Payam-e Madar

No.19 Autumn 2021
ISSN 2588-7394
$9.99USD

پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
فصلنامه فرهنگی- شماره نوزدهم -پاییز ۱۴۰۰
قیمت: ۵۰ هزارتومان ISSN 2588-7394

Values & Code of Ethics

National logo registration- Mothers, messengers of peace and friendship

Messengers of Peace UN

Family Meetings- Importance and Necessity

معرفی یکی از مادران نمونه استان فارس

فاطمه رمضانی (دی عزیز)

اثرات وجودی مادری در سلامت خانواده و جامعه

پروفسور شکوه نوابی نژاد

چگونه اعتماد به نفس کودک خود را تقویت کنیم؟

دکتر احمد به پژوه

نقش بانوان و مادران در صلح و توسعه پایدار

دکتر محمد مهدی مظاهری

مادر

بیاد مادر

رمضان

فهرست

سخن سردبیر ۴
ثبت ملی لوگو مادران، پیام آوران صلح و دوستی ۵
اهداف، منشور و شاخص‌های بنیاد مادر ۶
نقش بانوان و مادران در صلح و توسعه پایدار ۷
جملاتی ناب و حکیمانه ۹
اثرات وجودی مادری در سلامت خانواده وجامعه ۱۰
چگونه اعتماد به نفس فرزندان خود را تقویت کنیم؟ ۱۲
فرشته ای به نام مادر ۱۵
ارزش ها و منشور اخلاقی بنیاد بین المللی مادر ۱۶
مهارت های قبل از ازدواج ۱۸
کارهایی که بانوان موفق حاضر به انجام آن ها نیستند ۲۰
فاطمه رمضانی معروف به دی عزیز (تاریخچه قابله، مامایی(midwife)) ۲۲
تاثیرات خوب کوهنوردی در بانوان ۲۴
مهر مادر، تمامی ندارد ۲۶
دانستنی هایی از زندگی فضانوردان ۲۸
آینه مخصوص که چهره خندان را نشان می دهد ۳۰
آشنایی با تاثیر لالایی روی مغز کودکان ۳۱
قطار زندگی ۳۲
قلبی بزرگتر از جهان ۳۳
مادرم، ای تپش قلبم، دوستت دارم ۳۴
میدان نقش جهان ۳۶
زیبایی واقعی یک بانو به چه معناست ۳۸
چشم های مهربان مادرم ۴۰
نمادی جهانی برای عدالت اجتماعی ۴۱
منشا خیلی از بیماری ها، در ذهن آدمی است ۴۲
انسانیت یعنی ۴۴
شاهکارهای بانوانه ۴۶
آشنایی با تفاوت های فردی کودکان ۴۸
نمره واقعی ۵۱
با آلوئه ورا پوستی به شفافی آینه و موهای زیبا داشته باشید ۵۲
خانم ها، به خودتان افتخار کنید ۵۴
به گلها نگاه کنید تا روحیه بهتری داشته باشید ۵۶
چگونه مادرم را خوشحال کنم ۵۸
چرا باید قدردانی کنیم؟ ۶۰
معنی زندگی چیست؟ ۶۱
متن زیبا ۶۲
داستانک ۶۳
قانون توانگری ۶۴
۱۰۰ نفر از افراد مشهور که جهان را تغییر دادند در یک تابلو نقاشی ۶۶
چرا اکثر بانوان هرگز زیبا بودن خود را باور نمی کنند؟ ۶۸
سالمندان و پرورشگاه ۷۰
داستان زیبای شخصی که فقط یک روز زندگی کرد ۷۱
تجربه حس خوب زندگی ۷۲
آسمان فرصت پرواز بلدیست، قصه این است چه اندازه کبوتر باشی ۷۴
خورش فسنجون ۷۶
شیرینی پسته ای ۷۷
عجیبت ترین مراسم روز مادر در دنیا ۷۸
آدم های خیلی معمولی ۸۰
آلینوش طریان، مادر علم ستاره شناسی ایران ۸۱
زندگی زیباست ۸۲
هنر بانو بودن ۸۴

از حکیمی پرسیدند مردم در چه حالتی شناخته می‌شوند؟

گفت:

۱. مرد در بیماری همسرش

۲. زن در هنگام فقر شوهرش

۳. دوست در هنگام سختی

۴. فرزند در پیری پدر و مادر

۵. برادر و خواهر در تقسیم ارث

۶. اقوام هنگام غربت

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر : مهندس غلامرضا محمدی
گرافیست : اعظم آقائی، فاطمه صابری
مسئول بخش انگلیسی : سارا معصومی
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
دکتر محمد مهدی مظاهری، پروفسور شکوه نوابی نژاد، دکتر احمد به پژوه، دکتر زهرا افتخاری، دکتر سید حسن موسوی چلک، صدف محمدی، دکتر سید امیر امین یزدی
روابط عمومی:
مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ : شیراز، چاپخانه مصطفوی
قیمت : ۵۰ هزار تومان
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
شماره ثبت کتابخانه ملی : ISSN 2588-7394

اصلاح و خلاصه کردن مطالب با نظر نویسندگان انجام می شود و مسئولیت صحت و سقم مطالب مقالات به عهده نویسندگان می باشد و چاپ مقاله به معنی تأیید مطالب آن توسط مجله نیست و مجله هیچگونه مسئولیتی در قبال آن نخواهد داشت.

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

بنام خدا
بنام مادر

«مادران، پیام آوران صلح و دوستی»

با توجه به مشکلات و اختلافات سیاسی، جغرافیایی، قومی، عقیدتی و مذهبی در اکثر نقاط جهان شاهد جنگ و خونریزی و نابودی سرمایه‌های انسانی، مادی و معنوی هستیم و این پدیده ناهنجار از دیرباز باعث عقب‌ماندگی و صدمات زیادی به بشریت و جوامع انسانی از هر لحاظ گردیده است.

شرایط کنونی جهان ما را بر آن می‌دارد که برای جلوگیری از این همه مصیبت، فرهنگ صلح و دوستی در جهان گسترش داد و در جهت نهادینه کردن آن گام برداشت.

ما معتقد به برقراری صلح، دوستی و آرامش در کل جهان هستیم و بر این باوریم که

همه با هم مسئولیم

و بایستی تلاش کنیم که به جای جنگ و خونریزی و مناقشات قومی، سیاسی،عقیدتی و مذهبی با فرهنگ سازی از لحاظ انسانی، معنوی و برابری، صلح و دوستی را در جهان نهادینه کنیم. هر چند این امر به نظر سخت و یا شاید غیرممکن باشد ولی با عشق، باور و اعتقاد، تعهد، ایمان، پشتکار، مهربانی، دوستی و گذشت قابل دستیابی است.

این امر مهم بایستی از خانه و خانواده شروع شده و به محله، منطقه، شهرستان، استان، کشور و کل جهان توسعه و گسترش یابد.

با توجه به جایگاه و نقش مادر در خانواده و جامعه، بر این باوریم و اعتقاد راسخ داریم که این مسئولیت خطیر، ارزشی و معنوی «مادران پیام آوران صلح و دوستی» در جهان است و به دست مادران که شاهکار خلقت و چراغ راه آینده و سرچشمه عطوفت، رأفت، گذشت و مهربانی هستند قابل اجرا می باشد.

مقرر گردید در مرحله اول از هر استان کشور، یک مادر به عنوان «مادر پیام آور صلح و دوستی» آن استان با شاخص های مشخص و تائید شده انتخاب و از بین ۳۱ مادر از سراسر استانهای کشور پنج نفر به عنوان «مادران، پیام آوران صلح و دوستی» کشور عزیزمان ایران انتخاب و به جامعه جهانی معرفی گردند. به همین روش از هر کشور جهان پنج مادر انتخاب و در یک مجمع جهانی (سازمان ملل متحد) به عنوان «مادران، پیام آوران صلح و دوستی» انتخاب شوند که بتوانند با همفکری، هماهنگی و همکاری سازمان‌های صلح بین المللی با استفاده از این طرح صلح و دوستی و آرامش در سراسر جهان گسترش دهند.

به امید آن روز ...

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمّدی
مدیر مسئول و سردبیر

ثبت ملی لوگو
مادران، پیام آوران صلح و دوستی

۰۱۰۸۷۷ الف/۹۹

قوه قضائیه
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
مرکز مالکیت معنوی

گواهی نامه ثبت علامت

مشخصات مالک: غلامرضا محمدی، شماره ملی: ۲۳۷۲۳۳۰۳۱۴، نشانی: استان فارس ، شهرستان شیراز ، بخش مرکزی ، شهر شیراز، محله اطلسی ، کوچه ٤ هجرت [٤/٣ ازادی] ، کوچه ٦هجرت[٤ازادی] ، پلاک ٢٩ ، طبقه منفی ١، کد پستی: ٧١٤٥٦٤٧١٧٧، تابعیت جمهوری اسلامی ایران

اجزاء علامت تجاری: تصویر مادر و کودک با زمینه سفید و طرح ابی فیروزه ای و طلایی و کلمات بنیاد مادر و MOTHER FOUNDATION به فارسی و لاتین به همراه دو کبوتر در طرفین با شاخه گندم در منقار و کلمات "مادران پیام آوران(ادامه ظهر گواهی ثبت)

کالا و خدمات و طبقه بندی بین المللی:

طبقه ٤١: ورزش و فعالیتهای فرهنگی،

حق تقدم:

شماره و تاریخ اظهارنامه اصلی: محل ثبت:

مدت اعتبار:	شماره و تاریخ ثبت اظهارنامه:	شماره و تاریخ ثبت علامت:
ده سال از تاریخ ١٤٠٠/٠٥/١٨ تا ١٤١٠/٠٥/١٨	١٤٠٠٥٠١٤٠٠٠١٠٥٤٢٠٦ - ١٤٠٠/٠٥/١٨	٤٠٦٢٤٦ -١٤٠٠/٠٧/١٨

رئیس اداره ثبت علائم تجاری و نشانه های جغرافیایی داخلی / سرپرست
مهرداد کریم زاده

تاریخ: ١٤٠٠/٠٩/٢٠ امضاء:

سرپرست اداره ثبت علائم تجاری و نشانه های جغرافیایی
مهرداد کریم زاده

● درصورت تعدد مالکین و یا تغییرات مراتب شرح مندرج در ظهر گواهی نامه می باشد.

●● احکام اطلاعاتی مندرج در این گواهی نامه از طریق نشانی اینترنتی iripo.ssaa.ir قابل مشاهده می باشد.

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

نقش بانوان و مادران در صلح و توسعه پایدار

دکتر محمدمهدی مظاهری
دبیر کل کمیته اسکان بشر سازمان ملل در ایران
- چهره ماندگار علمی سال ۱۳۸۶
- چهره برجسته فرهنگی کشور سال ۱۳۹۲
- چهره ماندگار مدیریت و کارآفرینی کشور سال ۱۳۹۶

مسئله صلح یکی از واژه های مهم و پرکاربرد عصر حاضر است که متاسفانه به دلیل عملکرد خودخواهانه و یکجانبه گرایی برخی قدرت های بزرگ، امروز با چالش اساسی مواجه شده است. در واقع تحولات جامعه جهانی امروزه متناسب با رویکردها و منابع راهبردی بازیگران بزرگ وقدرتمند رقم می خورد و هر چه بیشتر به سمت رویارویی و جنگ پیش می رود، این در حالی است که بازیگران غیردولتی و در بخش های پایین‌تر طیف‌های مختلف ملت‌ها می توانند نقش مهمی را در برقراری صلح و توسعه پایدار برعهده بگیرند و نقش بانوان در این فرایند بسیار برجسته و اساسی است.

بانوان و مادران یکی از مهم‌ترین گروه های هر جامعه ای هستند که با فروپاشی زیرساخت های اجتماعی و سیاسی در نتیجه جنگ و نظامی گری دولت ها زیان می بینند، اما در عین حال خود می توانند نقش مهمی در ایجاد صلح و جلوگیری از خشونت داشته باشند. بر اساس برخی نظریات علمی، از آنجا که بانوان توانایی به دنیا آوردن و بزرگ کردن کودکان را دارند، صلح طلب تر هستند و به حفظ حیات انسانی و پرهیز از هزینه های انسانی تمایل بیشتری دارند. بنابراین با توجه به اینکه بانوان می توانند درک عالی از ماموریت های ایجاد صلح داشته باشند، محیط کاری مثبتی ایجاد کنند و به عنوان یک الگوی مثبت و الهام بخش معرفی شوند، لازم است موانع حضور آنها در تصمیم سازی های استراتژیک و فرایندهای صلح سازی برطرف شود.

نکته دیگر اینکه نگاهی به روند زندگی بشری طی چند قرن اخیر نشان می دهد که توسعه به ویژه توسعه پایدار بدون در نظر گرفتن نقش بانوان ممکن نیست. مطالعات انجام شده در تعداد زیادی از جوامع نشان داده است که بانوان عامل مهمی برای رشد و توسعه هستند.

توانایی آنها در سرمایه گذاری در خانواده به خوبی به اثبات رسیده است. بانوان به عنوان مادر مراقبت کنندگان از تغذیه خانواده، با گرسنگی و سوء تغذیه مبارزه می‌کنند.

نقش عظیم و نانوشته آنها در کشاورزی، بقای بسیاری از اجتماعات معیشتی را در زمین های حاشیه ای تبیین می کند، اما عموماً این نقش بانوان در برنامه ریزی های محلی و منطقه ای نادیده گرفته شده است و فعالیت های روزمره بانوان امری عادی و فاقد تاثیر ساختاری خاص در نظر گرفته شده است.

در حقیقت بانوان به عنوان کنش گرانی منفعل در روند تحولات بشری نگریسته شده اند، این در حالی است که مشارکت بانوان همراه با مردان در تمامی مسائل نشان پذیرش برابری ارزش انسانی همه آحاد جامعه می باشد که با همدیگر در امور مختلف همکاری نموده و از طریق آن دست به تحول می زنند و تغییراتی مثبت را به وجود می‌آورند که می تواند برای آینده کل جامعه بشری مفید باشد.

از این رو ورود بانوان به عرصه تصمیم سازی، ارائه آموزش های لازم به آنان و بالا بردن آگاهی و دادن اطلاعاتی در زمینه های مختلف صلح، توسعه و حفظ محیط زیست، می تواند به تقویت نقش آفرینی آنها در این مسائل کلیدی کمک نماید. به علاوه بانوان این اطلاعات و آموزش ها را به فرزندان خود منتقل کرده و نسلی تربیت خواهد شد که در عرصه های مختلف حافظ صلح و توسعه پایدار خواهد بود. این در حالی است که در وضعیت کنونی، به رغم پذیرش موضوع برابری جنسیتی و توانمندسازی بانوان، هنوز هم در سطوح تصمیم گیری، فاصله چشمگیری بین بانوان و مردان در مشاغل کلیدی وجود دارد.

در این راستا به نظر می رسد دوری کردن از کلیشه های جنسیتی که بر ناتوانی و انفعال بانوان تاکید دارند، تامین منابع مالی لازم برای حضور فزاینده بانوان در عرصه های تصمیم گیری سیاسی-اقتصادی، راه اندازی یک جنبش جهانی برای افزایش و حمایت از قربانیان جنگ ها و پایان دادن به خشونت علیه بانوان در جریان آن، مهارت آموزی در زمینه عوامل جنسیتی مربوط به فرهنگ صلح و حمایت از بانوان در رسانه ها و نیز آموزش و ارتقای آگاهی ها و مهارت های آنان به منظور ارتقای خودباوری و بهبود فرصت های زندگی و شغلی از جمله راهکارهایی هستند که می تواند وضعیت نامطلوب کنونی در زمینه استفاده از پتانسیل های بانوان در صلح و توسعه پایدار را تغییر دهند و آینده ای روشن تر برای بانوان و جهانی صلح آمیزتر و توسعه یافته تر را برای بشریت به ارمغان بیاورد.

در این زمینه با تلاش های صورت گرفته از سوی سازمان ملل متحد و نهادهای تاسیس شده توسط این سازمان با هدف استقرار و حفظ صلح در سطح جهان، به تدریج دیپلماسی پیش گیرانه به عنوان رویکردی برای کنترل و ممانعت از منجر شدن درگیری ها به مخاصمه و جنگ مورد توجه قرار گرفت و افزایش میزان مشارکت بانوان در حوزه تصمیم گیری و تصمیم سازی در فرآیند صلح از اولویت های این سازمان در نظر گرفته شد.

جملاتی ناب و حکیمانه !!

اگر کشتی را در آب ببینی طبیعی است، اما اگر آب را در کشتی ببینی خطرناک است.
تو در قلب دنیا باش ولی دنیا در قلب تو نباشد.

اگر چیزی از دست دادی که انتظارش را نداشتی، خداوند چیزی به تو خواهد داد که توقع به دست آوردنش را نداشتی.

خوشبین و امیدوار باش وقتی کارهایت گره می خورد، زیرا خداوند دو بار قسم یاد کرده که به دنبال هر سختی آسانی است.

زندگی از مرگ پرسید: چرا من نزد انسان ها محبوب هستم ولی از تو نفرت دارند؟

مرگ جواب داد: برای اینکه تو دروغی زیبا و من حقیقتی دردناک هستم.

اگر معتقد بودی که بعد از هر شقاوتی سعادت و بعد از هر اشکی لبخند خواهد بود عبادت بزرگی را ادا کرده ای که همان، گمان نیکو به خداوند است.

اگر آدرس رزق و روزیت را نمی دانی .... نترس... چون او آدرس تو را می داند... اگر تو به او نرسیدی ... حتما او به تو خواهد رسید.

اگر بدی را با بدی پاسخ دهیم ... کی بدی پایان خواهد یافت؟

به خاطر نعمت و دارایی به هیچ کس حسادت نکن، زیرا نمی دانی خداوند در مقابل چه چیزی را از او ستانده است.

اندوهگین نباش اگر مصیبتی به تو رسید زیرا نمی دانی خداوند در مقابل چه چیزی را به تو خواهد داد.

هر سقوطی پایان نیست ... سقوط و نزول باران، زیباترین آغاز است.

حکیمی می گوید :

من از اینکه بدون کفش راه می رفتم می گریستم ... اما وقتی مردی بدون پا را دیدم، از گریستن دست کشیدم.. در هر وضعیتی، شاکر خداوند شدم.

اگر با پولت صدقه نمی دهی، با لب و دندانت صدقه بده.

سخن خوب ونیکو بگو.

از کارهای عجیب و غریب انسان است که از شنیدن نصیحت متنفر است ولی به رسوایی و بدیها گوش می دهد...

سعی کن مردم در تو فقط سعادت و خوشبختی سراغ داشته باشند و از تو فقط لبخند ببینند.

هیچکس از آخرین خداحافظی باخبر نیست...

قدر یکدیگر را بدانیم.

اثرات وجودی مادری در سلامت خانواده و جامعه

پروفسور شکوه نوابی نژاد
مادر مشاوره ایران
مادر نمونه سال ۱۳۹۵ تهران

در تاریخ و زندگی بشر همواره مادر و مادری جایگاه و مقامی والا داشته‌اند. مادر نماد مهر و محبت و ایثار و از خودگذشتگی است و مادری فضیلتی ملکوتی است. پدران مهر و صفا و فداکاری و صداقت در عالی‌ترینشکل خود در رسالت عشق ورزیدن در فرایند پرورش فرزند متجلی می‌گردد. مادران نقش عظیم و گسترده‌ای در زندگی فرزندان خود ایفا می‌کنند مطالعات نشان می‌هد سال‌های اول کودکی دوره است که در آن بخش مهمی از رشد و بالندگی رخ می‌دهد و در دامان گرم یک مادر کارآمد و فضا و محیط آرام خانواده دریچه‌های یادگیری در سال‌های رشد کودک گشوده می‌شود. بنابراین رابطه مادر و فرزند یک امر حیاتی است. او در نقش مربی در تسهیل رشد همه‌جانبه کودک مانند عواطف اجتماعی، رشد جسمانی، شناختی و نیز استقلال کودک نقش دارد.

در طول پنج سال اول زندگی بیش از هر زمان کودکان دریافت‌کنندگان روابط انسانی به زیباترین شکل آن همراه با نگاه محبت‌آمیز و کلمات دلنواز هستند و چگونگی تعامل مادران با فرزندان و درگیر شدن آنان در فعالیت‌های رشدی کودکان رخ می‌دهد. دلبستگی امن کودک با مادر رشد شناختی، عاطفی و اجتماعی او را تسهیل می‌کند. رفتار مثبت اجتماعی آنان را افزایش می‌دهد و اطمینان می‌دهد که فرزندان قادرند که عملکرد بهتر اجتماعی و تحصیلی داشته باشند.

خانواده نخستین و مهم‌ترین هسته و نهاد فراگیر سازنده جامعه است. تربیت مادران در بستر عشق و محبت و آرامش و امنیت اثراتی بس پایدار در شخصیت کودک به‌جای می‌گذارد. تأکید بر نقش مادر هرگز به معنای کم‌رنگ کردن و یا کم اهمیت جلوه دادن نقش پدر نیست. پدران مسئولیت سنگین صانت از حریم خانواده و رشد همه اعضای آن و در نهایت مدیریت کلان را برعهده دارند و اثر بخشی نقش مادر بر آن است که خود یک الگوی عملی از تمامی بایدهایی است که به فرزندان منتقل می‌شود. کودک زمینه‌های یادگیری و رشد را با تجربه شیرین نوازش در آغوش مادر درهم می‌آمیزد و در کودک نهادینه و پایدار می‌شود. عشق بدون قید و شرط مادر موجب می‌گردد تا الگوپذیری از مادر در او تشکیل شود. پس به جرأت می‌توان گفت جامعه سالم و پویا در گرو سلامت و پایداری خانواده است که از انسان‌های سالم، بالنده و رشد یافته تشکیل شده است.

خداوند در تکریم مادران عنایتی خاص دارد و وعده بهشت را در حرمت و تکریم عزت‌مندانه مادران مورد تأکید قرار داده است. پس می‌توان گفت که سلامت خانواده در گروه نقش آفرینی سازنده زنان در ساماندهی و روابط پویای خانواده است. تربیت فرزندان در خانواده بی‌شک تربیت جامعه را درپی خواهد داشت.
با وجود آنکه خانواده در دهه‌های اخیر همانند ابعاد بسیاری در جوامع در معرض تغییر است و تحولاتی عظیم بوده است ولی نقش فراگیر زنان در ایجاد آرامش روانی و رفع نیازهای عاطفی، جامعه‌پذیری، خداشناسی و پرورش معنوی همچنان تداوم دارد و مادران با مدیریت معنوی خود تحکیم و استحکام خانواده و در نهایت سلامت و بالندگی جامعه را ممکن می‌سازد.

نکته‌های کلیدی درباره نقش تربیتی مادر

ـ مادر یک الگوی خوب تربیتی است. فرزندشان را دوست می‌دارند و با رفتار خود این عشق و محبت را به او نشان می‌دهند (نگاه سرشار از عاطفه به او، در آغوش گرفتن، قصه گفتن، و گوش دادن به حرف‌های اوست).
ـ مادر یک بهشت امن است. کودکان در آغوش مادران آرامش و امنیت را تجربه می‌کنند و با آسودگی به خواب می‌روند.
ـ حرف زدن با کودک. در غالب داستان گوش دادن به حرف‌های او در یک پارچه کردن فعالیت‌های مغز کودک در سال‌های اول زندگی کمک می‌کند و در نتیجه این یکپارچگی انسان عملکردی هماهنگ دارد که او را به سمت رفتار اجتماعی و همکاری توأم با همدلی سوق می‌دهد.
ـ توجه به رفاه بهیستی کودک. مراقبت مطلوب جسمانی، عاطفی و ذهنی از کودک می‌کند.
ـ بر نقاط مثبت کودک تمرکز می‌کند. از ابعاد مثبت رفتاری او برای تشخیص یادگیری او استفاده می‌کند و با حمایت‌های عاطفی خود بر اعتماد به نفس آنان می‌افزایند.
ـ مادران میراث فرهنگی و ارزش‌های مطلوب جامعه را در بستر امنیت و آرامش و در قالب مثال به کودک منتقل می‌کنند (کتاب خواندن برای آنها، فعالیت‌های شاد و لذت‌بخش، حضور والدین و برنامه‌های مورد علاقه کودک)
نقش مادر در تربیت با اینگونه فعالیت‌ها پیوند خانوادگی را تقویت می‌کند.

چگونه اعتماد به نفس فرزندان خود را تقویت کنیم؟

چکیده

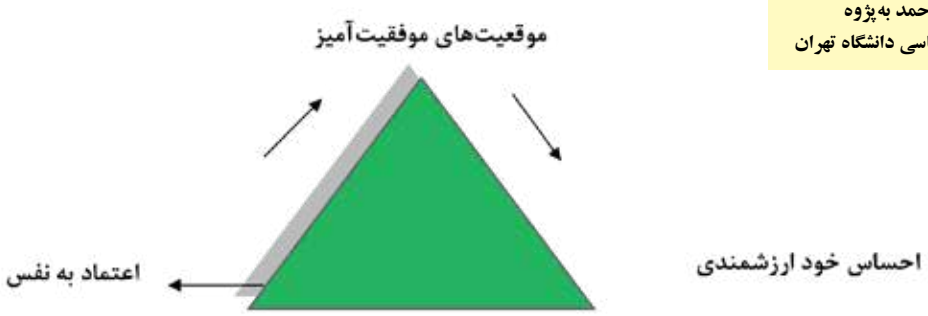
در بخش اول این مقاله، پس از طرح چند سوال و ذکر مقدمه‌ای کوتاه، دربارهٔ جلوه‌هایی از شکل‌گیری اعتماد به نفس، تعریف اعتماد به نفس، ابعاد گوناگون خود یا نفس و نشانه‌شناسی کودکی که اعتماد به نفس دارد، در مقایسه با نشانه‌شناسی کودکی که اعتماد به نفس ندارد، بحث و گفتگو شد. در ادامه، دربارهٔ عواملی که در شکل‌گیری اعتماد به نفس دخالت دارند و علت‌شناسی کاهش اعتماد به نفس در فرزندان توضیح داده شد. اکنون پس از طرح چند سوال، توصیه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان (بایدها) و توصیه‌های کلی (نبایدها) تقدیم شما خوانندگان عزیز می‌شود که امید است مورد استفادهٔ شما قرار گیرد و ما را از نظرهای خود بهره‌مند سازید.

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

چند سوال

- آیا فرزند شما دربارهٔ توانایی‌ها و شایستگی‌های خود تردید دارد؟
- آیا فرزند شما نسبت به توانایی‌ها و شایستگی‌های خود اطمینان دارد؟
- آیا شما می‌توانید با اعتماد به نفس در جمع صحبت کنید؟
- آیا شما به عنوان مادر یا پدر از اعتماد به نفس لازم برخوردار هستید؟

توصیه‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان (بایدها)



• سعی کنید با توجه به توانمندی‌های فرزندتان برای او موقعیت‌های موفقیت‌آمیز فراهم کنید، تا به احساس خودارزشمندی نایل شود و در نتیجه به اعتماد به نفس دست یابد.
• سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ رغبت‌ها و علایق او صحبت کنید.
• سعی کنید با فرزندتان دربارهٔ نگرانی‌های او دربارهٔ مدرسه، کلاس، درس و دوستانش صحبت کنید.
• سعی کنید گاهی اوقات با فرزند خود به ورزش بپردازید و در بازی‌های او مشارکت کنید.
• سعی کنید همواره با فرزندتان صادق باشید و به او اعتماد کنید.
• سعی کنید از فرزندتان انتظارهای مناسب، منطقی و واقعی داشته باشید و انتظارهای خود را با سن و توان او هماهنگ کنید.
• سعی کنید همواره به فرزندتان امید بدهید و به او صبر کردن، استقامت و پایداری در مقابل سختی‌ها را یاد بدهید.
• سعی کنید زمانی که کودک کاری را درست انجام می‌دهد و رفتار مطلوبی از او ظاهر می‌شود، او را تشویق کنید.
• سعی کنید رفتارهای خودجوش فرزندتان را بسیار تشویق کنید.
• سعی کنید محیط امن خانوادگی فراهم کنید و به نیازهای روانی او توجه کنید.
• سعی کنید به فرزندتان کمک کنید تا احساسات خود را ابراز کند.
• سعی کنید روش‌هایِ درستِ ابراز وجود و جلب توجه از طریق رفتارهای مطلوب را به فرزندتان آموزش دهید.
• سعی کنید از ابرازِ محبت و حمایت بیش از حد به فرزندتان خودداری کنید، زیرا این وضعیت به خودخواهی و ناتوانی در مقابله با محرومیت و وابستگی او منتهی می‌شود.
• سعی کنید با شناسایی عوامل اضطراب‌زا و ناامن‌کننده و از بین بردن آنها (پیش از تولد، هنگام تولد، پس از تولد)، فضایی امن و مناسب فراهم کنید.
• سعی کنید در خانه و خانواده، محیط شادی به وجود آورید و از ستیزه‌های خانوادگی پرهیز نمایید .
• سعی کنید زمانی که لازم است کودک را برای مدت کوتاهی تنها بگذارید، این کار را مخفیانه انجام ندهید و او را فریب ندهید. بلکه او را آماده کنید و به او اطمینان دهید که باز می‌گردید.
• سعی کنید در درون فرزندتان احساس گناه به وجود نیاورید و کاری نکنید که کودک خود را مسوول خستگی، پیری و مشکلات خانواده تصور کند.
• سعی کنید فعالانه به حرف‌های فرزندتان گوش کنید و با آنها به گفت‌و شنود و بازی بپردازید.
• سعی کنید فرزندتان را برای دنیای واقعی آماده کنید و آموزش دهید (آموختن برای زیستن).
• سعی کنید به سوال‌های فرزندتان با دقت گوش کنید و پاسخ مناسب و ساده دهید. گاهی هم شما از او دربارهٔ چرایی امور سوال کنید.
• سعی کنید فرزندتان را همان‌طور که هست، بپذیرید و او را با دیگر کودکان مقایسه نکنید، بلکه او را با خودش مقایسه کنید و همواره تفاوت‌های فردی را در نظر داشته باشید.
• سعی کنید اهمیت تلاش و سخت‌کوشی و اراده را برای فرزندتان توضیح دهید و منافع و پیامدهای مطلوب آن را بیان کنید (استفاده از داستان‌ها و مثال‌ها).
• سعی کنید به فرزندتان در امور خانه و مدرسه مسوولیت بدهید و مشارکت او را جلب کنید.
• سعی کنید دوستان فرزندتان را بشناسید و با آنان ارتباط صمیمانه برقرار کنید.
• سعی کنید به فرزندتان روش‌های اعتراض کردن، نه گفتن، گرفتن حق، جرأت‌ورزی و از خود دفاع کردن را بیاموزید.
• سعی کنید به فرزندتان توصیه کنید خودش باشد و استقلال خود را حفظ کند و کورکورانه از کسی پیروی نکند.
• سعی کنید به فرزندتان یاد بدهید به آنچه که دارد فکر کند، نه به آنچه که ندارد و قدر نعمت‌هایش را بداند و شاکر باشد (مثبت نگری).
• سعی کنید با فرزندتان در فعالیت‌های مشترک و اوقات فراغت شرکت کنید (مانند، خرید کردن، پارک رفتن، ورزش کردن، تعمیر ماشین، تعمیر وسایل خانه، تماشای تلویزیون، بازی فوتبال، شرکت در مهمانی‌ها و فعالیت‌های مذهبی و جلسه قرآن).
• سعی کنید فرزندتان را غیر مشروط و بدون قید و شرط دوست بدارید (من وجود تو را دوست دارم).

- سعی کنید هر از گاهی به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید و به وجود او افتخار می‌کنید. باید به فرزندتان بفهمانید که وجود فرزند برای پدر و مادر ارزشمند است، نه آنکه اظهار پشیمانی کنید.
- سعی کنید هر از گاهی فرزندتان را در آغوش بگیرید و او را ببوسید و نشان دهید که او را دوست دارید و به طور مستقیم یا غیر مستقیم برای موفقیت فرزندتان دعا کنید. رسول گرامی فرموده است: فرزندان خود را بسیار ببوسید، زیرا برای هر بوسیدن شما حسنه‌ای وجود دارد. (بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۳).
- به فرزندتان کمک کنید تا یک کار را شروع کند و با موفقیت به پایان برساند.
- به فرزندتان کمک کنید تا وقت خود را تنظیم کند و برنامه‌ریزی داشته باشد.
- به فرزندتان کمک کنید تا خود را باور کند و خود را قبول داشته باشد.
- به فرزندتان کمک کنید تا علل موفقیت‌هایش را بررسی کند و مورد ارزیابی قرار دهد.
- به فرزندتان کمک کنید تا علل شکست‌ها و عدم موفقیت‌هایش را بررسی و ارزیابی کند.
- به فرزندتان کمک کنید تا خود، مساله را حل کند، نه آنکه شما مسأله را برای او حل کنید.
- به فرزندتان کمک کنید تا به لیاقت‌ها و توانایی‌هایش فکر کند نه ناتوانی‌هایش.
- به فرزندتان کمک کنید تا روش‌های درست اندیشیدن را یاد بگیرد (این کار خوب است، چرا؟ این رفتار نادرست است، چرا؟).
- به فرزندتان کمک کنید در برخورد با امور فکر کند و سوال مطرح نماید (تقویت روحیه پرسشگری).
- به فرزندتان کمک کنید تا با اجرای تمرین‌های حرکتی، رفتارها و مهارت‌های حرکتی خود را تقویت کند.
- به فرزندتان کمک کنید تا کارهای خود را بدون شتاب‌زدگی انجام دهد.
- به فرزندتان کمک کنید تا پاسخ‌گوی رفتار و اعمال خود باشد و مسوولیت کارهایش را بپذیرد. شما مسوولیت اعمال و رفتارهای فرزندتان را به عهده نگیرید و او باید یاد بگیرد که دیگران را مسوول اعمال خود ندانند (تقصیر را به گردن دیگران انداختن).

توصیه‌های کلی: نبایدها

ما به عنوان پدر و مادر:

- نباید میان فرزندان تبعیض قایل شویم.
- نباید خود را خطاناپذیر و از هر نوع عیبی مبرا ببینیم.
- نباید در قضاوت کردن دربارهٔ فرزندانمان شتاب‌زده رفتار کنیم.
- نباید دربارهٔ فرزندانمان پیش‌داوری کنیم.
- نباید فرزندانمان را بیش از اندازه نصیحت کنیم.
- نباید وانمود کنیم که پاسخ همهٔ سوال‌ها را می‌دانیم.
- نباید برای تعلیم و تربیت فرزندانمان از روش‌های یکسان و مشابه استفاده کنیم.
- نباید فرزندانمان را سرزنش، توهین و مسخره کنیم.
- نباید از فرزندانمان انتظارهای یکسان و نابجا داشته باشیم.
- نباید فرزندانمان را با یکدیگر مقایسه کنیم.
- نباید فرزندانمان را در میدان‌های رقابت ناسالم قرار دهیم.
- نباید درون فرزندانمان را ناامن و آشفته کنیم.
- نباید فرزندان خود را لعنت و نفرین کنیم.
- نباید با فرزندان سر به سر بگذاریم، گیر بدهیم و سر مسایل جزیی یکی به دو کنیم.

سخن پایانی

- در این بخش شایسته است به نامهٔ ۳۱ حضرت امام علی (ع) به حضرت امام حسن (ع) اشاره شود:

«... ترا پاره‌ای از وجودم یافتم، بلکه تو تمام وجود منی، اگر چیزی به تو اصابت کند، گویا به من اصابت کرده است و اگر مرگ تو را دریابد، گویا مرا دریافته است» نکتهٔ ظریف این است که در این نامه امام حسن ۳۵ سال داشته است. نحوهٔ بیان این عبارات دل‌نشین، نشانهٔ رأفت فوق‌العاده یک پدر نسبت به فرزندش است. این سخنان بیانگر این است که فرزندم، تو برای من بسیار ارزشمندی. مسلماً هر فرزندی برای والدین خود ارزشمند است و هر پدر و مادری می‌گوید فرزند من، عزیزترین موجود است. امّا نکتهٔ مهم و شایان توجه این است که ما به عنوان پدر و مادر باید در رفتارمان نشان بدهیم، وقت بگذاریم، مطالعه کنیم، به مدرسه فرزندمان سرکشی کنیم به علایق او توجه کنیم، نیازهای جسمانی و روانی او را مرتفع کنیم، اعتماد او را به خودمان جلب کنیم و از خودمان شروع کنیم.

- سخن پایانی دیگر اینکه بیایید باور کنیم که «توانایی» در «دانایی» است و اگر فرزند خود را به خوبی بشناسیم و روان‌شناسی او را خوب بدانیم، می‌توانیم او را به درستی تعلیم دهیم و به خوبی تربیت کنیم.

معرفی چند منبع مفید:

بیابان‌گرد، اسماعیل (۱۳۷۵). روش افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

خسروی، زهره (۱۳۸۰). خانواده و عزت نفس. تهران: احیای کتاب.

دی آنجلس، باربارا (۱۳۸۴). اعتماد به نفس. ترجمه حسام اتابک. تهران: جیحون.

سلحشور، ماندانا (۱۳۸۰). پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: واژه‌آرا.

کلمز، هریس، کلارک، امینه و بین، رینولد (۱۳۷۳). روش‌های تقویت عزت‌نفس در نوجوانان. ترجمه پروین علی‌پور. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

گلاور اسکات، کتی (۱۳۸۳). عزت نفس: راهنمای تقویت خود باوری شما برای یک زندگی بهتر. ترجمه ساناز قاسمی. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

نایک، آنیتا (۱۳۸۲). راهنمای دختران: اعتماد به نفس. ترجمه شقایق قندهاری. تهران: پیدایش.

