی که جلوی آقا دراز کرده بود کوتاه نشده. من رو بوسید و کلی اشک ریخت. از تکیه بیرون اومدم. رو به آسمان کردم و گفتم: «السلام علیک یا ابا عبدالله...»

اشک امانم نمی‌داد. مطمئن بودم که حکمت تاخیر این ادای نذر در همین بوده. می‌دونستم که امام حسین هدیه من رو پذیرفته و خودش هم از تصمیم من راضیه. صبح روز عاشورا تلفن زنگ خورد. مادرم بود. گریه می کرد. اول ترسیدم. فکر کردم اتفاق بدی افتاده. کمی که آروم تر شد بهم گفت: دیشب خواب عجیبی دیده، خواب دیده من و خانم جون از زیارت کربلا برگشتیم و اون برامون اسپند دود می کرده و همه فامیل برای دیدن ما جمع شدن.

خواب دیده خانم جون تو صدر مجلس نشسته و با لبخند از زیارتش میگه و من رو دعا می کنه که مسبب این سفر شدم. براش تعریف کردم که دیشب گردنبند رو به دست صاحبش رسوندم. مادرم کلی گریه کرد و گفت: «این گردنبند عاقبت به خیر شد بالاخره...»

امسال من و همسرم و بچه‌هام و مادرم راهی کربلا هستیم تا تاسوعا و عاشورای حسینی رو در بین‌الحرمین عزاداری کنیم. سفری که خانم جون هم تو تمام عمر آرزوش رو داشت و تا زمانی که زنده بود قسمتش نشد. به تسبیحی که محرم گذشته هدیه گرفتم نگاه می‌کنم و حس می‌کنم بالاخره خانم جون به آرزوش رسید و گردنبند خانوادگی ما هم بالاخره عاقبت به خیر شد...

خودمراقبتی

خود مراقبتی، عملی است که در آن، هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود، مراقبت کند.
خود مراقبتی، گام اول سلامت است؛ یعنی ما یاد بگیریم از خودمان مراقبت کنیم.
با خود مراقبتی می‌توانید به سلامتی و طول عمر بیشتری دست یابید و از ابتلا به انواع بیماری‌های روحی و جسمی پیشگیری کنید.
خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌های‌شان انجام می‌دهند تا تندرست بمانند، از سلامت ذهنی و جسمی خود حفاظت کنند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازند و از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند. داشتن برنامه جامع خودمراقبتی به ما کمک می‌کند گام‌های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی خود برداریم. با خودمراقبتی، ما به صورت ارادی و فعالانه، زمانی را برای خودمان در نظر می‌گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما شود.
خودمراقبتی، اعتماد به نفس و عزت‌نفس را افزایش داده و بر شور و شوق زندگی و انگیزه ما می‌افزاید. خودمراقبتی به مسئولیت‌پذیری افراد در مقابل سلامت خود از طریق اتخاذ سبک سالم زندگی، تدبیراندیشی در راستای جلوگیری از رخداد حوادث و بیماری‌ها، نگهداری و استفاده ی صحیح از داروهای بدون نسخه (OTC) در بیماری‌های جزئی و مراقبت بهینه‌ی بیماری‌های مزمن اطلاق می‌شود.

خودآگاهی اولین گام خودمراقبتی

برای خودمراقبتی باید دیدگاه روشنی در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می‌خواهیم باشیم و دلایل‌مان برای چنین قصدی، داشته باشیم و سپس، توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه آنچه را که می‌خواهیم به واقعیت تبدیل کنیم. همه ما از نقاط قوت و ضعف خود آگاهیم و این آگاهی به ما قدرتی می‌دهد که با کمک آن می‌توانیم تغییراتی را به وجود آوریم و زندگی خود را تغییر دهیم.

چگونه برای خودمراقبتی برنامه ریزی کنیم؟

برای طراحی یک برنامه خودمراقبتی باید به تمام عناصر زندگی توجه داشت. این عناصر در چهار دسته طبقه بندی می‌شوند که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم. با توجه به این مطالب می‌توانیم بر اساس خصوصیات فردی خود، برای «خودمراقبتی» برنامه ریزی کنیم.

خودمراقبتی جسمی

– صبحانه، ناهار، شام و میان وعده های سالم بخوریم.
– هرروز فعالیت‌های ورزشی مانند: پیاده روی، دویدن و ... انجام دهیم.
– به طور دوره‌ای و منظم برای معاینه و مراقبت به پزشک مراجعه کنیم.
– هنگام بیماری، استراحت کافی داشته باشیم.
– در طول شبانه روز خواب و استراحت کافی داشته باشیم.
– در هنگام تعطیلات، به مسافرت یا پیک نیک برویم.
– از دستگاه‌ها، لوازم و رفتارهای پرخطرمانند: سیگار، قلیان و ... اجتناب کنیم.
– غذاهای پرچرب نخوریم.

خودمراقبتی روانی و عاطفی

– هر روز، زمانی را به تفکر و تأمل اختصاص دهیم .
– استرس خود را کاهش دهیم.
– به تجارب، افکار و احساسات خود توجه کنیم.
– شاهکارهای ادبی و هنری را مطالعه کنیم.
– زمانی را برای رفتن به دامن طبیعت اختصاص دهیم.
– به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهیم.
– با خود و دیگران تعامل مهربانانه داشته باشیم.
– به کارهای مثبت خود فکر کرده و به خود افتخار کنیم.
– وقتی که لازم است، گریه کنیم.
– برای خندیدن چیزهایی را جست و جو کنیم؛ البته بدون این‌که به احساسات دیگران لطمه‌ای بزنیم.
– خشم و احساسات واقعی خود را به روشی سازنده ابراز کنیم یا آن‌ها را بنویسیم.
– به کلاس‌های هنری برویم.
– در صورت بروز مشکل یا ناراحتی روحی و روانی به روانپزشک یا روان‌شناس مراجعه کنیم.

خود مراقبتی اجتماعی

– با دیگران به ویژه با افرادی که احساس خوبی در ما ایجاد می‌کنند و ما را به سوی زندگی سالم سوق می‌دهند، معاشرت و مراوده داشته باشیم.
– در طول روز با اعضای خانواده یا با همکاران خود، گفت‌وگوی دوستانه داشته باشیم.
– وعده‌های غذایی را تا حد امکان با افراد خانواده یا در محیط کار با همکاران بخوریم.

خود مراقبتی معنوی

همان‌طور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح‌مان نیز ضرورت دارد. خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند، با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. تنها درصورتی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم.
– هر روز زمانی را برای عبادت و نیایش در نظر بگیریم.
– کارهای خیر و عام المنفعه انجام دهیم.
– شکرگزار نعمت‌های الهی باشیم.

برای خودمراقبتی باید به نکاتی کلیدی توجه کرد:

خود را با ایده‌های پر آب و تاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم؛ به عنوان مثال: تصمیم بگیریم ورزش را به جای ۳۰ دقیقه با ۵ دقیقه در هر روز شروع کنیم. به خودمان آسان بگیریم. اگر از برنامه خود عقب افتاده‌ایم، نباید خود را سرزنش کنیم، بلکه باید برگردیم و راهمان را ادامه دهیم.
به مربی درون خود گوش کنیم، نه به منتقد درون خود؛ منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر اقدام جدیدی منصرف کند، در حالی که مربی درون‌مان همیشه ما را تشویق می‌کند. او، آن بخشی از وجود ماست که می‌خواهد موفق باشیم.

تهیه و تنظیم: سرور گرگین

علی نویدگویی
رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در شهرستان فسا

فرزانه کریمی
مشاور فرماندار ویژه فسا و مسئول امور بانوان

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر با حضور مادران و مسئولین شهرستان فسا در بیست وسوم مرداد ماه نود وهشت به همت بنیاد فرهنگی‌بین‌المللی مادر برگزار و در آن از ۱۱ مادر نمونه شهرستان فسا تجلیل شد.

در ابتدای این آئین سرکار خانم فرزانه کریمی؛ مشاور فرماندار ویژه فسا و مسئول امور بانوان ضمن اشاره به مقام والای مادر گفت: نظر به اهمیت این جایگاه و وجود مادران نمونه بسیار در شهرستان فسا، تصمیم به برگزاری چنین همایشی گرفته شد.

وی نحوه انتخاب مادران نمونه را نیز برشمرد و بیان داشت: طبق شاخص‌هایی که از سوی بنیاد مادر ارائه شد، ۱۱ مادر نمونه شهرستان انتخاب شدند که از آن‌ها تجلیل می‌شود.

جناب آقای علی نویدگویی، رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین‌المللی‌مادر بیان داشت: امروز برای بنیانگذار فرهیخته و دل آگاه بنیاد مادر جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، هیئت امنا، هیئت مدیره و همراهان اینجانب در شهر پرافتخار و غرورآفرین فسا و روستاهای اطراف آن موجب مباهات است که فرصتی پیش آمد تا افتخار تجلیل از چند مادر شایسته به‌عنوان نماینده تمامی مادران این دیار که نقش آفرین در تربیت فرزندانی بوده و هستند و منشأ خیر و برکت و گسترش علم و دانش و معرفت بوده‌اند داشته باشیم.

آقای علی نویدگویی با اشاره به ایثارگری‌های مادران فداکار در سراسر ایران و جهان اضافه کرد: مادرانی را سراغ داریم که در سخت‌ترین شرایط، چهار استاد دانشگاه و یا فرزندان موفقی را تحویل جامعه دادند

سلیمان کرمی
فرماندار ویژه فسا

و امروز جامعه ما باید این مادران را بهتر بشناسد...
وی با اشاره به اهداف بنیاد مادر گفت: تلاش بنیاد مادر بر این است که همگان قدر مادران خود را بهتر بدانند و جایگاه والای مادر به جامعه امروز یادآوری شود.
رئیس هیئت مدیره بنیاد مادر ادامه داد: این بنیاد قصد دارد از مادران تمام ادیان الهی نیز تجلیل کند چراکه بنیاد مادر مرز نمی‌شناسد و جهانی شده است.
ایشان همچنین گفت: نخستین آیین نکوداشت مادران نمونه در شهرستان فسا، یک مقدمه است و امیدواریم با همت مسئولان در سال‌های آینده نیز ادامه پیدا کند.
جناب آقای سلیمان کرمی؛ فرماندار ویژه فسا نیز در این مراسم ضمن گرامیداشت یاد و خاطره مادران رحلت کرده از جهان فانی گفت: مادران با تربیت فرزندان صالح و تحکیم بنیاد خانواده، جامعه را در رشد و توسعه پایدار یاری می‌دهند.
وی با تشکر از هیئت مدیره بنیاد مادر اظهار داشت: با هیچ بیانی نمی‌توان عظمت مادر را توصیف کرد، نامی که زیباترین کلمه در عالم خلقت است.
همچنین افزود: نقش مادر در زندگی مانند پلی برای عبور از یک رودخانه پرتلاطم است، کسی که عامل رشد و تعالی خانواده قلمداد می‌شود.
وی با اشاره به جایگاه والای مادر در دین مبین اسلام ادامه داد: اسلام بیش از دیگر مکاتب به جایگاه مادر توجه کرده چراکه وی را ستون خانواده می‌داند و پیامبر نیز می‌گوید بهشت زیر پای مادران است.
آقای کرمی هدف از برگزاری چنین همایش‌هایی را صرفاً یک تجلیل ساده ندانست و افزود: هدف بنیاد مادر تنها معرفی و تقدیر از مادرانی خاص نیست بلکه منظور از این نکوداشت‌ها، بحث فرهنگ‌سازی و ارتقای جایگاه مادران ایران‌زمین است.
فرماندار ویژه فسا با اشاره به چالش‌های زندگی خانوادگی و نقش مادران در برطرف کردن این چالش‌ها نیز گفت: متأسفانه به دلیل تغییر سبک زندگی، برخی مادران از جایگاه تربیتی خود غافل شده‌اند که باوجود بنیاد مادر امید است که این جایگاه عظیم نزد این دسته از مادران دوباره احیا شود.
این مقام مسئول با اشاره به اقدامات انجام‌شده در جهت سلامت مادران نیز افزود: تأمین سلامت مادران تضمین سلامت جامعه است که در شهرستان فسا به همت دانشگاه علوم پزشکی به این مقوله توجه جدی شده است.

در این آئین‌نکوداشت، از ۱۱ مادر نمونه شهرستان فسا به نام‌های عصمت تقوی، ملکی جمالی، عذرا خسروانی، سهیلا رنجبر، زهرا بی بی سیاری، رقیه صادقی‌شده، حسنی عباس‌زاده، پوران قاسمیان، گلی قنبری‌مزیدی، زینب بگم کرباسی و سکینه یزدان‌پناه تجلیل به‌عمل آمد و یادمان این آئین نیز توسط مسئولان حاضر با دست‌خط‌هایی در وصف مقام مادر، امضا شد.

۱۰ قدم تا رسیدن به شادی ماندگار

روش‌های مختلفی برای « شاد بودن» وجود دارند. کتاب‌ها و مجله‌های مختلف و انواع پیام‌ها در شبکه‌های مجازی راه‌کارهای مختلفی برای خوشحال بودن معرفی می‌کنند. یکی می‌گوید مثبت اندیش باشید، دیگری جلسه خنده را پیشنهاد می‌دهد، مراقبه، سفر و انبوه توصیه‌های دیگر. اما آیا این کارها واقعا تأثیرگذار هستند؟ در این مطلب، به شما ۱۰ روش عملی ثابت شده را برای شادی همیشگی معرفی می‌کنیم.

ورزش کنید: پژوهش‌های زیادی درباره فواید ورزش برای سلامتی انجام شده است. ورزش باعث ترشح اندورفین و در نتیجه تقویت روحیه می‌شود. به همین خاطر است که همیشه بعد از تمرین‌های ورزشی یا حتی پیاده روی در راه بازگشت از خرید به خانه، روحیه بهتری دارید. هرگز نمی‌بینید فردی پس از ورزش حال بدی داشته باشد. اما آیا این توصیه پشتوانه علمی دارد؟ دانشگاه تورنتو مطالعه خوبی انجام داد و بیش از ۲۵ پژوهش مختلف را در این زمینه بررسی کرد. نتایج تأیید کرد که فعالیت جسمی با افسردگی مقابله می‌کند.

مثبت اندیش باشید: خوشحالی پیش‌درآمد موفقیت است.

به نظرتان شدنی نیست؟ به گفته «شان آچر» سخنران و کارشناس « چگونگی شاد زیستن » نقش عواملی مثل: میزان اضطراب، گرفتاری‌ها، موفقیت‌ها، وضعیت اقتصادی، روابط اجتماعی و مانند آن در خوشحالی تنها ۱۰ درصد است. ۹۰ درصد باقی از چگونگی برداشت و تفسیر ما از دنیای پیرامون تأثیر می‌پذیرد. اگر برای شاد بودن نیازمند به موفقیت هستید، به سختی احساس خوشحالی می‌کنید زیرا همیشه به دنبال نمره بهتر، حقوق بالاتر، جایگاه بهتر و نمونه‌های مشابه هستید. مثبت‌اندیشی سطح انرژی، خلاقیت و بهره‌وری را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. راز مهم این است همین حالا مثبت‌اندیش باشید، نه وقتی پول‌دار یا مشهور شدید.

فکرهای منفی را دور بریزید: آدم‌های بسیاری در فکرهای منفی غوطه ورند و راه دور کردن افکار منفی از خودشان را نمی‌دانند. پژوهشی در دانشگاه مادرید نشان داد نوشتن این فکرها روی کاغذ و سپس نابود کردن‌شان، اثر مثبتی به همراه دارد. بنابر نظر پژوهشگران، بهتر است آن‌ها را پاره کنید، بسوزانید یا در سطل زباله بریزید. نابود کردن افکار به شکل فیزیکی آثار منفی و مسموم کننده آن‌ها را کاهش می‌دهد. به توصیه روان‌شناسان بهتر است این کار را منظم انجام دهید.

به تجربه‌هایتان بیشتر از دارایی‌ها بها دهید: روان‌شناس توماس گیلوویچ پژوهش‌های زیادی درباره اهمیت ارزشمند دانستن تجربه‌ها و خاطره‌های خوش و به یادماندنی در برابر چیزهایی که می‌خریم، انجام داده است. دلایل زیادی برای این‌کار وجود دارد که در مقاله‌ای پژوهشی به آن‌ها اشاره شده است. به چنگ آوردن چیزها و سپس به دنبال چیزهای بهتری رفتن، خوشی آغازین به دست آوردن ماشین، تلویزیون یا هر چیز نویی را از بین می‌برد و روحیه‌مان را تعضیف می‌کند.

قدردان و شکرگزار باشید: در آغاز هر روز، فکر کردن به داشته‌هایی که به خاطرشان شکرگزار هستید، روش خوبی برای شادمانی است. بررسی مغز نشان داده است، ما بیشتر تمایل داریم به چیزهای منفی مانند: نگرانی‌ها، مصیبت‌ها، شکست‌ها و ناخوشی‌ها تمرکز کنیم. به عبارتی وضعیت پیش فرض مغز منفی‌نگری است. بنابراین ما باید پیوسته بر خوبی‌ها تمرکز کنیم و به ویژه به داشته‌های ارزشمندی توجه کنیم که به خاطرشان شکرگزار هستیم. به روش‌های گوناگونی می‌توانید این کار را انجام بدهید؛ از جمله: وقتی از خواب

بیدار شدید، ۳ چیز را که در زندگی‌تان قدردان وجودشان هستید، به خودتان یادآوری کنید. برخی ترجیح می‌دهند این ۳ مورد را یادداشت کنند و هر ازگاهی به آن نگاه کنند. می‌توانید از فضای مجازی استفاده کنید. این کار روش خوبی است که به دنبال کننده‌های‌تان نشان بدهید چنین کاری به راستی نتیجه می‌دهد.

با عزیزان‌تان تماس بگیرید و از آن‌ها قدردانی کنید یا برای سپاس‌گزاری از همکاری که به کمک‌تان کرده است، او را به یک بستنی دعوت کنید. با کمک به دیگران با انجام کارهای داوطلبانه و خیرخواهانه، بخشندگی را تمرین کنید، باید بدانید پژوهش‌های علمی بسیاری، اثرگذاری مثبت شکرگزاری و قدردانی را تأیید کرده‌اند.

حواس‌تان به گذر لحظه‌ها باشد: تمام تمرکزتان را متوجه اکنون کنید و آن را همان‌طور که هست بدون قضاوت کردن و غرزدن بپذیرید. این رویکرد روزبه‌روز طرفداران بیشتری در پزشکی و روانپزشکی پیدا می‌کند. انجام پیوسته این کار روحیه‌تان را تقویت می‌کند و در کاهش اضطراب و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی مؤثر است. زندگی در لحظه یعنی همان‌طور که از لمس کردن، بو کردن و دیگر حواس فیزیکی لذت می‌برید می‌توانید از حس شادمانی هم لذت ببرید. کافی است بر خوشی و لذتی که برای‌تان به ارمغان آمده تمرکز کنید. این کار تأثیر چشمگیری بر رها کردن گذشته و نترسیدن از آینده دارد. اما آیا این کار واقعا ما را شادتر می‌کند؟ آیا واقعا ثابت شده است؟ پژوهشی در دانشگاه هاروارد، پس از بررسی ۱۵۰۰۰ نفر این موضوع را تأیید کرد. بر این اساس، وقتی در لحظه زندگی می‌کنیم خوشحال‌تر هستیم و هر چه ذهن‌مان بیشتر درگیر گذشته و آینده باشد، کمتر احساس شادی می‌کنیم.

خواب خوب اهمیت زیادی دارد: بر مبنای نتیجه حاصل از چندین پژوهش مختلف اگر خوب نخوابیم، به شدت منفی باف می‌شویم. تمرکز یکی از این پژوهش‌ها بر روی بخش هیپوکامپ مغز بود؛ بخشی که فکرهای مثبت را پردازش می‌کند. وقتی خواب کافی نداشته باشیم این بخش خوب کار نمی‌کند و افکار منفی بیشتر به ذهن‌مان خطور می‌کند!

کمک به دیگران را فراموش نکنید: آدم‌های بسیاری پیوسته ماشین بهتر، خانه بزرگتر و موبایل جدیدتر را جایگزین قبلی‌ها می‌کنند. این شادی کوتاه و مقطعی است و گویا در دراز مدت این کار چندان مایه خوشحالی آدم‌ها نمی‌شود. شادی این چنینی دوام زیادی ندارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند صرف کمی از وقت یا پول‌مان برای کمک به دیگران نقش چشم گیری در شادی و خوشنودی ما دارد.

آن‌طور که دل‌تان می‌خواهد زندگی کنید: ما همیشه درباره اینکه کجا برویم، چه بخریم چه کار کنیم حرف می‌زنیم. شاید هم درباره انجام کار خیر بگوییم. اما به ندرت درباره دغدغه‌های ذهنی‌مان و این‌که چطور می‌توانیم شادتر و سبک‌بارتر باشیم، صحبت می‌کنیم. مسئله مهم این است که بر اولویت‌ها و خواسته‌های حقیقی خودتان تمرکز کنید.

بر توانایی‌های‌تان تمرکز کنید: آیا کنجکاو یا شجاع هستید؟ شاید هم فکر بازی دارید؟ چطور از این ویژگی‌ها برای بهتر کردن زندگی‌تان بهره می‌گیرید؟ این‌ها پرسش‌هایی اساسی هستند. آدم‌هایی که به جای ضعف‌های‌شان بر به کارگیری توانایی‌های‌شان تمرکز می‌کنند؛ معمولا شادتر هستند. توانایی درک قابلیت‌های‌مان و بهره‌گیری از آن‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای شاد زیستن و کمک به ساختن دنیایی بهتر است.

منبع: سایت چطور

شیره جان
شیر مادر

دکتر خدیجه ظریفی
متخصص کودکان و نوزادان

اغلب مادران در زمان شیردهی به نوزاد، فقط به مهر و محبتی که بین آن‌ها منتقل می شود توجه دارند. اهمیت شیر مادر برای همه ما کاملا روشن است اما آشنایی با ارزش‌های شیر مادر باعث می شود، بیشتر از پیش آن را ترویج داده و برای آن اهمیت قائل شویم. با آن‌که در کشور ما آمار تغذیه نوزادان با شیر مادر بالاست اما لازم است با آموزش مکرر، جامعه را در برابر تبلیغات سودجویان مصون نگه داریم. فواید شیر مادر به دو دسته کلی تقسیم می شود: دسته اول فواید آن برای نوزاد و دسته دوم فواید آن برای مادر.

فواید شیر مادر برای شیرخوار

۱- عفونت‌ها: شیر مادر حاوی سلول‌های ایمنی است. در شیرخوارانی که شیر مادر می‌خورند اسهال، عفونت‌های روده‌ای و تنفسی، عفونت گوش میانی و عفونت ادرار کمتر رخ می‌دهد. همچنین در صورت بروز اسهال، شدت و طول مدت آن در کودکانی که شیر مادر می‌خورند کمتر است. بیماری‌های عفونی دیگری مانند منتزیت و بوتولیسم شیرخواران نیز در این کودکان کمتر دیده می‌شود.

۲- دیابت: تغذیه نوزاد با شیر مادر با روش‌های مختلفی باعث حفاظت کودک در مقابل دیابت می‌شود.

۳- چاقی: اطلاعات جدید نشان می‌دهد که بین چاقی در دوران نوجوانی و طول مدت تغذیه از شیر مادر ارتباط معکوسی وجود دارد؛ یعنی هرچه طول دوره شیردهی از پستان طولانی‌تر باشد احتمال چاقی در بزرگسالی

کمتـر اسـت. همچنیـن تغذیـه بـا شـیر مـادر باعـث جلوگیـری از بـالا رفتـن کلسـترول در دوران نوجوانـی می‌شـود.

٤- آلــرژی: تغذیـه بـا شـیر مـادر باعـث کاهـش بـروز آسـم در کـودکان می‌شـود. بـه نظـر می‌رسـد کـه تغذیـه بـا شـیر مـادر اثـر حفاظتـی در مقابـل برخـی آلرژی‌هـای غذایـی هـم داشـته باشـد.

۵- تکامــل عصبــی: رابطـه بیـن مـادر و شیرخوار در حیـن تغذیـه بـا شـیر مـادر مستحکم می‌شـود. عـلاوه بـر آن عملکـرد شـناختی ایـن شیرخواران تـا مدت‌هـا پـس از پایان شـیردهی نسبت بـه نوزادانـی کـه شیرخشـک خورده‌انـد بهتـر اسـت؛ به‌طوری‌کـه عملکـرد تحصیلـی ایـن دسـته حتـی تـا دوران نوجوانی نیز نسبت به کودکان شیر خشک‌خوار برتر خواهد بود.

۶- نــوزاد نــارس: تغذیـه از پسـتان در نـوزاد نـارس اهمیـت ویـژه‌ای دارد. شـیر مـادر باعـث بهبـود حـدت بینایـی و تکامـل شـناختی در ایـن دسـته نـوزادان می‌شـود. حتـی اگـر شـیر مـادر از طریـق دیگـری بـه غیـر از پسـتان مـادر، مثـل شـیر انسـانی پاسـتوریزه شـده یـا اسـتفاده از شـیر ذخیـره شـده در بانـک شـیر دریافـت شـود، همیـن تاثیـرات خارق‌العـاده را خواهـد داشـت. یکـی دیگـر از فوایـد تغذیـه از پسـتان مـادر در نـوزاد نـارس ایجـاد بـی‌دردی نـوزاد در زمـان انجـام اعمـال دردنـاک مثـل خونگیـری می‌باشـد.

فواید شیردهی برای مادر شیرده

نکته بسیار جالب و حیرت‌انگیز این است که تغذیه از پستان فواید قابل توجهی نیز برای مادر دارد.

۱- جلوگیــری از خون‌ریــزی: شـیردهی در سـاعت اول پـس از زایمـان موجـب انقباضـات رحـم و جلوگیـری از خون‌ریـزی می‌شـود. در مـادران شـیرده رحـم در مـدت کوتاه‌تـری بـه انـدازه اولیـه برمی‌گـردد.

۲- کاهش وزن پس از زایمان: بانوان شیرده زودتر به وزن اولیه خود باز می‌گردند.

۳- ارتبــاط عاطفــی و کاهــش اســترس: شـیردهی از پسـتان فرصتـی بـرای ایجـاد آرامـش بـه مـادر می‌دهـد و وابسـتگی مـادر و نـوزاد را نیـز تشـدید می‌کنـد.

٤- فاصله‌گــذاری بیــن تولدهــا: شـیردهی انحصـاری بـه وسـیله شـیر مـادر باعـث جلوگیـری از بـارداری شـده و بـه ایـن وسـیله کم‌خونـی و کمبـود آهـن را در مـادر جبـران می‌کنـد. فاصله‌گـذاری مناسـب بیـن فرزنـدان باعـث کاهـش مـرگ و میـر شـیرخواران خواهـد شـد.

۵- جلوگیــری از ســرطان: شـیردهی از پسـتان خطـر بـروز سـرطان پسـتان را کاهـش می‌دهـد. شـیردهی اگـر در مـدت حداقـل ۶ مـاه انجـام شـده باشـد، خطـر سـرطان پسـتان را کاهـش می‌دهـد و همچنیـن در کاهـش خطـر سـرطان تخمـدان هـم مؤثـر اسـت.

۶- اثــر بــر تراکــم اســتخوان: بـر خـلاف تصـور بسـیاری از افـراد شـیردهی باعـث افزایـش خطـر پوکـی اسـتخوان نشـده و حتـی در مطالعـات نشـان داده شـده اسـت کـه بـا افزایـش مـدت شـیردهی شـیوع شکسـتگی‌های لگـن کاهـش می‌یابـد.

بـا توجـه بـه همـه مـوارد گفتـه شـده کـه باعـث جلوگیـری از وقـوع بیماری‌هـای مختلـف در مـادر و شـیرخوار شـده و همچنیـن کاهـش بـار اقتصـادی ناشـی از خریـد دارو و شیرخشـک می‌تـوان بـه اهمیـت والای شـیر مـادر پـی بـرد.