فرشته ای به نام مادر

مـادر نابینـا کنـار تخـت پسـرش در شـفاخانه نشسـته بـود و مـی گریسـت. فرشـته ی فـرود آمـد و رو بـه طـرف مـادر گفـت:
ای مـادر مـن از جانـب خـدا آمـده ام. رحمـت خـدا بـر آن اسـت کـه فقـط یکـی از آرزو هـای تـرا بـراورده سـازد، بگـو از خـدا چـه مـی خواهـی؟
مادر رو به فرشته کرد و گفت:
از خـدا مـی خواهـم تـا پسـرم را شِـفا دهـد.
فرشته گفت: پشیمان نمی شوی؟
مادر پاسخ داد: نه!
فرشـته گفـت: اینـک پسـرت شِـفا یافت ولـی تـو میتوانسـتی بینایـی چشـمان خـود را از خـدا بخواهـی... مـادر لبخنـد زد و گفـت تـو درک نمیکنـی!
سـال هـا گذشـت و پسـر بـزرگ شـد و آدم موفقـی شـده بـود و مـادر موفقیـت هـای فرزنـدش را بـا عشـق جشـن میگرفـت. پسـرش ازدواج کـرد و همسـرش را خیلـی دوسـت داشـت... پسـر روزی رو بـه مـادرش کـرد و گفـت: مـادر نمیتوانـم چطـور برایـت بگویـم ولـی مشـکل اینجاسـت کـه خانمـم نمیتوانـد بـا تـو یکجـا زندگـی کنـد. میخواهـم تـا خانـهٔ برایـت بگیـرم و تـو آنجـا زندگـی کنـی.
مـادر رو بـه پسـرش کـرد و گفـت: نـه پسـرم مـن میـروم و در خانـه ی سـالمندان بـا هـم سـن و سـالهایم زندگـی میکنـم و راحـت خواهـم بـود...
مـادر از خانـه بیـرون آمـد، گوشـهٔ نشسـت و مشـغول گریسـتن شـد.
فرشـته بـار دیگـر فـرود آمـد و گفـت: ای مـادر دیـدی کـه پسـرت بـا تـو چـه کـرد؟
حال پشیمان شده یی؟
می خواهی او را نفرین کنی؟
مـادر گفـت: نـه پشـیمانم و نـه نفرینش مـی کنـم آخـر تـو چـه میدانی؟
فرشـته گفـت: ولـی بـاز هـم رحمـت خـدا شـامل حـال تـو شـده و میتوانـی آرزوی بکنـی. حـال بگـو میدانـم کـه بینایـی چشـمانت را از خـدا میخواهـی، درسـت اسـت؟
مادر با اطمینان پاسخ داد نه!
فرشـته بـا تعجـب بسـیار پرسـید: پـس چـه؟
مـادر جـواب داد: از خـدا مـی خواهـم عروسـم زن خـوب باشـد و مـادر مهربان باشـد و بتوانـد پسـرم را خوشـبخت کنـد، آخـر مـن دیگـر نیسـتم تـا مراقب پسـرم باشـم. اشـک از چشـمان فرشـته سـرازیر شـد و اشـک هایـش دو قطـره در چشـمان مـادر ریخـت و مـادر بینـا شـد... هنگامـی کـه زن اشـک هـای فرشـته را دیـد از او پرسـید: مگـر فرشـته هـا هـم گریـه میکننـد؟
فرشته گفت: بلی!
ولـی تنهـا زمانـی اشـک میریزیـم کـه خـدا گریـه مـی کنـد. مـادر پرسـید: مگـر خـدا هـم گریـه مـی کنـد؟!
فرشـته پاسـخ داد: خـدا اینـک از شـوق آفرینـش موجـودی بـه نـام مـادر در حـال گریسـتن اسـت...
هیـچ کـس و هیـچ چیـز را نمـی تـوان بـا مـادر مقایسـه کـرد.

ارزش ها و منشور اخلاقی «Values & Code of Ethics» بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در سال ۱۳۹۳ به پاس ارج نهادن به مقام والای مادران دنیا تأسیس شد. بنیاد فرهنگی بین المللی مادر اهدافی از جمله آشنا ساختن جامعه به خصوص نسل جوان به مقام والای مادر، ارتقا و بازآفرینی مقام مادر از جهات فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی، آموزش مسئولیت های خطیر مادری به خانم های جوان، تبیین نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل، انتخاب مادران شایسته و برگزاری مراسم نکوداشت آنان به منظور تشویق و ترویج اهداف والای بنیاد مادر دارد.

یکی از ویژگی های اصولی بنیاد مادر، حفظ ارزش ها از طریق رعایت و اجرای کدهای اخلاقی می باشد:

ارزش‌ها	منشور اخلاقی
همدلی	۱. همدلی : یکدل بودن با یکدیگر ۲. همفکری : داشتن افکار ، نقطه نظر و نگاهی مشترک در امور مرتبط با بنیاد مادر ۳. همراهی : قدم نهادن در مسیری مشترک در جهت پیشبرد اهداف بنیاد مادر ۴. همکاری : توانایی کمک به یکدیگر و انجام کار گروهی ۵. همنوردی : همراه هم بودن ، همدیگر را تنها نگذاشتن و با هم بودن برای تحقق اهداف بنیاد مادر
احترام	۱. احترام به همه انسان ها و عدم تبعیض (نژادی ، قومی ، خویشاوندی ، مذهبی ، ملیتی ، جنسیتی و معیشتی) و عدم تاثیرگذاری اینگونه تفاوتها بر عملکرد بنیاد ۲. احترام به کرامت انسانی و رعایت آراستگی با حفظ شئونات فردی ، اجتماعی و بین المللی ۳. احترام به تاریخ ، تمدن و عقاید همه اقوام و رعایت قوانین تمام کشورهای دنیا ٤. احترام و اعتقاد به رعایت عدالت و شایسته سالاری و حفظ حریم شخصی افراد و همکاران و مراجعان ۵. احترام به پیشکسوتان و سلسله مراتب سازمانی و رشد و توسعه فردی و حرفه ای همکاران
صداقت	۱. صداقت در پندار ، گفتار و رفتار ۲. انعکاس به موقع مشکلات و رعایت اصول شفافیت در کار ۳. انتقادپذیری و خویشتن داری ، پذیرش انتقادات سازنده به عنوان فرصتی برای اصلاح و پیشرفت خود جهت نیل به اهداف بنیاد ٤. عدم استفاده از فضا ، زمان و امکانات بنیاد در فعالیتهای سیاسی ، شخصی یا گروه های اجتماعی مجازی و غیر مجازی ۵. حمایت و همدلی صادقانه از کیان بنیاد مادر
نظم و انضباط	۱. وقت شناسی ۲. پایبندی به آیین نامه ها و دستورالعمل های مصوب در بنیاد مادر ۳. رعایت دقت ، سرعت و ارتقاء دانش و توانایی خود برای انجام هر چه بهتر مسئولیت و وظایف محوله ۴. تلاش برای ایجاد محیطی صمیمی ، سالم و امن برای همه همکاران و مراجعین ۵. حفظ اموال بنیاد مادر ، دقت و رعایت صرفه جویی در هزینه‌های سازمانی بنیاد مادر
تعهد	۱. داشتن وجدان کاری و به کار بردن تمام سعی و توان خود برای انجام وظائف محوله برای ارتقاء و پیشرفت اهداف بنیاد مادر ۲. پرهیز از گزارش سازی های بی مورد و غیرواقعی ۳. متعهد و پایبند بودن به منافع بنیاد مادر و ترجیح ندادن منافع شخصی در امور سازمانی ۴. داشتن احساس تعلق به بنیاد مادر ۵. علاقه مندی مثبت به حضور در برنامههای کاری ، دادن بازخورد پیشرفتی و ترغیب ایده های نوآورانه

امیدواریم با همدلی، احترام به همه، صداقت، رعایت نظم و انضباط و تعهد اخلاقی مثل یک همنورد همیشه با هم باشیم و جهت تحقق اهداف مقدس بنیاد مادر تلاش کنیم.
لذا همه با هم مسئولیم.

دعای مادر همیشه همراهتان

دکتر زهرا افتخاری
رئیس هیئت مدیره و مشاور
آموزشی بنیاد مادر

مهارتهای قبل از ازدواج

آری یا خیر

انسان موجودی است اجتماعی و خانواده را به عنوان واحد کوچک جامعه، گروهی متشکل از افراد، دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می کند که هسته اولیه آن را ازدواج مشروع زن و مردی تشکیل می دهد و نکاح عقدی است که براساس آن رابطه زوجیت بین زن و مرد برقرار شده و سپس اعضای آن دارای روابط قانونی، اخلاقی و عاطفی می گردند و با هدف و منافع مشترک، زیر سقفی گرد هم می آیند.عشق و دلبستگی زوجین نسبت به یکدیگر باعث سکون و آرامش و وحدت و دوستی است .

روشن است که در چنین فضایی، زن و شوهر، نیازهای عاطفی و روانی یکدیگر را برآورده می‌سازند و سبب‌ساز پیوندی استوار و رابطه‌ای محکم بر پایه مودّت و رحمت خواهند بود. هم مرد و هم زن، هر دو با هم، عامل آرامش و آسایش روانی همدیگرند و آن دو باهم می‌توانند کانون خانه را به فضایی مناسب برای آرامش و آسایش برای خود و فرزندان تبدیل نموده و در این میان زمینه را برای شکوفایی استعدادهای انسانی مهیا نمایند.

مهم تر از «تشکیل خانواده » داشتن خانواده ای سالم و پایدار ، استوار ، پاک و عاطفی و داشتن همسر همدل و همزبان وهمراه وهمدرد است. معلوم نیست در این دوران، چرا به فاصله کوتاهی این دوستی و مودت ، گاه با بی سلیقگی و کج خلقی و گاه با عدم درک متقابل کنار گذارده می شود و هریک از طرفین زندگی مشترک را به میدان کارزاری تشبیه می کند که گویا هر لحظه باید منتظر حمله ای از سوی طرف مقابل باشد و دفاعی را در ذهن خود برای پاسخ گویی به آن حمله مجسم و آماده کند. چون کمتر به بررسی موجبات و هدف اولیه از تشکیل این زندگی می پردازند و به تدریج نکات بسیار کوچک و ظریفی که ممکن است به سادگی قابل رفع باشد، اما حل نشده است به کوهی تبدیل می شود و زندگی مشترک را به بن بست می کشاند. مهارت‌های ارتباطی، فرصتی است برای تعیین چارچوب‌های زندگی مشترک و پاسخ مثبت دادن به احساسات و عواطف همسر. علامت این که کسی مهارت‌های ارتباطی کافی ندارد، این است که معمولا سخنان و رفتارهای

نسنجیده هر چند کوچک و به شوخی دارد که می‌تواند یک دلخوری بزرگ به وجود آورد و شیرینی روابط را کم کند. متاسفانه دلایل زیادی از ازدواج زودهنگام گرفته تا اختلافات مذهبی و فرهنگی، مشکلات مالی، اعتیاد، عدم تجربه و آموزش کافی ، بیکاری و نداشتن مسکن ، فقدان آموزش‌های مناسب، تفاوت سنی زیاد، خیانت، ناسازگاری ، اعتیاد، مشکلات روحی و روانی و ... موجب خالی شدن حساب عاطفی بین زوج‌ها و جدایی آن‌ها از یکدیگر می‌شود. و روی آوردن به تصمیماتی چون طلاق ، طلاق عاطفی را به همراه دارد..

. همه اینها ما را وا می دارد تا به یک باز تعریف و بازشناسی وکاوش نظری در موضوع خانواده دست یابیم تا براساس آن بتوانیم وضعیت موجود ، خانواده و جامعه را ترسیم و نقاط قوت را با قدرت ادامه داد که چگونه حالات روحی و رفتاری افراد ضمن تأثیر از محیط پیرامون و متغیرهای ثابت درونی می تواند در شرایط سلامت روانی به یک حدی از تعادل و تعالی برسد. همه گروه های فکری و عملی درهمه جوامع به موضوع خانواده از دو سو

می نگرند، از سویی خانواده راهدف می دانند و از سویی وسیله ، چرا که هم می تواند به عنوان ابزاری برای رشد و توسعه افراد خانواده باشد و هم می توان با تلاش اعضای آن موجبات تعالی خانواده را فراهم نمود. داشتن زندگی موفق، آرمانی است که زن و مرد به دنبال کسب آن است و تحقق این هدف زمانی میسر است که زمینه برای آموزش و به کارگیری مهارت های زندگی آماده باشد.و ازاین روی خانواده به حکم همه ی این نیازهای اساسی جایگاه منحصر به فردی را در زندگی انسان دارد ومرحله تشکیل آن جزء عظیم ترین تصمیمات در زندگی آدمی است و مهمترین ایستگاه از قطار زندگی و یکی از مسائل مهم در زندگی هر فردی است. طبیعی است که قبل از ازدواج باید راجع به زندگی مشترک و امور مربوط به ازدواج آگاهی داشت که این امر با آموزش به دست می آید.این آموزش ها فرد را توانا می سازد تا در مسیر زندگی و ارتقای سازگاری باخود و دیگران و محیط قدم بردارد و زندگی خود را بهبود ببخشد و به ویژه در مراحل قبل از ازدواج و پس از آن که نرخ بالای طلاق و آسیب های بعد از آن در جامعه مشهود است و ناراحتی های زیادی را به همراه داشته است. و از آن جایی که شرایط ازدواج شامل :توانایی اقتصادی: تجربه درآمد و استقلال در هزینه کردن درآمد خودو اداره کردن در حدمتعارف زندگی، رشد عقلانی ، بلوغ عاطفی ، بلوغ اجتماعی و بلوغ فرهنگی و آشنایی با فرهنگ خانواده و آشنایی با فرهنگ جامعه است. برای داشتن ارتباطی سالم، منطقی و پربار ، یادگیری مهارت‌های ارتباطی را باید بسیار جدی گرفت.

مسائل مربوط به مشاوره قبل از ازدواج بیشتر است، ولی مهم¬ترین اولویت¬های آموزشی قبل از ازدواج را می¬توان در حیطه¬های کلی زیر تقسیم بندی کرد ،که عبارتند از:

الف- آموزش های روانی - اجتماعی:برای داشتن ازدواجی موفق رشد و آمادگی روان شناختی دختر و پسر بسیار مهم است تا بتواند عهده دار نقش و مسئولیت خود در زندگی مشترک شود. این حیطه شامل: شناخت خود، ظرفیت ها و توانمندی های خود، کسب مهارتهای رفتاری، انتخاب سبک های زندگی، نحوه انتخاب همسر، آشنایی با نحوه تداوم زندگی مشترک، آشنایی با مراحل چرخه زندگی خانواده، روش های برقراری ارتباط مؤثر با اعضای خانواده، چگونگی حل اختلافات و مشکلات احتمالی خانواده، بهداشت روانی زوجین، روش های تربیت و پرورش فرزندان، اهمیت سلامت روانی در دوران بارداری و.....

ب- قوانین و حقوق اسلامی : قبل از ازدواج باید مطالبی راجع به اعتقادات، ارزش ها، قوانین ، حقوق زن و مرد و وظایف زوجین در زندگی مشترک به افراد داده شود. تا آنها آشنایی کافی از نقش خود حقوق و وظایف زن و شوهر در خانواده داشته باشند. برای اینکه بتوانند در جهت رشد و بالندگی خانواده اقدام کنند.

ج- آموزش های مربوط به حیطه پزشکی و بیماری ها : برای زوج های در آستانه ازدواج باید آموزش هایی در زمینه های تنظیم خانواده، بیماری های مادرزادی ژنتیکی، انواع سرطان های شایع و روش های پیشگیری از شیوع آنها، آزمایشات خونی قبل از ازدواج و روش های پیشگیری از بارداری داده شود. بنابراین باید همه سازمان ها و نهادهای آموزشی دولتی و غیر دولتی اهتمام ویژه ای درجهت ارتقاء سطح اطلاعات و آگاهی های زوج های جوان داشته باشند. آموزش و مشاوره قبل از ازدواج جنبه های گوناگونی دارد که باید متناسب با حرکت و تکامل جامعه صورت گیرد.

نتیجه گیری

اثر بخشی برای ایجاد تغییر درتمامی خانواده ها به سمت تعالی، مدیریت و برنامه ریزی و نظارت آموزشی نیاز دارد. و این مهم نیازمند آگاهی و عقیده مندی است. آگاهی و دانستن قرار را از انسان می رباید و او را به حرکتی ثمر بخش و امید بخش هدایت می نماید. آنچه درایجاد خانواده متعادل بیشترین اثربخشی را خواهد داشت کمتر گفتن و بیشتر عمل کردن است، پس با کوشش برای اصلاح تربیت نسل جدید با عملکرد مثبت ، مسیر صحیح زندگی را برای آنها روشن نمود و دولتها هم بنا بر وظایف ذاتی خود، شاخص های کلان اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی را ارتقا و اعتلا بخشند و در بعد اقتصاد زمینه روان سازی و رقابت پذیری را فراهم کنند. دسترسی آزاد به اطلاعات اقتصادی و زمینه های سرمایه گذاری را برای همگان فراهم آورند. امنیت اقتصادی ایجاد کنند و قوانین و مقررات پایدار وضع و از آن قوانین حمایت کنند. با این تلاش همه جانبه، سرمایه گذاری انجام می شود. تولید به وقوع می پیوندد ، شغل ایجاد می شود، رقابت شکل می گیرد ،آینده فعالیت سالم اقتصادی تضمین می شود، رونق ایجاد می شود و در نهایت جامعه برخوردار تر و مرفه تر می شود. دولت ها در ابعاد فرهنگی و اجتماعی نیز باید سطح دانش شهروندان را بالا ببرند، افراد را به حقوق خود آگاه کنند، مردم را از وظایف خود نسبت به یکدیگر باخبر کنند، حقوق شهروندی را محقق سازند، گرایش به فساد را با ایجاد زمینه های فعالیت های سالم ، کم کنند ، امنیت اجتماعی شهروندان را محقق سازند، محیط زیست فرهنگی و اجتماعی جامعه را سالم سازند . اعتماد ،مشارکت و انسجام را به عنوان سرمایه های اجتماعی در جامعه بالا ببرند و به شهروندان بیاموزند که سطح انتظارشان باید به اندازه میزان تلاش و شایستگی شان باشد. چنانچه شرایط عادلانه محقق شود، در آن صورت اعتماد در جامعه شکل می گیرد، اعتماد مردم به مردم و اعتماد مردم به حاکمیت. اعتماد مردم به حاکمیت باعث پیش رفتن برنامه های کلان دولت می شود که باز به نفع مردم است و اعتماد مردم به مردم میوه های طیبه و شیرینی دارد که یکی از آنها حفظ پیوندهای زناشویی، کاهش طلاق و تحکیم خانواده است.

به امید آن روز

کارهایی که بانوان موفق حاضر به انجام آن‌ها نیستند

تصور کنید زن با روحیه منحصر به فرد خود، در محیطی مردانه قرار گیرد که حتی یک همکار خانم هم ندارد، در این شرایط توجه ویژه به نگرش و تصمیماتش برای دست یابی به موفقیت الزامی است.
برای دست یابی به موفقیت باید از همان ابتدا با ترس‌های خود رو به رو شویم. هیچ وقت انرژی خود را برای دوری از ترس‌های درونی هدر ندهید، بلکه با تکیه بر قدرت ذهن خود، افکار، احساسات و رفتارهایتان را مدیریت کنید تا شما را به موفقیت کاری و شخصی برساند. وقتی می خواهید احساسات منفی را سرکوب کنید تنها با ترس بیشتری مواجه می شود و در نهایت به نقطه‌ی سکون می رسید. پس تلاش برای مهار ترس و اضطراب، تنها احتمال رو به رو شدن با آن را افزایش می دهد.

هیچ وقت از انتقادها و تعارضات فرار نمی‌کنند

من به عنوان افسر زن FBI هیچ گاه در مواجه با انتقادها، مشاجرات و مشکلاتی که در کار به آن‌ها برخورد کردم استثنا نبودم. تنها تفاوت من با دیگران این بود که با احساسات منفی رو به رو می شدم و برای رهایی از آن به کمک کسی نیاز نداشتم. از نظر کسانی که از مشکلات فرار می کنند، تعارضات توهین آمیز و چالش برانگیزند. باید این رویکرد را کنار گذاشت، زیرا تعارضات به شکل‌های مختلفی نمود می کند. باید بتوانیم واکنش هوشیارانه‌ای در مقابل رفتار دیگران داشته باشید تا احساساتمان مورد سوء استفاده قرار نگیرد. اگر درک درستی از تعارضات و چالش‌ها داشته باشیم، واکنش مان نیز براساس انتخاب و تصمیم خواهد بود، نه از روی ترس و ناآگاهی.

به انتقادهای درونی توجه نمی‌کنند

نیاز بود ابتدا دلیل اصلی انتقادهای درونی را بدانم و نسبت به اضطراب و تردیدهای موجود در ذهنم بی‌توجه باشم. من یاد گرفتم این کار را با تمرکز روی بازخورد مثبت و انتقادهای سازنده انجام دهم.
قدرت ذهن به معنای توانایی مهار اندیشه‌ها به جای اشراف ذهن بر ماست. راه تقویت قدرت ذهنی این است که یاد بگیریم برای مهار افکار، احساسات و هیجاناتمان با به کار بردن جملات مثبت و تأثیرگذار همواره گفت و گوی درونی داشته باشیم.

هیچ وقت منتظر شرایط ایده آل نمی‌مانند

هرگز بدون تلاش به شرایط مطلوب و شغل ایده آل دست نخواهید یافت. خیلی راحت می توان گفت "شرایط اصلاً خوب نیست"، "هیچ چیز سر جایش خود نیست" یا " به من بی‌عدالتی شده "؛ اما باید بدانید این جملات در نهایت شما را به بن بست می‌کشاند.
باید از شرایط موجود و تمام فرصت‌ها، برای پیشرفت در زندگی بهره برد. قدرت ذهن به معنای آن است به جای اینکه به دنبال شکست باشیم، در مواجهه با شرایط مختلف، رویکرد مناسبی از خود نشان دهیم.

هیچ گاه گذشته خود را اشتباه نمی دانند

شاید در ابتدای کار، مرتکب اشتباهات زیادی شده‌ام. در همان اوایل، از اشتباهات شرمگین می شدم اما با خود عهد بستم از تمام آن‌ها عبرت بگیرم. برخی اشتباهات گذشته می تواند ناخوشایند باشد اما باید آن‌ها را فرصتی برای یادگیری تجربیات جدید بدانید؛ یادگرفتن چیزهایی که قبلاً چیزی از آن‌ها نمی‌دانستیم. قطعاً ارتباط با کسانی که همانند ما مرتکب اشتباه می شوند، فرصت خوبی برای یادگیری چیزهای جدید است.

فرصت‌های طلایی را از دست نمی‌دهند

موفقیت با انجام کارهایی به دست می‌آید که دیگران تمایلی به انجام دادن آن‌ها ندارند. باید بدانید چه کارهایی است که دیگران در انجام آن‌ها تعلل می کنند؛ هر چند ممکن است خیلی کوچک باشند، اما در انجام آن‌ها تردید نکنید. وقتی در مسیر موفقیت قرار می گیرید که کارهایتان را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.
بعد از آن، به مسیرتان ادامه دهید زیرا با طی کردن مسیر می توانیم به فرصت‌ها نزدیک شویم و آن‌ها را به نتیجه برسانیم.

آرامش خود را در هر شرایطی حفظ می‌کنند

من این جمله را باور دارم: دعا کنید و توکل تان به خدا باشد؛ اما هیچ گاه دست از تلاش برندارید.
خیلی‌ها می گویند بخت و شانس ما را در زندگی به موفقیت یا شکست می رساند. مدیران با تدبیر خودشان اقبال خود را رقم می زنند و به عقیده‌ی آن‌ها موفقیت و شکست تحت سلطه‌ی آن‌هاست. البته ممکن است بخت و اقبال نقش محدودی داشته باشد اما آن‌ها قدرت ذهنی خود را صرف نگرانی برای اتفاقات احتمالی نمی کنند.
استفاده از تمام فرصت‌ها با بهره بردن از بخت و اقبال می تواند سبب بهبود زندگی و دست یابی به اهدافمان شود؛ شاید هم نتیجه‌ی آن یک تجربه‌ی تلخ باشد تا حسرت و سرزنش استفاده نکردن از فرصت‌های پیش رو.

هیچ وقت دست از تحقیق و پژوهش بر نمی‌دارند

وقتی می‌خواستم از متهمی بازجویی کنم از قبل اطلاعات موردنیاز را به دست می آوردم.
بسیار خوب است قبل از مذاکره با سرمایه گذار یا مشتری احتمالی، درباره موضوع گفت و گو پیش آگاهی داشته باشید. باید خود را برای انجام هر کاری آماده کنید و در هنگام گفت و گو مسلط و آگاه باشید.

هیچ وقت دست از تلاش بر نمی‌دارند

بدون توجه به این که مسئولیت سنگینی برعهده داشتم، در طول ۲۴ سال خدمتم در FBI به تلاش خود ادامه دادم.
وقتی دست از تلاش بر می داریم و به سراغ "نمی توانم" می رویم که کنترل خود را روی رفتار و نگرشمان از دست می دهیم.
این نشان می دهد حصار محدودیت را به دور توانایی‌های خود کشیده‌ایم. وقتی تلاش خود را متوقف می کنیم که به شکست اعتراف کنیم و این به معنای آن است جسارت کافی برای مقابله با چالش‌ها و محدودیت‌ها را نداریم.

منبع: Forbes

تاریخچه قابله، مامایی (midwife)

کلمه قابله که در زبان انگلیسی midwife ترجمه می شود، در گذشته به زنی گفته می‌شد که به صورت تجربی، در کار زایمان زنان استاد بود و به آنان در زائیدن طفلشان کمک می‌کرد. تا پیش از فراگیر شدن پزشکی نوین و ظهور ماماها در ایران و تا اوایل دوره پهلوی اول، تقریباً تمامی امور مربوط به زایمان را بر عهده داشتند.

در زمان گذشته، اطلاعات در مورد سلامت جنین و بارداری فقط به شنیدن صدای قلب جنین و تغییر اندازه ظاهری شکم مادر محدود می شد. ماما یا قابله به خانمی گفته می شد که شیوه انجام زایمان را به صورت تجربی آموخته بود و عمل سخت و دردناک زایمان را برای مادر تا حدی قابل تحمل تر می کردند. البته قابله ها در آن زمان به سایر امور مربوط به زنان مثل سقط جنین و نازایی می پرداختند. این افراد از ماه های ابتدایی بارداری، رسیدگی به خانم باردار را آغاز می کردند. پیش از زایمان نیز شکم مادر را با روغن بادام چرب می کردند و برای افزایش انقباضات شکم و شروع زایمان به او جوشانده گل بومادران می دادند. همچنین به مادر یک تنگ روحی یا قلیان می دادند تا با دمیدن در آن به خروج کودک کمک کند. جالب است بدانید قبل از زایمان به قابله غذای مقوی داده می شد تا برای انجام زایمان از قدرت کافی برخوردار باشد. اگر هم قابله به علل مختلف، تولد نوزاد را غیر ممکن و مرگ مادر و نوزاد را محتمل اعلام می کرد، با اجازه ولی زن، شکم مادر را پاره می کرد، بلکه فرزند را زنده به دنیا بیاورد.

متاسفانه در گذشته مشکلاتی از سوی مامای محلی برای مادر و فرزند به وجود می آمد که به دلیل کمبود دانایی بر تمامی مسائل زنان بود. برای مثال مادران عمدتا به جهت بی‌سوادی ماما، کثیفی دست او و محیط زایمان و نرسیدن اکسیژن به بچه می‌مردند. تا قبل از پیشرفت علم پزشکی نوین و به میان آمدن حرفه مامایی در ایران ، تمامی امور مربوط به زایمان توسط قابله ها انجام می شد. درواقع تاریخچه شروع تحصیل در رشته مامایی به بیش از ۹۰ سال قبل باز می گردد. اولین آموزشگاه مامایی به نام مدرسه قابلگی در سال ۱۲۹۸ با ۱۰ شاگرد در بیمارستان بانوان شهر تهران شروع به کار کرد. بعد از آن در سال ۱۳۰۸ اولین آموزشگاه عالی مامایی با اعطای مدرک معادل لیسانس فعالیت خود را به عنوان یکی از شعب مدرسه طب آغاز کرد. پس از تاسیس دانشکده پزشکی دانشگاه تهران، بیمارستان زنان در سال ۱۳۱۹ به دانشکده پزشکی ملحق شد و تا سال ۱۳۳۱ بیش از ۴۰۰ نفر از آن فارغ التحصیل شدند. بعد از انقلاب فرهنگی نیز مدرسه عالی مامایی از سال ۱۳۶۳ آغاز به کار کرد. دانشکده های پرستاری و مامایی هم از سال ۱۳۶۵ تاسیس شدند.

از این رو سرکار خانم فاطمه رمضانی به عنوان مادر نمونه انتخاب شده که مادر ۲۰۰۰ فرزند بوده و تولد نموده اند که مورد احترام همه مردم منطقه به خصوص مردم لامرد و به ویژه کسانی که توسط ایشان به دنیا آمده اند هستند. لامِرد یکی از شهرهای استان فارس است. این شهر مرکز شهرستان لامرد می‌باشد و در جنوب استان فارس واقع شده‌است.

فاطمه رمضانی (دی عزیز) مادر قریب به ۲۰۰۰ فرزند

فاطمه رمضانی معروف به «دِی عزیز» که دِی به زبان محلی به معنای مادر است، متولد سال ۱۳۱۰ می باشد، دارای پنج فرزند دختر و پسر هستند وی در شش ماهگی مادرش را از دست می دهند علیرغم اینکه بخوبی وجود مادر را درک نکردند اما حرفه مامایی از مادرشان به ارث می برند, دی عزیز که وصف تلاشهای مادر از دیگران می‌شنود تلاش می‌کند خود نیز کار مامایی فرا گیرد وبا این کار هم به مردم این دیار کمکی کند وهم روح مادر ازاین تلاشها خرسند نماید. وی میگوید نزدیک به ۵۵ سال هست که کار مامایی انجام میدهم حتی وقتی که خودش هم باردار بود کار مامایی را انجام می‌دادند و در کنار مادرانی که باردار بودند و برای فارغ شدن دردها، در دورانی که نه پزشک در منطقه بود و نه مامایی که بر بالین این فرشته‌های زمینی حاضر شوند حضور می یافت. اندک زنان با تجربه ای به عنوان قابله یا مامای محلی، سرمای زمستان و گرمای طاقت فرسای تابستان را با عشق به سالم به دنیا آمدن نوزادان، بر بالین زائو حاضر می‌شدند و روزهای پر استرسی را همراه با بی خوابی را تحمل می کردند که ایشان از زنان اهل خیر و زحمت کش در بخش مرکزی لامرد می باشد. و هنوز به این سن که رسیدند کسانی هستند که ایشان را برای مشخص کردن وقت زایمان نزد خودشان می‌برند و دقیق زمان زایمان را بهشان اطلاع می دهند و همچنین افرادی از راه‌های دور هستند، آنهایی که از وجود ایشان تازه با خبر شدند می‌آیند و درمان خودشان را با ایشان شروع می کنند.

از سن و سال ایشان که میپرسی خود را ۵۰ سال معرفی می‌کنند، اما پس از آن خنده بر لبان جاری می‌شود و می‌گوید حدود ۹۰ سال سن دارد؛ سپس آهی می کشد و می‌گوید زمانه پیرم کرده است.

تأثیرات خوب کوهنوردی در بانوان

بانوان به دلیل آناتومی خاصی که از نظر استخوان‌ها و عضلات دارند نسبت به مردان بیشتر نیازمند پرداختن مستمر به برخی ورزش‌ها از جمله کوه‌نوردی و پیاده‌روی هستند . چرا که مقدار آب و چربی در بدن بانوان بطور طبیعی ۱۵ درصد بیشتر از آقایان است و همچنین به دلیل مسائل ناشی از بارداری و زایمان ، مقداری از کلسیم بدن آنها به جنین منتقل شده و این امر زمینه ابتلای آنها به درگیری‌های استخوانی و آرتروز در میان‌سالی را فراهم می کند . همچنین بعلت کم تحرکی بانوان درصد ابتلا به چاقی آنها بیشتر از مردان است . بدین منظور به جهت پیشگیری از پوکی استخوان و دردهای عضلانی در سال‌های پس از دوره جوانی ، ضرورت دارد که از سنین جوانی با ورزش‌هایی که سیستم اسکلتی آنها را مستحکم‌تر کرده و مقاومت بدنشان را نسبت به بروز برخی از بیماری‌ها بیشترمی کند همگام گردند .

کوه‌نوردی یکی از مهم‌ترین ورزش‌هایی است که می تواند سیستم عصبی ، اسکلتی بدن بانوان را تقویت و مقاوم کند زیرا در جریان کوه‌نوردی میزان بازدهی قلبی افزایش یافته و مقدار خون در عضلات را ۲۰ برابر افزایش می دهد و همین موضوع سبب می شود که در آغاز ، چربی های زیر جلدی و سطح روده‌های آنان جذب و از طریق تولید حرارت و تعرق از بدن خارج شوند و سپس ذرات چربی که در درون عروق رسوب می کند حرکت کرده و احتمال بروز بیماری‌هایی چون ازدیاد چربی خون ، فشار خون و یا بیماری نقرس به حداقل می‌رسد . در این‌صورت به وضوح در می‌یابیم که در اثر استمرار ورزش و کوه‌نوردی ، علاوه بر اینکه کلیه چربی‌های اضافی رسوب شده در بدن تجزیه و از بین می روند بلکه تعدادی عروق جدید در عضلات آنان ایجاد شده که خون رسانی و انتقال اکسیژن به کلیه نقاط بدن را تسهیل و آنان را شاداب ، پرتحرک و تندرست می کند .

برای اینکه به ثمرات مفید کوه‌نوردی دست یابید می بایست این ورزش را بطور مستمر انجام دهید و اگر در برخی از هفته‌ها به دلیلی قادر به کوه‌نوردی نبودید از طریق پیاده روی در پارک‌ها و مسیرهای خیابان سعی کنید اندام ورزشی خود را حفظ نمایید و یا اینکه با نرمش‌های روزانه در صبح و عصر ، به تقویت عضلات خویش بپردازید .

بهترین برنامه کوه‌نوردی آن است که فرد کوه‌نورد ، ماهانه یکبار به ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر (در هوای رقیق) صعود نمایید و در حد فاصل هر ماه نیز در ایام تعطیل به تپه ها و کوهپایه ها صعود کند . زیرا در جریان کوه‌نوردی از انتهای اعصاب سمپاتیک مقادیر زیادی هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین ترشح میشود که در تنظیم گردش خون در عروق و پمپاژ قلبی نقشی بسزا دارند و از طرفی دیگر هورمون‌های تسکینی زیادی نیز ترشح می شود که « آنکفالین » و «آندورفین » و « سروتونین »نام دارند . این هورمون‌ها با اثرات ضد درد و ایجاد طراوت و شادابی خود سبب میشوند کوه‌نوردان در تمام ایام روز دارای چهره بشاش و خندان و اراده ای استوار و آسایشی فراتر از دیگران باشند . شایان ذکر است که در مواقع خطر، مغز به صورت خودکار هورمون آدرنالین را بمقدار زیاد تولید می کند و این در ورزش‌هایی نظیر سنگ‌نوردی / یخ نوردی / ورزش‌های پروازی و هیجانی به مراتب بیشتر می باشد .

در آمارهای پزشکی که از تحقیقات دانشمندان بدست آمده است کاملا ثابت شده بانوانی که در طول زندگی علاقمند به ورزش بوده اند و تمرینات مداوم ورزشی را به صورت‌های مختلفی انجام داده اند دارای طول عمری ۳۰ درصد بیشتر از زنانی بوده‌اند که کمتر تحرک داشته و در نتیجه دارای اندامی چاق و کم تحرک شده اند . همچنین بر اساس همین تحقیقات بروز بیماری‌های روحی و روانی و آترواسکروز عروق کرونرو قلب و دیابت و فشار خون و آرتروز اندام‌های بدن و بیماری های گوارشی ، در زنان ورزشکار نادر و یا اصلا مشاهده نمی شود ، در عوض در زنانی که از تحرکات ورزشی دوری جسته و تمایل به زندگی ماشینی و کم تحرک امروزی را دارند و یا اینکه آلوده به سیگار و سایر مواد افیونی و الکل هستند میزان شیوع بیماری‌های ذکر شده بسیار فراوان‌تر از زنان ورزشکار و پرتحرک است ، زیرا در این گروه از بانوان مکانیسم تعادلی بین هیدرات های کربن و کلسترول و پروتئین‌ها و ویتامین‌ها مختل شده و حرکات دودی روده ها نیز به کندی صورت گرفته و آنان را به بیماری‌قلبی عروقی و گوارشی سوق می دهد.

کرامت اله رضایی

سید حسن موسوی چلک
رییس انجمن مددکاران
اجتماعی ایران

مهر مادر، تمامی ندارد

چند روز قبل از شب چله، با یکی از اساتید حوزه علوم اجتماعی گفت و گویی کوتاه داشتم.می گفت اولین شب چله‌ایی است که بدون مادر می‌خواهد داشته باشد راست می گفت:خیلی سخت است بدون مادر بودن. راست می گفت بدون مادر بودن و نچشیدن مهر مادر خیلی سخت است.

حالا که مناسبت‌ها هم فرا می‌رسند خلاء حضورشان بیشتر و بیشتر احساس می‌شود. بر این باورم که مادران نقش مهمی در برگزاری این مناسبت دارند. از چند روز قبل کار شروع می‌شود و گاهی از چند ماه قبل برای تهیه مواد غذایی و .. این شب. همه آنچه که تهیه می‌کنند با مهر مادر عجین شده و بوی مهر مادر می‌دهند و چه خوش بوست، مهر مادر. چه دلنشین است صدای مادر و چه گواراست که از دست مادر غذایی بگیریم و بخوریم.