ویژگی‌های مادر نمونه

تا پیش از مادر شدن شاید چالش‌های مختلفی را در زندگی گذرانده باشید اما وقتی مادر می‌شوید تازه می‌فهمید آن چالش‌ها در برابر سختی‌های وظایف مادر بودن قابل قیاس نیستند. البته مادر بودن همیشه هم همراه با سختی و نگرانی نیست، مخصوصا مادرانی که اولین بار مادر بودن را تجربه می‌کنند، با هر حرکت جدید و رشد و نمو کودک خود هیجان‌زده و خوشحال می‌شوند. بچه‌ها از لحظه تولد به مادر خود وابسته هستند و مادر بهترین دوست، پرستار، مراقبت کننده، آرامش دهنده و مهم‌ترین فرد در زندگی کودکان محسوب می‌شود. البته از آن‌جایی که کودک هم مهم‌ترین فرد در زندگی مادر محسوب می‌شود تحمل فشار این سختی‌ها کار دشواری نخواهد بود. طبیعی است که همه مادران دوست دارند برای فرزند خود مادر نمونه باشند.

صبر

صبوری در واقع مهم‌ترین تعریف یک مادر نمونه است. همان‌طور که بچه‌ها بزرگ می‌شوند، تلاش می‌کنند تا چیزهای جدیدی درباره این جهان یاد بگیرند، در این مسیر ممکن است اتفاقات زیادی بیفتد. ممکن است دیوارهای اتاق را نقاشی کنند، یا شیشه شیر را روی قشنگ‌ترین قالی خانه خالی کنند، دقیقا همین لحظه است که باید صبوری کنید و بر عصبانیت خود غلبه کرده و بر سر او فریاد نزنید. چند نفس عمیق بکشید و آرامش خود را به دست بیاورید. فراموش نکنید کودکان به شما نگاه می‌کنند و از شما یاد می‌گیرند، اگر شما مادر صبوری برای کودکان خود باشید آن‌ها هم صبر و شکیبایی را از شما می‌آموزند و این ویژگی می‌تواند برای آینده کودک شما بسیار مفید باشد.

تشویق و دلگرمی

کودکان قبل از این‌که در انجام هر کاری مانند راه رفتن، نشستن، تنهایی غذا خوردن، دستشویی رفتن و هر کار دیگری به موفقیت برسند ممکن است بارها شکست بخورند، این وظیفه یک مادر نمونه است

که آن‌ها را به تلاش کردن تشویق کند حتی اگر بی‌نهایت بار شکست بخورند.

درک کردن

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مادر نمونه بودن؛ درک کردن فرزندان است. شما باید زمانی از روز خود را به گوش دادن حرف‌های کودک خود اختصاص دهید و سعی کنید اتفاقات را از نگاه کودک خود درک کنید. کودکان باید احساس کنند هر زمان و در هر سنی که باشند می‌توانند روی شما به عنوان یک مادر که قادر هستید آن‌ها را درک کنید و به حرف‌های آن‌ها توجه کنید، حساب کنند.

احترام

کودکان برای احترام گذاشتن باید آموزش ببینند و این وظیفه یک مادر نمونه است؛ که به فرزند خود درباره احترام و احترام گذاشتن آموزش دهد. کودکانی که احترام به خود و احترام به دیگران را یاد می‌گیرند، خوشحال‌تر و سخاوتمندتر هستند و قادر خواهند بود در آینده ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند.

ممارست

آموزش انضباط به کودکان کار راحتی نیست. باید بدانید برای این‌که بتوانید به خوبی نظم و انضباط را به کودک خود بیاموزید باید خیلی محکم باشید. محکم بودن به این معنی نیست که باید با فرزند خود با خشونت برخورد کنید؛ بلکه باید با عشق و علاقه نظم و انضباط را به کودک خود آموزش دهید و این کار ممکن نخواهد بود مگر با ممارست و پشتکار فراوان. وقتی کودک کار بدی انجام می‌دهد باید طوری رفتار کنید که کودک فکر نکند او بچه بدی است؛ بلکه باید متوجه شود رفتاری که انجام داده است از نظر شما رفتار بدی بوده و باید اصلاح کند.

برای مثال: وقتی کودک شما در پارک کودک دیگری را هل می‌دهد، می‌توانید به کودک خود بگویید: «هل دادن رفتار خوبی نیست، باید صبر کنی تا نوبت تو شود» به جای این‌که به کودک بگویید: «الان نوبت تو نیست چون تو پسر بی ادبی هستی».

همیشه در دسترس باشید

یک مادر نمونه مادری است که همیشه در دسترس کودک خود باشد. خواه شما یک مادر شاغل باشید یا خانه دار باید زمانی را به بودن در کنار فرزند خود اختصاص دهید. باید نسبت به علاقه‌مندی‌های کودک خود آگاه شوید و تلاش کنید با آن‌ها ارتباط نزدیکی برقرار کنید. زمانی که به حضور شما نیاز دارند در دسترس آن‌ها باشید، این کار به کودک شما احساس مهم بودن می‌دهد و باعث اعتماد به‌نفس، ارزش و عشق خواهد شد.

فروتنی

شاید این موضوع کمی برای شما سخت باشد اما مهم است به عنوان یک مادر نمونه اگر اشتباهی انجام دادید، از کودک خود معذرت خواهی کنید. این موضوع نه تنها باعث بهتر شدن اوضاع می‌شود؛ بلکه به کودک خود می‌آموزید هر کسی ممکن است در زندگی دچار اشتباه شود و خوب است که به اندازه کافی فروتنی داشته باشد تا اشتباهات خود را بپذیرد. با این کار نه تنها فروتنی را به او آموزش می‌دهید بلکه فرزندان هم احترام زیادی به شما خواهند گذاشت.

رابطه عاشقانه

وجود ارتباط خوب درون خانواده برای درک اعضای خانواده از یکدیگر و ایجاد یک رابطه قابل اعتماد و عاشقانه ضروری است. کودکان نیاز دارند در هر سنی که هستند احساس کنند برای هر مشکلی می‌توانند به مادر خود مراجعه کنند. با ایجاد یک رابطه عاشقانه و صادقانه از دوران کودکی می‌توانید به یک مادر نمونه برای فرزندان خود تبدیل شوید.

محکم و قوی بودن

مادر بودن یک شغل تمام وقت و پر استرس است که می‌تواند با سختی‌ها و هزینه‌های زیادی برای شما همراه باشد.

مادران معمولا خودشان را وقف فرزندان خود می‌کنند تا کودکان سالم و شادی را پرورش دهند. مطمئن شوید مادر قوی و محکمی برای فرزندان خود هستید؛ زیرا شما اولین کسی هستید که کودکان به شما نگاه می‌کنند و درس‌های ارزشمندی را از شما می‌آموزند که برای آینده آن‌ها بسیار لازم و ضروری خواهد بود. مراقبت از فرزندان نیاز به مادر سالم و محکم از نظر جسمی و روحی دارد، پس اطمینان حاصل کنید که از نظر جسمی و روحی در شرایط خوبی قرار دارید. همچنین هر زمانی که احساس کردید نیاز به کمی استراحت دارید می‌توانید از اطرافیان خود کمک بگیرید و کمی از فرزندان خود فاصله بگیرید تا ذهن و جسم خود را دوباره شارژ کنید. اگر شما خسته و ناامید باشید نمی‌توانید به فرزندان خود کمک کنید.

فراموش نکنید مادر قلب یک خانواده و مهم‌ترین راهنمای کودک است، پس یک مادر نمونه باشید تا الگوی خوبی برای فرزندان خود محسوب شوید.

منبع: سایت کودکت

۱۰ درس مهم زندگی

که بهتر است از همین امروز یاد بگیرید

زندگی کلاس درسی دائمی است. در مسیر زندگی بارها زمین می‌خوریم و بر می‌خیزیم و در طی مسیر درس های مهمی می‌آموزیم. این درس ها را گاهی از تجربیات خودمان، گاهی از تجربیات دیگران و گاهی هم با دیدن فیلم و خواندن کتاب می‌آموزیم. مهم نیست مطالعه چه درصدی از آموخته‌های ما را تشکیل می‌دهد؛ همواره تفاوت عمیقی بین تجربه‌های عملی و نظری وجود دارد. آموختن برخی درس‌ها هم بدون تجربه کردن موقعیتی خاص در زندگی ممکن نیست. متأسفانه وقتی از زندگی درس می‌گیریم که خیلی دیر شده است. در این مواقع، آمادگی و دانش لازم برای رویارویی با حوادث زندگی را نداریم. در این مقاله با درس‌هایی آشنا می‌شویم که زندگی ما را در مسیر درستی قرار می‌دهد و باید هرچه زودتر آن‌ها را یاد بگیریم.

۱. راه خودتان را بروید

مردم عاشق قضاوت کردن دیگران هستند. فشار آشنایان می‌توانند شما را از مسیری که برای آینده خود انتخاب کرده‌اید منحرف کند. به آمال و آرزوهای دیگران و حرف مردم توجه نکنید. هرگز اجازه ندهید اهداف و رویاهای دیگران، بینش شما به زندگی را مخدوش کند. شما راه خود را انتخاب کرده‌اید و خودتان تصمیم می‌گیرید، مقصد کجاست و چقدر با آن فاصله دارید.

۲. هنگام عمل تردید به خود راه ندهید

این ضرب‌المثل ارزشمند ایرانی را همیشه به یاد داشته باشید: «کار امروز را به فردا میفکن». بسیاری از مواقع، زمان اقدام کردن که می‌رسد پای ما می‌لرزد. تردید و امروز و فردا کردن از علائم کمبود اعتماد به نفس و شجاعت است. این تردید مانع پیشروی ماست و ما را درقفسی از جنس حسرت دائمی اسیر می‌کند. هرگاه احساس کردید وقت اقدام کردن است، دست به کار شوید. نگران نتیجه نباشید، چیزی که شما را نکشد قوی‌ترتان می‌کند.

۳. آموخته های خود را به کار بگیرید

تصور ما درباره میزان دانش‌مان در یک حوزه خاص اهمیتی ندارد. تنها زمانی عیار دانش ما مشخص می‌شود که آن را در عمل به کار ببریم. از قدیم گفته‌اند:«به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست!».

مثلا: ما می‌توانیم درباره نقاشی مطالعه کنیم. انواع قلم‌موها، پالت‌ها، تکنیک‌ها و ... را بشناسیم؛ اما فقط وقتی می‌توانیم دانسته‌های خود را آزمایش کنیم که روبه‌روی بوم‌نقاشی می‌ایستیم و دست به کار نقاشی می‌شویم. جوانان برای عملی کردن دانش خود اغلب با دشواری روبه رو می‌شوند.

به همین دلیل، دانشی که باید پیشران موفقیت شغلی باشد اغلب به هیچ دردی نمی‌خورد!

۴. نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

اگر به دنبال داشتن زندگی خوب، شغل مناسب، رضایتمندی روحی و دوستان قابل اعتماد هستید، باید سخت تلاش کنید. شاید بخت و اقبال شما تا نیمه های راه برساند اما رسیدن به مقصد بر عهده شماست. دستیابی به اهداف، به تلاش روزانه و توانایی شما برای درس گرفتن از اشتباهات بستگی دارد.

۵. از بیشتر تلاش کردن خسته نشوید

حتی اگر در اوج آمادگی باشیم، احتمال شکست خوردن وجود دارد. یک دونده می‌تواند تا نزدیک خط پایان پیشتاز باشد اما درست درلحظه نهایی، مسابقه را به حریفان واگذار کند. آیا او باید از رقابت کردن ناامید شود؟ هرگز! او با تلاش بیشتر می‌تواند در مسابقات بعدی پیروز شود. پیروزی هیچ‌گاه دور از دسترس نیست!

زندگی متعلق به شماست و شما صلاح خودتان را بهتر از دیگران تشخیص می‌دهید. همیشه به یاد داشته باشید که «وقت طلاست» و از زندگی لذت ببرید.

۶. به سلامتی خود رسیدگی کنید

در جوانی می‌توانیم هر روز تا جای ممکن به بدن خود فشار بیاوریم. به نظر می‌رسد هیچ‌چیزی جلودار ما نیست و ما شکست ناپذیریم! با بالا رفتن سن باید غرامت همه شب زنده داری‌ها، سیگار کشیدن‌ها و غذای آماده خوردن‌ها را پرداخت کنیم. سعی کنید از همان دوران جوانی و سلامتی، عادات زندگی سالم را در خود پرورش دهید. پیوسته، معاینه و آزمایش‌های پزشکی انجام دهید و سعی کنید از بروز مشکلات آتی پیشگیری کنید.

۷. قدر لحظه ها را بدانید

زندگی بسیار سریع‌تر از چیزی که فکر می‌کنیم سپری می‌شود؛ در ۲۰ سالگی تصور می‌کنید همیشه ۲۰ ساله می‌مانید! تا چشم بر هم بگذارید وارد ۳۰ سالگی شده‌اید و در حسرت کارهایی هستید که در جوانی هرگز انجام نداده‌اید. از زندگی خود حداکثر بهره را ببرید. زندگی کوتاه است و هیچ‌کس از فردای خود خبر ندارد.

۸. سرگرم زندگی خودتان باشید

وقتی اشتباه کسی را می‌بینیم، دوست داریم در کار او مداخله کنیم، این منش ما را به دام مشکلات و سوءتفاهم های فراوانی می‌اندازد. عقاید خود را به دیگران تحمیل نکنید. اگر کسی به راهنمایی و مشاوره شما نیاز داشته باشد به سراغ‌تان می‌آید. گاهی بهترین کار این است که سرمان به کار خودمان باشد وگرنه دیگران ما را «نخود هر آش» خواهند دانست.

۹. با اهداف‌تان منعطف برخورد کنید

گاهی احساس می‌کنیم وقت عمل است و برنامه‌های خود را عملی می‌کنیم؛ اما بعد متوجه می‌شویم در اشتباه بوده‌ایم. تحلیل موقعیت فعلی و بررسی تأثیر اقدامات امروز بر آینده زندگی، اهمیت فراوانی دارد. گاهی باید رسیدن به هدفی خاص را به تعویق انداخت یا حتی آن هدف را تغییر داد. مثلا: قبول کردن ترفیع شغلی در زمان نامناسب می‌تواند کل آینده شغلی ما را به خطر بیندازد.