لابه لای صحبت ای کاش‌ها را چند بار تکرار کرد.از او خواستم چه کار می‌بایست انجام می‌دادی که ندادی. گفت که کمتر به دیدنش می‌رفتم چون مشغله‌های کاری داشتم. در حالی که هر دویمان بغضی در گلو داشتیم و اشک در چشمانان حلقه زده بود ، گفت: ولی ای کاش یک سال از کنارش جنب نمی‌خوردم تا مهر مادر را حتی در این سن (حدود ۶۰ سالگی) بیشتر می‌چشیدم. حیف، حیف، حیف. عشق، عاطفه و مهر مادر بدون چشم داشت است گرچه شخصا معتقدم که درک کامل مهر مادر و مادر بودن با همه خصوصیات مهمی که دارد، آسان نیست و سپاسگزاری از مادر هم آسان نیست، اما می توانیم در خصوص این خصوصیات، فکر کنیم و دقیق‌تر شویم. توصیفی که رسول اکرم (ص) از مادر دارد مبنی بر این که «بهشت، زیر پای مادران است» خودگویای اهمیت این مهر مادری است. مهر مادر انرژی مثبتی ساطع می‌کند که تا مدت ها تاثیرش را در زندگی می‌بینیم. همیشه گفته و می‌گویم که بغل مادر گرم‌ترین و بهترین جایی است که می توانیم آرامش داشته باشیم.کلام مهربانانه اش هم انرژی می‌دهد و موجب حرکت می‌شود. اعتماد به نفس می‌دهد. چون مهربان است بچه‌ها درد دل‌هایشان را بیشتر با او در میان می‌گذارند. اشک‌های‌شان را پیش او می ریزند و.. شاید به همین دلیل است که می‌گویم جایگزین ندارند. البته نقش پدر را نباید نادیده گرفت که دو نفر با هم نقش مدیریت و تربیت و... را به عهده دارند. ولی اگر کمی و فقط کمی واقع بین باشیم با مادران راحت تریم، چون مهربان ترند. مهربانی مادر، به خودی خود کشش ایجاد می‌کند که به سمتش برویم. سمتی که انتها ندارد و چه خوب که بی انتهاست. به قول دوست مازندرانی عزیزم زنده یاد استاد فرهود جلالی کندلوسی، خالق مجموعه اشعار پارپیرار که چند ماهی است به رحمت خدا رفته است:

اگه دنیا سوزه و سرما بویه / همیشه بهاره، ته دا بمیرم

یعنی: اگر دنیا پر از سوز و سرما بشود، فدایت بشوم مادر که تو همیشه بهار هستی.

خبر وینه بیه ته ور قرض گیرن / چون که انه خاره، ته دا بمیرم

یعنی: خوب (مهربانی) باید از تو وام (قرض) بگیرد. فدایت شوم مادر از بس که خوب هستی.

اگر کمی در رفتار مادرمان و مادران اطراف‌مان نگاه کنیم همه ما این فضا را می توانیم به خاطر بیاورم و درک کنیم.پس تا هستند، و می توانیم در چشمانشان نگاه کنیم، دستانشان را بگیریم و ببوسیم، بغل‌شان کنیم و... سپاسگزارشان باشیم.

دانستنی‌هایی از زندگی فضانوردان

فضانوردانی که به فضا می‌روند گاهی با مشکلاتی بسیار روبرو می‌شوند؛ مشکلاتی متعدد که با تاثیر مستقیم بر سلامت آنها، در برخی موارد اثراتی غیرقابل بازگشت را برای فضانوردان به دنبال خواهد داشت؛ این اثرات از مشکلات استخوانی گرفته تا از بین رفتن عصب‌های مغزی، اتفاقاتی هستند که در فضا گریبان‌گیر آن‌ها خواهد شد.

اکثر فضانوردانی که به زمین بازگشته‌اند، عنوان کرده‌اند باید مدت زمانی زیاد بگذارد تا آن‌ها به حالت اولیه خود بازگشته و بتوانند زندگی عادی را از سر بگیرند.

اولین فضاپیمایی که توانست فضانوردان را به فضا ببرد، اسپوتنیک ۱ بود که در سال ۱۹۵۷ چند فضانورد را با خود حمل کرد؛ پس از بازگشت فضانوردان به زمین تحقیقاتی گسترده درباره اثرات جو منظومه شمسی و کره ماه روی بدن فضانوردان آغاز شد.

در اینجا به معرفی برخی از سختی هایی که فضانوردان با آن مواجه می‌شوند، می‌پردازیم.

چطور می‌توان در فضا غذا خورد؟

در فضا به دلیل اینکه نیروی جاذبه وجود ندارد، خوردن و نوشیدن برای فضا نوردان دچار مشکل می‌شود زیرا اگر در فضا غذایی را رها کنید به حالت معلق در خواهد آمد و به زمین نمی‌افتد. آب در لیوان باقی نمی‌ماند و باعث به هم ریختن و خراب کردن سفینه فضایی می‌شود. باید بدانید که اولین ماموریت سفر به فضا تنها چند دقیقه طول کشید و طبیعتا نیازی به غذا نبوده است، اما در ماموریت‌های بعدی فضانوردان به غذا احتیاج داشتند.به همین امر محققان زمان زیادی را صرف راهی برای خوردن و آشامیدن فضانوردان اندیشیدن تا فضانوردان در مدت زمانی که در فضا هستند غذای سالم ومناسبی را مصرف کنن

فضانوردان در ایستگاه های فضایی چگونه می خوابند؟

این امکان در فضا وجود ندارد که شخص خود را روی تختخواب رها کند و پتو و ملحفه او را گرم کند چرا که این جاذبه است که شخص را روی تخت و پتو را روی او نگه می دارد.

در فضا، فضانوردان مجبورند یا بصورت ایستاده خوابیده و یا اینکه با وسیله ای خود را به تخت وصل کنند تا ثابت نگه داشته شوند. در هنگام خواب حتی دست های آنان رها شده و به سمت بالا حرکت می کنند.

ضعیف شدن استخوان، نتیجه حضور در فضا

فضانوردانی که برای مسافرت به فضا آماده می‌شوند باید بدانند که در این سفر ممکن است استخوان‌های بدن خود را از دست بدهند؛ همه ما می‌دانیم که استخوان ستون ساختار بدن را حفظ می‌کند و اهمیتی بسیار بالا دارد؛ اما در فضا منبعی برای تشکیل استخوان و استحکام آن وجود ندارد و بر همین اساس با هر روز سکونت در فضا استخوان‌های بدن شروع به ضعیف شدن می‌کنند.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته فضانوردانی که حدود ۱۸ هفته در فضا حضور داشته باشند بیش از سه درصد استخوان‌های بدن خود را از دست می‌دهند و این از دست رفتن استخوان بیشتر در ناحیه لگن و استخوان پا صورت خواهد گرفت.

خداحافظی با ناخن‌های دست در فضا

ساختار طراحی لباس فضانوردان به گونه‌ای است که می‌تواند به‌طور مستقیم روی ناخن‌های دست اثر بگذارد؛ این ساختار سبب می‌شود ناخن‌های هر ۲ دست فضانوردان در فضا از بین برود، اما با بازگشت فضانوردان به زمین ناخن‌های دست آن‌ها کم کم شروع به رشد می کنند.

ضعیف شدن قلب در سفر به فضا

فضانوردان با سفر به فضا قلب خود را ضعیف می‌کنند؛ در فضا ضربان قلب آهسته‌تر خواهد شد و پمپاژ خون تغییر می‌کند، در واقع عملکرد تمام مدت قلب در فضا همانند زمانی می‌شود که یک فرد در حالت استراحت قرار گرفته است.

سفر به فضا چشمانتان را ضعیف می‌کند

محیط فضا به گونه‌ای است که به‌طور مستقیم روی چشمان شما اثر می‌گذارد؛ یعنی در این سفر هر یک از فضانوردان دچار ضعف بینایی می‌شوند و این موضوع سبب می‌شود عصب‌های مغزی متصل به چشم آسیب جدی ببینند؛ به گفته اکثر فضانوردانی که به زمین بازگشته‌اند بینایی آن‌ها هیچ گاه مانند پیش از سفر نشد و همواره با مشکل دیدن مواجه هستند.

خوابی راحت با توقف خر و پف

اکثر افرادی که روی زمین خر و پف‌های شدید می‌کنند وقتی به فضا می‌روند دیگر هیچ صدایی از آن‌ها هنگام خواب در نمی‌آید و خروپف آن‌ها کاملا قطع می‌شود.

کوتاه قد به فضا بروید و بلندتر بازگردید

ساختار محیط فضایی به گونه‌ای است که با سفر کردن به آن به‌طور حتم چند سانت قد بلندتر خواهید شد؛ فضانوردانی که به فضا رفته‌اند و پس از مدت چند ماه به زمین بازگشته‌اند، حدود سه درصد افزایش قد پیدا می‌کنند، البته این موضوع به دلیل تغییر ساختار استخوان بدن است که با بازگشت به زمین این استخوان‌ها کوتاه‌تر می‌شوند و افراد به قد عادی خود باز می‌گردند.

ضعف ماهیچه‌ای در فضا رخ می‌دهد

همه ما می‌دانیم که در فضا جاذبه‌ای وجود ندارد و بر همین اساس فضانوردان در جو به صورت معلق قرار می‌گیرند که همین موضوع با تاثیر روی ماهیچه‌های آن‌ها به ضعیف شدن آن‌ها منجر خواهد شد؛ مردم عادی که روی زمین حرکت می‌کنند به دلیل آن که دائم راه می‌روند و می‌دوند، ماهیچه‌هایشان قوی می‌شود و هیچ ضعفی در ناحیه دست، پا و یا کمر خود احساس نمی‌کنند، اما فضانوردان باید پس از بازگشت به زمین به طورحتم به باشگاه‌های ورزشی بروند و استخوان‌ها و ماهیچه‌های بدنشان را تقویت کنند.

بوی نامطبوعی که در فضا پیچیده می‌شود

اکثر فضانوردانی که به زمین بازگشتند در پاسخ به این سوال که فضا چه بویی دارند، گفتند که بویی بد همانند آهن سوخته، اما به گفته فضانوردان که شاهدان عینی بودند در فضا بوی ذغال سنگ و آهن سوخته نیز وجود دارد.

نپوشیدن لباس فضانوردی چه تأثیری روی بدن می‌گذارد؟

مهمترین چیزی که هریک از فضانوردان باید آن را انجام دهند پوشیدن لباس مناسب فضانوردی است، زیرا اگر آنان لباس نپوشند در مدت ۱۰ ثانیه تمام مایعات بدنشان به جوش می‌آید و تنها ۱۵ ثانیه زمان احتیاج دارد تا پوست بدن آن‌ها هم سوخته و تبدیل به مومیایی شوند، لذا هر یکی از فضانوردان برای داشتن بدنی سالم و دور نگه داشتن خود از عوامل خطرناک باید حتما لباس فضانوردی خود را به تن کنند.

بیشتر فضانوردان بیماری فضایی می‌گیرند

علی‌رغم پیشرفت تکنولوژی فضایی، بیماری فضایی همچنان یکی از بزرگترین درسرهی ناسا است. بیش از نیمی از همه فضانوردانی که به فضا فرستاده می‌شوند، تهوع، سردرد، استفراغ و ناراحتی‌های عمومی را تجربه می‌کنند که همگی علائم بیماری فضایی یا سندروم سازگاری با فضاست. فضانورد مشهوری به نام جیک گارن که حتی قبل از خروج از زمین نشانه‌های این بیماری را تجربه کرده بود بعد از بازگشت به زمین حتی نمی‌توانست به درستی راه برود.

بیماری گارن آنقدر وحشتناک بود که نامش مقیاس اندازه گیری رسمی این بیماری شد. فضانوردان می‌توانند علائم خود را با عباراتی مثل «یک گارن»، «دو گارن»، «سه گارن» و ... ارزیابی کنند. ناسا در حال پیدا کردن راه حل برای این بیماری، یک دستگاه هشدار دهنده اولیه اختراع کرده که به فضانوردان اجازه می‌دهد بدانند که در معرض این بیماری قرار گرفته اند.

فضانوردان ادرار بازیافت شده خود را می‌نوشند

دسترسی به آب تازه در فضا مشکل است. فضانوردان آمریکایی در ایستگاه فضایی بین المللی بیشتر آب خود را از طریق بازیافت و بازیابی با استفاده از سیستم بازیابی آبی تهیه می‌کنند که ناسا در سال ۲۰۰۹ معرفی کرده است. همان طور که از نامش پیداست، این سیستم به فضانوردان اجازه می‌دهد بیشتر آبی که بدن از طریق عرق و ادرار یا در حال مسواک زدن یا درست کردن قهوه از دست می‌دهند را دوباره استفاده کنند. فضانوردان آمریکایی نه تنها ادرار خود بلکه ادرار فضانوردان روسی را نیز بازیافت می‌کنند، زیرا آن‌ها از این کار اجتناب می‌کنند. به گفته مدیر سیستم زیرساخت ناسا، آب بازیافتی همان مزه آب بطری را می‌دهد.

فضانوردان پیری زودرس می‌گیرند

میکروگراویتی (جاذبه نزدیک به صفر) محیط فضا باعث پیری زودرس فضانوردان می‌شود. پوست آن‌ها سریع‌تر پیر می‌شود و پوستشان خشک تر و نازک تر و مستعد خارش می‌شود. استخوان‌ها و ماهیچه‌های آن‌ها هم ضعیف می‌شود. فضانوردان در هر ماه از سفر خود در فضا، یک درصد از توده عضلانی و دو درصد از توده استخوانیشان را از دست می‌دهند.

یک سفر چهار تا شش ماهه به ایستگاه فضایی بین المللی منجر به از دست رفتن ۱۱ درصد از حجم استخوان ران می‌شود. حتی شریان‌های خونی فضانوردان هم تحت تاثیر قرار می‌گیرد و سخت می‌شود که در افراد ۲۰ یا ۳۰ سال بزرگتر از آن‌ها به چشم می‌خورد. این باعث می‌شود فضانوردان در معرض مشکلات قلبی و سکته قرار بگیرند.

فضانورد کانادایی رابرت تیرسک، بعد از شش ماه سفر فضایی از ضعف، استخوان‌های شکننده و عدم تعادل رنج می‌برد. او می‌گفت: «وقتی به زمین برگشته حس یک شهروند پیر را داشته است». پیری زودرس یکی از عوارض جانبی سفر فضایی و غیرقابل پیشگیری است اگرچه فضانوردان می‌توانند اثر آن را با دو ساعت ورزش در روز کاهش دهند.

گردآورنده: اعظم آقائی

آینه مخصوص که چهره خندان را نشان می دهد

دوماه تلاش برای طراحی آینه ای مخصوص که فقط خنده را نشان می دهد

یک آینه ی پیشرفته که با هدف انتقال حس شادی به بیماران سرطانی طراحی شده است تنها زمانی کار می کند که فرد ایستاده روبروی آن لبخند می زند.دستگاه پلاگین تازه طراحی شده که شبیه یک تبلت است مانند آینه است ، آینه ای که دوربین هوشمند داخلی آن قابلیت تشخیص چهره فرد را دارد و هنگامی که لبخند را شناسایی می کند سطح آن به یک آینه تغییر می کند و چهره ی خندان فرد را نشان می دهد.

آینه مخصوص

عکس آینه ی مخصوص پیشرفته ای که فقط چهره خندان را نشان می دهد

قیمت این آینه بین ۲ تا ۳۰۰۰ دلار اعلام شده است."برک ایلان" یک طراح ترکیه ای است که بعد از دیدن تلاش یکی از خانواده های نزدیک به او برای شاد کردن عضو مبتلا به سرطان بین آنها این ایده به ذهنش رسید و بعد از ۲ ماه تلاش ان را عملی کرد.

آشنایی با تأثیر لالایی روی مغز کودکان

تحقیقات نشان می‌دهد که موسیقی و کلمات ملایم، آرام و منظم مانند لالایی با تحریک امواج دلتا در مغز ذهن را آرام کرده و موجب به خواب رفتن شود.

لالایی برای کودک

دکتر نورمن وینبرگر، استاد زیست‌شناسی عصبی و رفتاری در دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: موسیقی در هر فرهنگی وجود دارد و کودکان چنان قابلیت‌های فوق‌العاده‌ای در زمینه موسیقی دارند که نمی‌توان آن را اکتسابی دانست.

مادرها همیشه و در همه جا برای کودک خود آواز می‌خوانند چون بچه‌ها آن را می‌فهمند. موسیقی بخشی از میراث زیست‌شناختی ماست.

پیش از تولد

دکتر پاتریشیا اس تی جان، استادیار موسیقی در دانشگاه کلمبیا می‌گوید مطالعات کاملی انجام شده و نمونه‌های واقعی از آنچه جنین در رحم مادر می‌شنود ثبت شده است.

او به نمونه‌های ثبت شده توسط دکتر شیلا سی وودوارد، رئیس آموزش موسیقی در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی اشاره می‌کند. تحقیقات وی تا حدودی نشان می‌دهد که چرا نوزادان با صدای مادر خود بیشتر از پدر ارتباط برقرار می‌کنند.

بیشتر کودکان بطور ذاتی موسیقی و ریتم را دوست دارند و مایلند به محض اینکه این توانایی را پیدا کنند بدن خود را همراه با ضربات موسیقی حرکت دهند. دکتر اس تی جان می‌گوید: کودکان قبل از اینکه بتوانند صحبت کنند، آواز می‌خوانند و قبل از اینکه بتوانند راه بروند، می‌رقصند.

یادگیری از طریق لالایی

دکتر سارا برور از دانشگاه کمبریج در کتاب خود «ابر کودک: پتانسیل کودک خود را از بارداری تا یک سالگی تقویت کنید» می‌نویسد: گوش نوزاد در هفته بیستم تکامل، بطور کامل رشد می‌کند و مغز او قبل از ۲۴ هفتگی به صداهایی که از خارج از رحم می‌شنود پاسخهای الکتریکی می‌دهد. بعلاوه محققان در دانشگاه لیسستر در انگلستان دریافتند هنگامی که بچه‌ها از شنیدن موسیقی لذت می‌برند نفس می‌کشند.

آنها آهنگ‌هایی را که قبل از تولد تا یک سالگی شنیده‌اند را بیشتر دوست دارند و می‌توانند آنها را به خاطر بسپارند.

راهی به سوی زبان‌آموزی

وقتی مادر برای کودک خود لالایی می‌خواند با تکرار ریتم موسیقی و حدفاصل سطح ساده کلام او را با زبان آشنا می‌سازد.

وینبرگر می‌گوید: هر دوی اینها صداهای کشیده زیادی دربردارند. صحبت کردن نوزاد مانند آواز خواندن است و تفاوت چندانی میان این دو نیست.

کودک به موازات رشد از آواز خواندن نیز لذت می‌برد. داین بالز از بخش رشد کودک و خانواده در دانشگاه جورجیا می‌گوید: تطبیق کلمات در واقع به یادگیری سریع و نگهداری طولانی‌تر مطالب در مغز کمک می‌کند، به همین دلیل ما متن آهنگ‌های کودکی خود را حتی اگر سالها نشنیده باشیم، به خاطر داریم.

رشد عقلی

به گفته برور، تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که با موسیقی برانگیخته می‌شوند ۶ ماه زودتر از سایر کودکان حرف می‌زنند و رشد عقلی بالاتری دارند.

این رشد به افزایش درک فضایی و هوش لازم برای پازل‌های پیچیده و عملکردهای بالاتر مغز مانند ریاضی، موسیقی و شطرنج مربوط می‌شود. طبق مطالعه‌ای که در بخش رشد خانواده و کودک در دانشگاه جورجیا انجام شد، در کودکانی که در مدت زمان رشد خود موسیقی گوش می‌دهند بخش‌های ارتباطی مغز با موسیقی پیشرفت می‌کند و این پیشرفت می‌تواند راه و روش فکری آنان را تحت تأثیر قرار دهد.

درک عاطفی

مطالعه‌ای در دانشگاه Case Western Reserve انجام شد که نشان داد کودکان ۶ تا ۱۲ سال به ۳۰ آهنگ انتخابی از باخ احساسات گوناگونی نشان دادند. طبق این مطالعه کودکان درجات دقت و حساسیت عاطفی شگفت‌آوری داشتند، به ویژه کودکان ۶ ساله‌ای که هیچ آموزش موسیقی ندیده بودند. در این مطالعه «شادی» با حرکات موزون زیاد و تولید آواهای منقطع، «غم» با حرکات موزون کم و تولید آواهای پیوسته، «هیجان» با حرکات موزون زیاد در ۳ ضرب و «آرامش» با حرکات موزون کم در ۲ ضرب همراه بود.

ترجمه: مهرجان صیادی

قطـــار زندگـــی

زندگـــی ماننـــد ســـفر کـــردن بـــا قطـــار اســـت، بـــه همـــراه ایســـتگاه هـــا، تغییـــر مســـیرها و حـــوادث!
مـــا بـــا تولدمـــان بـــه ایـــن قطـــار ســـوار میشـــویم و والدینمـــان کســـانی هســـتند کـــه بلیـــت ایـــن ســـفر را برایمـــان گرفتـــه انـــد...
مـــا فکـــر میکنیـــم کـــه آنهـــا همیشـــه همـــراه مـــا در ایـــن قطـــار ســـفر خواهنـــد کـــرد...
امـــا در یـــک ایســـتگاه آنهـــا از ایـــن قطـــار پیـــاده میشـــوند و مـــا را در ایـــن ســـفر تنهـــا میگذارنـــد...
بـــا گذشـــت زمـــان مســـافران دیگـــری وارد قطـــار میشـــوند کســـانی بـــا اهمیـــت ماننـــد: دوســـتان، فرزندان و حتـــی عشـــق زندگی مان...
بســـیاری از آنهـــا در طـــول مســـیر ایـــن ســـفر، مـــا را تـــرک خواهنـــد کـــرد و جـــای خالیشـــان در زندگـــی مـــا بجـــا میمانـــد...
بســـیاری هـــم آنچنـــان بـــی ســـر و صـــدا میرونـــد کـــه مـــا حتـــی متوجـــه تـــرک کـــردن صندلـــی و پیـــاده شدنشـــان نمیشـــویم...
ســـوار بـــر ایـــن قطـــار پـــر از تجربـــه شـــادی، غـــم، رویاپـــردازی، انتظـــارات، ســـلام ها، خداحافظـــی هـــا و آرزوهـــای خـــوب اســـت...
یـــک ســـفر خـــوب همـــراه اســـت بـــا کمـــک کـــردن، عشـــق ورزیـــدن، داشـــتن رابطـــه خـــوب بـــا بقیـــه همســـفران و اینکـــه مطمئـــن شـــویم تمـــام تلاشـــمان را بکنیـــم تـــا ســـفری راحـــت داشـــته باشـــند...
راز این سفر بسیار زیبا این است که:
ما نمیدانیم در کدامین ایستگاه قرار است پیاده شویم.
پس باید به بهترین شکل زندگی کنیم.
ســـازگار باشـــیم، فرامـــوش کنیـــم، ببخشـــیم و بهتریـــن چیـــزی کـــه داریـــم را ارائـــه دهیـــم...
تمامـــی اینهـــا مهـــم خواهـــد بـــود چراکـــه هنگامـــی کـــه زمـــان آن برســـد کـــه مـــا مجبـــور بـــه تـــرک صندلـــی خـــود بشـــویم، مـــی بایســـت بـــرای آنهـــا کـــه ســـفرشـــان بـــا قطـــار زندگـــی ادامـــه دارد خاطـــرات زیبایـــی از خـــود بجـــا بگذاریـــم...
از شـــما متشـــکرم کـــه یکـــی از مســـافران مهـــم قطـــار همـــراه مـــن بودید،
مـــن نمیدونـــم کـــه چـــه وقـــت بـــه ایســـتگاه خواهیـــم رســـید، بـــرای همیـــن نمیخواهـــم فرصـــت گفتـــن «متشـــکرم» را از دســـت بدهـــم.

نویســـنده: صدف محمدی
مترجم: ســـارا معصومی

قلبی بزرگتر از جهان

صلح یک اتفاق نیست که ناگهان بیفتد ، وقتی همه خوابیم; صلح یک ماجراست;
ماجرایی به بلندای همه خواب ها و بیداری هایمان.
صلح، قصه ای طولانی ست که آدم ها همه آن را می نویسند. قصه ای که همه آن را زندگی می کنند.
هر آدمی در این قصه کلمه ای ست، عبارتی، جمله ای یا شاید. سطری و صفحه ای.
صلح، قانون نیست ; نه می توان جهان را به آن ملزم کرد و نه انسان را.
صلح یک باور است بر مبنای انتخاب، بی هیچ اجباری.
انتخابی از صمیم جان و از ته دل.
انتخاب آشتی به جای قهر، دوستی به جای دشمنی، رواداری به جای ناسازگاری، مدارا به جای ناشکیبایی.
اما این آشتی و این دوستی و این سازگاری و این مدارا از "من" شروع می شود.
آشتی هر کس با خودش ،دوستی هر کس با خودش.
و آن زمان که هر کس با خود آشتی کرد و دوست شد می تواند با دیگری هم دوستی کند و آشتی. و آن دیگری نامش جهان است و تنها آنکه هم خود را دوست دارد و هم دیگری را می تواند خدا را نیز دوست بدارد.
در جهان پر آشوب امروز صلح توهمی ست خوشبینانه؟
خیالی ست دور از دست؟
آرزویی ست ناممکن؟
دعایی ست که هیچ وقت مستجاب نخواهد شد؟
و یا نمی دانم شاید تنها قصه ای ست در کتابی!
من اما دوست دارم که قصه ها را باور کنم
شاید اگر تو هم آن را باور کنی روزی قصه ما شود ،
خیالی نزدیک و آرزویی ممکن که به دست
انسان ها مستجاب می شود.

عرفان نظرآهاری
از کتاب قلبی بزرگتر از جهان

مادرم
ای پیش قلبم
دوستت دارم

بین مادر شدن و مادرانگی فاصله مفهومی وجود دارد. فاصله‌ای که مادرانگی را مفهوم تکامل یافته مادر بودن قرار می‌دهد. درواقع مادر شدن، همه مادرانگی نیست، بلکه بخشی از آن است و مادرانگی را می‌شود جریان سیال مادر بودن دانست. جریانی که با وجود یافتن کودکی در درون زن، و تولد و زایش او تمام نمی‌شود. جریانی که قابل تسری و گسترش یافتن است. بنابراین وقتی از تجربه مادر بودن حرف می‌زنیم، منظورمان از زایش، تولد انسان و تجربه‌های گوناگون زنان در مواجهه با آن است. بنابراین آنچه به آن اشاره می‌کنیم مفهوم مادر بودن انسانی است که در این زمان و این مکان زندگی می‌کند.

ما زنان چه قدر برای مادر شدن برنامه ریزی داریم؟ برای شخص من وقتی تجربه مادر شدن را می‌گذراندم، این تجربه، ترکیبی از هراس آمیخته به تلخی بود. حتی از تغییر طبیعی احساسات خودم نسبت به محیط بیرونی بی‌خبر بودم. به طور طبیعی در مورد تغییرات جسمی مطالعاتی انجام دادم که بدانم کودکی که در من رشد می‌کند، چه ویژگی‌های فیزیکی دارد. حتی در مورد رشد بالینی و نیز رشد تربیتی او مطالعه می‌کردم. اما از فرآیند تغییری که از این گذار، بر من و در من ایجاد می‌شد، نه چیزی می‌دانستم و نه چیزی می‌خواندم. درواقع انگار من، مهم نبودم. بلکه همه ارزش من - حتی به طور ناخواسته برای خودم- به موجودی داده می‌شد که در من و از من وجود می‌یافت. نمی‌دانستم که من نیز در حال تغییرم. حساسیت‌های فراوانم نسبت به همه عوامل محیطی، باعث حیرت و واکنش اطرافیانم می‌شد. حتی گاهی رفتارم برای خودم هم ناشناخته و غریب بود. من که بودم؟ و چه می‌شدم؟ این سوالی بود که جوابی برای آن نداشتم و راهنمایی هم نبود.

دلسوزانه‌ترین چیزی که در این مورد می‌شنیدم این بود که همه اینها طبیعی است و می‌گذرد! مادر بودن، حتی در غریزی‌ترین شکل آن ، مسوولیتی ملموس است که گریبانت را رها نمی‌کند. فقط فردی که می‌تواند هر شب تا صبح بارها و بارها از خواب بلند شود، از آسایش و آرامش، از کار و هر اتفاق مهم دیگری تا پیش از این می‌زند، تا امنیت و رفاه یک موجود ناتوان وابسته به او را تضمین کند، می‌تواند دریابد که تغییر، فرآیندی است که با باروری و زایش تازه شروع می‌شود و نه فقط تا شیرخوارگی و پس از آن ، که تا لحظه‌ای که مادر زنده است، او را رها نمی‌کند. گفتن این واژه‌ها همان قدر آسان است که شنیدن آن. همانطور که همه ما تا به حال ممکن است بارها آن را شنیده باشیم یا به چشم دیده باشیم.

ای مادر، ای همیشه خوب من! تو مفهوم بهاری، از دهانت یاس می‌روید، تو به زیبایی زیباترین غزل عاشقانه‌ای. عطر تو که باشد از تمام یاس‌های معطر عشق لبریزم

لذا در برخی جوامع مثل جامعه ما بیشترین تلاش بر این بوده که بر وجوه ارزشی غیرمادی مادر بودن ارج گذاشته و برآنها تاکید شود. و حالاست که می توانم قطره ای از تلاشو زحمت بی دریغ مادرم را درک کنم.

تقدیم به مادرم و همه مادرانی که همانند او مهربانند و دوست داشتنی اند .

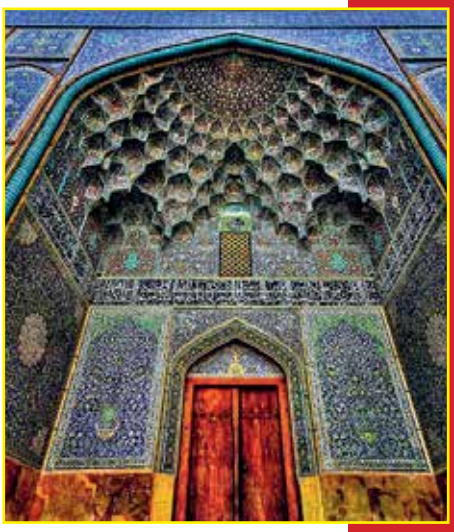
درخشنده‌ترین ستاره آسمان عشق، ای بی‌همتا در بذل محبت، زیباترین واژه در کلام، دریای پر خروش احساس، چشمه جوشان

محبت، مهربان‌ترین موجود هستی‌ام.
مادرم!
دوست دارم دنیا دنیا سلام به تو هدیه کنم. عزیز جان و دل، سلام و هزاران بار سلام. سلامی به گرمی آفتاب و به طراوت گل، چو بوی خوش بهاران، سلامی به سبزی بهار، به زلالی چشمه‌سار، سلامی به صداقت عشق، به سخاوت خورشید، سلامی مثل نرگس‌های باران‌خورده تازه صمیمی و معطر، اکنون که این نامه را می‌نویسم از تو ای همیشه خوب، دورم و مشغول تحصیل در شهری دیگر هستم.
مادرم، نمی‌دانم چه بنویسم که هنوز از چشمانم نخوانده باشی.
امشب هم اشک می‌ریزم، به یاد تو و چشمان زیبایت. چشمانی که لبریز از صمیمیت و صفا و تهی از بغض‌ها و کینه‌هاست. دلم می‌خواهد امشب در مقابل دیدگان آرام‌بخش تو زانو بزنم. دلم می‌خواهد امشب در آغوشت رها بشوم و با نوازش دستان مهربانت به خواب بروم .
مادر عزیزم، از آن هنگام که تو را شناختم، دست نوازشگر تو را بر روی سرم احساس کردم، دستی که تکیه‌گاه دستانم شد و به من راه رفتن آموخت. دستی که در هنگام بیماری دستمال خیس بر سرم نهاد و دستی که به درگاه خداوند بالا می‌رفت و شفای من را طلب می‌کرد.
مادرم، ای مهربان‌ترین، چه شب‌هایی که من و تو تنها به سر بردیم و با هم چه راز و نیازها که نکردیم ... .وقتی دست‌های نیازم به سوی تو دراز می‌شد احساس گرم و مطبوعی سراسر بدنم را فرا می‌گرفت. وقتی دلم با نگاه پر از محبتت می‌لرزید، وقتی که انگشتان زجر کشیده‌ات لابه‌لای موهایم می‌لغزید، وقتی با صدای خنده‌ام می‌خندیدی و با های‌های گریه‌ام اشک می‌ریختی، من می‌ماندم و صفایت که خدایا قلب مادر چقدر بزرگ است. و تنها به این آرزو دل‌خوش بودم که روزی بتوانم تمام محبت‌هایت را جبران کنم.
مادرم، معنای محبت را در چشمانت خوانده‌ام، مفهوم گذشت را در وجودت دیده‌ام و تپش قلبت را برای خود یافته‌ام. در طول زندگی نه چندان طولانی‌ام هیچ انسانی را به پاکی و مهربانی تو ندیده‌ام. هیچ شانه‌ای را مطمئن‌تر از شانه‌های تو ندیده‌ام که سر بر آن بگذارم و در دلتنگی‌هایم اشک بریزم
هیچ قلبی را امن‌تر از قلب تو نیافته‌ام که اسرارم را برایش فاش کنم و هیچ دستی را نوازشگرتر از دست‌های تو نیافته‌ام تا بوسه بر آن دهم. مادرم، دوستت دارم که مرا در جان خود پرورده‌ای و با تحمل دردی جانکاه به دنیا آورده‌ای و از شیره جانت تغذیه‌ام کردی و برای بزرگ کردنم از جان شیرینت مایه گذاشتی ... .
عزیز جانم، تو در سراسر زندگی‌ام جریان داری، در تمامی افق‌هایی که به من ختم می‌شود لحظاتی که دلگیرم و زمانی که به محبت نیاز دارم، هنگامی که آرزومندم و زمانی که غمگینم.
تویی تمام وجودم، تویی که با تمام وجود محبتت را نثارم کرده‌ای و می‌کنی. تو همانی هستی که مهرت را بی‌دریغ همچون باران‌های شمالی هر روز، هر ساعت و هر دقیقه بر روحم می‌بخشی.
ای اسوه صبر و تقوا و ای الگوی مهر و محبت، مادرم، دوستت دارم، عاشقانه دوستت دارم.
بگذار از مهربانی نگاهت سخن بگویم و از بزرگواری دستانت.
ای مادر دوست دارم زیباترین واژه‌ها را در کنار هم بنشانم و با زنجیر مهر و عاطفه آنها را پیوند دهم تا رساترین و لطیف‌ترین جملات بشود و آن گاه آن را به تو هدیه کنم.
ای مادر، ای همیشه خوب من! تو مفهوم بهاری، از دهانت یاس می‌روید، تو به زیبایی زیباترین غزل عاشقانه‌ای. عطر تو که باشد از تمام یاس‌های معطر عشق لبریزم.
بگو چگونه تو را که لطافت محض هستی، بازگو کنم؟ به راستی قلب مهربانت را که در سینه پر مهرت پنهان شده، رخسار زیبایت که در زیر تازیانه‌های زندگی پرچین و چروک شده، چشمان نازنیت که در زیر غبار زندگی خمار گشته و گیسوان سیاهت را که طوفان زندگی پریشان کرده و سفید شده، چگونه توصیف کنم؟
ای گل بی‌همتای زندگی‌ام، سراسر وجودم از وجود بیکرانت لبریز است. تو بهترین مادر دنیا هستی و من بی‌نهایت دوستت دارم. قلبم برایت می‌تپد و هر نفسم انعکاس صدای توست. باور کن تو را به وسعت تمام قلبم دوست دارم.
ای مادر، ای تمام هستی‌ام، ای پری‌روی رویاهایم، ای همدم سختی‌هایم، چگونه بگویم. از کدامین فداکاری‌هایت بگویم مادر.
دیگر از مهربانی‌هایت چه بگویم که قلم از نوشتن احساسم عاجز و ناتوان است!
«و وصینا الانسان بوالدیه احسانا؛ و وصیت کردیم انسان را به خوبی کردن و مهربانی کردن نسبت به والدین.»(سوره احقاف، آیه ۱۵).
مادر عزیزم، برایم بمان. برای همیشه با من باش و به من اجازه بده که در ساحل عشقت چون ماهی بلغزم. این را باور کن که آرزوی این دخترت سلامتی همیشگی توست و برای سلامتی‌ات هر روز و هر ساعت عاجزانه به درگاه خداوند دست دعا بلند می‌کنم
عزیزتر از جانم، دوستت دارم و جانم را نثارت می‌کنم و از تو تشکر می‌کنم به خاطر زحماتی که برای من کشیدی .
ای بی‌همتا، هیچ وقت صورت مهربان و زیبایت که مانند فرشته‌ای است از رو به رویم محو نمی‌شود. فریادم را بشنو که از دریای وجودم برمی‌خیزد و همراه با بوی گل اقاقی برایت هدیه می‌آورد. تمام وجودم برایت فریاد می‌زند، دوستت دارم مادرم و می‌پرستمت. مادر دوستت دارم و بدان اگر با افتخار و خوشبختی زندگی می‌کنم حاصل تلاش و فداکاری توست.
وقتی از درد به خود می‌پیچی و اشک در چشمان معصومت غوطه می‌خورد، دلم می‌لرزد. دریایی می‌شوم طوفانی، دریایی که فقط موج‌های بلندش را صدای تو آرام می‌کند. ای کاش در توانم بود و می‌توانستم برای سلامتی‌ات قدمی بردارم.
دلتنگم از اینکه نمی‌توانم ذره‌ای از محبت‌های تو را جبران کنم، جز اینکه بگویم دوستت دارم و افتخار می‌کنم که بهترین مادر دنیا را دارم.
ای فرشته تمام خوبی‌ها، بگذار بر چشمان خسته‌ات بوسه زنم و دستان گرمت را عاشقانه در دست بگیرم و ببوسم. بگذار صورتت را از گرد کسالت و خستگی پاک کنم و خاک پایت را ببوسم.
مادر عزیزم، برایم بمان. برای همیشه با من باش و به من اجازه بده که در ساحل عشقت چون ماهی بلغزم. این را باور کن که آرزوی این دخترت سلامتی همیشگی توست و برای سلامتی‌ات هر روز و هر ساعت عاجزانه به درگاه خداوند دست دعا بلند می‌کنم.
ای بهترین دوست و یاورم، ای همه محبتم، دست‌هایت را می‌بوسم و از ته دل می‌گویم: «ای تپش قلبم، مادرم، دوستت دارم.»
خلاصه! ای عزیز من، بهترین و صمیمی‌ترین شادباش‌های زندگی‌ام را به تو تقدیم می‌کنم و دست‌های نازنینت را از دور می‌بوسم. هر چند که می‌دانم بوسه بر دستانت که قبله‌گاه من است ناچیز و بی‌مقدار است.
منابع: فاطمه قاسم‌دوست و آسیه امینی

میدان نقش جهان

میدان نقش جهان که با نام میدان امام نیز شناخته می‌شود یکی از زیباترین دیدنی‌های شهر تاریخی اصفهان است. در واقع، تجمع بسیاری از بناهای باستانی این شهر در میدان نقش جهان است. این میدان زیبا در طول عمرش در حکومت‌های مختلف، فراز و فرودهای زیادی داشته و در بازه‌هایی از زمان مورد بی‌مهری حاکمان قرار گرفته است؛ اما امروزه باشکوه فراوان علاقمندانی در سراسر جهان دارد.

ثبت این میدان در فهرست میراث جهانی یونسکو، میزان اهمیت این منطقه را بیان می‌کند. در سفر به اصفهان، می‌توانید زمان زیادی را در این میدان زیبا بگذرانید و از تماشای بناهای تاریخی و طبیعت زیبای آن، لذت ببرید.



درباره میدان نقش جهان

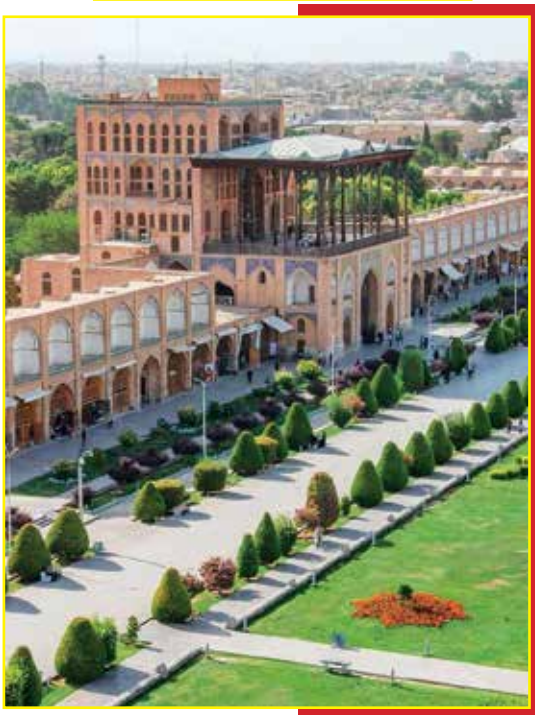
میدان نقش جهان اصفهان مجموعه برجسته تاریخی در ایران و جهان است. این میدان زیبا، سالانه از گردشگران زیادی میزبانی می‌کند که با شوق بازدید از جاذبه‌های تاریخی و تماشای زیبایی‌های این میدان، به اصفهان سفر می‌کنند. میدان نقش جهان تا پیش از انقلاب با نام میدان شاه شناخته می‌شد و پس از آن نامش به میدان امام تغییر کرد. از دیگر نام های میدان نقش جهان در طول تاریخ می‌توان به میدان بزرگ، میدان اصلی، میدان نو، میدان قصر و میدان سلطنتی اشاره کرد.

پیش از زمان صفویه در محل میدان باغی زیبا به نام «نقش جهان» قرار داشت. این باغ نام خود را از شهری در آذربایجان گرفته بود که آن شهر امروزه نخجوان نام دارد. حمدالله مستوفی در سفرنامه خود این شهر قدیمی در این‌گونه وصف می‌کند: میدان امام در شمال اصفهان و در

قلب مجموعه تاریخی شهر قرار گرفته که روزگاری دولتخانه شاهان صفوی بوده است. پرشکوه‌ترین دوران تاریخی این میدان به دوره شاه عباس صفوی باز می‌گردد. شاه عباس با انتقال پایتخت از قزوین به اصفهان، بناهای تاریخی این میدان را بنا کرد و باعث رونق اقتصادی و گسترش بازار درآن شد. میدان تازه بنا شده را در این زمان «میدان نو» نامیدند.

میدان نقش جهان اصفهان علاقه‌مندان زیادی در همه جهان دارد و در هشتم بهمن ماه سال ۱۳۱۳، این مجموعه عظیم تاریخی در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسید. در اردیبهشت سال ۱۳۵۸ نیز، این میدان از نخستین آثار ایرانی بود که در فهرست یونسکو ثبت شد.

جاهای دیدنی میدان نقش جهان



هرکدام از بناهای تاریخی ساخته شده در این میدان نمادی از زندگی شهرنشینی و اجتماع و همبستگی ملی بودند. مسجد جامع عباسی یا مسجد شاه در ضلع جنوبی این میدان، مرکز اجتماعی شهر و برای اجتماعات گسترده مردم در مناسبت‌های مختلف ساخته شده بود. مسجد شیخ لطف الله در ضلع شرقی مرکز مذهبی، عمارت عالی قاپو در غرب میدان مرکز حکومتی و سر در قیصریه دیگر بنای تاریخی واقع در ضلع شمالی میدان نقش جهان، مرکز مهم اقتصادی شهر بودند.

دور میدان را حجره‌های تاریخی پوشانده‌اند که امروزه اصلی‌ترین مرکز فروش صنایع دستی اصفهان هستند. بازسازی حجره‌های قدیمی نقش جهان، در جهت حفظ هنر و گسترش صنایع دستی این شهر، در سال‌های اخیر صورت گرفته است. دو دروازه قدیمی چوگان نیز از یادگارهای تاریخی این میدان هستند.

بازار گردی کنید و سوغات بخرید

بازار قیصریه میدان نقش جهان از بهترین مراکز خرید اصفهان است. متداول‌ترین محصولات این بازار، شامل محصولات و صنایع دستی اصفهان، فرش، ظروف مسی و خشکبار می‌شوند. بازار بزرگ اصفهان نیز در نزدیکی بازار قیصریه قرار دارد و هر دوی این بازارها سرپوشیده هستند. قیمت اجناس این بازارها مناسب است. حجره‌های دور میدان نیز تنوع بالایی در محصولات و صنایع دستی اصفهان دارند؛ اما قیمت اجناس آن‌ها از بازارهای قیصریه و بزرگ، بالاتر است.

از پیاده‌روی و درشکه‌سواری لذت ببرید

گل‌کاری‌های زیبای این میدان و حوض‌های فیروزه‌ای با فواره‌های بلند، فضای فرح‌بخشی در آن ایجاد کرده‌اند. می‌توانید مدت طولانی را به تماشای این فضای رنگارنگ اختصاص دهید و به پیاده‌روی در آن بپردازید. نیمکت‌های زیادی در قسمت‌های مختلف میدان برای استراحت گردشگران تعبیه شده‌اند و برای رفع خستگی می‌توانید لحظاتی بنشینید و به زیبایی‌های اطرافتان نگاه کنید.

در قسمت‌های مختلف میدان امکان سوار شدن درشکه مهیا است. البته در فصل های شلوغ گردشگری، شاید مجبور شوید برای درشکه سواری کمی منتظر بمانید. چرخیدن در محوطه داخلی میدان با درشکه و تماشای دیدنی‌های اطراف، خالی از لطف نیست.

زیبایی واقعی یک بانو به چه معناست

ابتدا اجازه دهید با چند سوال موضوع را ادامه دهیم:

۱. آیا زیبایی افراد را تنها در ظاهر آن ها می بینید؟

۲. زیبایی فردی را چگونه تعریف می کنید؟

۳. چه افرادی از نظر شما زیبا هستند؟

۴. زیبایی واقعی یک بانو به چه معناست

در پاسخ به این سوالات تنها جواب صحیح شادی است، با پیشرفت دنیای مدرن امروز و با تغییر فرهنگ ها معنای زیبایی نیز تغییر کرده است.

اما زیبایی با افکاری که در ذهن ما وجود دارد تعریف می شود، زیبایی با روش های متفاوتی تعریف شده است مفهوم زیبایی بسیار ساده است! زیبایی ، یعنی شاد بودن!

ما در این مقاله می خواهیم موضوع زیبایی واقعی را بررسی کنیم، لطفا تا پایان با ما همراه باشید.

زیبایی
را می‌توان این گونه تعریف کرد :
زیبایی تصاویر و لحظه هایی است که به انسان آرامش می بخشد
و مهم ترین و برجسته ترین جذابیت روح انسان را به نمایش می گذارد.
به نوعی زیبایی همان لحظه هایی است که انسان احساس آزادی و شادی واقعی را عمیقاً حس می کند.
افراد زمانی که احساس غرور از احساس زنده بودنشان می کنند، در این مواقع است که زیباتر به نظر می رسند.

شاید شما
هم به این نکته فکر کرده باشید
که شاید این موضوع یک ویژگی ذاتی و طبیعی
است، اما کاملاً اشتباه است.
زیبایی، در اصل و معنایش تحریف شده و درک نادرستی از آن در جامعه رواج
یافته است و با حجمی از معنا و متضاد در سایه قرار گرفته است.
بیشتر افراد در اشتباه هستند و زیبایی را در ذات واقعی و لحظه های شاد نمی بینند و
بی هدف و مقصد آن را در دنیای بیرون و بر روی ظاهر خود دنبال می کنند.
زیبایی همان لحظه هایی است که انسان احساس آزادی و شادی واقعی را عمیقاً حس می کند

زیبایی واقعی چیست و برای یک بانو به چه معناست

به شما توصیه می کنیم که به شاد ترین لحظات خود در زندگی فکر کنید و آن را با متداولترین استانداردهای زیبایی مقایسه کنید و ببینید که با یکدیگر همخوانی دارند یا خیر؟!
بعضی از افراد فکر می کنند که زمانی که آرایشی غلیظ می کنند یا موهای آن ها خوش حالت تر است و لباس برازنده ای بر تن دارند، زیبا هستند اما این اشتباه است؛ زیبایی را باید در شادی افراد دید نه در ظاهر بی عیب و نقص آن ها!
وقت هایی که به خاطر شادی احساس زیبایی می کنید، مطمئن باشید هیچ ارتباطی به تیپ و ظاهر شما ندارد.
شاید حتی در چنین زمان هایی به فکر ظاهر خودتان هم نباشید، اما به خاطر وجود حس شادی احساس زیبایی در شما زنده می شود.
خانم ها زمان هایی را که بانوان کنار ساحل هستند و موهای آن ها به خاطر آب شور دریا به صورتشان می چسبد، حس زیبایی دارند یا زمان هایی را که با صدایی گرفته در کنسرت با شور و هیجان لذت می برند باز هم حس زیبایی در آنها پدید می آید.
این ها مثال هایی است که خانم ها بیشترین احساس زیبا بودن را طبق تحقیقات در این زمان ها دارند.
زیبایی واقعی یک بانو به چه معناست زیبایی، شاید احساساتی باشد که آتش واقعی اعتماد به نفس را در روح انسان شعله ور می کند تا باعث شود دید انسان درباره ی زیبایی تغییر کند.
زیبایی می تواند حتی لحظات کوتاهی باشد که افراد دیگر با احترام و تحسین به شما می نگرند، حتی می تواند حسی باشد که باعث شود انسان عاشق همنوعان و مکان های خاص شود.

تعاریف
دیگر زیبایی خانم ها

زیبایی می تواند در خانم ها به لحظات رسیدن به هدف بعد از تلاش های طولانی باشد و یا چین های ریزی که در اثر خندیدن بر روی صورت آن ها می افتد.
زیبایی می تواند کنار گذاشتن عادت های بد در هر فردی باشد، این را بدانید که همه ی خانم ها زیبا هستند و تجربه ها و خاطره هایی متفاوتی دارند که زیبایی آن ها را چند برابر می کند.
هرکسی شکل، اندازه و رنگ متفاوتی دارد بیشتر خانم ها هدفمند، خلاق، فعال و الهام بخش هستند؛ خانم ها همان تغییراتی هستند که می خواهند به وجود بیاورند و این یعنی زیبایی!
بدن خانم ها این امکان را ایجاد می کند که تجربیات و دستاوردهای متفاوتی را به دنیا تقدیم کنند، بدن آن ها می تواند جعبه ای از شادترین و خارق العاده ترین تجربیات آن ها از دنیای اطراف خود باشد.
ما در این مقاله درباره ی سوال زیبایی واقعی چیست صحبت کردیم و به این موضوع اشاره شد که هیچ فرهنگ، شرکت و یا معنایی نمی تواند زیبایی را تعریف کند.
نظرات مختلفی در این باره وجود دارد، اما قوی ترین آن ها این است که زیبایی لحظه ای است که انسان احساس قوی بودن می کند و می تواند زیبایی های زندگی و زنده بودن را احساس کند.

چشم های مهربان مادرم

بارها با خود عهد کرده بود در طول سال، اندک اندک پولی کنار بگذارد تا بتواند برای روز مادر هدیه مناسبی بخرد، از آن هدیه ها که چشم مادرش برق بزند، اما همیشه هشتش گرو نه اش بود و دریغ از یک پس انداز اندک.

خودش مادر چند فرزند بود و شب و روز دوشادوش همسرش کار می کرد، اما همیشه به سختی روزگارشان می گذشت.

دوست نداشت کار کند، از روی ناچاری سرکار می رفت. خیلی وقت ها حقش را تمام و کمال نمی دادند، ناچار بود سکوت کند، در مقابل آزار و اذیت ها هم کوتاه می آمد دم نمی زد تا همین کار را هم از دست ندهد. فکر از دست دادن کار همیشه دلش را می لرزاند.

چند سالی می شد که عید آمده و رفته بود اما بچه هایش رنگ لباس نو ر ندیده بودند. طفلی ها دیگر چیزی نمی گفتند.

یادش آمد، وقتی بچه بود چقدر دید و بازدید عید را دوست داشت، عیدی گرفتن چه مزه ای می داد. شمردن عیدی ها و نقشه کشیدن برای آنها چه هیجانی داشت.

دوباره صورت مهربان و متبسم مادر به خاطرش آمد، امشب باید به دیدنش می رفت، اما هنوز دستش خالی بود.

روزهای شیرین کودکی از خاطرش گذشت، یادش نمی آمد که آن روزها مادرش را در حال استراحت دیده باشد، مگر شب ها.

آه شب ها، چقدر شب ها را به خاطر داستان های زیبایی که مادر برایش می گفت، دوست داشت. اما دیگر قصه های زیبای مادرش را هم فراموش کرده بود.

انگار سختی های زندگی، استرس ها، ناامیدی ها و ترس ها، همه چیزهای خوب را از ذهنش پاک کرده بودند.

سعی کرد قصه های مادرش را را به خاطر آورد، پیش خود فکر کرد، «مادر این همه قصه زیبا را از کجا می دانست؟»

چیزهای مبهمی از آن داستان ها از ذهنش گذشت. احساس نشاطی به جانش دوید.

از اتوبوس پیاده شد، آرام و اندیشناک به طرف خانه به راه افتاد. هنوز نمی دانست چه کند؟ شروع به حساب و کتاب کرد... تا آخر ماه چند روز مانده؟ چقدر پول داریم؟

نمی شد، ... هر جور حساب می کرد، می دید باید پول قرض کند تا از عهده مخارج یومیه برآید. چه رسد به خرید کادو.

دلش خیلی گرفت.

کلید را بزحمت از توی کیف شلوغش در آورد و در قفل در چرخاند. در را باز کرد و داخل شد. همه جا تاریک و ساکت بود. احساس بدی داشت. چند ثانیه طول نکشید تا کلید برق را روشن کند اما در این فاصله کوتاه هم دلش هزار راه رفت. یعنی چه اتفاقی افتاده است؟

با روشن شدن لامپ، صدای شادی بچه ها و سوت و کف آنها فضای خانه را پر کرد. نگاه کرد، مادرش را دید. مثل همیشه با لب های متبسم و چشم هایی پر از مهربانی و صفا. با خود اندیشید «اگر این فرشته نیست پس چیست؟».

مادر با گل و شیرینی و هدیه به خانه آنها آمده بود. سر سفره شام، مثل همیشه ظرف غذا را نزدیک او گذاشت و مواظب بود که خوب غذا بخورد. با خود اندیشید: «چقدر خوب است که مادرم را دارم ».

نویسنده: رفعت کرمی مهر

جامعه ای عاری از خشونت
با قوانینی عادلانه و برابر

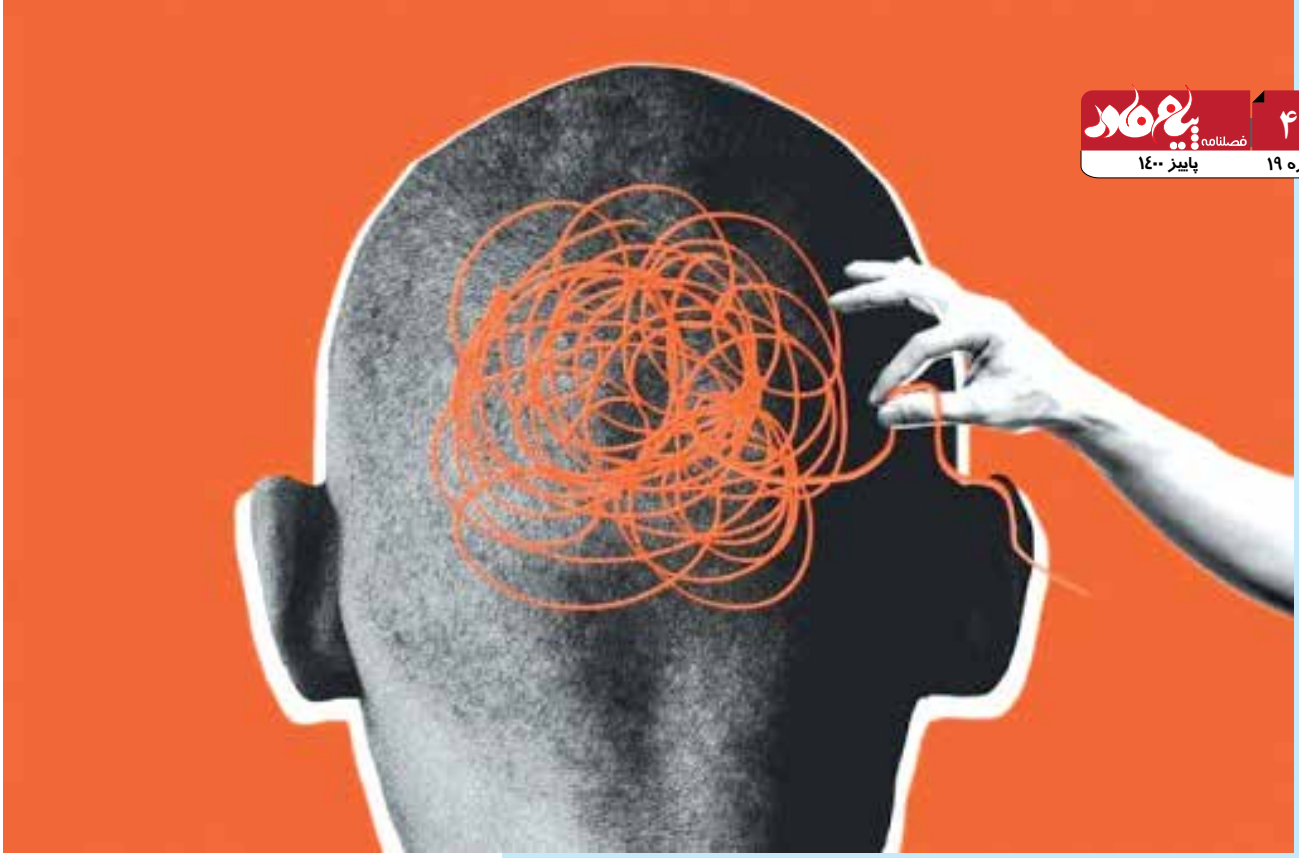
نمادی جهانی برای عدالت اجتماعی

از سال ۱۹۸۱، ۲۵ نوامبر هر سال (معادل چهارم آذر) به عنوان روز جهانی رفع خشونت علیه زنان برگزیده شده‌است. این روز برای یادآوری عزم همگانی برای مبارزه با خشونت علیه زنان انتخاب شده‌است. مجمع عمومی سازمان ملل متحد در ۱۷ اکتبر ۱۹۹۹ نامگذاری این روز را به عنوان روزی جهانی تصویب کرد.

این تاریخ به خاطر قتل وحشیانه سه خواهر میرابال، فعالان سیاسی اهل جمهوری دومینیکن انتخاب شده‌است.

قتل خواهران میرابال آن‌ها را به «نمادی از مبارزات مردمی و فمینستی» تبدیل کرد. این روز اولین روز از یک بازهٔ ۱۶ روزه از مناسبت هایی در خصوص فعالیت علیه خشونت جنسیتی است. آخرین روز از این دوره یعنی روز ۱۰ دسامبر "روز بین‌المللی حقوق بشر" است.

مهم ترین پیام سرگذشت این سه زن این بود که هرگز از مأموریتشان برای برقراری دموکراسی و آزادی مدنی برای مردم خود چشم پوشی نکردند.



منشا خیلی از بیماری ها، در ذهن آدمی است!!!

همان طور که سوزان اُسالیوان پزشک متخصص اعصاب توضیح می‌دهد، افکار و احساسات می‌توانند بدن را به شکلی اسرار آمیز - که به اندازه بیماری‌های جسمی نگران‌کننده است- تحت تاثیر قرار دهند.

دکتر اُسالیوان پس از پایان تحصیلات و شروع کار پزشکی، با بیماری به نام ایوون آشنا شد که امراض او هیچ شباهتی با آنچه که دکتر اُسالیوان در دانشگاه فرا گرفته بود نداشت. از قرار معلوم همکار ایوون که در یک سوپرمارکت کار می‌کرد، یک روز تصادفی هنگام تمیز کردن یخچال‌ها به صورت ایوون اسپری شیشه‌پاک‌کن پاشیده بود. ایوون صورت خود را شسته و آن روز را استراحت کرده بود به این امید که به مرور سوزش چشمهایش برطرف شود. اما وقتی از خواب بیدار شده بود به زحمت می دید و ظرف ۲۴ ساعت وضعیتی پیدا کرد که شب و روز را تشخیص نمی‌داد.

پس از شش ماه آزمایش و بررسی، پزشکان هیچ مشکلی در چشم‌های ایوون نیافتند و او را به بخش بیماری‌های اعصاب معرفی کردند که دکتر اُسالیوان در آنجا کار می‌کرد. آزمایش‌ها نشان می‌داد که چشمان بیمار به اشیا و اشکال واکنش نشان می‌دهند ولی ایوون تکرار می‌کرد که در تاریکی مطلق به سر می‌برد. برخی از همکاران دکتر اُسالیوان معتقد بودند ایون شاید به خاطر شکایت و دریافت غرامت این نقش را بازی می‌کند. ولی دکتر اُسالیوان مطمئن نبود.

او در کتاب خود با عنوان "همه چیز در ذهن شماست" می نویسد: "من برای ایوون متاثر بودم ولی واقعا فکر نمی‌کردم او نابینا شده است."

ایوون پس از معالجات و کمک‌های روانپزشکی توانست یاد بگیرد دوباره ببیند!!!!

علی رغم این پژوهش ها، معمولا برای بیماران دشوار است که بپذیرند که منشا بیماری جسمی در ذهنشان است؛ دکتر اُسالیوان اکنون در این زمینه شناخت بیشتری دارد. او در یکی از بیمارستانهای لندن متخصص امراض روان-تنی (psychosomatic) است.

او افرادی را معالجه کرده که از کمر به پایین کاملا فلج بودند یا چنان انقباضی در انگشتان داشتند که دستشان مثل چنگالی خشک بود یا بدون سوند نمی‌توانستند مثانه خود را تخلیه کنند. اما آزمایش‌های پزشکی نشان می‌داد که هیچیک از این افراد مشکل جسمی نداشتند، بنابراین مشکل در ذهن آنها بود نه در جسمشان.

هر چند دکتر اُسالیوان از ابتدای کارش با مواردی مثل ایوون آشنا شد ولی توجه او به این موارد از زمانی بیشتر شد که تخصص صرع را شروع کرد. بیماران متعددی به او مراجعه می‌کردند که از تشنج ناتوان کننده، تکان خوردن شدید دست و پا شکایت داشتند اما آزمایش‌ها نشان می‌داد که در مغز آنها هیچ نشانی از فعالیتی که باعث صرع شود وجود ندارد.

دکتر اُسالیوان این موارد را تشنج "روان‌زاد" توصیف می‌کند و می گوید: "متوجه شدم که این موارد نادر نیستند و در تحقیقات و مباحث پزشکی به آنها توجه نمی‌شود."

این عدم توجه باعث شد که مشکلات این بیماران تمارض تلقی شود بنابراین خیلی از آنها نحوه برخورد و تشخیص پزشکان را توهین‌آمیز می‌دانند. دکتر اُسالیوان می‌گوید: "اولین واکنش این دسته از بیماران این است که ثابت کنند تمارض نمی‌کنند چون این تصور وجود دارد که بخشی از این امراض ارادی است."

اگر باور کردن این موضوع برایتان سخت است فقط به این توجه کنید که احساسات چقدر بر بدن تاثیر دارند. دکتر اُسالیوان می‌گوید:

هر بار که می‌خندیم یا گریه می‌کنیم، هر گاه بشدت خشمگین یا اندوهگین می‌شویم یا وقتی صبح هر کاری می‌کنیم نمی‌توانیم از رختخواب بلند شویم خودمان داریم مستقیما شرایط روان-تنی را تجربه می‌کنیم.

هر گاه بشدت خشمگین یا اندوهگین می‌شویم یا وقتی صبح هر کاری می‌کنیم نمی‌توانیم از رختخواب بلند شویم خودمان داریم مستقیما شرایط روان-تنی را تجربه می‌کنیم.

دکتر اُسالیوان تاکید می‌کند نابینایی، خستگی مفرط، تشنج یا فلجی که منشا روانی دارند واقعا باعث ناتوانی می‌شوند! "آنها واقعا معلولند. آنها از بسیاری از افراد که بیماریهای جسمی دارند، معلول‌ترند."

یکی از این بیماران وکیلی است ساکن لندن به نام کامیلا که برایش تشخیص صرع داده بودند تا اینکه دکتر اُسالیوان توانست نشان دهد که منشا بیماری او روان‌زاد است. کامیلا توضیح داد که تشنج‌هایش چقدر اسباب خجالت و شرمساری او می‌شوند:

"مردم سعی می‌کنند با نشستن روی بدن من، تشنج را متوقف کنند و یا برای اینکه از خفه شدن من جلوگیری کنند انگشت خود را در حلق من فرو می‌کنند. یک بار مردی کنار من نشست و ظاهرا می‌خواست کمک کند ولی موبایلم را دزدید. در بسیاری موارد مردم با موبایل از من فیلم می‌گیرند و با خنده دنبال کار خود می‌روند."

هر چه بیشتر با این بیماران و مشکلات آنها آشنا شویم بیشتر به این نتیجه می رسیم که بعید است آنها عمدا و آگاهانه خود را در معرض چنین تحقیری قرار دهند.

در حال حاضر در مورد درمان امراض روان-تنی پژوهش های اندکی انجام شده ولی دکتر اُسالیوان معمولا بیماران خود را پیش روان‌پزشک یا روانشناسانی که رفتاردرمانی شناختی (CBT) انجام می‌دهند می‌فرستد که ممکن است بتوانند پریشانی و یا ضربه روحی را که عامل چنین بیماری‌هایی بوده شناسایی کنند.

نمونه‌های موفق درمان این نوع بیماری‌ها نیز وجود دارد. هر چند نمی‌توان به یقین این بیماری‌ها را به یک اتفاق خاص نسبت داد ولی به عنوان نمونه کامیلا دریافته که تشنج او ممکن است با مرگ پسر خردسالش ارتباط داشته باشد و اکنون در مسیر بهبود است.

به نظر می رسد که ایوون نیز به خاطر فشار کار، نگهداری از فرزندان و شوهری زورگو و از خودراضی به شدت زیر فشار عصبی بوده است. او به مرور توانسته با این فشارها بهتر مواجه شود و بینایی او در حال بازگشت است.

معمولا برای بیمارانی که دچار فلج یا اسپاسم عضلانی هستند فیزیوتراپی بسیار موثر است. دکتر اُسالیوان می‌گوید: "آنها بایددوباره یاد بگیرند چطور از پاهایشان استفاده کنند."

این کار بسیار دشواری است بخصوص اینکه تشنج ممکن است برگردد؛ "بنابراین این افراد به حمایت و اطمینان خاطر دائمی نیاز دارند."

بی‌توجهی به منشا روانی بیماری‌ها رنج بیماران را طولانی‌تر خواهد کرد. یکی از نگرانی‌های مهم دکتر اُسالیوان این است که این بیماری‌ها در موارد زیادی غلط تشخیص داده می‌شوند. گاه پزشکان به منشا روانی این بیماری‌ها توجه نمی‌کنند و به جای آن برای بیماران داروهای نامناسب تجویز کرده و یا حتی جراحی های زیانباری انجام می‌دهند.

دکتر اُسالیوان معتقد است یکی از علل این نوع تشخیص ها ممکن است ترس پزشکان باشد؛ تشخیص ندادن یک بیماری جسمی خطایی بسیار بزرگتر از تشخیص ندادن یک بیماری روانی است، در صورتیکه هر دو آنها می‌توانند به یک اندازه آسیب‌رسان باشند:

"وقتی تشخیص صرع داده می‌شود به بیمار حداقل چند سال داروهای سمی می‌دهند اما در نهایت می‌پذیرند که دارو موثر نبوده است. بیمار بیماری را می‌پذیرد و به درمان تجویز شده عادت می‌کند به همین دلیل از درمان مناسب مثل روانپزشک، روانشناس و یا متخصص رفتار درمان شناختی محروم می‌شود."

شاید دلیل توجه دکتر اُسالیوان به این بیماری‌ها آشنایی با ایوون در آغاز کار پزشکی بود. او می‌گوید در دانشکده پزشکی هیچ آموزشی در مورد بیماری‌های روان-تنی وجود ندارد در صورتیکه آشنایی با این موارد باید از دانشگاه شروع شود.

او امیدوار است انتشار کتابش بتواند حداقل باعث بحث و گفتگو در این باره شود. او در عین حال به این نتیجه رسیده که شمار اندکی از بیماران راحت‌تر از گذشته بیماری روان-تنی را می‌پذیرند و از تصورهای منفی رایج در مورد این بیماری‌ها نمی‌ترسند:

"من امیدوارم که این به یک موضوع جدی بدل شود و مردم کمتر احساس شرم کنند."

گردآورنده: علی محمدی

انسانیت یعنی ...

انسانیت ، واژه ای گم شده در کتاب های قدیمی ، قصه های مادربزرگ ها و خاطرات شیرین دوران جوانی پدر بزرگ ها ...
ای انسانیت !
زیباترین رسم ها !
نه میتوانم بگویم دارمت
و
نه میتوانم بگویم ندارم تو را ...

انسانیت مرز ندارد ،
رسم ندارد ،
رنگ پوست و دوست و دشمن ندارد ؛
انسانیت همیشه زیباست
زبان ندارد
زمان ندارد

قطعاً زندگی هر کدوم از ما سرشار از وقایعی هست که روزانه میبینیم و توشون درس های زیادی برای انسانیت هست .
بیاید به هم یادآوری کنیم مداوم که انسانیت در کوچکترین جاهای زندگی یعنی چی ؟
برای شروع : انسانیت یعنی اینکه من صبح دارم توی کوچه رد میشم به رفتگر شهرداری که توی هوای سرد داره کوچه را تمیز میکنه یک سلام ، صبح بخیر گرم بگم ! قطعاً چیزی از من کم نمیکنه ...
انسانیت! چه زیبا کلمه ایست که هزاران هزار مفهوم در خویش یادگار دارد. چه کلمه ای که برایش هزاران کتاب نگاشته اند و اگر هزاران کتاب دیگر هم برایش نگاشته شود باز هم ناتمام خواهد ماند.
آری ! انسانیت را نمی توان وصف کرد همانگونه که خدایش را نمی توان وصف نمود. ولی میتوان در موردش حرفها زد.
انسانیت آن نیست که تنها نامت انسان باشد.
انسانیت آن نیست که بر دوپاس خویش راه روی و ظاهری همچون انسان آفرینش داشته باشی.
انسانیت آن نیست که مغزی در جمجمه ات امانت باشد و سالها تنها بر امانت داری از آن کوشا باشی و هیچ با آن نکرده باشی.

انسانیت این است که روحت و جسمت در خدمت باشد.
خدمت به همنوع خیش و حتی هر موجودی دیگر که بر خدمت و حمایتت محتاج است. و چه زیبا می شود اگر آنگونه باشیم.
انسانیت این است که دستی را که از سر احتیاج بر تو رو آورده است بدون اینکه بر احتیاجات خویش بنگری ، به یاری بفشاری و آنچه در توان داری و نداری برای مهربانی تقدیم کنی و چون روزی آن دست مشتی بر صورتت گردد ، باز هم از آنچه کرده ای پریشان نگردی.
انسانیت آن است که زمانی که در گوشه ای از آن سوی جهان ، پایش بلغزد تو دلت بلغزد و دلت برای رسیدن به احتیاج او در جایش آرام نگیرد.
و چه زیباست زمین ، اگر همه انسانیت را پیشه خویش نماییم و یا حتی سعی بر آن کنیم تا ظاهرمان را شبیه گردانیم.به امید آن روز که...
انسانیت یعنی فداکاری گذشت کوتاه اومدن زشتیها رو به رو نیاوردن صادق بودن امین بودن
انسانیت یعنی اینکه در حق بنده های خدا ناحقی نکنی!!! تبعیض نژادی وقومی ومذهبی و... را کنار گذاشته و به انسان ها با هر عقیده ومسلکی و... که دارند به چشم انسان نگاه کنی! چون خالق همه یکی هست و همه را یکسان آفریده!! وانسان واقعی کسی است که آزارش حتی به یک مورچه هم نرسیده باشد.
انسانیت یعنی همه ی انسانها را بی قید و شرط و به صرف اینکه مخلوق پروردگارند بپذیریم و باور داشته باشیم که آدمهای به ظاهر بد فرصت خوبی کردن برایشان مهیا نبوده وخوب ها بر عکس شانس را همراه زندگی خود یدک داشته اند/پدر و مادر خوب/امکانات رفاهی /و یک جاده ی هموار برای رسیدن به خوشبختی!!!!!!!
متواضع بودن در وقت رفعت و ریاست و بزرگی۲.عفو و گذشت در هنگام قدرت۳.سخاوت درحال تنگدستی۴. بخشش بدون منت.
خصوصیات انسان واقعی : خوش ذات و خوش نیت نسبت به همه، داشتن روحیه کمک و همکاری، عدم حسادت و بخل، انعطاف پذیری و نرم خویی و مهربانی، سازگار بودن، روحیه بذله گویی و نشاط، رفتار اصیل و طبیعی و دوری از تظاهر و ریا، عدم غرور و منیت بی جا، امانتداری و وفای به عهد، قابل اعتماد و صادق، رعایت حقوق دیگران و قوانین جامعه.

گردآورند: شادکام

شاهکارهای بانوانه

توانایی هماهنگ‌کردن زندگی حرفه‌ای خسته‌کننده با زندگی خانوادگی کاملا منظم،یک شاهکار است؛ مخصوصا اگر خانم خانه، مادر هم باشد. امروز در اکثر کشورهای پیشرفته ۸۵ درصد زنان ۲۵ تا ۴۹ سال درکنار زندگی خانوادگی خود، زندگی حرفه‌ای‌شان را نیز دنبال می‌کنند. مادران شاغل عموما تلاش می‌کنند از پرستار بچه یا مهدها یا اطرافیان برای هماهنگ‌کردن کار ونگهداری کودکشان، کمک بگیرند ولی با این حال، برخی زنان، بهتر از دیگران قادر به برنامه‌ریزی کردن برای زندگی خود هستند. کارشناسان برای شما پیشنهاداتی در این زمینه دارند:

- **برنامه‌ریزي داشته باشید:** زمان می‌تواند بهترین دوست و بهترین دشمن شما باشد. در صورتی که شما، هم مادر هستید هم یک زن شاغل، بهتر است از زمان بهترین بهره را ببرید. بسیاری از زنان شاغل در روز جمعه برای تمامی هفته غذا می‌پزند و آنها را در فریزر آماده نگاه می‌دارند تا هر روز مجبور نباشند ساعاتی را به پخت غذا اختصاص دهند و شب که باز می‌گردند به جای آنکه غذا درست کنند می‌توانند تنها غذا را گرم کرده و ساعات باقیمانده خود را به آماده‌کردن لباس‌ها و برنامه‌های درسی فرزندشان اختصاص دهند. از سوی دیگر سعی می‌کنند صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوند و برخی از کارهای ضروری مثل امور بانکی و... را در اول وقت اداری انجام دهند.(البته بگذریم که غذای فریزری برای سلامتی مضر است) از همسرتان در کارهای خانه و رسیدگی به امور فرزندان نیز کمک بگیرید.

■ **از کارتان کم نگذارید:** مادربودن به این معنی نیست که شما کمتر از یک حقوق‌بگیر بدون فرزند کار کنید. جالب است بدانید مادران شاغل بیش از زنان شاغل می‌توانند تمرکز و تحرک داشته باشند. برای آنکه رئیس خود را همیشه راضی نگاه دارید و به او اثبات کنید که بسیار موثر هستید، روزهایی که وقت بیشتری دارید زودتر به محل کار بیایید و دیرتر آن را ترک کنید تا اگر روزی مجبورید کمی دیرتر بیایید و زودتر به خانه بازگردید، کسی شما را سرزنش نکند. البته همیشه این موضوع را درنظر بگیرید که شما یک زندگی خانوادگی هم دارید و نباید در صورت اصرار همکاران، ساعات متعلق به اعضای خانواده را به کارتان ببخشید.