۱۰. هر عملی عکس العملی دارد

قبل از این‌که کار خاصی انجام دهید یا حرف خاصی بزنید، به عواقب آن فکر کنید. گاهی نیت خیر شما مهم نیست و مخاطب ممکن است آمادگی شنیدن حقیقت را نداشته باشد، یا واکنش مناسبی به شما نشان ندهد، درچنین مواقعی با احتیاط قدم بردارید.

منبع: سایت خبرجنوب

مادر

مرحوم حاج محمدحسین صفائی
استهبان

تنها یکی است باقی و جاوید و برقرار
ای بیکرانه مهر، ای جاودانه عشق
ای برترین شکوه و تمنای زندگی
شیواترین سخن، زیباترین سرود، والاترین کلام
اندر امیدواری و پاکی و راستی
ای اولین ترانه و ای آخرین غزل
ای قبله گاه دل، ای مادر عزیز
بی شک تو را از مهر خدایی سرشته اند
اندر وجود تو ای گلشن امید، ای باغ آرزو
غیر از نهال مهر و محبت نکشته اند
شادی فزاست دامن مهرآشنای تو
محنت زداست نغمه ای از لای لای تو
هر جا که مهر توست
آنجا بهشت و خانه آمال و آرزوست
در هر کجا تویی
آنجا هزار نغمه شادی و گفتگوست
دامان توست مأمن امیدواری ام
یاد تو هست مونس شب زنده داریم

دست نوازش چو بر سر نهی مرا
تاجی از افتخار به فرقم نهاده ای
آن دم که همچو گل بر رخم بوسه می زنی
گویی در بهشت به رویم گشاده ای
سرسبزی وجود همه از وجود توست
سرمنشأ صفا و محبت ز بود توست
جانم فدای تو، بنهاده چشم خویش بر خاک پای تو
تو هستی منی و تو هستی برای من
من از برای تو
ای بیکرانه مهر، ای جاودانه عشق
ای برترین شکوه و تمنای زندگی
زیباترین سخن، شیواترین سرود، والاترین کلام
اندر امیدواری و پاکی و راستی
ای اولین ترانه و ای آخرین سخن
ای قبله گاه دل
ای مادر عزیز
جانم فدای تو
صد جان فدای تو

خراشهایی از جنس عشق

روزی پسرکی لباس‌هایش را درآورد و به داخل دریاچه در نزدیکی خانه‌شان برای آب بازی شیرجه زد. مادرش از پنجره به او نگاه می‌کرد و از شادی کودکش لذت می‌برد، ناگهان تمساحی را دید که آرام به پسرش نزدیک می‌شد.
وحشت زده به سمت دریاچه دوید و فریادکنان، پسرش را صدا زد. تمساح با یک چرخش، پاهای کودک را به دهان گرفت و با قدرت می‌کشید ولی عشق مادر آن قدر زیاد بود که نمی‌گذاشت پسر درکام تمساح رها شود. کشاورزی در حال عبور، صدای فریادهای مادر را شنید؛ دوید و با چنگک بر سر تمساح زد و او را فراری داد. پسر را به بیمارستان رساندند و دو ماه گذشت تا پسر بهبود پیدا کرد، پاهایش با آرواره‌های تمساح سوراخ شده بود و روی بازوهایش، جای زخم ناخن‌های مادرش مانده بود... خبرنگاری در مصاحبه با او خواست جای زخم‌هایش را نشان دهد. پسر با ناراحتی زخم‌های پایش را نشان داد، سپس با غرور بازوهایش را نشان داد و گفت: این زخم‌ها را دوست دارم! این‌ها خراش‌های عشق مادرم به من هستند...!

گاهی مثل یک کودک قدر شناس، خراشهای عشق خدا را به خودت نشان بده...

موانع و چالش های روزگار

ابزاری برای پیروزی

برگرفته از کتاب قطار زندگی ۱
نویسنده: مهندس صدف محمدی
مترجم: سارا معصومی

شکست، ناامیدی، مأیوس شدن و از پای افتادن

چگونه با این ناملایمات کنار می‌آیی؟ اگر نهایت سعی و تلاش خود را کرده، درست جنگیده و تمام توان فکری و جسمی را نیز به‌کار گرفته باشی؛ اما باز هم خود را شکست خورده ببینی، در این صورت چه احساسی داری؟ وقتی شکست می‌خوری، با این احساس ناخوشایند، کسی نمی‌تواند به تو بگوید به کجا پناه ببر یا چه راهی راپیش بگیر!

زمانی که شکست می‌خوری و می‌شکنی حق داری غمگین و غصه‌دار باشی؛ زیرا غم وغصه، بخشی از زندگی کنونی تو شده است.

اما گاهی غم‌ها و غصه‌ها همراه با تفکر و چاره‌جویی ابزاری هستند برای مقابله با سختی‌ها، مانند تراشیدن سنگ مرمر و صیقل دادن مجسمه‌ای که می‌توان از آن ساخت.

سال‌های سخت و طاقت‌فرسایی گذشت، تا میکل‌آنژ مجسمه داود را با ضربه‌های نرم و اراده محکم از سنگ تراشید! تصور کن که تو نیز مانند یک مرمر سخت هستی و می‌دانی که ارزش های بسیاری درونت نهفته است، موانع و چالش‌های روزگار ابزاری است در دست تو، از آن‌ها استفاده کن تا مجسمه ارزشمند درون خود را فرم دهی و آن را در معرض تماشای جهانیان قرار دهی تا دیگران نیز از آنچه تو ساخته ای، درس امید، ایمان، صبر و پایداری بگیرند.

از هر شکست و چالشی به عنوان هدیه‌ای ابزارگونه استفاده کن.

اگر شجاعت نداشته‌باشی و خود را به کندوکاو وادار نکنی، مانند هنرمندی هستی که توان ارائه هنرخود را ندارد؛ پس اراده کن، تصمیم بگیر و آنچه که از سختی‌ها و شکست‌ها دیده و شنیده‌ای، از دیده و دل بگیر و به دست فراموشی بسپار.

محکم و با ایمان باش

پیروزی به صبر، تحمل، تفکر، عشق، سخت‌کوشی و از همه مهم‌تر امید نیاز دارد؛ حتی اگر نتیجه را سریع نبینی، به تدریج متوجه خواهی شد، شخصیت منحصربه‌فردی را که فرم داده‌ای، آماده درخشش است و در آن زمان از خودت بپرس با این اثر هنری چه کار خواهی کرد؟

اگر قصد داری در معرض تماشای جهان قرارش دهی، می‌خواهی معرف چه چیز باشد؟ می‌خواهی به دیگران چه بیاموزد و برای آنان چه کار کند؟

تو نوری در درون داری، بگذار بدرخشی، ارزش خود را بشناس و بگذار جهان اطرافت را روشنی فرا گیرد.

کودکی هدفمند

بانو ایران درودی

ایران دختر با استعدادی بود، اما تا کلاس سوم دبستان درسش خوب نبود و خیلی سخت توانست خواندن و نوشتن یاد بگیرد. هم‌کلاسی‌هایش مسخره‌اش می‌کردند و با او دوست نمی‌شدند. تنها دوستش، خواهرش پوران بود که او را خیلی دوست داشت و همیشه کمکش می‌کرد.

یک روز پدرش کتابی به او هدیه داد که تصاویر نقاشی‌های بزرگ دنیا در آن بود. ایران با دیدن آن‌ها عاشق نقاشی شد. دور از چشم پدر و مادرش به کلاس نقاشی می‌رفت و پول خریدن رنگ و شهریه کلاس را از خواهرش می‌گرفت. اولین تابلو نقاشی‌اش را پدرش صد تومان خرید و با دیدن استعداد او گفت که برای ادامه کار نقاشی به او کمک می‌کند. ایران برای تحصیل در رشته‌ی نقاشی در دانشکده هنرهای زیبای پاریس به فرانسه رفت. در شروع استادانش به او سخت می‌گرفتند. حتی یکی از استادانش مجبورش کرد که چند تابلو از نقاشی‌های موزه‌ی لوور را کپی کند. او بعدها توانست با تلاش زیاد سبک مخصوص خودش را پیدا کند. ایران در سال ۱۳۷۹ به عنوان زن نقاش سال انتخاب شد. نقاشی‌های او در کشورهای مختلف به نمایش درآمده و جایزه‌های بسیاری برده است. او تابه‌حال بیش از شصت و چهار نمایشگاه انفرادی و حدود دویست و پنجاه نمایشگاه گروهی در سراسر جهان برگزار کرده است. ایران چند سال پیش تصمیم گرفت موزه‌ای از آثارش در تهران بسازد و به مردم ایران هدیه کند. او صد و نود پنج اثرش را به این موزه اهدا کرده است.

ایران نویسندگی و کارگردانی هم انجام داده است. از او تابه‌حال پنج کتاب منتشر شده که معروف‌ترین آن ها کتاب«در فاصله‌ی دو نقطه...!» است. ایران در این کتاب زندگی نامه‌اش را از کودکی تا امروز با زبانی شیرین و جذاب نوشته است. این کتاب اخیراً به چاپ بیست و یکم رسید. او همچنین بیش از هشتاد فیلم مستند برای تلوزیون ملی ایران کارگردانی کرده است.

ایران می‌گوید:« من موفقیتم را مدیون هدفمند و پیگیربودنم هستم. من از همان بچگی تصمیم گرفتم روزی یکی از نقاشان معروف دنیا بشوم. چون اسمم ایران است، می‌خواستم بتوانم به اسمی که رویم گذاشته‌اند، ببالم و سربلند شوم. به عقیده‌ی من هدفمند بودن از همان کودکی، مسیر زندگی‌ام را روشن کرد. مهم همان تصمیمی است که انسان در بچگی می‌گیرد و به هر چه بخواهد می‌رسد. البته باید پیگیر بود و زحمت کشید. هیچ هدف بزرگی بی‌تلاش و زحمت‌های بسیار به دست نمی‌آید.»

متولد ۱۱ شهریور ۱۳۱۵/مشهد
نقاش، نویسنده و فیلم ساز
منبع: کتاب زنان پیشرو

راه‌های تقویت روابط اجتماعی

امروزه ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که ناگزیر از ارتباط با دیگران هستیم، آنچه مسلم است این است که هیچ‌کس قادر نیست بدون کمک و مساعدت و ارتباط با دیگران، نیازهای روزمره خود را برطرف سازد. حال سؤالی که مطرح می‌شود این است: چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کنیم و جهت افزایش این ارتباط چه کارهایی را باید انجام دهیم و چه کارهایی را نباید؟ در معاشرت باید با روی گشاده و خلقی مهربان رفتار نمود چرا که تندخویی عملی ناپسند است. اگر خود را در جایگاه دیگران قرار دهیم و از زبان آن‌ها برای انتقال نقطه نظرهای خود استفاده کنیم، اغلب به نتایج دلخواهی خواهیم رسید. برخی افراد گمان می‌کنند برقراری ارتباط تنها با حرف زدن، نوشتن و یا بحث کردن صورت می‌پذیرد. اما در حقیقت این‌ها از عناصر مهم ارتباطی هستند ولی در واقع ارتباط را رفتاری می گوییم که پیامی در خود دارد که توسط مخاطب ما درک می‌شود؛ خواه شفاهی باشد یا غیر شفاهی، آگاهانه یا ناآگاهانه، عمدی و... و اگر ادراک شود، جنبه پیام ارتباطی پیدا می‌کند. ارتباطات عامل و منشا بسیاری از شادی‌ها، غصه‌ها و رنج‌های زندگی است. زندگی شاد، زندگی سرشار از دوستی است. روشن است که با افراد متفاوت، رفتارهای متفاوتی خواهیم داشت. تاکید بر خصوصیات مشترک ارتباط را مؤثر می‌کند. ما انسان‌ها با یکدیگر مشترکات فراوان داریم؛ با کمی تمرین می‌توانیم خود را همراه دیگران بیابیم و با آن‌ها دوست و هم رای شویم.

صریح و صادق باشیم

سعی کنیم در روابط اجتماعی خود با دیگران صریح و صادق باشیم، در گفته‌های خود صریح و صمیمی باشیم و از هر نوع ابهامی اجتناب کنیم، چون اگر منظور خود را با صراحت بیان نکنیم، طرف مقابل ما به اشتباه می‌افتد و به حدس و گمان متوسل می‌شود و از واقعیت دور می‌گردد.

همدلی و همدردی کردن

سعی کنیم با اشخاص احساس مشترک داشته باشیم. شادی آن‌ها را شادمانی خود به حساب آوریم و زمانی که احساس غم می‌کنند ما نیز با آن‌ها همدرد و هم‌غم شویم. تلاش و کوشش ما این باشد که با احساسات فرد، ارتباط برقرار کنیم.

احساسات خود را بیان کنیم

با احساس خود روراست باشیم، سعی کنیم مشکلات زندگی و احساساتی که داریم را با همسر، شریک و یا طرف مقابل خود در میان بگذاریم، حتی اگر گمان کنیم که باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود. اگر می‌خواهیم با طرف مقابل خود ارتباطی معقول و منطقی بر پایه تفاهم داشته باشیم، بهترین روش؛ روراست بودن و احساس خود را با وی در میان گذاشتن است. اگر مشکلی را حل نشده باقی بگذاریم و یا موضوعی را که بررسی و گفت‌وگو درباره آن الزامی است به میان نکشیم، مثل این است که دمل چرکین و دردناکی را سر جایش گذاشته و به حال خود رها کرده باشیم.

مخالفت نمودن به شـیوه مناسب

یاد بگیریم که چگونه بدون بحث و جدل‌های مخرب، مخالفت خود را نشان دهیم، جروبحث‌ها غالبا با بلند کردن صدا، داد، فریاد، خشم‌وغضب همراه است. بحث‌وجدل‌ها تا حدود زیادی تحت تأثیر گرایشات و خلق‌وخوی افراد درگیر بحث قرار می‌گیرد. اکثر مردم فاقد روحیه خودپسندانه افراطی هستند؛ به این علت با تسلطی که بر نفس خود دارند می‌توانند از درگیری و اهانت خودداری کنند. بهترین راه مقابله با کسی که می‌خواهد شما را خشمگین کند تا از کوره در بروید، برگزیدن روش سازنده به جای عکس‌العمل و روش مخرب و منفی است .