■ **وقت شناس باشید:** برای آنکه هم خانواده و هم رئیس خود را راضی نگه دارید بهترین راه حل آن است که هر کاری را در زمان خودش انجام دهید. در خانه کارهای اداری را فراموش کنید و در اداره مرتبا به خانه زنگ نزنید. بدین ترتیب شما می‌توانید بیشترین استفاده را از ساعات خود ببرید و موثر باشید، در صورتی که شما روزی مجبور بودید کارهای اداره‌تان را به منزل ببرید بهتر است صبح این موضوع را با اعضای خانواده در میان بگذارید و نظر آنها را جلب کنید. از سوی دیگر اگر کودکان شما عادت دارند بدون هیچ دلیلی بعدازظهرها به محل کار شما بیایند، بهتر است این عادت را متوقف کنید. تنها در صورتی که کار ضروری پیش آمد، اعضای خانواده‌تان می‌توانند به محل کارتان مراجعه کنند یا با شما تماس بگیرند. برعکس، در صورتی که رئیس و همکارانتان عادت دارند خارج از وقت اداری با شما تماس بگیرند بهترین کار این است که وقتی در خانه هستید تلفن همراهتان را خاموش کنید یا تنها به پیامک جواب دهید.

■ **استراحت کنید:** نباید تمامی انرژی خود را صرف زندگی خانوادگی و کاری‌تان کنید. گرچه هر دوی آنها به شما نیاز مبرم دارند اما فراموش نکنید که شما هم باید برای خودتان وقتی قائل شوید. به عنوان مثال فعالیت بدنی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و ساعاتی از روز را به آن اختصاص دهید. پیاده‌روی، ژیمناستیک و یا حتی به خرید رفتن با دوستان، می‌تواند به شما کمک کند تا احساس خستگی را از خود دور کنید. کمی با خود خلوت کنید تا بتوانید همیشه به اندازه کافی انرژی داشته باشید.

■ **کمک بگیرید:** کارکردن، تصمیمی است که شما به همراه همسرتان آن را گرفته‌اید. پس، از او در کارهای خانه و رسیدگی به امور فرزندان نیز کمک بگیرید. شستن ظروف، آماده‌کردن غذا، جاروکردن، بردن و آوردن کودکان به مدرسه و حمام‌کردن کوچولوها وظایفی هستند که بهتر است آنها را با همسرتان تقسیم کنید تا موفق باشید. در صورتی که شما کمبود مالی ندارید می‌توانید از پرستار بچه یا خدمتکار برای رسیدگی به امور منزل نیز کمک بگیرید. بدین ترتیب شما وقت آزاد بیشتری خواهید داشت.

■ **خودتان را مقصر ندانید:** هیچ زنی قادر نیست هم کارهای منزل و هم کارهای اداری خود را بدون هیچ کم و کاستی با هم هماهنگ کند. خود را مقصر ندانید. اگر امروز خسته‌اید و قادر نیستید آشپزی کنید، اشکالی ندارد اگر هرچند وقت یک بار پیتزا سفارش دهید یا غذای حاضری بخورید.

■ **هویت‌تان را فراموش نکنید!:** مادربودن، همسربودن و یک زن شاغل بودن نباید موجب شود که شما تبدیل به یک برده شوید. شما بایدعادات زنانگی خود را همیشه حفظ کنید. بسیاری از زنان عادت دارند از خود بزنند و فداکاری کنند تا دیگران در آسایش باشند. اما این کار چندان صحیح نیست. لذت‌های زنانه را همیشه در خود زنده نگاه دارید. هرچند وقت یک بار به آرایشگاه بروید و برای خودتان هم لباس‌های شیک بخرید. شما یک زن هستید و سعی کنید با غرور یک زن باقی بمانید.

حمید مظاهری راد

آشنایی با تفاوتهای فردی کودکان

دکتر سید امیر امین یزدی
استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد
(استاد نمونه کشوری)

رفتار و شخصیت انسان ها تحت تاثیر تنوع ژنتیکی و محیطی (خانوادگی، اقتصادی و اجتماعی) با هم تفاوت دارند. تجربیات فرهنگی به خاطر تفاوت های زبان، ارزش ها، عقاید و باورها کیفیت ارتباطات والد با کودک را تحت تاثیر قرار می دهد و از این طریق رشد و شخصیت کودک را تحت تاثیر قرار میدهند. علاوه بر تفاوت های فرهنگی، تفاوت های ژنتیکی نیز وجود دارند که رفتار، خلق و خو و شیوه ارتباط کودک را تحت تاثیر قرار می دهند. حتی در درون یک خانواده هم بین کودکان درعلایق، شخصیت، استعداد و یادگیری تفاوت وجود دارد. آگاهی والدین از تفاوت های فرزندان نقش مهمی در موفقیت آنها در پرورش کودک ایفا می کند به گونه ای که می توان مدعی بود یکی از دلایل مهم مشکلات رابطه والد-فرزندی، عدم شناخت والدین از حساسیت ها و خلق و خوی ویژه کودک می باشد. از این رو هدف مقاله حاضر کمک به والدین در شناسایی ویژگی های خاص فرزند خود می باشد که تحت تاثیر ژنتیک، بارداری، تغذیه وتجربیات دوران اولیه زندگی شکل گرفته اند. یکی از تفاوت های مهم کودکان در چگونگی کارکرد حواس پنج‌گانه لمسی، بصری، بویایی، چشایی و شنیداری آنها می باشد. حواس کمک می کند تا کودک بتواند از محیط اطلاعات دریافت کند و چنانکه می دانیم همه یادگیری ها و رشد هوش و زبان وابسته به دریافت اطلاعات درست از محیط می باشد. به‌عنوان مثال اگر کودکی در شنوایی مشکل داشته باشد(مثل کودک کم شنوا و یا ناشنوا) بدلیل دشواری در دریافت اصوات و کلمات در یادگیری زبان و نیز روابط کلامی با دیگران مشکل خواهد داشت و این باعث می شود تا در بسیاری

از مهارت های فکری و اجتماعی تحول مناسب سنی خود را تجربه نکند.

جدا از تفاوت های فردی در میزان اطلاعات دریافتی از حواس، کیفیت تجربه های حسی هر یک از کودکان نیز می تواند با دیگران تفاوت داشته باشد. بعضی از کودکان ممکن است در هنگام مواجه شدن با تحریکات حسی مختلف، شدت تحریک بیشتری را تجربه نمایند(کودکان بیش حساس). مثلا ممکن است صدایی که برای دیگران عادی است برای کودک بلند و آزارنده باشد. چنین کودکی ممکن است در محیط های شلوغ و پر سروصدا به هم بریزد، اضطراب تجربه نماید، تمرکزش را از دست بدهد و در نتیجه از حضور در چنین مجالس و محیط هایی لذت نبرد و میل به اجتناب داشته باشد.

این وضعیت واکنش شدید به محرک های صدایی برای دیگر حواس نیز ممکن است وجود داشته باشد که به تفاوت واکنش کودکان در بازی، مهدکودک و آموزش می انجامد. مثلا ممکن است تحریک های لمسی معمول مثل لباس پوشیدن، بوس کردن و آغوش برای کودک شدید و آزارنده باشد. چنین کودکی تحریک پذیرتر، مخالفت جوتر، گریه کننده بیشتر و واکنش های خشم آلود تر خواهد داشت و چه بسا در بازی و تعاملات با همسالان ناسازگاری بیشتری داشته باشد. کودک همچنین می تواند در حس بصری همین بیش واکنشی را داشته باشد. این قبیل کودکان معمولا توجه زیادی به جزئیات دارند، نوری که برای دیگران عادی است برای انها آزارنده است، در محیط های اجتماعی که مورد توجه قرار میگیرند احساس فشار و خجالت بیشتری تجربه می کنند، تمرکز آنها در محیط های شلوغ و پر تحریک بصری (چراغ و رنگ های زیاد و...) مشکل پیدا می کند و از لحاظ هیجانی ممکن است دچار ترس و اضطراب شوند. در زمینه حس های بویایی و چشایی هم ممکن است بیش حساسیتی وجود داشته باشد. بعنوان نمونه کودکی را در نظر بگیرید که بدلیل بویایی یا چشایی قوی راحت نمی تواند غذا بخورد و از خوردن بسیاری از غذاها امتناع می کند.

اگر مادر و یا مربی از ویژگی های فردی کودک آگاهی داشته باشد و آن را بپذیرد که ناشی از سرشت و مدل سیستم عصبی کودک است می تواند او را کمک زیادی نماید. در این صورت او را درک می نماید، از تحمیل ، سرزنش و مقایسه با کودکان دیگر خودداری می کند و در شرایط سخت او را کمک می کند. رعایت همین نکات فشار روانی زیادی را از کودک بر می دارد و او را برای غلبه بر مشکل یاری می رساند. مادر و یا مربی میتواند با کودک همدلی نشان دهد(می دانم تو از محیط شلوغ خوشت نمی آید و احساس ترس می کنی) و در صورت پریشانی، کودک را در آغوش بگیرد تا آرام تر شود. در مورد محرک یا عامل ناراحتی با کودک گفتگو می کند و بدنبال راه حل هایی خواهد بود تا کودک را از فشار خارج سازد. همچنین والدین یا مربیان با تطبیق خود با ویژگی های حسی کودک می توانند او را از فشار روانی نجات دهند. بعنوان نمونه اگر کودک از لحاظ لمسی بیش حساسیتی دارد او را به زور بوس نمی کنند و در آغوش نمی گیرند بلکه در صورت موافقت کودک این کار را به آرامی انجام می دهند. یا در خرید و پوشاندن لباس نکات ساده ای مثل نرم و راحت بودن پارچه را لحاظ می کنند. چنین تطابق های ساده ای برای هر کدام از حواس ضرورت دارد. در بسیاری از موارد، پشت چالش های رفتاری کودک واکنش شدید سیستم عصبی او در هنگام دریافت تحریکات حسی است و درصورت درک و مراعات دیگران، کودک مجبور نیست تا واکنش های شدید هیجانی و رفتاری مثل قشقرق، پرخاشگری، گوشه گیری و اضطراب داشته باشد. در واقع والدین و مربیان با آگاهی از ویژگی های فردی کودک، قادر می شوند تا عوامل تحول سالم هیجانی و اجتماعی کودک را با فراهم سازی بازی، شادی، ارتباط خوب با همسالان و بزرگسالان فراهم نمایند. در قسمت های بعدی ابعاد دیگری ازتفاوت های فردی معرفی خواهد شد.

انواع حواس: کودکی که به محرک ها بیش حساسیتی دارند

حس بینایی

۱. حساس به نور و روشنایی است. چشمانش را میپوشاند،گریه میکند و یا دچار سردرد میشود.
۲. به راحتی با دیگر محرک های دیداری در اتاق پریشان میشود. به عنوان مثال، حرکات، دکوراسیون، اسباب بازی های تزیینی، پنجره ها، درگاه و غیره.
۳. در اتاق هایی با رنگ روشن یا با رنگ تیره دچار مشکل است.
۴. از تماس چشمی اجتناب میکند.

حس شنوایی

۱. به آسانی با صداهایی که معمولا دیگران توجهی نمیکنند، حواسشان پرت میشود؛ مانند صدای فن، یخچال، تیک تیک ساعت و...
۲. از صدای سیفون توالت (به خصوص در توالت عمومی)، جاروبرقی، سشوار، جیر جیر کفش، و یا پارس سگ، میترسد.
۳. از صداهای بلند فرار میکنند، گریه میکنند یا گوشهایشان را میپوشانند و مکررا از دیگران میخواهد که ساکت باشند؛سروصدا نکنند، حرف نزنند و آواز نخوانند.

حس لامسه

۱. با لمس غیر منتظره، دچار ترس، اضطراب و یا پرخاشگری می شود.
۲. به عنوان نوزاد، دوست ندارند که در بغل نگه داشته شوند. به خود قوس کمر میدهند، گریه میکنند یا هل میدهند.
۳. وقتی نیازمند به عوض کردن پوشک هستند، مضطرب می شوند.
۴. مقاومت در برابر لمس دوستانه و بوسه یا محبت از طرف دیگران
۵. حاضر به پوشیدن لباس های جدید و یا لباس هایی با جنس سفت، لباس با بافت خشن، یقه اسکی، شلوار جین، کلاه، کمربند و ... نیستند.
۶. اجتناب یا دوست نداشتن «بازیهای کثیف»، به عنوان مثال بازی با شن و ماسه، گِل، آب، چسب، زرق و برق، خمیر بازی، لجن، کِرم تراشیدن / فوم خنده دار و غیره.

حس بویایی

۱. به بوهایی که برای دیگران آزاردهنده نیست یا توجهشان را جلب نمیکند، واکنش منفی نشان میدهند یا دوست ندارند.
۲. از خوردن غذاهای خاصی به خاطر بویشان خودداری میکنند.
۳. از بوی توالت ها یا بوی بهداشتی شخصی و پخت و پز و خانه داری حالت تهوع میگیرند.

حس چشایی

۱. وسواس زیاد در خوردن دارد، به خصوص در مورد ظاهر غذا، از امتحان کردن غذاهای جدید یا رستوران های تازه امتناع میکند، حتی ممکن است غذاهای خانه های دیگران را نخورد.
۲. از خوردن غذاهایی با بافت خاص اجتناب میکند و ممکن است فقط غذاهای نرم یا پوره مانند را بخورد؛ حتی بعد از ۲۴ ماهگی.
۳. با مکیدن، جویدن، بلع مشکل دارد؛ ممکن است خفه شود و یا ترس از خفگی دارد.
۴. از غذاهای چاشنی دار، تند، شیرین، ترش و یا شور اجتناب میکند. غذاهای بی مزه را ترجیح میدهد.

نمره واقعی

محمدجعفر خیاطی عجیب ترین معلم دنیا بود، امتحاناتش عجیب تر...
امتحاناتی که هر هفته می‌گرفت و هر کسی باید برگه ی خودش را تصحیح می‌کرد...
آن هم نه در کلاس،در خانه...
دور از چشم همه
اولین باری که برگه‌ی امتحان خودم را تصحیح کردم سه غلط داشتم...
نمی‌دانم ترس بود یا عذاب وجدان، هر چه بود نگذاشت اشتباهاتم را نادیده بگیرم و به خودم بیست بدهم...
فردای آن روز در کلاس وقتی همه ی بچه‌ها برگه‌هایشان را تحویل دادند فهمیدم همه بیست شده‌اند به جز من...
به جز من که از خودم غلط گرفته بودم...
من نمی خواستم اشتباهاتم را نادیده بگیرم و خودم را فریب بدهم...
بعد از هر امتحان آنقدر تمرین می‌کردم تا در امتحان بعدی نمره بهتری بگیرم...
مدت‌ها گذشت و نوبت امتحان اصلی رسید،امتحان که تمام شد ، معلم برگه‌ها را جمع کرد و برخلاف همیشه در کیفش گذاشت...
چهره هم کلاسی‌هایم دیدنی بود...
آن ها فکر می‌کردند این امتحان را هم مثل همه امتحانات دیگر خودشان تصحیح می‌کنند...
اما این بار فرق داشت...
این بار قرار بود حقیقت مشخص شود...
فردای آن روز وقتی معلم نمره‌ها را خواند فقط من بیست شدم...
چون بر خلاف دیگران از خودم غلط می‌گرفتم ؛ از اشتباهاتم چشم پوشی نمی‌کردم و خودم را فریب نمی‌دادم...
زندگی پر از امتحان است...
خیلی از ما انسان‌ها آنقدر اشتباهاتمان را نادیده می‌گیریم تا خودمان را فریب بدهیم ...
تا خودمان را بالاتر از چیزی که هستیم نشان دهیم...
اما یک روز برگه امتحانمان دست معلم می‌افتد...
آن روز چهره‌مان دیدنی ست...
آن روز حقیقت مشخص می‌شود و نمره واقعی را می گیریم...
تا می‌تونی غلط‌های خودت را بگیر قبل از این که غلطت را بگیرند.

با آلوئه ورا پوستی به شفافی آینه و موهای زیبا داشته باشید

گیاه فوق العاده مفید آلوئه ورا از زمان های قدیم به عنوان یک درمان دارویی گیاهی مورد توجه بوده است.نه تنها به تغذیه بدن کمک میکند - بلکه هضم را آسان تر می کند، و با وجود مواد مغذی مفید باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن می شود، اما همچنین می تواند به صورت موضعی برای بهبود سلامت و زیبایی صورت، پوست، مو و دیگر موارد استفاده شود.
قبل از اینکه بدانیم چرا از ژل آلوئه ورا برای تمام مشکلات سلامتی و نیاز های زیبایی استفاده می کنیم، اجازه بدهید که به طور مختصر نگاهی به روند تولید و استخراج این ژل از گیاه آن بیندازیم.
ابتدا یک یا چند برگ بزرگ از برگ آلوئه ورا را انتخاب کنید، با یک چاقوی تیز آن را نصف کنید، لبه های دندانه دار را برش بزنید.
لایه بالایی برگ را از درازا شکاف دهید تا ژل آلوئه را در داخل آن ببینید و سپس با دقت پوست ژل آلوئه ورا را از برگ جدا کنیدو بدین گونه از آن استفاده کنید. فقط در نظر داشته باشید که مقدار استفاده نشده را درون یک ظرف و در جای خنک نگهداری کنید تا سالم بماند.

درمان آفتاب سوختگی

آلوئه ورا با خواص ضد التهابی و خنک کننده ای که دارد، یک درمان مناسب برای آفتاب سوختگی است.یک لایه محافظ برای پوست فراهم می کند، که باعث حفظ رطوبت می شود.آلوئه ورا همچنین غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی است که می تواند به روند و سرعت بهبود زخم کمک کند.
در مطالعه ای، محققان نتیجه گرفتند که ژل آلوئه ورا می تواند در درمان موضعی بیماری های التهابی پوست مانند قرمزی ناشی از اشعه UV خورشید مفید و موثر باشد.

دارای مرطوب کنندگی

برای مرطوب کردن پوست تان از لایه های ضخیم روغنی استفاده نکنید در عوض ژل آلوورا را جایگزین کنید که بدون مسدود کردن منافذ پوستتان، آن را نرم و لطیف نگه می دارد.
ژل آلوئه ورا می توان برای درمان پس از اصلاح صورت نیز استفاده کرد، که برخی از خراش ها و سوختگی های ناشی از تیغ را از روی صورت و گردن از بین می برد.

محققان همچنین ثابت کرده اند که ژل آلوئه ورا یک ماده موثر برای بهبود هیدراتاسیون پوست است و به عنوان یک عنصر مفید در فرمولاسیون لوازم آرایشی و درمان پوستهای خشک مورد استفاده قرار می گیرد.

سرعت بخشیدن به روند درمان زخم

از ژل آلوورا اغلب به عنوان یک درمان موضعی برای بریدگی ها، سوختگی ها و سایر زخم ها استفاده می کنند و به خوبی جواب می دهد.
با مرور ۴ آزمایش و مطالعه انجام شده، متوجه شدند که آلوئه ورا می تواند زمان درمان سوختگی های درجه یک یا درجه دو را تقریباً تا ۹ روز کاهش دهدو جلو بیندازد، که در مقایسه با گروه های کنترلی دیگر فوق العاده خواهد بود.
به گفته برخی از متخصصان و محققان، سرعت تولید سلول پوستی به وسیله ژل آلوئه ورا به دفعات بیشتر از سایر محصولات است.

مبارزه با پیری زودرس پوست

از آنجا که آلوئه ورا غنی از ویتامین های C و E و بتا کاروتن است ، ممکن است برخی از خواص ضد پیری را داشته باشد.
خواص ضد التهابی و ضد میکروبی آن نیز توانایی رفع و روشن شدن لکه ها را دارد، همچنین کمک می کند تا چهره شما سالها جوانتر به نظر برسد. برخی تحقیقات نشان می دهد که حتی تولید کلاژن بدن را افزایش می دهد و الاستیک پوست را فقط در ۹۰ روز افزایش می دهد.

کاهش آکنه و عفونت

افرادی که مبتلا به آکنه هستند، ممکن است که به دلیل خواص ضد میکروبی ژل آلوورا بخواهند از آن برای درمان استفاده کنند که خواص دیگری را هم به همراه داشته باشد.
خواص ضد عفونی و ضد التهابی آن از پوست در برابر باکتری ها و سایر بیماری های پاتوژن که

باعث عفونت و التهاب می شوند، کمک می کنند. ژل آلوئه ورا حاوی ژیبرلین و پلی ساکارید است که رشد سلول های جدید را تحریک می کند و التهاب و قرمزی ناشی از آکنه و جوش را کاهش می دهد.
به عنوان یک قابض و جمع کننده اندازه منافذ پوست را کاهش می دهد. و به از بین بردن چربی، کثیفی و یکروب های بیش از حد کمک می کند. در پزشکی آیورودا از آلوورا برای درمان پسوریازیس و اگزما نیز استفاده می کنند.

روشن شدن و رفع لکه های پوستی

به دلیل توانایی ژل آلوورا برای افزایش تولید سلول های پوستی و مبارزه با التهاب و خارش قرمزی، یک درمان طبیعی برای از بین بردن لکه های پوستی و همچنین علائم الاستیک پوست است.
می توانید ژل آلوورا با لیمو ترکیب کنید و به عنوان یک تسکین دهنده لکه های ناشی از افزایش سن نیز استفاده کنید.

افزایش رشد موی سالم

آلوورا با افزایش گردش خون در پوست سر به رشد موی جدید کمک می کند، همچنین حاوی ویتامین و مواد معدنی مهم و آنزیم های پروتئولیتیک است که سلول های مرده پوست سر را ترمیم می کند.
همچنین ژل آلوئه ورا خواص شاداب کننده و نرم کنندگی طبیعی دارد و به پروتئین اصلی مو (کراتین) از نظر آرایش شیمیایی بسیار شبیه است و میتواند به بهبود رشد مو و الاستیسیته بیشتر آن کمک کند و با بهبود گردش خون در پوست سر بعد از شکست زندگی و خشکی موها جلوگیری می کند.

جلوگیری از شوره سر

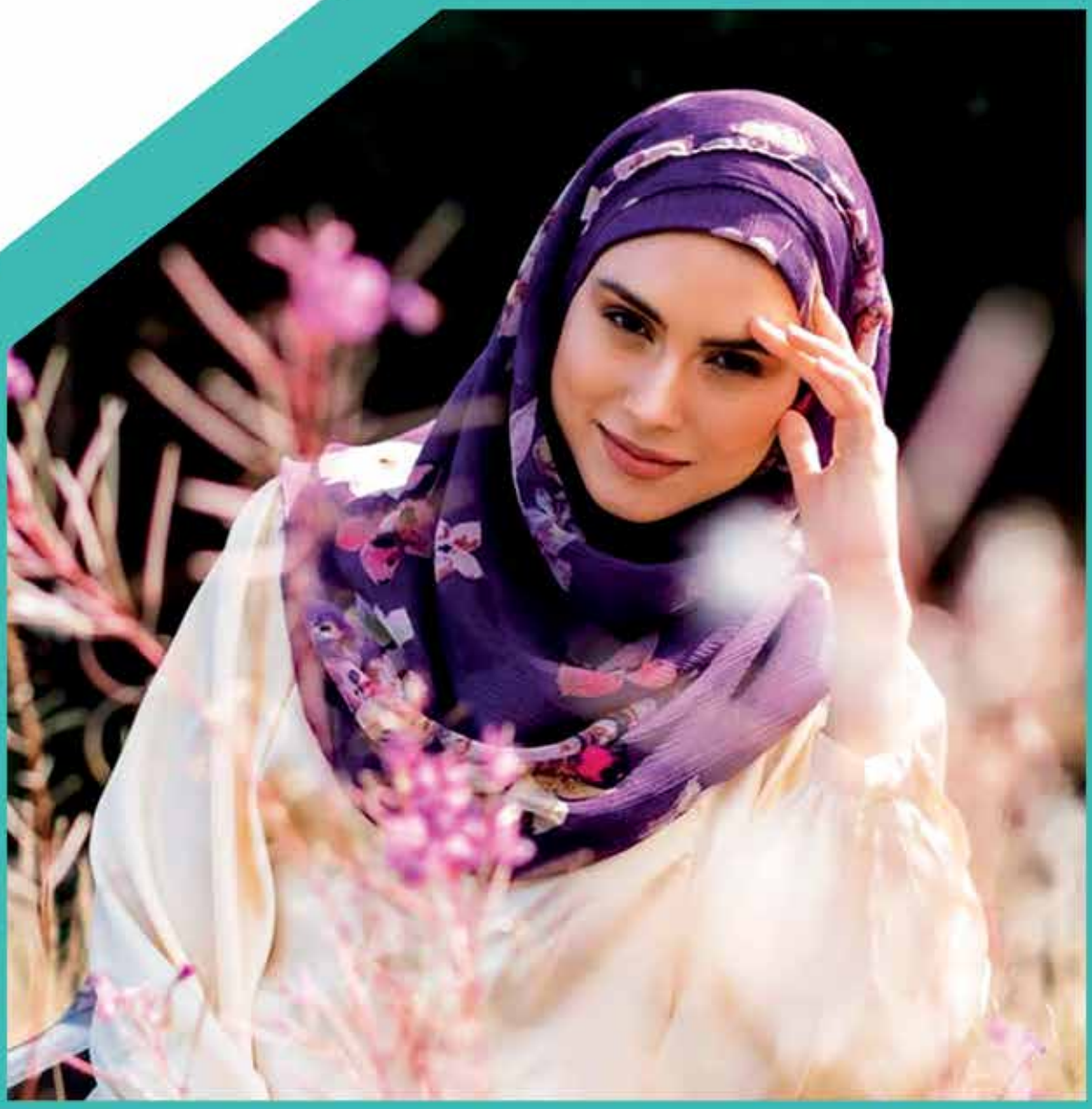
شوره سر اغلب به دلیل خشکی پوست، عفونت های قارچی و پوست تحریک شده یا روغنی بیش از حد اتفاق می افتد. ژل آلوئه ورا به تمام این شرایط کمک می کند، همچنین دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی است که به هیدراته شدن و متعادل کردن چربی پوست سر کمک میکند.

تغذیه رسانی برای مو و پوست سر

ژل آلوئه ورا همان طور که مو و پوست سر را مرطوب می کند، باعث نرمی و لطافت آن می شود. استفاده منظم از ژل آلوئه ورا درخشندگی و شادابی مو را باز می گرداند.
همچنین کثیفی ها سلول های مرده پوست را از بین می برد و متعادل کردن چربی از روغنی شدن بیش ازحد مو جلو گیری میکند.

نرم کننده موثر مو

مقداری آلوئه ورا، روغن بادام و روغن زیتون را با یکدیگر ترکیب کنید و از آن به عنوان یک نرم کننده استفاده نمایید.



خانم‌ها، به خودتان افتخار کنید

به این ۵ دلیل باید به بانو بودنتان افتخار کنید آیا به بانو بودن خودتان افتخار میکنید؟ اگر اینطور است با خواندن این مطلب خوشحالتر و راضیتر از جنسیت خود خواهید شد. اما اگر اینطور نباشد، متوجه خواهید شد که چرا باید به بانو بودن خودتان ببالید! بانو بودن مزایای فوق العاده ای دارد؛ مزایایی که با آنها به دنیا آمده اید و باید قدرشان را بدانید.

مهربانتر بودن

بانوان به طور طبیعی موجوداتی مهربانتر، دلسوزتر و صبورتر هستند. آنها با دردها و ناراحتی های دیگران به خوبی همدردی کرده و برای آرام کردن دیگران تلاش می کنند. محور اصلی روحیات بانو که او را از مرد متمایز می‌سازد، عاطفه و احساسات است .عاطفه و احساس هر چند از ویژگی های مشترک بانو و مرد است، اما نیرومندی آن در بانو به حدی است که او را به کلی از مرد متمایز می سازد و سرچشمه بسیاری از ویژگی های فرعی او می شود .برخورداری از عواطف سرشار درونی موجب لطافت روح بانو و افزایش رقت قلب اوست .به همین علت، اثر پذیری بانو از عوامل محرک احساس، بسیار بیشتر از مرد است.

داشتن احساساتی قویتر

بانوان در مقایسه با مردها احساساتی قویتر دارند. آنها از سنین بسیار کم با مشکلات درونی و بیرونی بسیاری مواجه میشوند که باعث قویتر شدن آنها میشود. این توانایی به آنها قدرت میدهد بتوانند با هر مشکلی روبه رو شوند. خانم ها علائم شنیداری، دیداری، کلامی و غیرکلامی را به سرعت می گیرند و هماهنگی یا عدم هماهنگی بین آن ها را به راحتی در افراد تشخیص می دهند .در نتیجه در گفت و گوهای رودرو : با توجه به این که مغز بانو ، صداها را به سرعت تفکیک و طبقه بندی می کند و حرکت های بدن و ایما و اشاره طرف مقابل را زیر نظر می گیرد؛ هماهنگی یا نا هماهنگی بین گفتار و نشانه های دیداری و غیرکلامی نهفته در کلام را به راحتی تشخیص می دهد و می فهمد که شوهر یا طرف مقابل به او راست یا دروغ می گوید ! به طور کلی، بانوان پیام های نامحسوس را قوی تر از آقایان می گیرند و به نکات ناگفته، بهتر پی می برند .به عنوان مثال، وقتی مردی از همسر، و فرزندی از مادر چیزی را مخفی کند، همسر یا مادر به راحتی می فهمد که اتفاقی افتاده است .به عبارتی حس ششم در بانوان قوی تر از مردان است.

توانایی انجام چند کار به صورت همزمان

بانوان از عهده هر کاری برمی آیند. میتوانند یک سازمان را اداره کنند، یک دولت را بچرخانند و یا بر دنیا حکومت کنند و در آن واحد، در خانه خودشان هم بالاترین کارایی را داشته باشند. آنها بهتر از هر کس دیگری میدانند که خانواده شان به چه چیزهایی نیاز دارد و برآوردن نیازهای آنها اصلیترین اولویت زندگی خانم هاست. ارتباط بین دو نیمکره مغز در بانوان، حدود پانزده درصد بیش تر از مردان است .به علاوه استقرار مراکز عواطف، گویایی و شنیداری برای بانوان در دو نیمکره مغز، باعث شده که بانوان هم زمان هم می توانند صحبت کنند و هم قادرند به صحبت های دیگران گوش فرا دهند .احساس های خود را به راحتی نشان دهند و چند کار دیگر را هم زمان انجام دهند.

توانایی حیات بخشیدن به یک انسان دیگر

بانوان توانایی بی نظیری دارند که آن به دنیا آوردن یک انسان دیگر است. انسانی که بیشتر از هر کس از او مراقبت خواهند کرد، برایش فداکاریها خواهند کرد و به او عشق خواهند داد. فرزند بخشی از وجود آنها و درواقع مهمترین بخش آن خواهد شد و هر کاری برای خوشبختی او انجام خواهند داد.

داشتن کارایی بالاتر

دنیای مردانه ای است اما همانطور که میبینید خانم ها همه تلاششان را به کار بسته اند تا در جامعه، اجتماع و خانه کارایی بالاتری از خود نشان دهند. بانوان میتوانند از عهده هر کاری برآیند. به نظرمی رسد این اعتقاد باید مانند یک میراث از مادران به دختران انتقال یابد. ما بانوان باید به این نکته پی ببریم که خود مسئول زندگی خویش هستیم و می توانیم به بهترین صورت ممکن از زندگی خود بهره ببریم.
حتی زمانی که به بهترین نحو ممکن به مسئولیتهای زندگی می پردازیم، میتوانیم نقش های اجتماعی مناسب را بپذیریم و از عهده ایفای آن برآییم. ما باید ابتدا خود و توانائیهایمان را بشناسیم و سپس زمینه شناختمان را برای دیگران ایجاد کنیم تا مانند فردی ماهر در میدان های کاری و مدیریتی افتخار بیافرینیم.

نویسنده : علی ناصری

پیشرفت روزانه و سریع تکنولوژی و تغییرات سریع شیوه زندگی، در کنار همه خوبی‌هایش، صدماتی هم به زندگی ما زده است. محققان توصیه می‌کنند برای رفع تنش‌های ناشی از این تغییرات، به تمرینات ورزشی و روش‌های خاص تنش‌زدایی رو بیاوریم. آنها می‌گویند طبیعت راهی آسان برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است:

گل‌ها می‌توانند تاثیراتی سریع‌تر از آنچه فکرش را بکنید، بر شادی و رضایت‌مندی شما از زندگی و روابط اجتماعی‌تان داشته باشند. هیجان‌انگیزترین نکته درباره این تحقیق جدید این است که این بررسی، باورهای علمی متداول درباره اینکه چگونه انسان‌ها می‌توانند حالات روزانه روحی‌شان را به‌گونه‌ای سالم و طبیعی مدیریت کنند، به چالش می‌کشد....

تیم پژوهشی فوق‌الذکر، ارتباط بین گل‌ها و رضایت‌مندی از زندگی را طی ۱۰ ماه مطالعه روی رفتارها و واکنش‌های روحی شرکت‌کنندگان در این تحقیق به هنگام دریافت کردن گل‌ها یافته‌اند.

نتیجه‌ها نشان می‌دهد گل‌ها متعادل‌کننده حالات روحی به سمت حالات طبیعی و سالم هستند. گل‌ها اثر سریعی روی شادمانی دارند. همه شرکت‌کنندگان در این بررسی در هنگام دریافت گل لبخند واقعی و هیجان‌زده‌ای در صورتشان نمایان شد و توضیح دادند که چه اندازه احساس شادی فوق‌العاده و احساس سپاسگزاری در آن هنگام داشته‌اند. این واکنش روحی در همه جا و مخصوص همه گروه‌های سنی است و محدودیتی ندارد. گل‌ها اثرات بلندمدت مثبت روی حالات روحی دارند. مخصوصا شرکت‌کنندگان در این بررسی از کاهش استرس و اضطراب و عصبیت بعد از دریافت گل خبر داده‌اند و توضیح داده‌اند که حد بالاتری از احساس لذت‌بخشی و رضایت‌مندی از زندگی را دارند. گل‌ها می‌توانند روابط اجتماعی ما را نیز عمیق‌تر کنند و باعث افزایش روابط با خانواده و دوستان شوند. احساسات ما به ما می‌گویند که گل‌ها ما را خوشحال می‌کنند و حال علم نشان می‌دهد که نه تنها گل‌ها ما را شادتر از آنچه فکر می‌کردیم، می‌کنند؛ بلکه آنها تاثیرات مثبت قوی روی خوب بودن حالات روحی‌مان دارند.

به گلها نگاه کنید تا روحیه بهتری داشته باشید

* آثار آرام‌بخش گل‌های رنگارنگ

بشر برای زندگی در طبیعت آفریده شده است. طبیعتی که تنوعی از رنگ‌هاست و او را به حکایت ریشه‌های زندگی متوجه می‌کند. دقیقا به همین دلیل است که رنگ‌ها حس‌های فیزیولوژیکی را به وجود می‌آورند. همه رنگ‌هایی که در طبیعت می‌بینیم چه به صورت نشانه، چه نماد و چه سنبل از نظر روانی اهمیت فراوانی در زندگی ما دارند. رنگ‌های موجود در طبیعت حتی روی عملکرد فیزیولوژیکی و طبیعی بدن ما تاثیر می‌گذارند و به همین خاطر است که شما در یک محیط سرسبز و با تماشای شالیزار حس متفاوتی از وقتی دارید که به تماشای یک دشت گل سرخ یا کوه‌های پوشیده از برف می‌نشینید. ثابت شده رنگ‌ها به خاطر تاثیر بر عملکرد فیزیولوژیکی بدن بر روحیه و روان ما هم تاثیر دارند. همین رنگ سرخ ضمن اینکه نماد حرکت است، نماد خطر و هیجان نیز هست و در عین حال از منظر فیزیولوژیکی موجب تند شدن ضربان قلب می‌شود، اشتها را تحریک می‌کند و بسیاری موارد دیگر.

در مقابل، رنگ آبی سبب آهسته‌تر شدن کلیه کارکردهای فیزیولوژیکی بدن می‌شود و با کاهش ضربان قلب، حس آرامش را همیشه تداعی می‌کند. به کار بردن رنگ‌ها در محیط زندگی و طبیعت اطرافمان با توجه به تاثیر آنها بر روان ما می‌تواند راه موثری در کسب لذت بیشتر در موقعیت‌های گوناگون باشد. مثلا جایی که قرار است کار گروهی در آن مکان انجام شود، برای مثال، افراد خانواده دور هم جمع شوند، صحبت کنند و شاد باشند بهتر است از رنگ‌هایی مثل سرخ، نارنجی و زرد استفاده کرد. تا به حال از خود پرسیده‌اید چرا در همه جای دنیا اقوام و ملیت‌ها و حتی سنین و جنسیت‌های مختلف با تماشای رنگ صورتی حس لطافت، زندگی و نشاط را به دست می‌آورند؟ چون ما این رنگ را از نخستین جایگاه زندگی‌مان یعنی رحم مادر می‌شناسیم.

محل دلپذیری که همه کودکان آن را دوست دارند و حتی وقتی آنها را از آن محل دوست‌داشتنی خارج می‌کنند واکنش گریه را دارند. جایی تنگ و کوچک (رحم مادر) تنوعی از فام‌های صورتی را به او می‌رساند. در واقع چون عبور نور از پرده‌های مختلف صورت می‌گیرد در چشم جنین این احساس رنگ صورتی به چشم می‌رسد. جنین از چند ماهگی می‌تواند رنگ‌ها را تشخیص دهد و نخستین رنگ او صورتی است. این ذهنیت نخستین برای همه ما تداعی‌گر آن محل دلپذیر و لطیف در رحم مادر است. فرقی نمی‌کند مرد و زن در هر سن و ملیتی که باشند طبق آمار از صورتی به‌عنوان یک رنگ محبوب یاد می‌کنند. شاید خالی از لطف نباشد دوباره نگاهی به طبیعت و رنگ‌های آن بیندازید و از آن برای تغییر روحیات خود بهره ببرید و با طبیعت آشتی کنید.

* گل‌ها و روابط دوستانه

تحقیقات درباره جاهایی از خانه که انسان‌ها در آن گل‌ها را قرار می‌دهند به نتایجی رسیده است. جاهایی از خانه که برای مهمان تدارک دیده شده است مثل اتاق پذیرایی و حال، محل قرار گرفتن گل‌هاست که سمبلی برای سهیم کردن و ایجاد فضای مشترک روحی بین افراد است. گل‌ها احساس مثبت روحی را به کسانی که وارد آن اتاق می‌شوند القا می‌کنند و فضا را صمیمانه‌تر می‌کنند و همچنین جوی دوستانه و اشتراکی را برای افراد حاضر در اتاق ایجاد می‌کنند.

* تاثیرات بصری گل‌ها

گیاهان فقط تضمین‌کننده خوراک مثل سبزی‌ها و صیفی‌جات نیستند بلکه اثرات دیگری مثل اثرات بصری و بویایی (معطر بودن) دارند. اول از همه، درباره اثرات بصری گیاهان ما می‌توانیم از رنگ‌های آنها انتظار اثرات درمانی داشته باشیم. اساسا این حق شماست که رنگ مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید. رنگ انتخابی شما نشان‌دهنده حالات روحی شماست و از درون شما تاثیر می‌پذیرد و آن رنگ می‌تواند به شما احساس راحتی ببخشد و یا ذهن‌تان را آرام کند. اساسا هر رنگی تاثیری دارد:

قرمز: حرارت بدنتان را افزایش می‌دهد، فشار خونتان را بالا می‌برد و اشتهایتان را زیاد می‌کند و به شما شور و حرارت می‌بخشد.

صورتی: شما را جوان‌تر و شاداب‌تر می‌کند.

نارنجی: اشتهایتان را زیاد می‌کند و روحتان را تازه می‌کند.

زرد: باعث سرخوشی‌تان می‌شود و حس بلندپروازی و رویایی بودن به شما می‌دهد.

سبز: آرام‌کننده چشم‌های خسته و آرامش بخش است.

آبی: فشار خون‌تان را پایین می‌آورد و همچنین تپش قلب و اشتهایتان را کنترل می‌کند. اگر در رژیم غذایی هستید به خوابتان نیز کمک می‌کند.

بنفش: آرامش‌بخش است و به بهبود طبیعی کمک می‌کند.
ذهن‌تان را نیرو می‌بخشد و متمرکز می‌کند.

گردآورنده: مریم سالاری

چگونه مادرم را خوشحال کنم

مادر نقش کلیدی و بسیار مهمی در خانواده دارد؛ پس اگرخوشحال باشد، دیگر اعضای خانواده هم خوشحال هستند. حتما برای مناسبت‌های خاص مانند روز مادر یا تولد مادرتان به این فکر بودید که برای خوشحال کردن او چه می‌توانید بکنید. شاید همواره به این فکر کرده‌اید که یک هدیه گران قیمت مانند طلا و جواهر بگیرید اما توجه کنید که با رعایت نکاتی ساده در ارتباط با مادرتان می‌توانید هم شادی را به او هدیه دهید و هم با این کار نشاط خود و کل اعضای خانواده‌تان را بالا ببرید. در ادامه این مقاله به راه‌های خوشحال کردن مادران چه با هدیه و چه بدون آن می‌پردازیم.

چگونه بدون هدیه همیشه مادرم را خوشحال کنم؟

شاید در بعضی مناسبت‌ها توان تهیه هدیه نداشته باشید، یا دوست دارید چند وقت یک بار مادرتان را به طور ویژه خوشحال کنید اما همیشه هم نمی‌شود هدیه گرفت. پس باید به فکر راه‌های دیگر باشید. برخی از این راهکارها عبارتند از:

دوستت دارم!

از این ساده‌تر نمی‌شود. اما بدانید از این هم خوشحال‌کننده‌تر وجود ندارد. هرچقدر هم برای مادر هدیه تهیه کنید، اثر یک بار از ته دل و با مهربانی جمله "دوستت دارم" را نخواهد گذاشت. مادرتان مانند تمام بانوان دیگر ابراز علاقه کلامی را دوست دارد و با شنیدن آن از زبان شما شادی را با همه وجودش احساس می‌کند. ابراز عشق مهارتی است که بر تمام ابعاد رابطه شما با خانواده‌تان تاثیر می‌گذارد.

یک روز را با او بگذرانید

با مادرتان مانند یک دوست در بیرون از خانه قرار گذاشته و به گشت و گزار و خرید بروید. برای ناهار یا شام باهم به یک رستوران یا کافی‌شاپ بروید و از زندگی بگویید و بشنوید. در خرید حوصله کنید، مادرها دوست دارند این کار را با حوصله انجام دهند.

اگر می‌خواهید هدیه‌ای قابل لمس برای مادرتان بخرید، به نکات زیر توجه داشته باشید:

لوازم منزل را فراموش کنید

بعضی از خانواده‌ها عادت دارند در مناسبت‌های خاص، لوازم منزل برای مادران هدیه می‌برند. اگر برای مادرتان هدیه می‌برید چیزی تهیه کنید که جنبه شخصی داشته باشد؛ نه آن که برای کار کردن بهتر او در خانه وسیله ای بخرید. در حقیقت این‌گونه شما بیشتر از آن که مادرتان را خوشحال کرده باشید برای خودتان هدیه گرفته‌اید. عشقتان را با توجه کردن به علائق و سلیقه آن‌ها در انتخاب یک عطر، شال و روسری، لباس یا زیورآلاتی که صرفا گران هم نباشد، نشان دهید.

گل معجزه می‌کند

مادرتان از عطر چه گلی لذت می‌برد؟ قرمزی گل رز را بیشتر دوست دارد یا سفیدی مریم؟ این بار توجه کنید. می‌توانید با خودتان یک شاخه گل به خانه ببرید یا سبد گلی را برایش بفرستید. مطمئن باشید خوشحالی و ذوق را در چشمانش می‌بینید.

کارت تبریک، اثری از خود شما

می‌توانید کارت تبریک بسازید. خیلی هم سخت نیست. اگر نتیجه کار خودتان باشد حتما فوق‌العاده خوش‌حال می‌شود. استفاده از عکس‌ها و چیزهای خاطره‌انگیز و مورد علاقه‌اش هم ایده خوبی برای ساختن کارت تبریک است.

تشکر کنید

این احساس که کارهای یک فرد توسط دیگران دیده شده و قدر آن دانسته می‌شود، برای همه مهم است. مادران نیز با وجود آن که معمولا بدون انتظار و چشم داشت برای فرزندانشان هر کاری می‌کنند، از این قاعده مستثنی نیستند. از مادرتان برای هر کار کوچکی که برای شما انجام می‌دهد، تشکر کنید. چه طبخ غذا، اتو کردن لباس، تمیز کردن خانه باشد و چه حتی دعای خوبی که برای شما می‌کند. حتی برای حضورش هم از او تشکر کنید تا بداند اگر کار خاصی هم نکند وجودش برای شما ارزشمند است.

به داستان‌هایش گوش دهید

هر انسانی مجموعه‌ای از خاطرات و احساسات است. یکی از مهمترین چیزهایی که انسان‌ها را به هم وصل می‌کند، اطلاع از داستان‌های زندگی‌شان است. به داستان‌های مادرتان از خاطرات گذشته‌اش گوش دهید. حتی گاهی بخواهید خاطره‌ای خوش از گذشته برایتان تعریف کند. مطمئن باشید که با کمال میل استقبال می‌کند. با این کار هم به او نزدیک‌تر شده و هم با این ارتباط او را خوشحال می‌کنید.

تنها یک پیام کوتاه

مطمئن باشید با جمله "صبح به خیر! روز خوبی داشته باشی مامان" روز خوبی را برای او رقم خواهید زد. به او نشان دهید که هر لحظه به فکرش هستید و در کنارش حضور دارید. تکنولوژی فقط ما را از هم دور نکرده، گاهی می‌تواند ما را به هم نزدیک کند. با چنین کار ساده‌ای می‌توانید او را خوشحال کرده و خانواده سالم خود را شکل دهید.

شاد باشید

ماردها بیش از هرچیز به شادی و خوشحالی فرزندشان اهمیت می‌دهند. اگر دلتنگی‌ها و ناراحتی‌هایتان را با او تقسیم می‌کنید، زمانی را هم برای بیان خوشحالی و شادی‌تان به او اختصاص دهید. بگذارید مادرتان شادی و خوشبختی شما را ببیند و به اندازه شما غرق در لذت شود.

کمک گرفتن از دیگر اعضای خانواده

با خوشحالی مادر متوجه می‌شوید که چقدر وحدت خانواده بیشتر شده و تمام اعضای خانواده از انرژی مادر بهره می برند. اگر مدت‌هاست که مادر خود را دچار از غم و ناراحتی می‌بینید، بهتر است از دیگر اعضا خصوصا پدر بخواهید مداخله کند. گاهی به طور غیر مستقیم یعنی با خوشحال کردن پدر، مادرتان را نیز خوشحال کنید.

سخن آخر

در نهایت اینکه با خوشحال کردن مادر می‌توانید کل اعضای خانواده را خوشحال کرده و آرامش را به آن‌ها هدیه دهید چرا که مادر با نقش کلیدی که در خانه دارد، بر تمام اعضا تاثیر می‌گذارد. اما گاهی مشکلات و مسائل در خانواده آنقدر پیچیده شده‌اند که دیگر خود اعضا نمی‌توانند از پس حل آن‌ها برآیند. در این شرایط بهتر است از یک بزرگ تر و یا متخصص در زمینه مسائل خانوادگی درخواست کمک کنید. مشاوره خانواده با در نظر گرفتن تمامی جوانب و حفظ اصل رازداری، می‌تواند به شما کمک کند.

منبع: حامی هنر زندگی

چرا باید قدردانی کنیم؟

آخرین باری که احساس رضایت در زندگی داشتید کی بود؟
وقتی همه چیز واقعا عالی پیش می رود و به خصوص هنگامی که زندگی سخت می شود، فراموش کردن قدرشناسی بسیار ساده است. اما اگر علم پشت تمرین روزمره قدردانی بسیار متقاعد کننده است- این مسئله در یک تحقیق روانشناختی همراه با رفاه بیشتر بود - چرا ما بیشتر اوقات سپاسگزار نیستیم؟
به گزارش مجله اینترنتی آلامتو به نقل از success.com ؛ در اینجا چهار یادآوری ساده وجود دارد که نشان می دهد قدرشناس بودن باعث خوشحالی و شادی می شود، بنابراین آن ها را تمرین کنید!

۱. قدردانی باعث می شود مغز احساسات مثبت دیگر را پردازش کند، از جمله شادی و لذت:

تمرین روزمره قدردانی به ما کمک می کند احساسات مثبت از قبیل علاقه، هیجان، شادی و غرور را تجربه کنیم.
قدردانی سطح دوپامین و سروتونین را در مغز افزایش می دهد؛ این مواد انتقال دهنده های کلیدی عصبی هستند که باعث احساس رضایت می شوند.
اگر ما اغلب اوقات سپاسگزار باشیم، مسیرهای عصبی تولید کننده شادی تقویت می شود، درست همانطور که ورزش بدن را تقویت می کند.

۲. قدردانی باعث تقویت خوش بینی می شود که منجر به شادی بیشتر می شود:

محققان دانشگاه کالیفرنیا، دیویس و دانشگاه میامی متوجه شدند پس از ابراز قدردانی به مدت ۱۰ هفته به صورت مرتب، شرکت کنندگان در این مطالعه احساس خوش بینی بیشتری نسبت به زندگی خود داشتند.
در یک مطالعه اخیر دانشگاه هاروارد نشان داده شده است خوشبینی به یک رفتار طولانی مدت در طول زندگی تبدیل می شود.
یک مطالعه تاثیر قدرشناسی بر سلامت عمومی را بررسی کرد و نشان داد «خوش بینی به وسیله ارتقاء شیوه زندگی سالم به میزان قابل توجهی بر سلامت روحی و فیزیکی تأثیر می گذارد» در واقع، به نظر می رسد خوشحالی تحت تاثیر خوشبینی قرار می گیرد که می تواند توسط قدردانی تقویت شود.

۳. ابراز قدردانی، روابط را تقویت می کند:

رابرت امونس، Ph.D.، محقق در خصوص قدردانی می نویسد، «هنگامی که واقعا از ارزش دوستان و اعضای خانواده خود آگاه هستید، با آنها بهتر رفتار می کنید، شاید یک مارپیچ رو به بالا ایجاد می کنید، یک نوع حلقه بازخورد مثبت، که در آن روابط قوی شما چیزی برای سپاسگزار بودن به شما می دهد، و در عوض باعث تقویت این روابط می شود.»
روابط سالم ما را خوشحال می کند. چطور؟ با توجه به طولانی ترین تحقیق در مورد رشد انسانی توسط دانشگاه هاروارد، پیش بینی کننده شماره ۱ سلامت و شادی در زندگی یک فرد، کیفیت روابط آنهاست.

٤. اگر از شما قدردانی شود، به احتمال زیاد تلاش می کنید آن را جبران کنید:

اگر قدردانی ترویج دهنده ی سخاوتمندی باشد، آیا دنیای بهتر را نمی سازد؟ این را در نظر بگیرید: ابراز قدردانی به فردی که دوستش دارید یا به یک دوست، باعث می شود او نیز در جهت جبران آن برآید.
قدردانی باعث می شود احساس دوست داشته شدن داشته باشیم. احساسی که می تواند باعث شود مثبت فکر کنیم و اقدامات مفیدتری را برای دیگران انجام دهیم.
سونیا لووبومیرسکی، پژوهشگر روانشناسی مثبت، در کتاب خود «چگونگی شادی: یک روش جدید برای به دست آوردن زندگی که می خواهید» نوشت: «افراد قدرشناس بیشتر به دیگران کمک می کنند؛ زیرا از مهربانی و مراقبت آگاه هستند و احساس می کنند باید به صورت متقابل رفتار کنند.»

معنی زندگی چیست؟

فیلسوف یونانی دکتر پاپادروس در پایان کلاس درسش با این پرسش به سخنرانی خود خاتمه داد: آیا کسی سؤالی دارد؟ یکی از شاگردانش به نام «رابرت فولگام» نویسنده مشهور در بین حضار بود و پرسید: آقای دکتر پاپادروس، معنی زندگی چیست؟ بعضی از حضار خندیدند؛ اما پاپادروس، دانشجویان خودرا به سکوت دعوت کرد، سپس کیف بغلی خود را از جیبش درآورد، داخل آن را گشت و آینه گرد و کوچکی را بیرون آورد و گفت: موقعی که بچه بودم جنگ بود، ما بسیار فقیر بودیم و در یک روستای دورافتاده زندگی می‌کردیم، روزی در کنار جاده چند تکه آینه شکسته، از لاشه یک موتورسیکلت آلمانی پیدا کردم. بزرگترین تکه آن را برداشتم و با ساییدن آن به سنگ، گردش کردم. همین آینه‌ای که حالا در دست من است و ملاحظه می‌کنید. سپس به‌عنوان یک اسباب‌بازی شروع کردم به بازی با آن و بازتاباندن نور خورشید به هر سوراخ و سنبه و درز و شکاف کمد و صندوق خانه و تاریک‌ترین جاهایی که نور خورشید به آن‌ها نمی‌رسید. از اینکه با کمک این آینه می‌توانستم ظلمانی‌ترین نقاط دنیا را نورانی کنم به‌قدری شیفته و مجذوب شده بودم که وصفش مشکل است. در واقع، بازتاباندن نور به تاریک‌ترین نقاط اطرافم، بازی روزانه‌ی من شده بود. آینه را نگه داشتم و در دوران بعدیِ زندگی نیز هر وقت که بیکار می‌شدم آن را از جیبم در می‌آوردم و به بازی همیشگی خود ادامه می‌دادم. بزرگ که شدم دریافتم این کار یک بازی کودکانه نبود، بلکه استعاره‌ای بر کارهایی بود که احتمال داشت بتوانم در زندگی خود انجام دهم. بعدها دریافتم که من، خود نور و یا منبع آن نیستم، بلکه نور و به عبارت دیگر، حقیقت، درک و دانش جایی دیگر است و تنها در صورتی تاریک‌ترین نقاط عالم را نورانی خواهد کرد که من بازتابش دهم. من تکه‌ای از آینه‌ای هستم که از طرح و شکل واقعی آن اطلاع چندان درستی ندارم. با وجود این، هرچه که هستم، می‌توانم نور را به تاریک‌ترین نقاط عالم، به سیاه‌ترین نقاط قلوب انسان‌ها منعکس کنم و سبب تغییر بعضی چیزها در برخی از انسان‌ها گردم. شاید دیگران نیز متوجه این کار شوند و همین کار را انجام دهند. به‌طور دقیق این همان چیزی است که من به دنبال آن هستم. این معنی زندگی من است.

دکتر بعد از پایان درس، آینه را به دقت دوباره در دست گرفت و به کمک ستونی از نور آفتاب که از پنجره به داخل سالن می‌تابید، پرتویی از آن را به صورتم و به دستهایم که روی بازوی صندلی به هم گره خورده بودند، تاباند و گفت: به جایی که تاریک و ظلمانی است، نور ببریم. به جایی که امید نیست، امید ببریم. به جایی که دروغ هست، راستی ببریم. این معنای زندگیست!

گردآورنده: مهدی حسنی

متن زیبا

یک رفیقی دارم که عاشق گل و گیاه و دار و درخت است. سه ماه پیش افتاده بود به جان گلدان‌های حیاط خانه‌اش. قلمه‌های رز را کرده بود توی خاک. خاک‌شان را عوض کرده بود. پیوند زده بود. تکثیر کرده بود. و خلاصه حیاتِ حیاط را کن‌فیکون کرده بود. دم غروبی یک کاکتوس مکزیکی و یک شاخه یاس شیرازی مانده بود روی دستش. نگاه کرده و دیده که فقط یک گلدان برایش باقی مانده است. بعد هم حوصله‌اش نشده تا یک گلدان دیگر بخرد. به هر حال آدم‌های عاشق هم ممکن است یک وقت‌هایی خسته شوند. بعد زیر لب گفته به جهنم و هر دو تایشان را کاشته توی همان یک گلدان باقی‌مانده. یک یاس شیرازی و یک کاکتوس مکزیکی. سینه به سینه. ترکیب غریبی بوده. انگار که مثلا محمدعلی کلی با پروین اعتصامی ازدواج کند. یک ماه که گذشته، حال هر دو تایشان خراب شده. یکی‌شان هفته‌ای یک روز آب می‌خواسته. آن یکی استسقاء داشته و دائم طلب آب می‌کرده. یکی‌شان آفتاب مستقیم می‌خواسته. آن یکی دائم ویار سایه داشته. کاکتوس دلش می‌خواسته پهن بشود و یله بدهد. یاس دلش می‌خواسته مثل میمون از دیوار حیاط بکشد بالا و ببیند آن‌جا چه خبر است. کاکتوس همش بهانه‌ی توی خانه را می‌گرفته. یاس دائم غرِ هوای آزاد را می‌زده. خلاصه این‌کَه بعد از یک ماه، رفیقِ ما دیده که هر دو نفرشان خموده شدند و حال و حوصله و رمق ندارند و رنگشان پریده. یک جورهایی بدن‌شان بوی " گند بزنند به این گلدون" گرفته است.

رفیق من هم فارسی بلد است، هم انگلیسی و از این دو تا بهتر، زبان نباتی. رفته یک گلدان جدید خریده و جدای‌شان کرده. هر کسی سیِ خودش. یکی‌شان کنار دیوارِ آفتاب‌گیر و هفته‌ای هفت روز آب. آن یکی هم پشت پنجره و هفته‌ی یک بار یک جرعه آب. دیشب رفته بودیم خانه‌شان. حال هر دو نفرشان خوب بود. یاس و کاکتوس. یاس کشیده بود بالا. کاکتوس پت و پهن شده بود. سبز شده بودند و هزار شاخه‌ی جدید ازشان زده بود بیرون. در واقع درکِ بهار کرده بودند. بهتر از همه این‌که ترکیب جداگانه‌شان خانه را کرده بود بهشت مصور. یاس شیرازی خوشحال. کاکتوس مکزیکی خوشحال. خدای حیاط خوشحال‌تر. خلاصه این‌که چه خوب که محمدعلی و پروین با هم ازدواج نکردند. وگرنه نه پروین شعرهای قشنگ می‌گفت و نه محمدعلی می‌توانست با مشت، جلوبندیِ جلو فریزر را پائین بیاورد. لزوما که ترکیب چیزهای خوب، نتیجه‌ی خوب نمی‌دهد.

فهیم عطار

داستانک

در زمان‌های قدیم مردمی بادیه‌نشین زندگی می‌کردند که در بین آنها مردی بود که مادرش دچار آلزایمر و نسیان بود و می‌خواست در طول روز پسرش کنارش باشد.

این امر مرد را آزار می‌داد و فکر می‌کرد در چشم مردم کوچک شده است.

هنگامی که موعد کوچ رسید مرد به همسرش گفت: مادرم را نیاور، بگذار اینجا بماند و مقداری غذا هم برایش بگذار که از شرش راحت شوم تا گرگ او را بخورد یا بمیرد.

همسرش گفت: باشه آنچه می‌گویی انجام می‌دهم!

همه آماده کوچ شدند، زن هم مادرشوهرش را گذاشت و مقداری آب و غذا در کنارش قرار داد و کودک یک ساله خود را هم پیش زن گذاشت و رفتند.

آنها فقط همین یک کودک را داشتند که پسر بود، مرد به پسرش علاقه فراوانی داشت، اوقات فراغت با او بازی می‌کرد و از دیدنش شاد می‌شد.

وقتی مسافتی را رفتند و هنگام ظهر برای استراحت ایستادند و مردم همه مشغول استراحت و غذا خوردن شدند، مرد به زنش گفت: پسرم را بیاور تا با او بازی کنم.

زن به شوهرش گفت: او را پیش مادرت گذاشتم!!

مرد به شدت عصبانی شد و داد زد که چرا این کار را کردی؟؟!!

همسرش پاسخ داد: ما او را نمی‌خواهیم زیرا بعدها او من را همانطور که مادرت را گذاشتی و رفتی، خواهد گذاشت تا بمیرم!

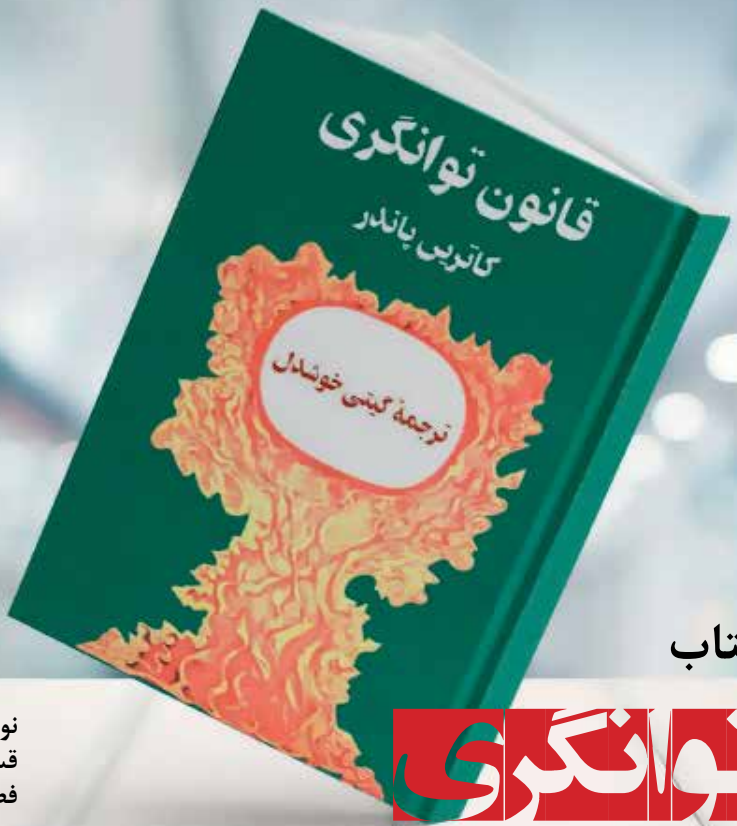
حرف زن مانند صاعقه به قلب مرد خورد، سریع اسب خود را سوار شد و به سمت مادرش و فرزندش رفت زیرا پس از کوچ همیشه گرگ‌ها به سمت آنجا می‌آمدند تا از باقیمانده وسایل شاید چیزی برای خوردن پیدا کنند.

مرد وقتی رسید؛ دید مادرش فرزند را بلند کرده و گرگ‌ها دور آنها هستند و پیرزن به سمتشان سنگ پرتاب می‌کند و تلاش می‌کند که کودک را از گرگ‌ها حفظ کند.

مرد گرگ‌ها را دور کرد و مادر و فرزندش را باز گرداند و از آن به بعد، موقع کوچ اول مادرش را سوار بر شتر می‌کرد و خود با اسب دنبالش روان می‌شد و از مادرش مانند چشمش مواظبت می‌کرد و مقام زنش در نزدش بالا رفت.

انسان وقتی به دنیا می‌آید، بند نافش را می‌برند ولی جایش همیشه می‌ماند تا فراموش نکند که برای تغذیه به یک زن بزرگ وصل بود ..."

اگر مادری در قید حیات دارید؛ حداقل یک تماس با محبت با او بگیرید تا صدای کودکی که سال‌ها عاشقانه بزرگش کرده بشنود و از ته دل شاد شود ... و اگر "مادران آسمانی" دارید؛ برای شادی و آرامش روحشان فاتحه‌ای بفرستید.



گرداورنده: مژگان کلوندی

برگزیده ای از کتاب

قانون توانگری

نویسنده: کاترین پاندر
قسمت دوم
فصل اول: حقیقت تکان دهنده

حقیقت تکان دهنده درباره توانگری این است که توانگر بودن کاملاً درست است نه نادرست. راسل اچ کان ول در سخنرانی های مشهورش بنام : "کرورها الماس" تاکید می کند: مجبورید ثروتمند باشید زیرا حق ندارید فقیر باشید زندگی کردن و ثروتمند نبودن حتماً بد اقبالی است و بدبختی مضاعف آنکه به همان اندازه که می توانید فقیر باشید می توانید ثروتمند گردید این وظیفه بی چون و چرای ماست که از راه‌های شرافتمندانه ثروتمند شویم و البته راه شرافتمندانه تنها راهی است که به سرعت ما را به سوی ثروت می کشاند.

توجه کنید که واژه ثروتمند به معنای برخورداری از وفور نعمت و همچنین زندگی غنی تر و رضایت بخش تر است، همانا میزان آرامش و تندرستی و شادمانی و فراوانی شما میزان توانگری شما را نشان می دهد و برای رسیدن به این هدف راه‌های شرافتمندانه یی وجود دارد که انجامش آسان تر از آن است که اکنون بتوانید تصورش را نیز بکنید، این هم یکی دیگر از حقایق تکان دهنده درباره توانگری است.

چند دهه پیش بازرگانی پیش‌بینی کرد که رهبران آینده ناگزیر باید بیشتر توجه خود را معطوف کمک به پیروان خود کنند تا بتوانند مسائل اقتصادی و مشکلات مالی زمان حال خویش را حل کنند و کمتر متوجه گذشته مرده یا آینده به دنیا نیامده باشند بدون شک از این راه از گذشته مرده و آینده به دنیا نیامده نیز مراقبت خواهد شد.

هر انسان متعادل و به هنجاری باید آرزومند توانگری باشد، اما در خفا مردد هستند که آیا از دیدگاه معنوی نیز باید طالب آن باشند یا نه بازرگانان و بیشتر کاسبکارانی که در سخنرانی هایم شرکت می‌کردند از این که جویای توانگری بودند احساس گناه و شرم می کردند. اگرچه هر روز در جستجوی توانگری سخت می کوشیدند معلوم بود که هنوز این سوال در ذهن شان مطرح است که "آیا فقر، فضیلتی معنوی است یا نقصانی مشترک و معمول؟ " و این

تعارض در اندیشه شان در امورشان نیز جلوه گر می شد وهر اندازه که سخت می کوشیدند، تلاش‌هایی را که در راه کامیابی به انجام می رساندند خنثی می کرد.

پس از چندی بر من آشکار شد که باید در این باره عقایدی جسورانه و تکان دهنده ابراز کنم تا باورهای محدود کننده ای که موجب شده بود این اشخاص به زندگی بخور و نمیر قناعت کنند، خنثی شود، در نتیجه چند سخنرانی را به توضیح درباره رابطه الهی میان انسان و میزان توانگری اختصاص دادم، پس از ضربه های آغازین ،این مردمان نیکو چه آسودگی خاطر و شادمانی ژرفی یافتند که دیگر لازم نیست برای طلب توانگری احساس گناه کنند، تازه آنگاه بود که توانستند ثمرات وصف شده را در مدت زمانی کوتاه تجربه کنند.

توانگری محبتی معنوی است بدیهی است اگر فقیر باشید نمی توانید احساس شادمانی و خوشبختی کنید وانگهی لازم نیست فقیر باشید فقر گناهی است که زاییده کور بودن انسان در برابر نعمات بی کران خدا برای آدمی است، فقر تجربه ناپاک و آزاردهنده و خوار کننده است در واقع فقر مرض است و در موارد شدید نشانه جنون. فقر سبب می‌شود که زندان ها از دزدان و جنایتکاران پر شود. انسانها را به سوی اعتیاد و فساد و فحشا و خودکشی سوق می دهد کودکان پاک و با استعداد و باهوش، مجرم و بزهکار می سازد.، باعث می‌شود مردم به کارهایی دست بزنند که اگر فقیر نبودند به فکرشان هم خطور نمی کرد. کمونیسم که یکی از نهضت‌های خفقان آور امروز است از فقر ناشی می شود. عواقب معصیت بار فقر بی انتها است به این دلیل در مقام یک کشیش وظیفه خود دانسته ام که تا آنجا که در توان دارم به یاری مردم بشتابم و به آنها بیاموزم که چگونه گناه فقر را از زندگی خود ریشه‌کن کنند. پزشکی را می‌شناسم که می‌گوید اگر مشکلات مالی نبودند مطب همیشه خالی می ماند زیرا بیشتر مردم به علت نگرانی و فشار و تنش‌مالی بیمار می‌شوند و می‌گوید بیشتر بیمارستان های روانی پر از بیمارانی است که سالها زیر فشار مالی بوده اند و این تنش ذهن و جسم آنها را از کار انداخته است چنین برآورد کرده‌اند که نه دهم بیماری های انسان ناشی از فشار و محنت و نکبت زاییده از فقر است. بیایید این اندیشه را که فقر از فضایل است یک سر کنار بگذاریم ،این نیز یکی دیگر از حقایق تکان دهنده درباره توانگری است اما لازم نیست به زندگی در تباهی مالی ادامه بدهید زیرا این مسئله راه حل دارد. کتاب مقدس سرشار از وعده های غنی و شکوهمند درباره توانگری

است این حق انسان است که توانگر و دولتمند و صاحب همه نعمتها باشد زیرا انسان فرزند خداست و توانگری میراث الهی اوست، آفریدگار تان ما را توانگر می‌خواهد این نیز یکی دیگر از حقایق تکان دهنده درباره توانگری است. وانگهی اگر توانگر نباشید نه به درد خودتان می‌خورید نه به درد دیگری ،انسانی که نخواهد توانگر باشد نابهنجار است زیرا زندگی بدون توانگری ، می‌شود زندگی بدون غذای درست و لباس راحت و کاشانه گرم و نرم و رضایت از شغل دلخواه یا بدون آسایش و بازآفرینی.

و اما یک سوال: چگونه میتوان در عرصه مادی به تمامی شادمان زیست ؟ اگر زندگی انسان در عرصه ذهنی عاری از فعالیت خلاق باشد بدون کتاب یا بدون فرصت برای کامجویی از دانش و فرهنگ، بدون لذت از موسیقی و هنر بدون پول یا مجالی برای سفر و یا سایر فعالیت‌های فرهنگی مشابه، زندگی ذهنی او نیز ناقص می ماند. اگر آدمی در عرصه معنوی فرصتی برای تفکر و مراقبه و مکاشفه دعا و مطالعات معنوی نداشته باشد در این عرصه به کمال نمی رسد. حال آنکه توانگری در هر سه عرصه مادی و ذهنی و معنوی برای کمال انسان ضرورت دارد.

هرگز هیچ عذر و بهانه ای را برای کنار آمدن با تنگدستی یا پذیرفتن آن به صورت وضعیتی دائمی قبول نکنید. "دلیل اصلی این که می خواهید توانگر باشید این است که" باید توانگر باشید " و از آنجا که پسر پادشاه یا فرزند خدا هستید توانگری حق مسلم شما و میراث الهی شماست. دلیلی ندارد که توانگری را از زندگی معنوی خود خارج بدانید. هر روز هفته و هر لحظه خدا را به چشم پدری دولتمند و پرمحبت بنگرید که وضع شما را می‌فهمد و احساس شما را درک می‌کند و نسبت به همه امور شما علاقمند است و مراقب جزءجزء زندگی شماست. درباره همه کارهایتان ، امور مالی و خواه سایر امور هدایت او را جویا شوید و فرمان الهی او را بطلبید آنگاه از بهبود دلپذیر همه جنبه های زندگی تان به شگفت خواهید آمد وعده الهی این است که :"همه چیز از آنِ شماست".

روانکاوی اخیراً به من گفت که دریافته است که علت عمده شکست مردم ،تعارض درونی آنها درباره این مسئله است که "آیا موفقیت از نظر الهی مقدر است یا ملعون؟". "در فرهنگ لغت واژه ممونا ، ثروت و دولت و جیفه دنیا و مال پرستی و رجحان جهان مادی بر همه چیز توصیف شده است.

" خادمان ممونا کسانی هستند که خدا را از امور مالی خود بیرون می نهند و تنها به پول می اندیشند و به گردآوری مال و منال می‌پردازند، هرگاه دریابید که این خواست خداست که توانگر باشید و او به عنوان خالق این عالم غنی، سرچشمه توانگری شماست آن گاه مال پرست نمی شوید و از توانگری برای خود بت نمی سازید .شما صرفاً از منشاء همه مواهب و برکات خود، میراث غنی و بیکران خویش را می‌طلبید، آنجا که خدا به موسی گفت: "خدای خود را به یاد آور، زیرا اوست که به تو قوت می دهد تا توانگری پیدا نمایی".

واژه ثروت یا تمول و دارایی به معنای زندگی شکوهمند است و این همان چیزی است که متفکر توانگر باید برای حصول آن بکوشد و آن را حق معنوی خود بداند.

نظام های ملوک‌الطوایفی در قرون وسطا ثروت را به افرادی معدود اختصاص دادند ، در این دوران برای اینکه بتوانند مردم را در فقر نگاه دارند تعلیم" فقرو ریاضت" به عنوان تنها راه رستگاری، به خورد عوام داده شد. از این‌رو تنگدستی و محرومیت را از "فضایل انسانی " قلمداد کردند میلیونها انسان ساده دل نیز پنداشتند" فقر نشانه زهد و تقوا است". برخی از این عقاید کهنه ملوک‌الطوایفی درباره اینکه فقر از فضایل معنوی است همچنان به قوت خود باقی است اما این عقاید، کاذب و ساخته بشر است نه حقیقت غنی خدا برای شما و من. به این ترتیب از این لحظه به بعد برای توانگر بودن به هیچ عضو و بهانه ای نیاز ندارید ،توانگری آرزوی الهی است که باید به گونه‌ای الهی تجلی یابد می توانید جسورانه سپاس گذار این باشید که توانگری میراث الهی شماست. خواست پدر برای شما نیکویی نامحدود و محبت های بیکران است نه یک زندگی بخور و نمیر!

شاید فکر کنید اگر توانگری من در اصل از جانب خدا می آید و اگر او منشاء روزی من است، پس فایده اندیشه توانگرانه چیست؟ و به چه درد می خورد؟ اصلاً میان اندیشه توانگرانه و برکاتم چه رابطه ای وجود دارد؟

برکت غنی خدا از روز ازل پیرامون شما و همچنین به صورت استعدادها و توانایی های بالقوه و آرمان ها و اندیشه هایی در انتظار تجلی ،درون شما بوده است و خواهد بود، منتها باید با این جوهر و خزانه غنی تماس حاصل کرد ، ذهنتان حلقه اتصال شماست، گرایش‌ها و مفاهیم زندگی و باورها و اعتقادات و نگرش های شما به مثابه حلقه اتصال شما برای دسترسی به جوهر و خزانه غنی خدا است، خدا تنها کاری که میتواند برایتان بکند این است که آن را از طریق آرمان‌ها و اندیشه‌ها و واکنش‌های خودتان بیان و عیان کند.

از هم اکنون تماس با جوهر غنی جهان پیرامون و جوهر غنی عالم درونتان را آغاز کنید و ندا در دهیدکه "از همین لحظه هدایا و عطایای خدا را در درون و پیرامونم برمی انگیزانم و از هر جهت و هر دست، برکت کامرانی و شادمانی و کامیابی راستین به سویم می آید". با تکرار این عبارت همه ثروت ها و دولت های این عالم غنی را به سوی خود می کشانید و از طریق خویشتن، متجلی می سازید.