یکـی بودن قول و عمل

سعی کنیم قول و عمل‌مان یکی باشد. هنگامی که خودمان برای گفته‌های خود ارزش قائل نیستیم، چه انتظاری می‌توان داشت که دیگران قول‌ها و سخنان ما را محترم بشمارند. هنگامی که قول می‌دهیم کاری را انجام دهیم، سعی کنیم آن را به مرحله عمل برسانیم و اگر ناتوان در انجام آن هستیم هرگز خود را مکلف به وعده‌ای که از عهده آن بر نمی‌آییم، نکنیم؛ روراست و صادقانه بگوییم نمی‌توانیم. پس برای این‌که دیگران را به خوبی درک کنیم باید بتوانیم اطلاعات را به خوبی از آن‌ها کسب نماییم و این امر منوط به توانایی ما در دقیق گوش کردن، دقت‌نظر، همدلی، طرح سؤالات مفید و سودمند و احترام متقابل است. احترام به احساسات فرد دیگر، مشاهده همه چیز از نگاه او و سر در آوردن از نیازها و علایقش به ما کمک می‌کند که اطلاعات را به نحوی دریافت کنیم که به سهولت قابل فهم و هضم باشد. دو عامل اساسی ارتباط، همان درک شدن و درک کردن است. زندگی یک مسابقه صرف نیست، می‌توانیم با اشخاص به گونه‌ای رفتار کنیم که هرکس خود را یک برنده در نظر بگیرد و احساس پیروزی کند.

زمینه مشـترک و نکات مشابه را یافتن

در جستجوی زمینه‌های مشترک باشیم، سعی کنیم در ارتباطمان بیشتر، نکات مشترک و مشابه را پیدا کنیم.

اهداف، نیازها و نگرانی‌ها را از دیدگاه فرد مقابل ببینیم و برای این‌که شرایط طرف مقابل را درک کنیم و با پرس و جو از اموری که باعث نگرانی او شده، متوجه حالت او گردیم، همین نکات مشترک زمینه های مساعدی هستند که همدلی و وحدت و تفاهم را بر روی آن می‌توان بنا کرد.

محترم شـمردن احساس طرف مقابل

همواره رفتاری احترام‌آمیز داشته باشیم و احساس طرف مقابل‌مان را محترم بشماریم، کوچک کردن یکدیگر، به خصوص درحضور دیگران، در روابط اثر تخریبی دارد، رفتار توأم با ظرافت و ملایمت، صفا و صداقت واقعی و اعتماد کامل را در بردارد.

وقت و موقعیت شـناس باشیم

یاد بگیریم که چه وقت شوخ‌طبع و چه وقت جدی باشیم، هیچ‌گاه طرف مقابل‌مان را از دست نیندازیم، از گفتن جملات و کلماتی که بار اخلاقی و فرهنگی مناسبی ندارند در بیان منظورمان خودداری نماییم، شوخی کردن باید با توجه به موقعیت و زمان خاصی انجام گردد.

شرایط پیروز شدن یکی و باختن دیگری هرگز به نفع کل نیست. هم‌گام شدن نه تنها روی دیگران، بلکه روی ما نیز تأثیر قابل ملاحظه ای بر جای می‌گذارد. وقتی با دیگران هم‌گام می‌شویم در واقع به درون آن‌ها می‌رویم و در ذهن آن‌ها جای می‌گیریم و در ارتباطمان باید سعی در افزایش و ارتقاء بیشتر این رفتارها داشته باشیم و در نتیجه تجربه‌ای از آن‌ها به دست خواهیم آورد. هم‌گام شدن موثر به ما امکان می‌دهد با دیگران برخورد همدلانه و به یاد ماندنی داشته باشیم.

منبع: سایت پرورش افکار

ته‌چین مرغ

مواد لازم

برنج: دو پیمانه
تخم مرغ: دو عدد
سینه مرغ: یک عدد
ماست: نصف پیمانه
زعفران دم‌کرده: سه قاشق غذاخوری
روغن: نصف پیمانه
کره: دو قاشق غذاخوری
زرشک: نصف پیمانه
نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا سینه مرغ را با مقداری زردچوبه و نمک و پیاز می‌پزیم تا به خوبی نرم و پخته و خوش عطر شود. سپس به رشته‌های باریک خرد کنید.
زرشک‌ها را خیس کرده و با اندکی کره تفت دهید تا رنگ زیبایی پیدا کند. برنج را با چند لیوان آب و مقداری نمک داخل قابلمه و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و بعد از آن آبکشی کنید.
سپس ماست، تخم‌مرغ، نمک، فلفل و زعفران دم‌کرده را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا همه مواد حسابی با هم مخلوط شوند. در این مرحله آرام آرام برنج را به مخلوط مواد اضافه کنید و به‌هم بزنید تا تمام برنج رنگ زعفران را بگیرد. ظرفی که برای پخت ته‌چین مرغ در نظر گرفته‌اید را با روغن چرب کنید و نیمی از مخلوط برنج را کف آن بریزید و فشار دهید تا به خوبی قالب ظرف‌تان را بگیرد. سپس مرغ پخته شده و تکه‌تکه شده را به شکل یک لایه روی مواد بخوابانید و زرشک سرخ شده را روی آن بریزید. در این مرحله قسمت دوم برنج آغشته با مواد را به آن اضافه کنید و مجددا فشار دهید تا به شکل قالب درآید. سپس کره را داغ کنید و روی برنج بریزید.
قابلمه را روی حرارت ملایم شعله گاز قرار دهید یا آن را در فر یا مایکروویو بگذارید. حدود ۱ ساعت زمان برای آماده شدن ته‌چین‌مرغ لازم است. پس از اینکه ته‌چین آماده شد، در ظرف مخصوص سرو و به همان شکل قالبی برگردانید و در نهایت با خلال پسته و بادام و زرشک تزئین کنید.

نان گردویی

مواد لازم

آرد گندم: یک پیمانه
نمک: یک دوم قاشق چای‌خوری
کره: یک پیمانه
شکر قهوه‌ای: سه چهارم پیمانه
زرده تخم مرغ: یک عدد بزرگ
گردوی خرد شده: دو سوم پیمانه
گردوی نصف شده: برای تزئین

طرز تهیه

فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد روشن می‌کنیم تا گرم شود. در یک ظرف کوچک، آرد و نمک را با هم الک می‌کنیم. در یک ظرف بزرگ، کره و شکر را می‌ریزیم و با همزن برقی به مدت ۳ دقیقه با درجه متوسط به‌هم می‌زنیم تا کاملا یک‌دست شود. سپس زرده تخم‌مرغ را به آن‌ها اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم تا کاملا مواد مخلوط شوند. درجه همزن را روی کند می‌گذاریم و مخلوط آرد و نمک را کم‌کم به آن‌ها اضافه می‌کنیم. مواد را زیاد مخلوط نمی‌کنیم، فقط در حدی که مواد مخلوط شده و یک‌دست شود. گردوهای خرد شده را نیز به مایه اضافه و مخلوط می کنیم.

با یک قاشق بستنی، از مایه با فاصله در سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده‌ایم می‌گذاریم. پس از اینکه تمام مایه را در سینی قرار دادیم، روی هر یک از آن‌ها نصف گردو قرار می دهیم.

سینی را به مدت ۱۲ الی ۱۵ دقیقه در فر می‌گذاریم تا شیرینی‌ها پخته شود.

داستانک

مادر دختری، چوپان بود.
روزها دختر کوچک خود را به پشت می‌بست و به دنبال گوسفندها به دشت و کوه می‌رفت.
یک روز گرگ به گوسفندان حمله می‌کند و یکی از بره‌ها را با خود می‌برد!
چوپان، دختر کوچکش را از پشتش باز می‌کند و روی سنگی می‌گذارد و با چوبدستی به دنبال گرگ می‌دود.
از کوه بالا می‌رود تا در کوه گم می‌شود.
دیگر چوپان را کسی نمی‌بیند.
دختر کوچک را چوپان‌های دیگر پیدا می‌کنند، دخترک بزرگ می‌شود و در کوه و دشت به دنبال مادر می‌گردد، تا اثری از او پیدا کند.
روی زمین گل‌های ریز و زردی را می‌بینند که از جای پاهای مادر روییده.
آن‌ها را می‌چیند و بو می‌کند.
گل‌ها بوی مادرش را می‌دهد، دلش را به بوی مادر خوش می کند.
آن‌ها را خشک می‌کند و به بازار می‌برد و به عطارها می‌فروشد.
عطارها آن‌ها را به بیماران می‌دهند، بیماران می‌خورند و خوب می‌شوند.
روزی عطاری از او می‌پرسد:
دختر جان اسم این گل‌ها چیست؟!
دختر بدون این‌که فکر کند می‌گوید:
گل بومادران

10 BEST HAPPINESS QUOTES OF ALL TIME

These inspiring words of wisdom will bring a smile to your face.

Mahatma Gandhi
"Happiness is when what you think, what you say, and what you do are in harmony."

George Sand
"There is only one happiness in this life, to love and be loved."

Omar Khayyam
"Be happy for this moment. This moment is your life."

Franklin D. Roosevelt
"Happiness lies in the joy of achievement and the thrill of creative effort."

The Dalai Lama
"Be kind whenever possible. It is always possible."

Ralph Waldo Emerson
"Adopt the pace of nature: Her secret is patience."

Mother Theresa
"Spread love everywhere you go. Let no one ever come to you without leaving happier."

Helen Keller
"Resolve to keep happy, and your joy and you shall form an invincible host against difficulties."

Thich Nhat Hanh
"The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it."

William James
"Action may not always bring happiness, but there is no happiness without action."

little pug nose and eyes that made her look like a direct descendent of the Dalai lama-Ten little fingers, ten little toes - She was just perfect! But, one diagnosis changed my perception.
Soft cotton ball was low muscle tone,
Pink lips were thin upper lip,
Pug nose was flat nasal bridge,
Dalai Lama's descendancy was upward slanting eyes,
And the ten little fingers and ten little toes were stubby with a simian crease and gaps that apparently weren't supposed to be there.
All I could see was a 'Syndrome' and a declaration of impending doom! The biggest challenge for me was the fear of the unknown.
I'm not sure how I would've put things in proper perspective, if it weren't for my husband. His love for his little girl, unquestioning and absolutely unconditional. Strong and yet so gentle. It was his advice that went on to become the mantra I now live my life by - " Let's not ruin today by worrying about problems that may never even happen tomorrow. If and when there is a problem, we will deal with it- but until then, let's just enjoy our baby' And since then, that's just what we've been doing.

A beautiful relationship

Once I'd processed the multiple emotions involved with the revelation of Anisha's diagnosis , I came through with a renewed sense of purpose. If I really was the one God had especially singled out to parent this child, I had a big responsibility at hand.
Me and my ego, we were ready to take on the world - I was going to be that 'incredible' parent- I was going to be her teacher and teach her to be all that I believed she could be. It didn't take me too long to realize though that sometimes you teach, but more often… you learn. Anisha opened up a whole new world to me. Anisha taught me that we don't need magicians for magic - it happens in front of us all the time, every day.

Team work

Anisha and I - we are a pretty good team. I get credit every time she crosses a hurdle. Every achievement of hers wins me applause. She excels, I'm rewarded. She shines, and all the light falls on me.
She continues to take the strides and move forward, and I just keep going higher and higher on that pedestal. I'm not sure of how much I created – but my little Anisha, she created a whole new 'Super –Mom' me.

Message to all Mothers

Live for Today, Plan for Tomorrow and Dream – as in really 'Dare to Dream' for Day after.

BEING A MOTHER, A FRIEND AND SO MUCH MORE

by Anjali Khosla

Being a Mother

Being a mother means a piece of my heart now lives outside of me.

Typically motherhood starts with the delusional notion of being the sole 'Creator and Controller'. As the journey progresses however, you soon realize this isn't just about you, there is somebody else, a whole new person, walking alongside you on this path. Once you understand the duality of the equation and start respecting your baby as an individual, you really start enjoying this journey.

Anisha and I learnt to match our steps - sometimes she walked a little faster to keep up, but mostly I slowed down; not because she couldn't keep up, but because in my effort to constantly stay focused on the destination, I was losing out on the joy of the journey. When Anisha was learning how to walk, I learnt to take shorter steps and longer breaks. I celebrated the muscle tone of her legs grow stronger under my massage. I celebrated the cross pattern of her crawl as it emerged. I celebrated the first time she pulled herself into a standing position, and as for those first few independent steps she took. We're still walking, and I'm still celebrating.