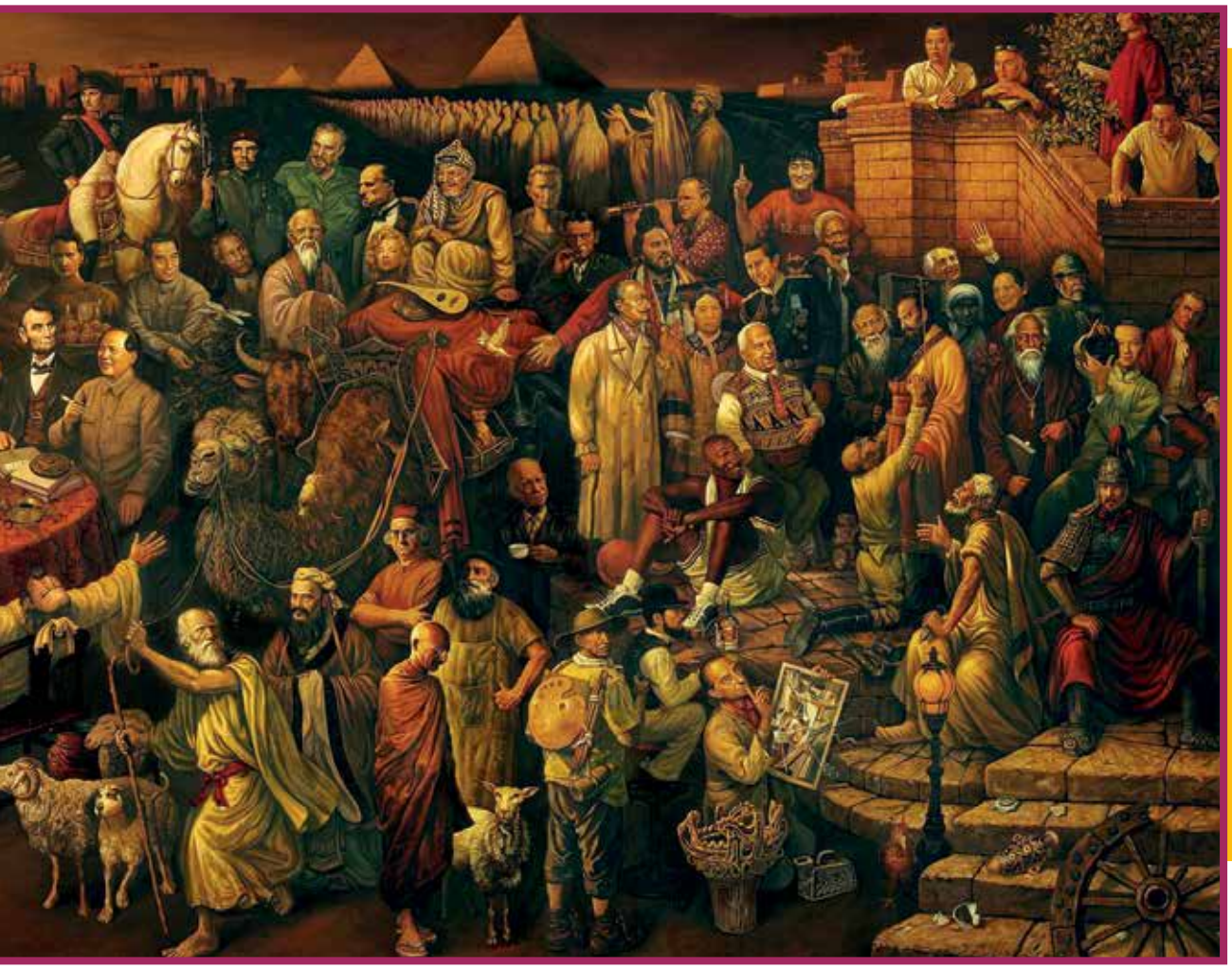
یکی دیگر از حقایق تکان دهنده درباره توانگری این است که اندیشه هایی که پیش از این در سرتان می گذشت، زندگی امروز شما را آفرید و اندیشه‌هایی که امروز در سرتان می‌گذرد نیز فردای شما را می آفرینند ،هر چه بیشتر این حقیقت را در می یابید، پی می برید که اگر به عنوان پایگاه اتحاد خود با کامیابی، از روی عمد و سنجیده، اندیشه توانگرانه را به کار گیرید، "اشخاص و اماکن و اوضاع و حوادث نمی‌توانند آن توانگری و کامیابی که مشیت الهی شماست را از شما بگیرند یا آن را باز دارند" در واقع خواهید دید اشخاص و امور و رویدادهایی که سابقاً بر ضد شما بودند، یا به خدمتتان در می آیند یا از زندگی تان بیرون می روند و جای خود را به اشخاص و رویدادهایی تازه می دهند تا راه کامیابی شما هموارتر شود و این ناشی از قدرت اندیشه توان گرانه است.

برخی از صاحب نظران معتقدند که یک اندیشه توانگر قدرتمندتر از هزار اندیشه سست و شکست پذیر است، پس به گرایش‌های کامیابی خود بچسبید و دست از سر آنها بر ندارید زیرا کامیابی شیفته اندیشه توانگرا نه است.

گویی خداوند نیز گرایش توانگرانه را می پسندند ،یقینا دیگران هم آن را می ستایند و از سویی جذب می‌شوند و در راهش آستین خدمت بالا میزنند.

همواره این حقایق تکان دهنده را درباره توانگری به خاطر آورید که توانگر بودن کاملاً درست است، خدا این عالم غنی را برای شما آفریده است و می‌خواهد که از آن کام به بجویید،توانگری می‌توانند از طریق کاربرد هوشیارانه و مدام اندیشه توانگرانه، بی‌درنگ به سراغ تان بیاید و آرمان‌های غنی و اعمال شکوهمند و ثمراتی دولتمند را عیان سازد. از هم اکنون می توانید با استفاده از آرمان های ساده اما قدرتمندی که در این کتاب می خوانید خود را از شر تنگدستی و شکست و تنگنا برهانید و خویشتن را در راه شاهوار کامیابی بیابید و در طول راه با تجربه هایی دلپذیر و ثمراتی نیکو مواجه شوید که ناشی از قدرت اندیشه توانگرانه است.

۱۰۰ نفر از افراد مشهور که جهان را تغییر دادند



دای دادو ، لی تیزی و ژانگ آن هنرمندان چینی (دای دادو - نایب رئیس موسسه هنری لیائونینگ و لی تیزی - هنرمند و ژانگ آن - رئیس انجمن جوانان هنرمندان Shenyang) نقاشی را به تصویر کشیدند و افرادی را نشان می داد که جهان را تغییر دادند.
به گفته دای دادو ، کار روی نقاشی از سال ۲۰۰۶ آغاز شد و ۱۰ ماه به طول انجامید. وظیفه اصلی نشان دادن کل تاریخ جهان بر روی یک بوم بود. «ما می خواستیم به هر کسی که به تصویر نگاه خواهد کرد فرصت دهیم تا روند تاریخ جهان را حس کند و آن را مشاهده کند، گویی صفحات را در کتاب درسی ورق میزند.
این نقاشی ۱۰۳ نفر را به تصویر می کشد: ۱۰۰ چهره مشهور و ۳ هنرمند چینی با نام بالا که این تابلو را نقاشی می کنند (در گوشه بالا سمت راست کنار دانته). از این رو نام نقاشی «بحث در مورد کمدی الهی «با دانته» ، کشیده شده در سال ۲۰۰۶ (اندازه ۶×۲.۶ متر ، رنگ روغن روی بوم).
به نظر می رسد که ۳ نقاش تصویر با نگاهی به همه این مخاطبان این سؤال را پرسیده اند: که «هر کدام به کجا رسیده اند یا به کجا خواهند رفت؟ چه کسی برای جهنم یا بهشت آماده است؟» شخصیت های تصویر افرادی هستند که متعلق به تاریخ مدرن بوده و متعلق به این دوران هستند.

بیل گیتس (مدیرعامل شرکت مایکروسافت)، افلاطون (فیلسوف یونانی)، کی جین (پدر موسیقی راک در چین)، ولادیمیر ایلیچ لنین (رهبر انقلاب روسیه و بنیانگذار اتحاد جماهیر شوروی)، پاول کورکجین (قهرمان کتاب «چگونه فولاد آبدیده شد»)، ویلیام جفرسون «بیل» کلینتون (رییس جمهور سابق ایالات متحده آمریکا)، پتر کبیر یا پتر یکم (مشهورترین تزار روسیه)، بروس لی (استاد هنرهای رزمی، بازیگر فیلم‌های رزمی، فیلسوف و بنیانگذار سبک جیت کان دو)، سر وینستون لئونارد اسپنسر چرچیل (سیاست‌مدار و نویسندهٔ بریتانیایی)، هانری ماتیس (نقاش فرانسوی)، ادیسون آرانتس دوناسیمنتو ملقب به پله (بازیکن سابق تیم ملی فوتبال برزیل)، گوانگ یو (یکی از افسران جنگ‌سالار لیو بی)، رامسس دوم یا رامسس بزرگ (فرعون مصر باستان)، شارل آندره ژوزف ماری دوگل (رئیس‌جمهور فرانسه)، مارگارت هیلدا تاچر (رهبر سابق حزب محافظه‌کار بریتانیا)، لفرد برنارد نوبل (شیمی‌دان، مهندس، مبتکر و اسلحه‌ساز سوئدی است و مخترع دینامیت)، فرانکلین دلانو روزولت (رئیس‌جمهور سابق آمریکا)، ارنست میلر همینگوی (نویسنده برجسته آمریکایی و برنده جایزه نوبل ادبیات)، الویس آرون پریسلی (خواننده و هنرپیشه آمریکایی و موفق‌ترین شخصیت در هنر معاصر و موسیقی آمریکا و جهان)، رابرت اپنهایمر (پدر بمب اتمی)، ویلیام شکسپیر (بزرگ‌ترین نویسنده در زبان انگلیسی)، ولفگانگ آمادئوس موتسارت (آهنگساز اتریشی)، آدری هپبورن (هنرپیشه مشهور آمریکایی بلژیکی‌تبار سینما و تئاتر)، لودویگ وان بتهوون (موسیقی‌دان برجسته آلمانی)، آدولف هیتلر (رهبر آلمان نازی)، بنیتو موسولینی (رهبر ایتالیای فاشیست طی دوران جنگ جهانی دوم)، صدام حسین عبدالمجید تکریتی (رئیس‌جمهور سابق و دیکتاتور جنگ‌طلب کشور عراق)، آلکسی ماکسیموویچ پشکوف ملقب به ماکسیم گورکی (داستان‌نویس، نمایش‌نامه‌نویس و مقاله‌نویس انقلابی روس و از بنیان‌گذاران سبک رئالیسم سوسیالیستی)، سون یات سن (پدر چین مدرن)، دنگ ژیائوپینگ (سیاست‌مدار و رهبر چینی)، الکساندر سرگیویچ پوشکین (شاعر و نویسنده روسی سبک رومانتیسیسم)، لو خوان (نویسنده بزرگ چین در قرن بیستم)، ژوزف استالین (رهبر و سیاست‌مدار کمونیست شوروی)، لئوناردو داوینچی (دانشمند و هنرمند ایتالیایی دوره رنسانس)، کارل هاینریش مارکس (متفکر انقلابی، فیلسوف، جامعه‌شناس، تاریخ‌دان و اقتصاددان آلمانی)، سر چارلز اسپنسر چاپلین (بازیگر، کارگردان و

در یک تابلو نقاشی

موسیقی‌دان برجسته هالیوود)، هنری فورد (بنیان‌گذار کارخانه خودروسازی فورد)، لی فنگ (یکی از معروف ترین سربازان خلق ارتش آزادیبخش چین)، نورمن بتهون (پزشک کانادایی و مبتکر پزشکی)، زیگمونت فروید (عصب‌شناس اتریشی و پایه‌گذار رشته روان‌کاوی)، جک کورکین (پاتولوژیست، نقاش، آهنگساز و نوازنده آمریکایی ارمنی)، چیانگ کای شک (رهبر سیاسی و نظامی چینی)، الیزابت دوم یا الیزابت الکساندرا مری ویندسور (ملکه انگلستان)، مایکل جرارد تایسون (جوان‌ترین قهرمان بوکس حرفه‌ای سنگین‌وزن)، ولادیمیر ولادیمیرویچ پوتین (دومین رئیس جمهور کشور روسیه)، چارلز لاتویج داجسون (بزرگترین نویسنده ادبیات کودک جهان)، شرلی جین تمپل (موفق‌ترین بازیگر پیشین خردسال تاریخ سینمای آمریکا)، لئو نیکلایویچ تولستوی (نویسنده و فعال سیاسی اجتماعی روس)، آلبرت اینشتین (فیزیک‌دان آلمانی)، چنگیز خان مغول (سردار جنگی)، ناپلئون یکم یا ناپلئون بناپارت (نخستین امپراتور فرانسه)، ارنستو رافائل گوارا دلاسرنا (پزشک، چریک، سیاست‌مدار و انقلابی مارکسیست آرژانتینی)، فیدل کاسترو روث (رهبر انقلابی کوبا)، مارلون براندو (بازیگر آمریکایی برندهٔ جایزه اسکار و ستایش شده‌ترین بازیگر تاریخ سینمای جهان)، یاسر عرفات (رهبر فلسطینی)، گایوس ژولیوس سزار (دیکتاتور و رهبر نامدار سیاسی و نظامی جمهوری روم)، ژنرال کلر لی (خلبان نظامی ارتش آمریکا)، لوچیانو پاواروتی (خواننده تنور بسیار مشهور اپرا)، جورج واکر بوش (رئیس جمهور سابق ایالات متحده آمریکا)، هانری کارتیه برسون (عکاس مشهور فرانسوی)، اسامه بن محمد بن عوض بن لادن (بنیانگذار و رهبر گروه تروریستی القاعده)، لیو شیانگ (رکورد جهانی، قهرمان جهان و المپیک قهرمانی در رشته ورزشی دو و میدانی)، فردریش ویلهلم نیچه (فیلسوف بزرگ آلمانی مکتب اگزیستانسیالیسم)، استیون آلن اسپیلبرگ (کارگردان معروف آمریکایی)، پابلو روئیس پیکاسو (نقاش، طراح صحنه، پیکرتراش، گراورساز و سرامیک‌کار اسپانیایی)، آبراهام لینکلن (رئیس‌جمهور سابق آمریکا)، مائو تسه تونگ (پدر خلق چین)، چوان‌لای (اولین نخست‌وزیر جمهوری خلق چین)، یوهان ولفگانگ فون گوته (شاعر، ادیب، نویسنده، نقاش، محقق، انسان‌شناس، فیلسوف و سیاست‌مدار آلمانی)، لائوتسه (فیلسوف افسانه‌ای چین)، نورما جین مورتنسون معروف به مریلین مونرو (بازیگر مشهور آمریکایی)، سالوادور فلیپه ژاسینتو دالی دومنک (نقاش فراواقع‌گرای اسپانیایی)، تزی شی یا تزو شی (ملکه قدرتمند و پرنفوذ دودمان چینگ)، ماری کوری (فیزیک‌دان و شیمی‌دان لهستانی-فرانسوی)، آریل ساموئل مردخای شرایبر معروف به آریل شارون (نخست وزیر سابق اسرائیل)، پرنس چارلز (ولیعهد بریتانیا)، کوفی عنان (دبیرکل سابق سازمان ملل متحد)، کی بیشی (نقاش چینی)، چین شی هوان (اولین پادشاه دودمان چین)، هیدکی توجو (نخست‌وزیر سابق ژاپن)، اگنس گونجا بویاجیو معروف به مادر ترزا (راهبه کاتولیک آلبانیایی و تأسیس کننده ماموران امور خیریه در هند)، میخائیل سرگئه‌ویچ گورباچف (آخرین رهبر اتحاد شوروی)، سونگ چینگ لینگ (یکی از مهم ترین چهره های سیاسی در اوایل قرن بیستم در چین)، رابیندرانات تاگور (شاعر، فیلسوف، موسیقیدان و چهره‌پرداز اهل بنگال هند)، اتو فون بیسمارک (صدراعظم امپراتوری آلمان)، ژان-ژاک روسو (فیلسوف، نویسنده، آهنگ ساز اهل جمهوری ژنو)، لی بای یا لی‌پو (شاعر چینی)، چارلز داروین (زیست‌شناس و زمین‌شناس انگلیسی)، کنفوسیوس (مشهورترین فیلسوف و نظریه‌پردازچینی)، کرنلیو بابا (نقاش رومانیایی، صورتگر، و تصویرگر کتاب)، میکل‌آنژ بوناروتی (نقاش، پیکرتراش، معمار و شاعر ایتالیایی)، مهانداس کارامچاند گاندی (رهبر سیاسی و معنوی هندی)، دوایت دیوید آیزنهاور معروف به «آیک» (رئیس جمهور سابق آمریکا)، وَنسان ویلم ون گوگ یا فینسِنت فان خوخ (نقاش نامدار هلندی)، هنری تولوز لوترک (نقاش، طراح و تصویرساز فرانسوی)، مایکل جردن (از مشاهیر بسکتبال آمریکا)، مارسل دوشامپ (هنرمند فرانسوی)، اَرَسطو (فیلسوف یونان باستان)، لیو بی (موسس سلسه شو هان و اولین امپراطور آن در طول سه دوره پادشاهی)، دانته آلیگیری (شاعر ایتالیایی).

چرا اکثر بانوان هرگز زیبا بودن خود را باور نمی‌کنند ؟!

اگر نگاهی به اطراف خود و یا حتی فضای مجازی بیندازید، افراد بسیاری را میبینید که باوجود اینکه زیبایی مناسبی دارند، اما کماکان حس میکنند زشت هستند! به همین علت عمل های زیبایی مختلفی را انجام میدهند.
در حقیقت، حتی زیباترین بانوان نیز، باوجود اینکه هر روز هزاران تعریف از دیگران میشنوند، اما همواره یک تردید را با خود به همراه دارند و از زیبایی خود مطمئن نیستند.
ممکن است فکر کنید که یک فرد جذاب، همواره فکر خواهد کرد که جذاب است اما این مساله اصلا درست نیست!
بر اساس تحقیقات متعدد، مردم معمولا با چند بار دیدن چهره های زیباتر، خود را زشت میپندارند. به عبارت دیگر حتی اگر شما فرد زیبایی باشید، به محض دیدن یک فرد که جذاب تر از شماست، ممکن است خود را غیر جذاب بدانید.
تحقیق دیگری نشان میدهد که مردها، به محض دیدن یک برنامه تلویزیونی، بانوان خود را چندان جذاب نمیبینند.
در حقیقت نحوه درک ما از جذابیت خود یا دیگران، به شدت به مقایسه های ذهنی مان برمیگردد.
ذهن انسان اینگونه کار میکند. ذهن همواره به مقایسه پرداخته و جمع بندی نهایی را انجام میدهد. بسیاری از افراد میگویند که خود را با دیگران مقایسه نکنید اما حقیقت این است که ذهن انسان، چه خوشتان بیاید و چه خوشتان نیاید، به شدت مقایسه گر است و همواره چیزهای مختلف را مقایسه میکند.
در حقیقت، این مساله مانند یک برنامه قدرتمند و عمیق است که در ذهن نصب شده است.
چرا یک بانو، هرگز زیبا بودن خود را باور نخواهد کرد ؟
حال سوال اینجاست که چرا یک بانو، همواره دچار تردید هایی درباره زیبایی خود است ؟

مهم نیست که یک بانو، چقدر زیباست، همچنین اهمیتی ندارد که تصور او نسبت به ظاهر خودش چقدر مثبت است، او به زودی بانوی دیگری را خواهد دید که از نگاه خودش، از او جذاب تر است. او امروزه میتواند این بانو جذابتر را در تلویزیون، اینترنت یا سایر رسانه ها ببیند.

در جهان فعلی، ظاهر بانوان به یک تجارت تبدیل شده است. به همین علت تقریبا غیر ممکن است که فیلم یا تبلیغی را ببینید که از بانوان زیبا در آن استفاده نشده باشد ! با توجه به این مساله، به محض اینکه یک بانو، بانو جذابتری را میبیند، احساس خواهد کرد که جذابیت کافی را ندارد و حتی ممکن است خود را زشت تصور کند !

ممکن است فکر کنید که این مساله فقط برای بانوانی با ظاهر معمولی رخ میدهد، اما در حقیقت، این مساله یک مشکل رایج برای همه بانوان حتی بازیگران بسیار مشهور و مدلهاست. حضور در کنار چهره های زیباتر، برای بازیگران بسیار معروف نیز مدام رخ میدهد و به همین علت حس درونی آنها نسبت به خودشان، بعضا حتی از یک فرد با ظاهر معمولی نیز بدتر است ! به همین علت مشاهده میشود که عمل های زیبایی بسیاری نیز توسط افراد زیبا انجام میشود. بسیاری از مدلها و بازیگران معروف دقیقا افرادی هستند که بیشترین حس عدم اطمینان را نسبت به ظاهر خود دارند.

حال اگر چنین وضعیتی برای یک بازیگر مشهور وجود داشته باشد، بدیهی است که یک بانو با ظاهر معمولی، چه تفکراتی را در سر خواهد داشت !

جهانی شدن و گسترش اینترنت و شبکه های مجازی، استاندارد های زیبایی را به شدت افزایش داده است. وقتی یک مرد مدام بانوان بسیار زیبا را میبیند، استاندارد های زیبایی او نیز افزایش پیدا میکند که این مساله را در حال حاضر میتوان در سطح جهان به سادگی مشاهده کرد. در حقیقت امروزه، برای تولید جذابیت، تلاشهای بیشتری نسبت به دهه های پیش لازم است و علت این مساله این است که استانداردهای زیبایی در نگاه عموم افزایش یافته است !

این مساله برای مردان نیز وجود دارد اما از آنجایی که تمرکز رسانه و عموم روی زیبایی بانوان و جنبه های تبلیغاتی آن است، دغدغه بیشتری برای آنها حس میشود.

اما یک بانو برای اینکه حس خوبی نسبت به ظاهرش داشته باشد، باید چکار کند ؟!

آیا باید مقایسه خود با دیگران را پایان دهد ؟ خوب، عملا چنین چیزی غیر ممکن است !

یک راه بسیار ساده برای بانوان این است که تبلیغات، رسانه ها و سایر موارد مشابه را از برنامه زندگی خود حذف کنند ! زمانی که یک بانو از چنین فضاهایی فاصله میگیرد، بهتر میتواند حس جذابیت درونی را تجربه کند. در حقیقت، بجای اینکه بانوان بنشینند و جذابیت دیگران را نظاره گر شوند و بعدها به مقایسه خود با آنها بپردازند، بهتر این است که خود، قصه جذابیت خود را بسازند و توان درونی خود را افزایش دهند و با ورزش و ارتقای زیبایی خود، کم کم حس بهتری نسبت به خود پیدا کنند نه اینکه فقط نظاره گر تبلیغات چند میلیون دلاری شوند و اعتماد بنفس خود را از دست بدهند !

به هرحال وقتی ارتقای ظاهری و درونی خود را آغاز کنید، کم کم حس منحصر بفرد بودن خود را بدست خواهید آورد ! فقط کافیست بجای اینکه نمایش جذابیت دیگران را نظاره گر شوید، خود، داستان جذابیت ظاهری و درونی خود را با دستان خود بنویسید !

بله، شاید این راه حل، راه حل راحتی در عصر حاضر نباشد، اما جواب میدهد !

گردآورنده: مریم بختیاری

سالمندان و پرورشگاه

در کانادا یه نفر با ایده جالبی یک خانه سالمندان را با یک پرورشگاه ادغام کرد، نتیجه این ایده خیلی بهتر از اونی شد که انتظار داشت !

سالمندان دارای نوه و نتیجه‌هایی شدند که هر روز در کنارشان بودند و دیگر هیچوقت احساسِ تنهایی و کنار گذاشته‌شدگی نمی‌کردند

این کار برای بچه‌های یتیم هم بی فایده نیست، آنها برای آینده خود از این پدربزرگ و مادربزرگ‌ها عشق و محبت بی منت را می‌آموزند مانندِ محبت پدری و عشقِ مادری، چیزهای مهمی که دیگران از آنها دریغ کردند...!

خوشا به حال انسانهایی که چنین ایده های خداپسندانه نصیبشان می شود؛ انسان با شنیدن و دیدن این نوع حرکت ها از اعماق وجود احساس شعف، لذت و آرامش می کند.

خدایا این چه حسی است که به ما آدمها عطا کردی، که از دیدن آرامش و آسایش همنوع خود به اوج لذت و سپاسگزاری تو می رسیم،

خدایا بی نهایت شکر و سپاس تو را که این احساس را به ما عطا کردی.

نعمت اله کناری زاده

داستان زیبای شخصی که فقط یک روز زندگی کرد

دو روز مانده به پایان جهان تازه فهمید که هیچ زندگی نکرده است، تقویمش پر شده بود و تنها دو روز، تنها دو روز خط نخورده باقی بود. پریشان شد و آشفته و عصبانی نزد خدا رفت تا روزهای بیشتری از خدا بگیرد، داد زد و بد و بیراه گفت، خدا سکوت کرد، جیغ زد و جار و جنجال راه انداخت، خدا سکوت کرد، آسمان و زمین را به هم ریخت، خدا سکوت کرد

به پر و پای فرشته و انسان پیچید، خدا سکوت کرد، کفر گفت و سجاده دور انداخت، خدا سکوت کرد، دلش گرفت و گریست و به سجده افتاد، خدا سکوتش را شکست و گفت: "عزیزم، اما یک روز دیگر هم رفت، تمام روز را به بد و بیراه و جار و جنجال از دست دادی، تنها یک روز دیگر باقی است، بیا و لااقل این یک روز را زندگی کن"

لا به لای هق هقش گفت: ' اما با یک روز... با یک روز چه کار می توان کرد؟ ...'

خدا گفت: 'آن کس که لذت یک روز زیستن را تجربه کند، گویی هزار سال زیسته است و آنکه امروزش را در نمی‌یابد هزار سال هم به کارش نمی‌آید'، آنگاه سهم یک روز زندگی را در دستانش ریخت و گفت: 'حالا برو و یک روز زندگی کن'

او مات و مبهوت به زندگی نگاه کرد که در گودی دستانش می‌درخشید، اما می‌ترسید حرکت کند، می‌ترسید راه برود، می‌ترسید زندگی از لا به لای انگشتانش بریزد، قدری ایستاد، بعد با خودش گفت: 'وقتی فردایی ندارم، نگه داشتن این زندگی چه فایده‌ای دارد؟ بگذارد این مشت زندگی را مصرف کنم'

آن وقت شروع به دویدن کرد، زندگی را به سر و رویش پاشید، زندگی را نوشید و زندگی را بویید، چنان به وجد آمد که دید می‌تواند تا ته دنیا بدود، می تواند بال بزند، می‌تواند پا روی خورشید بگذارد، می تواند ....

او در آن یک روز آسمانخراشی بنا نکرد، زمینی را مالک نشد، مقامی را به دست نیاورد، اما....

اما در همان یک روز دست بر پوست درختی کشید، روی چمن خوابید، کفش دوزدکی را تماشا کرد، سرش را بالا گرفت و ابرها را دید و به آنهایی که او را نمی‌شناختند، سلام کرد و برای آنها که دوستش نداشتند از ته دل دعا کرد، او در همان یک روز آشتی کرد و خندید و سبک شد، لذت برد و سرشار شد و بخشید، عاشق شد و عبور کرد و تمام شد.

او در همان یک روز زندگی کرد

فردای آن روز فرشته‌ها در تقویم خدا نوشتند: ' امروز او درگذشت، کسی که هزار سال زیست! '

زندگی انسان دارای طول، عرض و ارتفاع است؛ اغلب ما تنها به طول آن می اندیشیم، اما آنچه که بیشتر اهمیت دارد، عرض یا چگونگی آن است.

امروز را از دست ندهید، آیا ضمانتی برای طلوع خورشید فردا وجود دارد!؟

تجربه حس خوب زندگی

هر زمان احساس کردید به زندگی حس خوبی ندارید بهتر است به چیزهایی بیندیشید که صلح، زیبایی و آرامش را به زندگیتان به ارمغان بیاورند. شما می توانید با کارهایی که انجام می دهید، یک حس خوب را به خودتان هدیه دهید.
روان شناسان و مشاوران علوم رفتاری چند عادت ساده اما واقعا موثر را معرفی می کنند که انجام آن ها در طول روز به شما کمک می کند حال خود را خوب کنید و با روحیه شاد و راضی روزگار بگذرانید.

بدن تان را بکشید

بهترین کار این است که قبل از برخاستن، هر یک از اعضا را برای ۱۵ ثانیه بکشید. مثلا از دستان خود شروع کنید و هر یک از انگشتان را بکشید. بعد می توانید پاهای خود را بکشید و درنهایت گردن و کمر را کش و قوسی دهید. این نوع حرکات سبب نرم شدن ماهیچه و مفاصل، جریان بیشتر خون و اکسیژن رسانی بالاتر به بافت ها می شود.

محبت کنید

راه رفتن به گونه ای که شما را شاد تر و سرحال تر نشان می دهد در مقایسه با پیاده روی آرام و بی تفاوت، به حس خوشحالی شما می افزاید.
از خواب بیدار کردن کودکی که هنوز در خواب ناز است یا نوجوانی که تا دیروقت بیدار بوده و مجبور است صبح زود به مدرسه برود، کار راحت و دلنشینی نیست. صبح ها کنار تخت فرزندتان بنشینید و با نوازش کردن سر او سعی کنید آرام او را بلند کنید. نوازش نه تنها از ناراحتی ناشی از برخاستن نابهنگام می کاهد، بلکه به خود شما نیز حس خوبی را القا خواهد کرد که تا پایان روز با شما می ماند. در ضمن قبل از آنکه برای رفتن به محل کار یا درس از خانه خارج شوید، تمامی افراد داخل خانه که به آنها علاقه دارید را ببوسید. این حرکت محبت آمیز، استرس را کاهش داده و سبب می شود روزتان را با حس خوبی آغاز کنید.

تصمیم نگیرید

اگر می خواهید با آرامش از خواب بیدار شوید، سعی کنید موقع برخاستن از خواب به چیزی فکر نکنید و تصمیم انجام کاری را نگیرید. اگر می خواهید برای روزتان برنامه ریزی کنید، شب قبل این کار را انجام دهید. از شب قبل در مورد لباسی که قرار است فردا بپوشید، صبحانه ای که بخورید، وسیله ای که با آن به محل کارتان بروید و ... فکر کنید.

دندان هایتان را مسواک کنید

بهترین راه برای از بین بردن بوی بد دهان و آغاز یک صبح تازه مسواک زدن است. در طول شب باکتری های بسیاری در دهان رشد می کنند و چند لحظه مسواک زدن سبب از بین رفتن تمامی آنها و برطرف شدن بوی بد ناشی از آنها در دهان می شود.

دوش بگیرید

خود را عادت دهید هر روز صبح برای چند دقیقه ای دوش بگیرید. ریختن آب روی بدن سبب کاهش استرس و افزایش آرامش می شود.

عجله نکنید

اگر معمولا صبح ها وقت کم می آورید و مجبورید کارهای تان را با عجله انجام دهید، ساعت زنگ دارتان را ۱۵ دقیقه زودتر کوک کنید تا با آرامش بیشتری از خواب برخیزید، به نرمی ورزش کنید، به موزیک گوش دهید و بتوانید برنامه روزانه تان را چک کنید.

به صداهای طبیعت گوش کنید

تحقیقات صورت گرفته نشان داده است که گوش کردن به صداهای طبیعت حتی اگر ضبط شده باشند برای تنها سه دقیقه در روز، حتی پس از دیدن یک فیلم ناراحت کننده در خوب کردن حال فرد موثر است.

لبخند بزنید

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی شما می شود. تحقیقات ثابت کرده هزینه کردن برای دیگران کم یا زیاد شما را شاد تر می کند.

یک لبخند ساده در صورتی که این لبخند هدفمند باشد می تواند تمام شرایط را برای شاد شدن شما فراهم کند. یافته های یک تحقیق صورت گرفته در دانشگاه نشان می دهد کسانی که با فکر کردن به تفکرات و رویدادهای مثبت لبخند می زنند، شاد تر از کسانی هستند که بی دلیل لبخند می زنند؛ پس با یادآوری خاطرات مثبت می توانیم حال خود را بهتر کنیم.

روی شاد بودن تمرکز کنید

تلاش برای رسیدن به شادی شما را سریع تر به این هدف می رساند. یافته ها نشان می دهد آن دسته از افرادی که به موسیقی شاد گوش می دهند و همزمان بر شاد بودنشان تمرکز می کنند، واقعا شاد می شوند.

دیگران را شاد کنید

حتی دادن یک هدیه کوچک موجب آرامش قلب و شادی شما می شود. تحقیقات ثابت کرده هزینه کردن برای دیگران کم یا زیاد شما را شاد تر می کند. این شادی حتی بیشتر از زمانی است که شما برای خودتان هزینه می کنید.

در برابر نورخورشید قرار بگیرید

اگرچه باید از پوست در مقابل اشعه های مضر خورشید محافظت کنیم، اما این به معنای محروم کردن کامل خود از مزایای آفتاب نیست. بر اساس یک مطالعه انجام شده قرار نگرفتن در معرض نور خورشید به اندازه کافی می تواند موجب بی حوصلگی و بی حالی شود. یافته ها همچنین نشان می دهد قرار گرفتن بیشتر در معرض نور خورشید موجب کاهش علائم افسردگی و افزایش سطح ویتامین D بدن می شود.

با احساس شادی پیاده روی کنید

پیاده روی موجب بهبود خلق و روحیه می شود و اگر آن را با حرکات دست، بازو و شانه همراه کنید، موثر تر خواهد بود. در واقع راه رفتن به گونه ای که شما را شاد تر و سرحال تر نشان می دهد در مقایسه با پیاده روی آرام و بی تفاوت، به حس خوشحالی شما می افزاید.

گردآوری: ه. منفرد

آسمان فرصت پرواز بلندیست قصه این است چه اندازه کبوتر باشی

در نیویورک، در ضیافت شامی که به منظور جمع‌آوری کمک مالی برای مدرسه‌ای مربوط به بچه‌های دارای ناتوانی ذهنی بود، پدر یکی از بچه‌ها نطقی کرد که هرگز برای شنوندگان آن فراموش نمی‌شود:

او با گریه گفت: «کمال، در بچه من «شایا» کجاست؟ هر چیزی که خداوند می‌آفریند کامل است، اما بچه من نمی‌تواند چیزهایی را بفهمد که بقیه بچه‌ها می‌توانند. بچه من نمی‌تواند چهره‌ها و چیزهایی را که دیده، مثل بقیه بچه‌ها به یاد بیاورد. کمال خدا در مورد شایا کجاست؟»

افرادی که در جمع بودند، با شنیدن این جملات، شوکه و اندوهگین شدند...

پدر شایا ادامه داد: «به اعتقاد من، هنگامی که خدا بچه‌ای شبیه شایا را به دنیا می‌آورد، کمال آن بچه را در روشی می‌گذارد که دیگران با او رفتار می‌کنند.»

و سپس داستان زیر را درباره شایا تعریف کرد:

یک روز که شایا و من در پارک قدم می‌زدیم، تعدادی بچه را دیدیم که بیسبال بازی می‌کردند. شایا پرسید: بابا، به نظرت اونا منو بازی می‌دن...؟

من می‌دانستم که پسرم بازی بلد نیست و احتمالا بچه‌ها او را توی تیمشان نمی‌خواهند؛ اما فهمیدم که اگر پسرم برای بازی پذیرفته شود، حس یکی بودن با آن بچه‌ها می‌کند.

پس به یکی از بچه‌ها نزدیک شدم و پرسیدم که آیا شایامی‌تواند بازی کند؟! آن بچه به هم‌تیمی‌هایش نگاه کرد تا نظر آنها را بخواهد، ولی جوابی نگرفت و خودش گفت: ما ۶امتیاز عقب هستیم و بازی در رآند ۹ است. فکر می‌کنم اون بتونه در تیم ما باشه.

در نهایت تعجب، چوب بیسبال را به شایا دادند! همه می‌دانستند که این غیرممکن است؛ زیرا شایا حتی بلد نیست که چطور چوب را بگیرد! اما همین که شایا برای زدن ضربه رفت، توپ‌گیر چند قدمی نزدیک شد تا توپ را خیلی آرام بندازد که شایا حداقل بتواند ضربه آرامی به آن بزند. اوّلین توپی که پرتاب شد، شایا ناشیانه زد و از دست داد!

یکی از هم‌تیمی‌های شایا نزدیک شد و دوتایی چوب را گرفتند و روبه‌روی پرتاب‌کن ایستادند. توپ‌گیر دوباره چند قدمی جلو آمد و آرام توپ را انداخت. شایا و هم‌تیمیش، ضربه آرامی زدند و توپ نزدیک توپ‌گیر افتاد؛ توپ‌گیر، توپ را برداشت و می‌توانست به اوّلین نفر تیمش بدهد و شایا باید بیرون می‌رفت و بازی تمام می‌شد. اما به جای این کار، او توپ را جایی دور از نفر اوّل تیمش انداخت و همه داد زدند: شایا، برو به خط اوّل، برو به خط اوّل!!! تا به حال شایا به خط اوّل ندویده بود!

شایا هیجان‌زده و با شوق، خط عرضی را با شتاب دوید. وقتی که شایا به خط اوّل رسید، بازیکنی که آنجا بود می‌توانست توپ را جایی پرتاب کند که امتیاز بگیرد و شایا از زمین بیرون برود، ولی فهمید که چرا توپ‌گیر، توپ را آنجا انداخته است. توپ را بلند، آن‌طرف خط سوم پرت کرد و همه داد زدند: بدو به خط ۲، بدو به خط ۲!

شایا به سمت خط دوم دوید. در این هنگام بقیه بچه‌ها در خط خانه هیجان‌زده و مشتاق، حلقه زده بودند...همین که شایا به خط دوم رسید، همه داد زدند: برو به ۳!!! وقتی به ۳ رسید، افراد هر دو تیم دنبالش دویدند و فریاد زدند: شایا، برو به خط خانه...! شایا به خط خانه دوید و همه ۱۸ بازیکن، شایا را مثل یک قهرمان روی دوش‌شان گرفتند مانند اینکه او یک ضربه خیلی عالی زده و کل تیم برنده شده باشد...»