Coping with being a mother to a child with special needs

When I first set my eyes on Anisha, she literally took my breath away. She was gorgeous. I had always wanted a baby girl, and there she was- A soft cotton ball with pink lips, a

lot brighter and joyful.
I started to see a therapist, whom I shall refer to as my "Female Dr. Richard Nygard." If you've seen Parks and Recreation, you get this reference, and I love you dearly for playing along.
Female Dr. Richard Nygard asked me what my definition of selfishness was. I said, "selfishness is any action that inconveniences or puts someone out in any way."
Wrong.
Well not wrong, just an unhealthy perspective.
Female Dr. Richard Nygard asked me to see selfishness on a spectrum. On one end was my definition, where if breathing loudly annoyed someone five seats away from me, I was a jerk for continuing to breathe. On the other end was knowingly doing something that could harm someone—and doing it anyway.
Could I find a middle ground? Some notion of self-care that absolutely did not make me feel like a selfish human being?
Because when you pour and pour and pour yourself out without taking the time to build yourself back up, you will eventually shatter. And the people who you've been giving so much of yourself to will be the ones picking up the pieces of you, trying to put you back together.
If that means you minorly inconvenience someone for the sake of feeling balanced and whole, so be it.
Maybe your partner will struggle to entertain the baby while you take an extra 10 minutes in the shower. That's okay.
Maybe the extra $20 you spent at Target wasn't in the budget, but that shirt was on sale and it makes you feel fabulous and beautiful and confident for the first time in months.
Maybe your kid is super crabby while Grandma visits but you need some sunshine and fresh air so you go on a run and trust they'll be fine without you for 40 minutes.
Maybe you're worried your partner will get bored of entertaining the baby before bedtime while you have a glass of wine and prep dinner. But you know what? It's their child, too. And they're bonding while you're having some mommy time, so just DO IT.
I often hear people say of their mothers, "Oh she never did anything for herself. She always put us first for so many years." But wasn't that a difficult and lonely existence for her?
Will I do everything in my power to give my baby everything she needs and more? Absolutely. Will I love and care for and have compassion for those around me? Yes, of course. Will I neglect myself and the time and care I require to be the best version of myself? Absolutely not.
It has taken me some time to realize it after coming out of the fog of PPD, but what I want most in my personal growth is to be the best version of myself. The best version of me is a patient, loving mom. She's a fun, loving wife. She's a caring friend. She's joyful, she's happy, and she's balanced.
I want that for the people around me, and I especially want that for me. And it doesn't happen without self-care.
So ask yourself, are you neglecting you?
If you are, I hope you'll give yourself some of the time and attention you need, mama. Even if it's as small as painting your toenails or walking the dog after the kid is asleep, do it.
Because it's not selfish.
You're a stellar mom.
And you deserve ALL the love and respect—especially from yourself.

by Rebecca Hubert

I was naive to so many things about motherhood. The trials of breastfeeding. The horrors of sleepless nights. The intense struggle that is postpartum depression. Many of these were on my radar but in an I'll-deal-with-it-when-I-need-to kind of way. What was noticeably absent from my mind was the concept of self-care.

I was under the impression that things would just come naturally in motherhood. Instincts that had been honed for millions of years would automatically kick in and that would be enough to help me thrive. But not only was I not thriving shortly after my daughter was born, but it was all I could do to survive.

In the newborn days, self-care literally looked like eating and showering. I recall hobbling down the hallway the afternoon we brought her home, shaky and weak from hunger and, you know, birthing a human 48 hours earlier. I scarfed an individual serving of some flavor of Chobani yogurt in the fridge, and I went back to mom-ing. For the first two days, I lived on two hours of sleep and I was impressed with myself for how functional I was.

Now? I don't even remember the first night home. I literally can't remember it because my body just shut down, crying out for some form of rest and nourishment. That's what self-care was in those first days, pure survival—and that was enough.

About six months postpartum, my idea of self-care was still the same as my newborn idea of self-care. But while that survival mode has its place, it wasn't here—half a year out as I approached our "new normal." Granted, I was also in the throes of untreated postpartum depression and anxiety, but understanding and embracing the concept of maternal self-care around this time was like a ray of sunshine bursting through the clouds, making life a whole

Self-care isn't selfish, mama

Mary Kingsley (1862-1900)

At a time when respectable women didn't walk the streets of London unaccompanied, Kingsley was exploring uncharted parts of west Africa alone. After the death of family members she had been obliged to look after, Kingsley was free to travel at the age of 30. In Africa, she canoed up the Ogooué river and pioneered a route to the summit of Mount Cameroon, which had never been attempted by a European. She became the first European to enter remote parts of Gabon and made extensive collections of freshwater fish on behalf of the British Museum. In her controversial book, Travels in West Africa, Mary expressed her opposition to European imperialism and championed the rights of indigenous people. The moleskin hat she wore throughout her travels is often on display at the Royal Geographical Society.

Gertrude Bell (1868-1926)

Bell was a woman of firsts. Her expertise, determination and curiosity got her to the top of mountains, but also to the top of her professions. An archaeologist, linguist and the greatest woman mountaineer of her age, she is best known for her role in establishing the modern state of Iraq during the 1920s. She was was the first woman to attain a first-class degree (in just two years) in modern history at Oxford, the first to make major contributions to archaeology, architecture and oriental languages, and the first to achieve seniority in the British military intelligence and diplomatic service. The in-depth knowledge and contacts she acquired through long and arduous travels in then Greater Syria, Mesopotamia, Asia Minor and Arabia, shaped British imperial policy-making.

Nellie Bly (1864-1922)

American journalist Nellie Bly stepped off the train in New York on 25 January 1890 – and into history. She had raced through a "man's world" in 72 days – alone and literally with just the clothes on her back – to "beat" the fictional record set by Jules Verne's Phileas Fogg in Around the World in 80 Days, which had been published 17 years earlier. When she had suggested the trip to her newspaper editor, he replied that it was a great idea but he'd have to send a man. After all, as a woman, Nellie would need a chaperone and dozens of trunks. When she told him she'd take her idea to another paper, he relented and off she went with only two days' notice and one small bag. Her stories brought about sweeping reforms in asylums, sweatshops, orphanages and prisons.

TOP 6 INSPIRING FEMALE ADVENTURERS

Jeanne Baret (1740-1807)

Baret is recognised as the first woman to circumnavigate the globe – but she had to do it disguised as a man. She joined the world expedition of Admiral Louis-Antoine de Bougainville from 1766 to 1769. The French Navy prohibited women on its ships, but that didn't stop Jeanne. She bound her breasts with linen bandages and became Jean Baret. She enlisted as valet and assistant to the expedition's naturalist Philibert Commerçon and travelled on the vessel with 300 men. Expedition accounts differ on when her true gender was discovered. But, by the time she returned to France, Jeanne had seen the world, defied conventions and earned a place in history.

Lady Hester Stanhope (1776-1839)

A British socialite and adventurer, Stanhope was possibly the greatest female traveller of her age. Born into an eminent political family, she played society hostess for her uncle, William Pitt the Younger. But as soon as he died, she took off for the unknown, finding her destiny in the Middle East. "Her Ladyship" did whatever it took to go where she wanted to go – including dressing as a man, carrying a sword and riding an Arab stallion. Crowning herself queen of the desert, Stanhope was the first European woman to cross the Syrian desert and the first to conduct modern archaeology research in the Holy Land.

Isabella Bird (1831-1904)

Overcoming poor health, as well as the limitations of living in a man's world, Isabella Bird became one of the 19th century's most remarkable female globetrotters. An explorer, writer, photographer and naturalist, she was the first woman to be elected a fellow of the Royal Geographical Society. Her travels began at the age of 41 and didn't end until she returned from a trip to Morocco, when she was 72. In between she visited America, India, Kurdistan, the Persian Gulf, Iran, Tibet, Malaysia, Korea, Japan and China. She climbed mountains and rode thousands of miles on horseback, as well as the occasional elephant.

About Rudkhan Castle

Some experts have considered the construction of the castle during the Sassanid era and the Arab invasion of Iran. An important historical castle that has long been the center of the Gilan rulers is one of the greatest and most important fortresses in Guilan and even Iran.

Inscribed on the inscription on the entrance to it, this castle was rebuilt for the first time in 918 to 921 AH for Sultan Hesam al-Din Amirdabaj ibn Amir Aladdin Ishaq. The inscription belonging to this castle is now kept at the Museum of Rasht.

From the village of Rudkhan to the Rudkhan castle, there is a lot of beautiful nature and many prospects attracting the attention of every visitor.

Rudkhan Castle Among Pristine Nature

What is more beautiful than the castle of Rudkhan, where the bricks of the monument have been observing the fate, which went past the history of this frontier and the hidden mysteries in it, to watch simultaneously the history and nature.

To reach this building, you will pass through the lush and forest weather, which, with the beauty of its stunning nature, is like the full-fledged artwork depicted. Unlike other castles in Iran, the Roodkhan castle is located in the forest area and has been protected by the use of high quality materials over the years from wind and rain.

This castle is one of the architectural masterpieces that shows the intelligence of Sasanian architects. Among the interesting aspects in the Roodkhan castle architecture is the use of different types of arches, as well as stone and stone wall-building, which indicates the accuracy of its designers.

The Rudkhan castle has been listed in the historical and national monuments of Iran due to its structure, architecture and its strategic and martial characteristics.

Architecture of Rudkhan Castle

The castle of Roodkhan consists of two parts of the citadel (the domicile of his ruler and his harem) and Qurkhana (the place where military soldiers work for the soldiers). Citadel in the western part of the building is located in two floors and its genus is of bricks. The homesteads are dominated by the eastern side of the two floors, with a number of lighters and numerous apertures.

There is also a spring between the fort and the most beautiful place. The eastern part of the castle includes: twelve entrances, jails, emergency rooms, baths and watercourses.

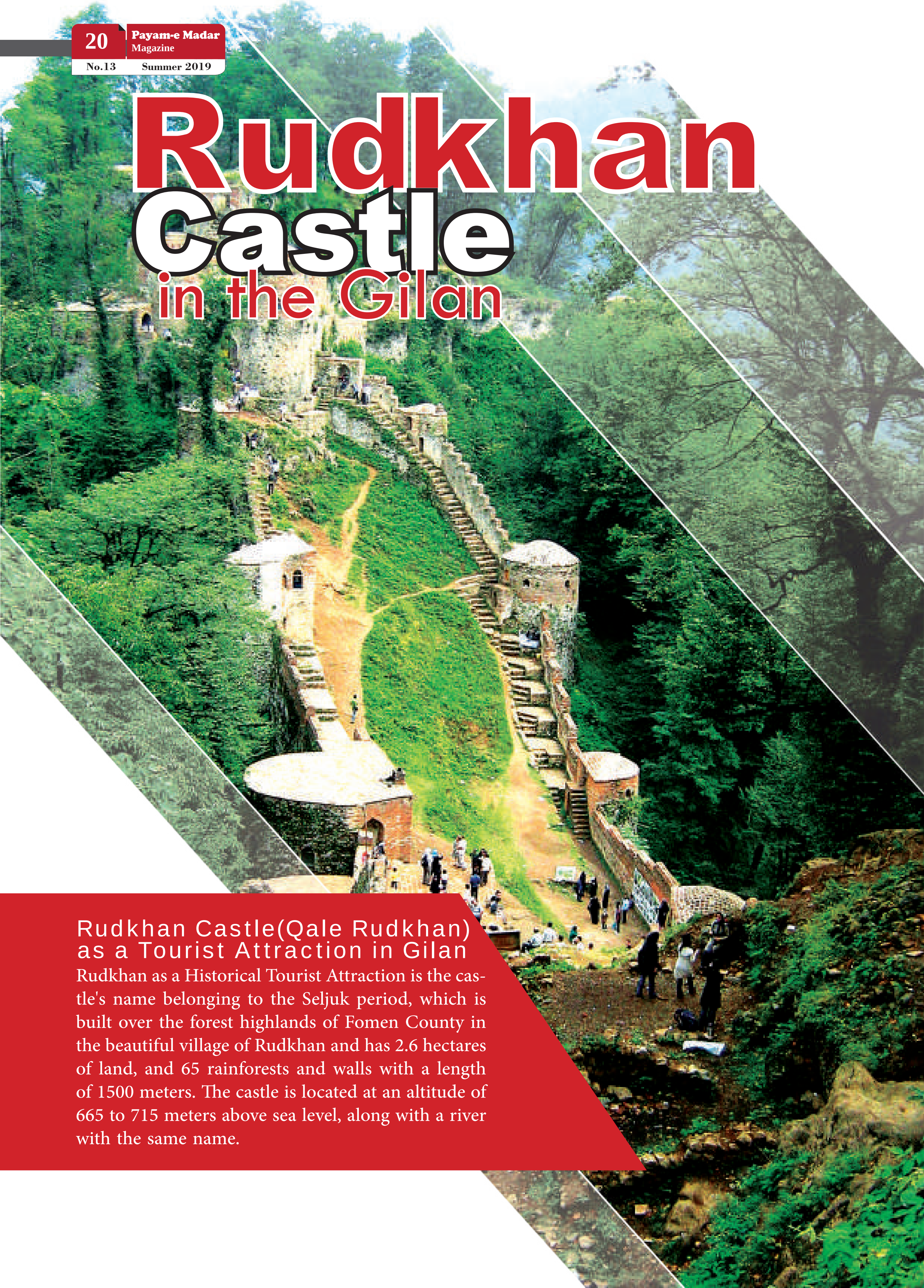
The western part has twelve entrances, springs, water reservoirs, bathrooms, a shahstani shrine, and a few residential units enclosed by a tower and other buildings of this section. The 40 observation towers surrounding the castle surrounded by octagonal rooms with dome vaults. Around the walls and towers are sloping apertures that are embedded in melting and shooting.

It should be noted that during the history of the castle, the enemy never penetrated and could not conquer it.

Best Time for Rudkhan Castle

The best time to travel here is spring and summer. Kalehrood Khan also has its own unique beauty in the winter and autumn, but due to precipitation these seasons may be slippery.

Rudkhan Castle in the Gilan



Rudkhan Castle(Qale Rudkhan) as a Tourist Attraction in Gilan

Rudkhan as a Historical Tourist Attraction is the castle's name belonging to the Seljuk period, which is built over the forest highlands of Fomen County in the beautiful village of Rudkhan and has 2.6 hectares of land, and 65 rainforests and walls with a length of 1500 meters. The castle is located at an altitude of 665 to 715 meters above sea level, along with a river with the same name.

Blood sugar screening

MedlinePlus says women should be screened for diabetes every three years beginning at age 45. However, you may need to be screened earlier or more often if you have high blood pressure, are overweight, or have a family history of diabetes or heart disease.

Cholesterol screening

According to the Centers for Disease Control and Prevention, adults at average risk of coronary artery disease should have a lipid panel done to test their cholesterol every four to six years. If you have additional risk factors — such as diabetes, a family history of heart disease or high cholesterol, or an unhealthy diet — you may need to be screened more often. Talk with your doctor about what they recommend.

Eye exam

According to Mayo Clinic, adults with no symptoms of vision problems should get an eye exam every five to 10 years in their 20s and 30s, every two to four years from 40 to 54, and every one to three years from 55 to 64. If you wear glasses or contacts, or if you have a chronic disease that puts you at risk for vision problems — such as diabetes — you may need to be screened once a year or once every two years.

Dental checkup

The American Dental Association says there's "no one-size-fits-all dental treatment," but in general, you should aim to have a cleaning and exam at least once a year. Your dentist will tell you if you need more frequent visits.

"I understand that life gets busy, so if you're on the healthier side, once a year is fine," Dr. Vera Tang, a dentist in NY, told Self.com. "Going twice a year would be on the safe side — any minor changes can be caught early and more easily remedied than if you wait the full year."

Cervical cancer screening

According to updated recommendations released by the U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) in 2018, women of average risk and with no unusual symptoms should have a Pap test to screen for cervical cancer every three years from age 21 to age 29. Beginning at age 30, and up until age 65, you should be screened every three years using a Pap, or every five years using a high-risk HPV test or an HPV test with a Pap.

Breast exam and mammogram

If you're between the ages of 20 and 40, your physician may perform a clinical breast exam — using their hands to feel for lumps — every one to three years. However, experts disagree on the effectiveness of this method, and the American Cancer Society (ACS) no longer advocates for clinical or self breast exams as a form of screening. Instead, the ACS suggests a yearly mammogram beginning at age 45, with the option to switch to every other year at age 55. The USPSTF, on the other hand, recommends that women at average risk for breast cancer have a mammogram every two years beginning at age 50. In any case, it's important to talk to your doctor, because he or she may recommend starting earlier or doing mammograms annually instead of biennially,
depending on individual risk factors such as family history.

Skin cancer check

Keep an eye on any moles or skin changes by doing regular self exams at home. If you notice any suspicious growths, have your regular doctor or a dermatologist look at them to check for skin cancer.

Colonoscopy

The USPSTF recommends regular screenings for colorectal cancer beginning at age 50, while the ACS recommends regular screenings beginning at age 45. Talk to your doctor about which schedule is right for you, or whether you need earlier or more frequent screenings because of additional risk factors.

9 Medical Tests All Moms Should Get

by Allison Takeda

Moms, you have a lot on your plate. And it's all too easy to get so caught up in taking care of everyone else that you neglect your own needs — sometimes at the expense of your health.

Blood pressure screening

According to MedlinePlus, which is run by the United States National Library of Medicine (NLM), women should have their blood pressure checked at least once every two years. If you're older than 40 or have additional risk factors — such as diabetes, heart disease, kidney problems, a history of high blood pressure, or readings that indicate prehypertension — you should have it checked every year. Your physician may even recommend that you monitor your blood pressure at home in between visits.

IN THIS ARTICLE

Do I need to have regular medical check-ups?

Medical tests all moms should get

When and how often to get tested

Chicken Tahchin

Course: Main Course
Cuisine: Persian
Servings: 4 people
Calories: 400kcal

Ingredients

- 3 glasses strained rice
- 2 Eggs you can also just use the yolks
- ½ glass yogurt it's better to be a little bit squeaky and sour.
- ½ glass brewed saffron
- 1 glass cooked chicken cut up
- 1 tbsp rose water
- 2 tbsps butter
- Barberries for decoration
- Almond and pistachio slices for decoration

Instructions

1. Mix the eggs, yogurt, brewed saffron, and rose water together until they are consistent. Saffron and rose water remove the unpleasant smell of eggs.
2. Add this mix to strained rice and mix them well. You need to add the melted butter to the rice now as well.
3. Grease the bottom of a suitable pot (a teflon for example) and add 1/3 of the rice in the pot and press it with the back of a spoon.
4. Now add a layer of cut up chicken meat.
5. Continue the last 2 steps for the rest of the chicken and rice and remember that the last layer must be rice, and of course pressed with a spoon.
6. Place the pot on a gentle heat and let the tahchin steam for 40 to 60 minutes.
7. You can decorate it with stir-fried barberries, pistachio and almond slices.

Persian Walnut Cookies
(Nan-e gerdui)

Ingredients

1 cup walnut pieces 130g
2 egg yolks
3 tbsp sugar 40g
1/2 tsp vanilla extract
a few walnut pieces to top

Instructions

Preheat oven to 300F/150C and line a large baking sheet.
Pulse the walnuts in a food processor until they're coarsely ground.
Whisk together the egg yolks, sugar and vanilla for a few minutes until the mixture becomes paler and almost creamy.
Mix in the ground walnuts and stir until well combined.
Take small spoonfuls (heaped teaspoonfuls) of the mixture and put on a baking sheet, with around 1in/2.5cm or more between them. Smooth off the pieces of dough so they are fairly round and gently press a piece of walnut into the top of each cookie.
Bake for approx 15min until lightly brown. Leave them to cool on the baking sheet a few minutes as they will be a little soft.

Marriage and career

After graduating, O'Connor tried to get a job in Los Angeles and San Francisco law firms, but because of the prejudices against women at that time (unfair treatment based on her sex), she could not get a job as a lawyer. She was offered a position as a legal secretary, which did not match her education and training. Instead, she took a position as a deputy county attorney in San Mateo, California. During this time, she also married John O'Connor, who was one class behind her at Stanford. Upon his completion of law school, the couple moved to Germany, where he served as an attorney in the U.S. Army. She worked as a civilian attorney, specializing in contracts.
Upon their return to the United States, the O'Connors settled in the Phoenix, Arizona, area. O'Connor and another lawyer opened a law office in suburban Maryvale, but for the next few years she devoted most of her time to raising her three sons, who were born between 1957 and 1962. She also joined many groups to improve her community and she began to take an active role in local Republican politics.

In 1965 O'Connor returned to full-time employment as one of Arizona's assistant attorneys general, an assistant to the chief law officer in the state. In 1969 the state senator from her district resigned, which led Governor Jack Williams (1909–1998) to appoint O'Connor to replace him. When the position was open for election in 1970, O'Connor won it and was easily reelected again in 1972. She was chosen as the Republican majority leader in the state senate in 1972. This was the first time that any woman anywhere in the country had held that position.
In 1974 O'Connor left the state senate and became a county judge in the Maricopa County Superior Court. In 1979 Bruce Babbitt (1938–), the governor of Arizona, appointed her to the Arizona Court of Appeals.
During the last month of the 1980 presidential campaign, candidate Ronald Reagan (1911–) needed more support from female voters. He said that if he were elected he would appoint a woman to the Supreme Court. In July 1981 President Reagan kept his promise and nominated Sandra Day O'Connor. The Senate quickly and unanimously confirmed her. She became the first female justice in the 191-year history of the court. When Reagan selected her for the Supreme Court, she became the first person appointed in twenty-four years with state court experience and the first in thirty-two years with lawmaking experience.

Supreme Court Justice

Many people expected O'Connor to be solidly conservative (to work to preserve or keep traditions and resist changes) in her decisions on the Supreme Court. In fact, many conservative politicians objected to her appointment. They thought she would not oppose abortion (the termination of a pregnancy) because she was a woman. Abortion is a key issue for Republican conservatives. However, many women support abortion rights or the right for a woman to choose.
O'Connor made this issue somewhat confusing for the people who were studying her because she was not part of the organized women's movement which supports abortion. Although the Moral Majority (a very conservative Christian group opposing or against abortion) complained that O'Connor was in favor of abortion, she had cast votes against as well as for it in the legislature. As a justice, she aligned herself with the opponents of abortion (people against abortion).
Although she was not a strong supporter of the women's movement, O'Connor was a founder of both the Arizona Women Lawyers Association and the National Association of Women Judges. She also had fought to remove discrimination (or unequal treatment) against women from her state's bar (the body that governs law) rules and community property laws. As a justice, she was against discrimination based on gender. Her most famous Supreme Court opinion (a formal written statement by a judge) was in the court case Mississippi University for Women v. Hogan (1982). In this decision, the Supreme Court ruled that it was unconstitutional for a state nursing school to refuse to admit men. With this decision, she displayed her ability to rule on equality issues that affect men.

Sandra Day O'Connor

The First Woman on the Supreme Court

In 1981 Sandra Day O'Connor became the first woman to serve as a justice in the 191-year history of United States Supreme Court. A Republican appointed by Ronald Reagan, O'Connor has grit and intelligence that has made her an interesting figure in the nation's highest court of law.

Life on the Lazy B

Sandra Day O'Connor was born in El Paso, Texas, on August 26, 1930. Her parents, Harry and Ida Mae Day, owned a cattle ranch in southeastern Arizona called the Lazy B. In the beginning, the ranch did not have electricity or running water. Sandra grew up branding cattle, learning to fix whatever was broken, and enjoying life on the ranch.

Her experiences on the ranch shaped her character and developed her belief in hard work, but her parents also wanted O'Connor to gain an education. Living in such a remote area, the options for going to school were limited, and she had already shown that she was quite bright. By age four, she had learned how to read. Exploring places and schools that would be the best match for O'Connor's abilities, her parents decided to send her to El Paso to live with her grandmother and attend school. In El Paso she attended Radford School for girls and Austin High. She spent her summers at the ranch and the school years with her grandmother. She graduated high school early at the age of sixteen.

In 1946, after competing against many other people and despite the probability that she might not be accepted because she was a woman, O'Connor was accepted to Stanford University. In a program in which she finished two degrees in just six years instead of seven, she graduated in 1950 with a bachelor's degree in economics and received a law degree in 1952. While she was in law school, she was a member of the board of editors of the Stanford Law Review, a very high honor for a law student. Upon graduation she was at the top of her class, graduating third in a class of 102 students. O'Connor was just two places behind another future Supreme Court justice, William H. Rehnquist (1924–).

quicker than I?"
"I am a mother," said she.
And Death stretched out his long hand towards the fine little flower, but she held her hands fast around his, so tight, and yet afraid that she should touch one of the leaves. Then Death blew on her hands, and she felt that it was colder than the cold wind, and her hands fell down powerless.
"Thou canst not do anything against me!" said Death.
"But OUR LORD can!" said she.
"I only do His bidding!" said Death. "I am His gardener, I take all His flowers and trees, and plant them out in the great garden of Paradise, in the unknown land; but how they grow there, and how it is there I dare not tell thee."
"Give me back my child!" said the mother, and she wept and prayed. At once she seized hold of two beautiful flowers close by, with each hand, and cried out to Death, "I will tear all thy flowers off, for I am in despair."
"Touch them not!" said Death. "Thou say'st that thou art so unhappy, and now thou wilt make another mother equally unhappy."
"Another mother!" said the poor woman, and directly let go her hold of both the flowers.
"There, thou hast thine eyes," said Death; "I fished them up from the lake, they shone so bright; I knew not they were thine.
Take them again, they are now brighter than before; now look down into the deep well close by; I shall tell thee the names of the two flowers thou wouldst have torn up, and thou wilt see their whole future life--their whole human existence: and see what thou wast about to disturb and destroy."
And she looked down into the well; and it was a happiness to see how the one became a blessing to the world, to see how much happiness and joy were felt everywhere.
And she saw the other's life, and it was sorrow and distress, horror, and wretchedness.
"Both of them are God's will!" said Death.
"Which of them is Misfortune's flower and which is that of Happiness?" asked she.
"That I will not tell thee," said Death; "but this thou shalt know from me, that the one flower was thy own child! it was thy child's fate thou saw'st--thy own child's future life!"
Then the mother screamed with terror, "Which of them was my child? Tell it me!
Save the innocent! Save my child from all that misery!
Rather take it away! Take it into God's kingdom! Forget my tears, forget my prayers, and all that I have done!"
"I do not understand thee!" said Death. "Wilt thou have thy child again, or shall I go with it there, where thou dost not know!"
Then the mother wrung her hands, fell on her knees, and prayed to our Lord: "Oh, hear me not when I pray against Thy will, which is the best! hear me not! hear me not!"
And she bowed her head down in her lap, and Death took her child and went with it into the unknown land.

built up; but the poor mother could not see it; she had wept her eyes out.
"Where shall I find Death, who took away my little child?" said she.
"He has not come here yet!" said the old grave woman, who was appointed to look after Death's great greenhouse! "How have you been able to find the way hither? And who has helped you?"
"OUR LORD has helped me," said she. "He is merciful, and you will also be so! Where shall I find my little child?"
"Nay, I know not," said the woman, "and you cannot see! Many flowers and trees have withered this night; Death will soon come and plant them over again! You certainly know that every person has his or her life's tree or flower, just as everyone happens to be settled; they look like other plants, but they have pulsations of the heart. Children's hearts can also beat; go after yours, perhaps you may know your child's; but what will you give me if I tell you what you shall do more?"
"I have nothing to give," said the afflicted mother, "but I will go to the world's end for you!"
"Nay, I have nothing to do there!" said the woman. "But you can give me your long black hair; you know yourself that it is fine, and that I like! You shall have my white hair instead, and that's always something!"
"Do you demand nothing else?" said she. "That I will gladly give you!" And she gave her her fine black hair, and got the old woman's snow-white hair instead.
So they went into Death's great greenhouse, where flowers and trees grew strangely into one another. There stood fine hyacinths under glass bells, and there stood strong-stemmed peonies; there grew water plants, some so fresh, others half sick, the water-snakes lay down on them, and black crabs pinched their stalks.
There stood beautiful palm-trees, oaks, and plantains; there stood parsley and flowering thyme: every tree and every flower had its name; each of them was a human life, the human frame still lived--one in China, and another in Greenland--round about in the world. There were large trees in small pots, so that they stood so stunted in growth, and ready to burst the pots; in other places, there was a little dull flower in rich mould, with moss round about it, and it was so petted and nursed.
But the distressed mother bent down over all the smallest plants, and heard within them how the human heart beat; and amongst millions she knew her child's.
"There it is!" cried she, and stretched her hands out over a little blue crocus, that hung quite sickly on one side.
"Don't touch the flower!" said the old woman. "But place yourself here, and when Death comes--I expect him every moment--do not let him pluck the flower up, but threaten him that you will do the same with the others. Then he will be afraid! He is responsible for them to OUR LORD, and no one dares to pluck them up before HE gives leave."
All at once an icy cold rushed through the great hall, and the blind mother could feel that it was Death that came.
"How hast thou been able to find thy way hither?" he asked. "How couldst thou come

"What is that?" said she, and looked on all sides; but the old man was gone, and her little child was gone--he had taken it with him; and the old clock in the corner burred, and burred, the great leaden weight ran down to the floor, bump! and then the clock also stood still.

But the poor mother ran out of the house and cried aloud for her child.

Out there, in the midst of the snow, there sat a woman in long, black clothes; and she said, "Death has been in thy chamber, and I saw him hasten away with thy little child; he goes faster than the wind, and he never brings back what he takes!"

"Oh, only tell me which way he went!" said the mother. "Tell me the way, and I shall find him!"

"I know it!" said the woman in the black clothes. "But before I tell it, thou must first sing for me all the songs thou hast sung for thy child! I am fond of them. I have heard them before; I am Night; I saw thy tears whilst thou sang'st them!"

"I will sing them all, all!" said the mother. "But do not stop me now--I may overtake him--I may find my child!"

But Night stood still and mute. Then the mother wrung her hands, sang and wept, and there were many songs, but yet many more tears; and then Night said, "Go to the right, into the dark pine forest; thither I saw Death take his way with thy little child!"

The roads crossed each other in the depths of the forest, and she no longer knew whither she should go! then there stood a thorn-bush; there was neither leaf nor flower on it, it was also in the cold winter season, and ice-flakes hung on the branches.

"Hast thou not seen Death go past with my little child?" said the mother.

"Yes," said the thorn-bush; "but I will not tell thee which way he took, unless thou wilt first warm me up at thy heart. I am freezing to death; I shall become a lump of ice!"

And she pressed the thorn-bush to her breast, so firmly, that it might be thoroughly warmed, and the thorns went right into her flesh, and her blood flowed in large drops, but the thornbush shot forth fresh green leaves, and there came flowers on it in the cold winter night, the heart of the afflicted mother was so warm; and the thorn-bush told her the way she should go.

She then came to a large lake, where there was neither ship nor boat. The lake was not frozen sufficiently to bear her; neither was it open, nor low enough that she could wade through it; and across it she must go if she would find her child! Then she lay down to drink up the lake, and that was an impossibility for a human being, but the afflicted mother thought that a miracle might happen nevertheless.

"Oh, what would I not give to come to my child!" said the weeping mother; and she wept still more, and her eyes sunk down in the depths of the waters, and became two precious pearls; but the water bore her up, as if she sat in a swing, and she flew in the rocking waves to the shore on the opposite side, where there stood a mile-broad, strange house, one knew not if it were a mountain with forests and caverns, or if it were

The Story Of A Mother

by Hans Christian Andersen

A mother sat there with her little child. She was so downcast, so afraid that it should die! It was so pale, the small eyes had closed themselves, and it drew its breath so softly, now and then, with a deep respiration, as if it sighed; and the mother looked still more sorrowfully on the little creature.

Then a knocking was heard at the door, and in came a poor old man wrapped up as in a large horse-cloth, for it warms one, and he needed it, as it was the cold winter season! Everything out-of-doors was covered with ice and snow, and the wind blew so that it cut the face.

As the old man trembled with cold, and the little child slept a moment, the mother went and poured some ale into a pot and set it on the stove, that it might be warm for him; the old man sat and rocked the cradle, and the mother sat down on a chair close by him, and looked at her little sick child that drew its breath so deep, and raised its little hand.

"Do you not think that I shall save him?" said she. "Our Lord will not take him from me!"

And the old man--it was Death himself--he nodded so strangely, it could just as well signify yes as no. And the mother looked down in her lap, and the tears ran down over her cheeks; her head became so heavy--she had not closed her eyes for three days and nights; and now she slept, but only for a minute, when she started up and trembled with cold.

Researchers specifically explored how mothers' activity levels affect their young children. Earlier research has found that active mothers tend to have active school-aged children, but there had been little attention paid to preschoolers. Researchers attached accelerometers (which measure movement and velocity) and pedometers to 554 mothers and their 4-year-olds to measure their exercise levels for up to one week. The devices were worn at all times and recorded when, how long, and how intensively the participants exercised. This allowed the moms' and children's exercise habits to be compared closely by hour, time, and day of the week.

Judging from this sample, most moms don't exercise enough. Only half of the moms in the study engaged in 30 minutes of mild-to-vigorous exercise even once a week. The data also showed that mothers and children tended to be active at the same times throughout the day.

But the biggest news was that the more active a mother was, the more activity the child did. This was most apparent in early and late in the day. In general, for every minute of moderate-to-vigorous activity a mother engaged in, her child was more likely to engage in 10 percent more of the same level of activity. Similarly, the more sedentary a mother was, the more it was reflected by an increase in her children's inactivity. Not surprisingly, mothers of more than one child were generally more active than those with just one child.

The findings should encourage mothers of young children to be more active and encourage their kids' activity. The researchers hope the study will also make mothers more aware of the negative message their own sedentary time — in front of the TV or computer, for example — sends to their children If you've set aside your own exercise regimen, consider taking them up again, free of guilt over stealing some "me" time, and perhaps including your children if possible.

Active Moms Raise Active Kids

We tend to assume that young children are naturally active and require little adult modeling to encourage these behaviors. But new research suggests that's not true. Parents' activity levels have a big impact on how active — or not — their young children are, according to a British study which found that the example mothers set determined how active or sedentary their children were. So, parents who forgo their own exercise regimens may be unintentionally raising less active children. And the fallout from parents who simply never exercise much at all is even worse.

The current recommendations for adult activity call for 150 minutes per week of mild to moderate exercise, which includes brisk walking. It is not clear how many parents of young children manage that, but as the recent British study makes clear, exercise habits within a family can impact other members.

Life's Challenges are Tools for Success

by Sadaf Mohammadi
Train of Life1

Failure, Loss, losing, breaking, falling, heartbreak…
How do you choose to deal with the results? If you have given it all? If you believe you have given the best fight of your life? When you believe you have used every ounce of yourself and there's no more to give? And you fail…
What do you feel when you fail?
Anything you feel is justified. No one tell you how to feel or what to do about it.
When you fail, loose and break, its justified to grieve.
Grief is part of growth.
Grief is another tool that chisels the marble that's shaping the statue that is hidden within.
It took years of harsh and soft hits of his chisel, until Michelangelo mastered the David.
Think of yourself as a temple… a rough marble… you know it has value but its hidden… the obstacles and the challenges of the world is universe's gift to you… Use it to mold this sculpture. Use every challenge as a tool. If you don't take risks and don't challenge yourself, you are nothing more than an artist without a brush.
So stand strong and have faith. It takes patience, care and love, it takes dedication and hard work, but above all, it takes hope and faith that even though you may not see the results right away, eventually, you will realize the unique parson that you have molded through out your life is ready to shine. And in that moment ask yourself. What will you do with this piece of art? And if you decide to display it to the world, what do you want it to represent? What do you want it to do for others?
Let yourself shine, see your self value and let it brighten the world around you.

The First Female Pilot in Iran

Akram Monfared Arya was born in Tehran in 1946. She is considered to be one of the most active Iranian women to date. In 1974 after having been married, she transformed her life from being a housewife by continuing her education and becoming the first woman in Iran to take flying lessons. That was remarkable in itself because she is the mother of five children between the ages of 2 to 11.

Akram started her flight training in engineless planes (gliders) and after receiving her license at Doshan-Tapeh School of Flight, she continued at Ghaleh-Morghi School of Flight in order to start flying different types of single and twin-engine planes.

After successfully completing her training, she received her second license and continued to fly until the Islamic Revolution of 1979.

Alongside her efforts to become a pilot, she worked as the Director of Training and as a Consultant for two insurance companies: Tehran Insurance Company and Iran-America Insurance Company, which was renamed Tavanah Insurance Company after the revolution.

To show the abilities of women to be equal to that of their male counterparts, Akram took lessons on driving both trucks and buses.

She left Iran with her children after the revolution and migrated to Sweden. Single-handedly, she opened a small restaurant in Jönköping, one of the southern cities of Sweden, and carried on raising her children.

She is also a member of The Swedish Writers' Union.

4. Breathe

There is no longer a baby pressing up against those lungs, so make the most of that extra real estate and take slow, deep breaths to fully expand your diaphragm and calm your mind in the process.

5. Use the power of light to relax you

My intro to meditation occurred in sixth grade when I had a teacher who used this exercise to calm our class. She had us visualize a warm white light traveling through our body and relaxing every muscle in the process. This tool was amazingly effective in calming down a class full of tweens—just as it will be for your most stressful moments as a mom.

6. Create a "momtra"

This is a word or phrase you repeat over and over to help you quiet your mind and enter a deep state of relaxation. Ease, peace, and patience are a few great examples for busy moms.

7. Travel to your favorite place in your mind

If you can't afford to take a family vacation or the thought of bringing little ones on a long plane ride gives you pause, go there in your mind. Use all five senses to experience your ideal destination.

Picture yourself relaxing on a beach in Hawaii or stand-up paddle boarding in the Bahamas. Taste an umbrella coconut drink; hear the sound of waves lapping on the shore; smell the surf and feel the sand between your toes. Whatever it is, find a location that represents relaxation to you, and mentally book your ticket there today.

Bonus: You'll get all of the benefits of paradise without the hassle and headaches of air travel.

Try these techniques and see how it helps you relax and become more present in parenthood. Your children may even take on your newfound state of calm making for a happier, healthier, and more mindful family. Mamaste!

Written by Nora Dudley

7 Simple Ways To Meditate As a Busy Mom

My kids were born 18 months apart. This meant many sleepless nights, which gave way to a general haze of exhaustion. I found myself with a shorter fuse and a heightened level of anxiety while reacting to my babies' every need. Someone seemed to always be crying, and it was often me.

Meditation and mindfulness exercises helped me finally take control of my day and stay calm and present as a new mom.

Science confirms that meditation—or momitation—can help you cope with the demands of motherhood. A study published in the Archives of Women's Mental Health found that women who used a mindfulness practice in the postpartum period exhibited significantly less anxiety, stress, and psychological distress than women who did not. The former group also experienced more self-compassion and greater awareness. And they were less judgmental and reactive.

There's even an added bonus: Meditation may help you reach a healthy post-pregnancy weight. Researchers from U.C.–San Francisco found that meditation can play a role in helping women manage their eating habits, which can lead to weight loss over time.

Interested in learning more? Here are simple ways to practice meditation and become a healthier and happier mama who isn't one finger-painting mishap away from a meltdown:

1. Find your happy place

Choose a location in your house that represents peace for you. It may be the chair you used to rock your baby to sleep or another quiet corner of your home.

2. Determine your meditation moment

This should be the time of day when you are most likely to be able to sit peacefully and uninterrupted. I prefer first thing in the morning before my little ones rise. It's likely in the wee hours before the sun comes up, but it sets the tone for the entire day.

3. Commit to daily meditation

You deserve it. So carve out at least five minutes a day to meditate. This is an act of self-love that will reap benefits for you and your entire family.

Ten Ways to Teach Our Kids Empathy

1. Choose one thing about your child that you can express appreciation to them about: "I love how gentle you are with the kitty cat" or "You did a nice thing when you helped your brother make his bed."

2. Ask yourself, "What is my child feeling?" — especially during difficult moments. Imagine yourself as a 10-year-old who had no one to sit with during lunch at school. How would you feel? Then use those feelings to empathize with your son.

3. Follow through on every promise to your children. Consistency is a key element in establishing both boundaries and empathy, and your children need to know they can always depend on you for both.

4. Understand the huge impact that you have on your kids. For better or worse, your children model your behavior. If you smoke, drink, stay out late, and party, then do not be surprised if your teenage children do the same thing.

5. Involve your children in a volunteer or service project that helps others. When kids see the result of a good deed, it instills the importance of it in their minds. It also becomes personal and helps empathy to grow.

6. Learn to listen by reflecting your child's thoughts and feelings back to them. Be sure they are your son's or daughter's feelings and not your feelings, though. Listen.

7. Ask questions such as, "What can I do to help?" and "What do you need?" Sometimes kids do not know how to express their wants and needs, and it takes a series of gentle questions to find out what is going on.

8. Observe how your kids express their feelings, and take special note of their body language and other nonverbal communication. A child who says "Hi" with a bright face, smile, and a skip in her walk is in a different place emotionally than a child who says "Hi" with her eyes downcast and her shoulders slumped.

9. Maintain a home environment that is emotionally safe, friendly, and facilitates open communication. Your children need to know that whatever the situations is, they can come to you without being raged at.

10. Pay attention. Be engaged. Be patient. Remember: Good humans take time.

By Lisa Stiepock

CONTENTS

03 Ten Ways to Teach Our Kids Empathy
Empath Children, Teaching Empathy in children, Volunteering

04 7 Simple Ways to Meditate as a Busy Mom
Happiness, Daily Meditation, Better Lifestyle

06 The First Female Pilot in Iran
Hardworking Mon, Inspiring Woman in the Middle East

07 Life's Challenges Are Tools for Success
Self–esteem , Self–Value , Self–Worth

08 Active Moms Raise Active Kids
Creative Moms and Kids, Happy Family

10 The Story of a Mother
Righteous Behaviour and Justice, Sacrifice, Tenderness and Carefullness, Love

14 Sandra Day O'connor, The First Woman on the Supreme Court
Strong Woman, Pioneer Woman

16 Persian Walnut Cookies
Persian Cookie, Persian Sweet, Persian Recipes

17 Chicken Tahchin
Persian Food, Persian Recipes

18 9 Medical Tests All Moms Should Get
Medical Care for Moms, Self–Care for Mothers

20 Rudkhan Castle in the Gilan
Iran Heritage, Historic Place in Iran, Tourism, Travel

22 Top 6 Inspiring Female Adventurers
Adventure and Traveling, Inspiring Women

24 Self–Care isn't Selfish Mama
Self–Care for moms, Strategies for Busy Moms

26 Being A Mother, A Friend, And So Much More
Mom Child Relationship , Affection, Building an Unbreakable Bond

28 10 Best Happiness Quotes of All Time
Wisdom Sayings, Happiness Quotes

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.

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
Founder and CEO Mother Foundation

NO.29, Alley No.6, Hejrat Blvd., Atlasi Sq., Shiraz 71456-47177 Iran
Tel: +98 71 3228 8440-2   Fax: +98 71 3228 8443
www.mothersfoundation.ir   www.mother.foundation
Email: info@mothersfoundation.ir