پدر شایا در حالی که اشک در چشمانش بود، گفت: «آن ۱۸ پسر به کمال رسیدند.»

این داستان را تعمیم بدهیم به خودمان و همه کسانی که با آنها زندگی می‌کنیم. هیچ‌کدام ما کامل نیستیم و جایی از وجودمان ناتوانی‌هایی داریم، اطرافیان ما هم همین طو ر ند .
بیایید با آرامش، از ناتوانی‌های اطرافیانمان بگذریم و همدیگر را به خاطر نقص‌هایمان خُرد نکنیم؛ بلکه با عشق، هم خودمان را به سمت بزرگی و کمال ببریم و هم اطرافیانمان را.
آسمان فرصت پرواز بلند یست
قصه این است چه اندازه کبوتر باشی.
تا هنگامی که انسان کلیه ی موجودات زنده را در دایره مهربانی و شفقت خود وارد نکند، به آرامش حقیقی نخواهد رسید..
مردم را آزار ندهیم، مهربان باشیم تا به کمال واقعی برسیم.

گردآورنده: رویا جعفری

خورش فسنجان

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
گردو: ۴ پیمانه
رب انار: یک چهارم پیمانه (۶ قاشق غذاخوری)
آرد: ۱ قاشق غذاخوری
شکر: (بنا به ذائقه خودتان)
پیاز سفید: ۲ عدد
نمک، فلفل، شکر و زعفران: به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا مغز گردوهای خرد نشده را در ماهی‌تابه کمی تفت دهید. مرتب به هم بزنید و مراقب باشید نسوزد. گردوهای تفت داده شده را در یک سینی بریزید و بگذارید دمایشان به دمای هوای اتاق برسد. قتی گردوها خنک شدند آن‌ها را درون غذاساز یا آسیاب بریزید و میکس کنید تا یکدست شوند. بهتر است گردو را زیاد پودر نکنید.
پیاز را به ریز و نگینی خرد کرده و با مقدار کمی روغن تفت بدهید. زیاد از روغن استفاده نکنید زیرا بعدا گردوها هم روغن می‌اندازند و در نهایت فسنجان شما بسیار چرب می‌شود.
گوشت چرخ کرده را با یک پیاز متوسط رنده شده و نمک و فلفل خوب ورز دهید. سپس قلقلی کرده و به پیاز در حال تفت اضافه کنید تا گوشت‌ها نیز کمی تفت داده شوند. در ظرف دیگری یک قاشق غذاخوری آرد را تفت دهید تا بوی خامی آرد برطرف شود، سپس به آن آب اضافه کنید.
پودر گردو را به مخلوط آب و آرد اضافه کنید. در صورتی که می‌خواهید فسنجان شما کمی شیرین باشد در همین مرحله شکر را نیز به خورشت اضافه کنید.
ابتدا حرارت را زیاد کنید تا آب به جوش آید، سپس حرارت را کم کنید و اجازه دهید گردوها کاملا به روغن بیفتند. (حدود سه ساعت یا بیشتر زمان لازم است.)
آب خورش که کم شد و به روغن افتاد رب انار را اضافه کنید و کمی تفت دهید. در این مرحله گوشت قلقلی و پیازهای سرخ شده را نیز اضافه کنید و حدود سی دقیقه دیگر بگذارید با شعله ملایم بپزند تا زمانی که خورشت فسنجان با گوشت قلقلی شما کاملا جا افتاده شود.می توانید خورش فسنجان را با مغز گردو و دانه انار تزیین کرده و به همراه برنج سرو کنید. نوش جان

شیرینی پسته ای

مواد لازم:

مغز پسته بدون پوست: ۵۰۰ گرم
آرد برنج حریر: ۵۰۰ گرم
مخلوط روغن جامد و کره: ۲۰۰ گرم
پودر قند: ۲۵۰ گرم
هل ساییده شده: ۱ قاشق غذا خوری
مغز پسته نگینی برای تزئین مقداری

طرز تهیه:

ابتدا پسته را با آرد برنج در میکسر و یا غذاساز ریخته و آسیاب می کنیم.
(البته مقداری از آرد برنج را نگه می داریم) و بعد از الک نسبتا ریز رد می کنیم.
در مرحله بعدی روغن جامد را کمی ذوب کرده و میگذاریم دوباره ببندد. سپس با کره نرم شده و پودر قند الک شده، مخلوط می کنیم.
البته مقداری از روغن را نگه می داریم اگه خمیر جمع نشد بعدا اضافه می کنیم. با همزن می زنیم تا پوک و سبک شود.
پودر هل را هم اضافه کرده و یک دور دیگر با همزن می زنیم.
در آخر مخلوط آرد برنج و پسته را ریخته و با دست خوب ورز می دهیم. اما نه آنقدر که به روغن بیفتد.
اگه خمیر منسجم نشد باقیمانده روغن (ترجیحا ذوب شده) که داغ هم نباشد، را کم کم اضافه می کنیم.
خمیر را مجددا ورز می دهیم تا زمانی که خمیر را بتوان جمع کرد.
بعد آن را چند گلوله کرده و داخل کیسه فریزر گذاشته به مدت ۴ الی ۵ ساعت در جای خنک استراحت می دهیم. سپس به شکل دلخواه قالب میزنیم.
شیرینی را داخل سینی فر می چینیم.
سینی را داخل فری که از قبل به مدت ۲۰ دقیقه گرم شده است ، در دمای ۱۷۰ درجه گذاشته به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زمان میدهیم تا شیرینی ها بپزد.
در این مدت دوبار درِ فر را باز کرده و جهت سینیَ را عوض می کنیم تا شیرینی ها به طور یکنواخت بپزند.
بعد از فر در آورده تا سرد شود و بعد به ظرف دلخواه منتقل می کنیم .

آداب و رسوم بعضی از ملت های دنیا برای بزرگداشت روز مادر جالب و خواندنی است. رسومی که البته ریشه های شکل گیری شان هم در نوع خود جالب است.
روز مادر در دنیا، از جمله روزهای مناسبتی است که تقریبا در تمام کشورها و در روزهای مختلفی از سال جشن گرفته می شود. جشن هایی که البته انگیزه ها و مراسم جالب و بامزه ای هم دارد. گزیده ای از این رسم های جالب را بخوانید.

عجیب ترین مراسم روز مادر در دنیا

استرالیا: روز گل داوودی

روز مادر استرالیایی ها با یک ملاقات زنانه شکل گرفت. سال ۱۹۲۴وقتی «جانت هیدن» ساکن سیدنی ، به بیمارستانی در نویینتون رفت، بیمارانی را دید که همگی مادرانی بسیار تنها و فراموش شده بودند؛ او برای اینکه آن‌ها را خوشحال کند سعی کرد که از سوی بچه‌های مدرسه‌های اطراف و مراکز تجاری محلی، نیروی پشتیبانی جمع آوری کند تا کمک مالی کافی برای دادن هدیه به تمام آن مادران تنها، فراهم شود. سال به سال میزان کمک جمع آوری شده توسط مراکز تجاری محلی و حتی شهردار بیش تر شد تا جایی که امروزه، در روز مادر، هدیه دادن به مادران بسیار معمول شده‌است.
جالب است بدانید مردم استرالیا، معمولاً در روز مادر صبحانه را برای مادر خود به رختخواب می‌آورند و به طور سنتی در روز مادر به مادرشان گل داوودی را که ویژه فصل پاییز است هدیه می‌دهند.

ژاپن: میخک برای تولد ملکه

در ژاپن در دوره شووا، روز مادر، زادروز ملکه کوگو مادر امپراتور آکی‌هیتو بود؛ در روز ۶ مارس. گرامی داشت روز مادر در سال ۱۹۳۱ زمانی که اتحادیه زنان شاهنشاهی تشکیل شد، مورد بحث قرار گرفت.
در سال ۱۹۳۷ اولین جلسه «ستایش مادران» در ۸ مه برگزار شد و حدود سال ۱۹۴۹، جامعه ژاپن تصمیم به جشن گرفتن روز مادر در دومین یکشنبه ماه مه گرفت؛ مانند دیگر کشورها. امروزه در روز مادر مردم به یکدیگر انواع گل مانند میخک و رز را به عنوان هدیه می‌دهند.

نیکاراگوئه: روز مادر شوهر

روز مادر اهالی نیکاراگوئه در حقیقت روز «مادرشوهر» است. در این کشور روز مادر یا «Día de la Madre» از سال‌های اول دهه ۱۹۴۰ در ۳۰ ماه می جشن گرفته می‌شود؛ آن هم به دلیل اینکه رئیس جمهور وقت نیکاراگوئه یعنی «آناستازیو سوموزا گارسیا» روز تولد مادر شوهرش، خانم «کازیمیرا ساکازا» را به عنوان روز مادر در این کشور اعلام کرد.

کشورهای عرب: سرود سنتی به یاد مادر بیوه

روز مادر در بیشتر کشورهای عربی روز ۲۱ مارس است. اما ماجرای نامگذاری این روز هم جالب است: روزنامه نگاری مصری به نام «مصطفی امین» داستان مادر بیوه‌ای را شنید که تمام زندگی اش را صرف بزرگ کردن پسرش کرد تا روزی که پزشک شد، ازدواج کرد و بدون آنکه یادی از مادرش کند و از او حق شناسی کند او را تنها گذاشت؛ این امر امین را بر آن داشت تا روزی با نام روز مادر را به همه معرفی کند.

فکر او ابتدا بوسیله رئیس جمهور وقت جمال عبدالناصر، به سخره گرفته شد ولی پس از آن او کم کم مجبور به پذیرش این روز شد و در نهایت روز مادر برای اولین بار در ۲۱ مارس ۱۹۵۶ جشن گرفته شد. عرب ها در این روز سرودهای سنتی برای مادران می‌خوانند و این رسم در میان همه کشورهای عربی معمول و مشهور است.

روز مادر جنگی

در بعضی کشورها هم روز مادر با رسوم مرتبط با جنگ گره خورده است. رومیان قدیم در روز مادر سلاحها را می شکستند و بدون سلاح به پابوسی مادران خود می رفتند و این کار چنین معنی داشت که هیچ مادری راضی نیست که سلاحی در جهان باقی بماند و فرزند خویش یا دیگری به آن کشته شود.

اهالی بولیوی هم برای انتخاب روز مادر، روزی را برگزیده اند که زنان این کشور در جنگ ویژه ای شرکت کرده بودند و به پاس این حضور، سالگرد این جنگ در بولیوی به نام روز مادر شناخته می شود.

یوگسلاوی: زندانی کردن مادران

عده ای از مردم یوگسلاوی سابق هم در ماه دسامبر یک روز را به نام " ماتریس " جشن می گرفتند. در این روز دختران و پسران جوان در سکوت و آرامش کامل دست و پای مادر خود را در حالی که خواب بود، می بستند و مادر زمانی که بیدار می شد با دادن هدایای کوچکی که در زیر بالش خود مخفی کرده بود خود را آزاد می کرد.

فرانسه : فقط مادرانی که زیاد بچه دارند

سال‌های پایانی قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم در فرانسه، فرانسه با مشکلی به نام کاهش جمعیت مواجه بود. سیاست مدیران این کشور این بود تا از مادران خانواده‌های بزرگ قدردانی شود.

در سال ۱۹۱۸ در شهر لیون اولین «روز مادران» جشن گرفته شد. تغییر در این جشن سبب شد تا «روز ملی مادران خانواده‌های پرجمعیت» در فرانسه به راه بیفتد.

در سال ۱۹۲۰ دولت فرانسه با دادن نشان‌های افتخار به مادران خانواده‌های بزرگ، این روز را به عنوان روز مادران خانواده‌های بزرگ، رسمی کرد.

در سال ۱۹۵۰ هم قانونی تصویب شد که به واسطه آن به طور رسمی از مادران فرانسوی قدردانی می‌شد و مبلغی به آن‌ها پرداخت می‌شد. اما پس از آن و با پایان سیاست های افزایش جمعیتی در فرانسه، از مادران خانواده های کم جمعیت هم قدردانی می شود.

آدم‌های خیلی معمولی

یادم هست پیش از ازدواجم ، مدتی با همسرم همکار بودم . فضای کار باعث شده بود که او از شخصیت و اطلاعاتِ من خوشش بیاید . ناگفته هم نماند که خودم بدم نمی‌آمد که او اینقدر شیفته یک آدمِ فرا واقعی و به قولِ خودش «عجیب و غریب» شده !

ما با هم ازدواج کردیم ، سالِ اول را پشتِ سر گذاشتیم و مثلِ همه زن و شوهرهای دیگر ، بالاخره یک روزی دعوای سختی با هم کردیم . در آن دعوا چیزی از همسرم شنیدم که حالا بعد از جدایی‌مان ، چراغِ راهِ آینده رفتارهایم شده :

« منو باش که خیال می‌کردم تو چه آدمِ بزرگ و خاصی هستی ! ... ولی می‌بینمَ الآن هیچی نیستی ! ... یه آدمِ معمولی ! »

امروز که دقت می‌کنم ، می‌بینم تقریبا همه ما در طولِ زندگی ، به لحظه‌ای می‌رسیم که آدمهای خاص و افسانه‌ای مان ، تبدیل به آدمی واقعی و معمولی می‌شوند و درست در همان لحظه ، آن آدمی که همیشه برایمان بُت بوده ، به طرزِ دهشتناکی خُرد و خاکشیر خواهد شد .

ما اغلب دوست داریم از کسانی که خوش‌مان می‌آید ، بُت درست کنیم و از آن‌ها « اَبَر انسان » بسازیم و وقتی آن شخصیتِ ابر انسانی تبدیل به یک انسانِ عادی شد ، از او متنفر شویم .

واقعیت آن است که همه ، آدم‌های معمولی‌ای هستند . حتی آن‌هایی که ما ابر انسان می‌پنداریم هم دست‌شویی می‌روند ، وقتی می‌خوابند آبِ دهن‌شان روی بالش می‌ریزد ، آن‌ها هم دچار اسهال و یبوست می‌شوند ، می‌ترسند ، دروغ می‌گویند ، عرق‌شان بوی گند می‌دهد و دهن‌شان سرِ صبح ، بوی ... !

بعدها که فرصتی شد تا به هنرجویانِ ادبیات و تئاتر آموزش بدهم ، احساس کردم هنرجویانم ناخواسته و از روی لطف ، دوست داشتند بگویند که مربی ما ، آدمِ خیلی عجیب و غریبی است !

اولین چاره کار این بود که از آن‌ها بخواهم « استاد » خطابم نکنند . چون اصولا این لفظ برای منی که سطحِ علمی و آکادمیکِ لازم را ندارم ، عنوانِ اشتباهی است .

در قدم بعد ، سعی کردم به آنها نشان دهم که من هم مثلِ همه‌ی آدم‌های دیگر ، نیازهای طبیعی دارم ، عصبانی می‌شوم ، غمگین می‌شوم ، گرسنه می‌شوم ، دستشویی می‌روم ، دست و بالم درد می‌گیرد و هزار و یک چیزِ دیگر که همه آدم‌ها دارند .

اما به نظرم ، دو چیز خیلی مهم هست که باید هر کس به خودش بگوید و نگذارد دیگران از او تصویری فرا انسانی و غیرواقعی بسازند :

اول احترام

حتی جلوی پای یک پسر بچه‌ی ۷ ساله هم باید بلند شد و یا بعد از یک دخترِ ۵ ساله از در عبور کرد . باید آنقدر به دیگران احترام گذاشت که بدانند نه تنها از تو چیزی کم ندارند که به مراتب از تو با ارزش‌تر و مهم‌ترند .

دوم راست‌گویی

به عقیده من هیچ ارزشی و خصلتی بزرگ‌تر و انسانی‌تر از راست‌گویی نیست . اعترافِ به « ندانستن » و « نتوانستن » یکی از بزرگترین سدهایی است که ما در طولِ عمرمان باید از آن بگذریم .

اطرافیان اگر بدانند که ما هم مثلِ همه آدم‌های دیگر ، یک آدم با نیازهای عادی هستیم ، هرگز تصورشان از ما ، تصوری فرا واقعی نخواهد شد .

این‌هایی که گفتم ، فقط مخصوص هنرجو و مربی نیست . خیلی به کارِ عاشق و معشوق‌ها هم می‌آید . به یک دلداده شیفته باید گفت :

« کسی که تو امروز در بهترین لباس و عطر و قیافه می‌بینی ، در خلوتش ، شامپانزه‌ای تمام عیار می‌شود ! ... تو با یک آدمِ معمولی طرفی ، نه یک ابرقهرمان سوپراستار ! »

همه‌ی ما آدمیم

آدم‌های خیلی معمولی ...

دالتون ترومبو

آلینوش طریان

مادر علم ستاره شناسی ایران

در زندگی نامه ی آلینوش طریان اینگونه آمده است که: آلینوش طریان در تاریخ ۹ نووامبر سال ۱۹۲۰ در یک خانواده ارمنی ایرانی دیده به جهان گشود. دارای خانواده ای ادبی بود. پدر آلینوش شاعر و مترجم و مادر ایشان فارغ التحصیل رشته ادبیات از سوئیس بود. آلینوش شروع تحصیلات در مدرسه ارامنه بود و بعد از اتمام دوره ابتدایی وارد دبیرستان انوشیروان دادگر شد.

آلینوش طریان بعد از اتمام دوره دبیرستان وارد دانشگاه تهران شد و سال ۱۳۲۶ مدرک کارشناسی خود را از این دانشگاه دریافت نمود. آلینوش پس از فارغ التحصیلی یک فرصت شغلی در دانشگاه تهران پیدا کرد و بعد از مدتی از دانشگاه درخواست دریافت بورسیه تحصیلی برای ادامه تحصیل کرد اما استادش، دکتر حسابی به علت اینکه اعتقاد داشت تحصیلات بیشتر از این برای یک خانم مناسب نیست با درخواست آلینوش طریان مخالفت نمود و دانشگاه تهران به ایشان بورسیه تحصیلی نداد. خانم آلینوش طریان که به شدت به ادامه تحصیل علاقه مند بود از تصمیم خود منصرف نشده و با حمایت مالی پدرش به دانشگاه سوربن فرانسه رفت و در آنجا ادامه تحصیل داد و از این دانشگاه مدرک دکترای دریافت نمود. بعد از اتمام دوره دکترا آلینوش طریان در حالی که پیشنهاد کار در این دانشگاه را داشت تصمیم گرفت به کشورش ایران بازگردد. بعد از بازگشت به ایران در دانشگاه تهران به عنوان دانشیار مشغول به کار شد. دکتر آلینوش طریان در سال ۱۹۳۸ برای دوره رصدخانه خورشیدی از دولت آلمان غربی بورسیه دریافت نمود و به آلمان رفت و مدتی در این کشور به تحصیل پرداخت و پس از مدتی به ایران بازگشت. خانم دکتر طریان سال ۱۹۴۳ به مقام استادی دانشگاه تهران رسید و اولین کسی بود که به تدریس اخترفیزیک در دانشگاه تهران پرداخت.

دکتر طریان سال ۱۳۵۸ و بعد از ۳۰ سال تدریس در دانشگاه تهران خود را بازنشست کرد. ایشان در طول دوران فعالیت های علمی خود موسس نخستین رصدخانه فیزیک خورشیدی در ایران بودند و اولین فردی بودند که در ایران مفاهیم اخترفیزیک را تدریس میکرد. آلینوش طریان هیچگاه ازدواج نکرد و خانه خود را وقف کمک به دانشجویان کرد. دکتر طریان به عنوان بانوی اختر فیزیک ایران و مادر علم ستاره شناسی مدرن در ایران شناخته میشود. ایشان در سال های پایانی عمر در خانه سالمندان توحید زندگی می کرد و سرانجام در تاریخ ۴ مارچ سال ۲۰۱۱ میلادی مصادف با ۱۵ اسفند سال ۱۳۸۹ شمسی به علت کهولت سن و در ۹۰ سالگی دار فانی را وداع گفت.

زندگی زیباست

روزهای آغازین زندگی مشترک‌مان با عشق ناب و شیرین من و ارسلان شروع شد. عاشقانه یکدیگر را دوست داشتیم و با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم کرده و سرانجام توانستیم بر مشکلات غلبه کرده و با هم ازدواج کنیم.روزهای با هم بودن‌ها، ایثار و عشق ما ادامه داشت. به حدی یکدیگر را دوست داشتیم که نمی‌توانستیم لحظه‌ای را دور از هم سپری کنیم.

عظمت عشق ما به اندازه‌ای بود که نتوانستن‌ها، نشدن‌ها و یأس و ناامیدی برایمان معنا نداشت.

هر دو با کمک و مشورت هم مشکلات‌مان را چون پر کاهی از سر راه‌مان برمی‌داشتیم و قوی‌تر و سرزنده‌تر به زندگی‌مان ادامه می‌دادیم.

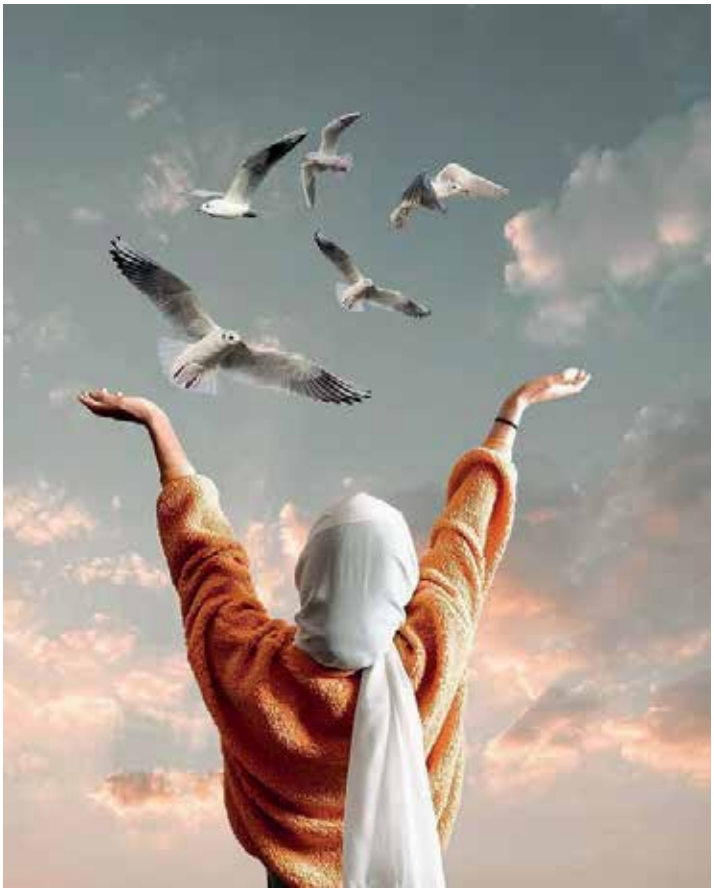
پس از گذشت ۲ سال از زندگی مشترک‌مان و پشت سر گذاشتن مشکلات مختلف مانند یافتن شغل، خرید خانه ، تهیه وسایل و... به تدریج درخت زندگی‌مان تناور شده و به بار نشست. درست در زمانی که احساس می‌کردم در اوج خوشبختی قرار گرفته‌ایم دچار دل‌درد شدید و مشکوکی شدم. هر بار که احساس درد داشتم به کمک مسکن یا جوشانده گیاهی سعی می‌کردم تا حدی آن را برطرف کنم تا ارسلان متوجه نشود و به خود می‌گفتم چیزی نیست و نباید بی‌دلیل موجبات ناراحتی و دلواپسی ارسلان را فراهم کنم. تا آنکه روزی که مشغول به کار بودم ناگهان احساس کردم که خنجری را در پهلوی من فرو کرده‌اند. آنچنان درد همه وجودم را فرا گرفت که از شدت آن بیهوش شدم و دیگر هیچ نفهمیدم. وقتی به هوش آمدم خود را در بیمارستان دیدم. دستم در دست ارسلان بود. با چشمانی پر از اشک پرسید: عزیزم خوبی؟ من که نصف جون شدم، چه بلایی سرت آمد؟

با لبخند گفتم: نگران نباش، چیزی نیست.

در ضمن خیال نکن به این سادگی‌ها می‌تونی از دست من خلاص بشی چون تا آخر عمر بیخ ریش توام. با چشمانی پر از مهر گفت: پس بهتره بدونی که من هم لحظه‌ای بدون تو نمی‌تونم زندگی کنم و...

دیگر اشک‌هایش مجال نداد تا بقیه حرف‌هایش را بگوید. به سرعت از اتاق خارج شد. پس از رفتن ارسلان دکتر وارد اتاقم شد و با یکسری اطلاعات پزشکی و کلمات تخصصی که بیشترش را متوجه نشدم، گفت که دچار مشکل شده‌ام و مورد مشکوکی را در رحمم مشاهده کرده‌اند که باید هرچه زودتر زیر تیغ جراحی بروم. با تعجب پرسیدم عمل؟ چرا عمل؟ مگه چی شده؟ دکتر به حرفش ادامه داد و گفت: متاسفانه باید رحم شما را خارج کنیم تا مشکلات دیگری برایتان پیش نیاید. وقتی این حرف را شنیدم با فریاد اعتراض‌آمیزی گفتم: چی گفتید؟ می‌خواهید رحم مرا خارج کنید؟ آخه چرا؟

دکتر با تاسف سری تکان داد و گفت: متاسفانه چاره‌ای نداریم و باید هرچه زودتر این کار را انجام دهیم.



با فریاد ارسلان را صدا زدم و او با چشمانی که از شدت گریه متورم شده بود، داخل اتاق شد. پرسیدم: ارسلان دکتر چی داره می‌گه؟ من نمی‌خوام عملم کنن! آخه چرا؟ سرم را از دستم کشیدم و سعی کردم از تخت پایین بیایم ولی ارسلان مانع این کار شد و سرم را به سینه‌اش فشرد و گفت: عزیزم فعلا مهم‌ترین مسئله سلامت توست، بقیه چیزها اصلا مهم نیست. می‌دونم که تصمیم خیلی مشکلیه! ولی چاره‌ای نیست و باید با انجام عمل جراحی موافقت کنیم، خواهش می‌کنم! خواهش می‌کنم...! مخالفت نکن و به خودت و من فکر کن. من به تو نیاز دارم، تو همه هستی من هستی! پس لجبازی نکن و دیگر نتوانست به حرف‌هایش ادامه دهد و هر دو به هق‌هق افتادیم.

چشمانم را که باز کردم ارسلان را کنار تختم دیدم. احساس کردم که در آن چند ساعت سال‌ها پیرتر و شکسته‌تر شده!

دوران نقاهت را به پایان بردم ولی دچار افسردگی شدید شدم. فکر اینکه دیگر هرگز نمی‌توانم صاحب فرزند شوم به شدت آزارم می‌داد، آن هم باتوجه به آنکه می‌دانستم ارسلان عاشق بچه‌هاست. طی آن ۲ سالی که از زندگی مشترک‌مان می‌گذشت، ما حتی نام فرزندان‌مان را هم انتخاب کرده بودیم. حالا چگونه می‌توانستیم همه آن رؤیاها را به فراموشی بسپاریم؟

روزها به‌سختی می‌گذشت. هردو مانند پدرومادری بودیم که فرزندان خود را در یک حادثه از دست داده‌اند و حالا هریک سعی داشت دیگری را دلداری دهد و به آرامش دعوت کنید. یک سال از این ماجرا گذشت ولی دیگر نتوانستیم به دوران بانشاط و شیرین گذشته‌مان برگردیم. هرگاه لبخند برلب یکی از ما ظاهر می‌شد، هاله‌ای از اندوه و حسرت نیز درکنارش بود تا آن لبخند را تبدیل به آهی جانسوز کند.

روزی یکی از دوستان هم‌دانشگاهی‌ام پس از سال‌ها بی‌خبری، به من زنگ زد. بعد از کلی احوالپرسی و تجدید خاطرات گفت که در یک خانه کودکان بی‌سرپرست به عنوان مربی مشغول کار است. این موضوع آنقدر برایم جالب بود که دوستم وقتی اشتیاقم را دید از من دعوت کرد تا روزی به محل کارش بروم. وقتی داشت گوشی تلفن را قطع می‌کرد، گفت: یادت باشه که پنجشنبه من و بچه‌ها تو رو به صرف ناهار دعوت کرده ایم. قرار دیگه‌ای نذاری! فقط چندروز به قرارمان مانده بود و نمی‌دانستم چه باید بکنم؟ یک شب به ارسلان می‌گفتم: به دیدن دوستم می‌روم و روز دیگر می‌گفتم: نه باشه یه وقت دیگه الان نمی‌تونم.

ولی عاقبت صبح روز قرارمان فرا رسید و من زودتر از همیشه از خواب برخاستم. وقتی ارسلان بیدار شد و مرا مصمم و آماده رفتن دید، با تعجب گفت: می‌بینم که تصمیم خودت رو گرفتی! با لبخند گفتم: بله می‌رم! دیشب خواب دیدم یه پروانه کوچولو و زیبا من رو دنبال خودش به یه باغ گل برد. روی یه گل نشست، وقتی دستم رو به طرفش بردم، از خواب پریدم. ولی احساس بسیار خوبی داشتم که آن حس هنوز با من است. در راه با خود فکر کردم که چه چیزهایی می‌تواند بچه‌های سنین۵ تا ۱۴سال را خوشحال کند. همانطور که به اطراف نگاه می‌کردم، چشمم به ویترین فروشگاهی افتاد که شکلات‌های رنگارنگ در آن چیده شده بود. آه... بله! خودش بود؛ شکلات، شیرینی، آبمیوه یا اسباب‌بازی! به‌راحتی آدرس را یافتم و به مقصد رسیدم. پیش‌زمینه‌ای که از اینگونه مراکز در ذهن داشتم، زیاد جالب نبود. وقتی وارد ساختمان شدم، آنچنان جا خوردم که دوستم با لبخند پرسید: چی شد؟ گفتم: چیزی نیست، فقط انتظار این همه نظم و ترتیب رو نداشتم. تصور من چیز دیگه‌ای بود. دوستم با مهربانی و لبخند همیشگی‌اش گفت: درسته، هرکس اینجا میاد همین نظر رو داره! سپس تمام اتاق‌ها را در هر ۴طبقه ساختمان به من نشان داد که شامل دفاتر کار، کتابخانه، اتاق کامپیوتر، کلاس درس، اتاق خواب‌ها و سالن ورزشی میشد.

وارد یکی از اتاق خواب‌ها شدیم. دوستم دخترکوچکی را به من معرفی کرد. او چشمان گیرایش را از من دزدید و رویش را با لبخند محزون و شیرینی از من برگرداند. برای اینکه راحت باشد از دوستم خواهش کردم تا از آنجا برویم. در دفتر نشسته بودیم که به بهانه درخواست چیزی وارد شد و دوباره همان لبخند و نگاه گیرایش مرا تحت تاثیر قرار داد. در سالن غذاخوری بازهم مسخ نگاه آن دختربچه شدم. نمی‌دانم، این کودک چه تاثیری بر من گذاشت که حتی یارای گرفتن چنگال را در دستانم نداشتم و احساس می‌کردم باید وزنه سنگینی را بردارم. خود را با سالاد سرگرم کردم. ولی نگاه‌هایی که بین من و آن فرشته کوچولو ردوبدل می‌شد هرلحظه قوی‌تر، گرم‌تر، دلپذیرتر و آشناتر می‌شد. آن روز وقتی به خانه برگشتم در خود فرورفته بودم و هربار که ارسلان صدایم می‌زد مانند این بود که مرا از دنیایی دیگر به سوی خود می‌خواند و به سختی از آن حس قوی ای که نسبت به آن کودک پیدا کرده بودم، فاصله می‌گرفتم. تقریبا تمام آن شب را نخوابیدم. وقتی به آشپزخانه رفتم او را روی صندلی می‌دیدم. روی صفحه تلویزیون چهره او نمایان می‌شد. در آینه او را می‌دیدم که با چشمان معصوم و لبخند گیرایش به من نگاه می‌کند. فردای آن روز تصمیم خود را با ارسلان درمیان گذاشتم و او ناباورانه و شادمانه حرف مرا تکرار کرد: درست شنیدم؟ تو می‌خوای که ما سرپرستی اون دختر کوچولوی شیرین و بانمکی که تعریفش را می‌کنی قبول کنیم و اون فرزندخونده ما بشه؟ من باخوشحالی گفتم: بله! اگر آرزوی مرا برآورده کنی، دیگه سعی می‌کنم تا آخر عمرم هیچ خواسته‌ای از تو نداشته باشم به جز اینکه من و «هستی» رو دوست داشته باشی و همه درکنار هم زندگی کنیم. ارسلان با شوق بسیار تکرار کرد «هستی»؟!... پس اسمش «هستی» است! هستی...

بلافاصله با دوستم تماس گرفتیم. با توجه به شناختی که از ما داشت و به کمک خداوند بزرگ مراحل قانونی هم به خوبی پیش رفت و تا گرفتن حق سرپرستی «هستی» اغلب روزها وقتم را با او می‌گذراندم. حالا دیگر او هم به من وابسته شده است. لطف خدا و علاقه دوجانبه قلبی ما باعث شد که زحمات‌مان به ثمر برسد و عاقبت این فرشته کوچولو عضوی از خانواده ما شد و با آمدنش چراغ خانه ما را روشن‌تر کرد و با وجود آن غنچه زیبا، زندگی‌مان رنگ و عطر دیگری گرفت. حالا من در کنارش نشسته‌ام و موهایش را نوازش می‌کنم. او در خواب عمیقی فرورفته و گاهی لبخندی برگوشه لبانش نقش می‌بندد. قلب من مالامال از عشق است. «هستی» همه هستی من و ارسلان است که حاضریم برایش جانمان را هم فدا کنیم. با خود فکر می‌کنم اگر این گل زیبا در زندگی‌مان نبود، شاید در آینده‌ای تاریک به زندگی سرد و بی‌روحمان ادامه می‌دادیم و دچار افسردگی می‌شدیم و دلمردگی و شاید هم...!

صدای زنگ در خانه مرا به خود آورد و به زمان حال کشاند. ارسلان برگشته بود با عروسکی زیبا در دست!

گردآورنده: مریم محسن زاده

هنر بانو بودن

با روح زنانه خود آشتی کنید

ارتباط برقرار کردن با خود به عنوان یک زن، معنادارترین رابطه‌ای است که می‌توانید در طول عمرتان تجربه کنید. چنانچه رابطه‌ی سالمی با خودتان داشته باشید، به ابزار لازم برای ایجاد رابطه‌های سالم با دیگران مجهز می‌شوید. بسیاری از مردم اهمیت ایجاد رابطه با خود را درک نمی‌کنند. تقویت ارتباط با خود تغییری سرنوشت‌ساز و مادام‌العمر را در زندگی‌تان ایجاد می‌کند.

زندگی در لحظه حال را تمرین کنید

یکی از مهارت‌های زنانه‌ای که باید یاد بگیرید این است که در لحظه حال زندگی کنید. همه ما آدم‌ها آن‌قدر در بین افکار و مشغله‌های خود گم‌شده‌ایم که دیگر یادمان رفته از لحظه حال لذت ببریم. تمام فکر و ذکرمان شده اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شدیم یا آرزوهایی که در آینده باید به آن‌ها برسیم؛ اما گذشته دیگر تمام‌شده و هیچ‌کس هم از آینده خبر ندارد. پس لحظه حال چه می‌شود؟ در بسیاری از جوامع مسئولیت مالی خانواده بیشتر روی دوش مردان است، به همین دلیل آن‌ها مجبورند که دغدغه‌هایی مانند پس انداز کردن برای خرید خانه یا سرمایه‌گذاری و... را داشته باشند؛ به عبارت دیگر، شرایط اجتماعی، آن‌ها را هر چه بیشتر از لحظه حال دور می‌کند.

این آرزوها به‌هیچ‌عنوان ایرادی ندارد اما زمانی خطرناک می‌شوند که ارتباط فرد را با لحظه حال قطع کنند. تصور کنید اگر شما هم مانند شریک عاطفی‌تان غرق در تلاش برای رسیدن به آرزوهایتان شوید پس دیگر لذت‌های کوچک چه می‌شوند؟ شما به عنوان یک خانم این قدرت و مهارت را دارید که شریک زندگیتان را با خود همراه کنید و با حضور در لحظه حال هم به خودتان و هم به او آرامش هدیه دهید. مردها، دلبسته زنانی می‌شوند که در کنارشان به آرامش برسند. برای این کار نیاز است که اول خودتان بتوانید بودن در لحظه حال را تمرین کنید.

به بدن و ظاهرتان رسیدگی کنید

رسیدگی به بدن و ظاهر، زن و مرد ندارد. هر شخصی موظف است تا در طول روز ساعاتی را صرف انجام فعالیت‌های ورزشی و حتی مراقبت از پوست کند. نیاز است که شما به‌عنوان یک زن به خودتان احترام بگذارید و به شریک عاطفی‌تان نشان دهید که فعال و سرزنده‌اید. رفتن به کلاس‌های ورزشی، هر از چندگاهی وقت آرایشگاه گرفتن، پخش یک موسیقی در خانه و رقصیدن با آن می‌تواند حال شما را برای

کل روز خوب نگه دارد و دقیقاً همین‌جاست که هنگام ملاقات با عشقتان سرزنده و شاداب هستید و می‌توانید این انرژی مثبت را به او نیز منتقل کرده و او را شیفته خود کنید. زنانی که همیشه کل روز را در محل کار یا خانه سپری می‌کنند معمولاً به‌محض ملاقات با همسر یا شریک عاطفی‌شان از جملاتی مثل:"حوصله ندارم ولم کن"، "خیلی خسته‌ام همه تنم درد می‌کنه"، "امروز خیلی روز بیخودی بود همش بیکار بودم" استفاده می‌کنند که این قطعاً تأثیر روانی منفی روی ذهن یک مرد می‌گذارد حتی اگر درباره آن حرفی به زبان نیاورد.

زیبایی درونی‌تان را ستایش کنید

شما از نعمت زیبایی درونی و ظاهری برخوردارید و اکنون زمان آن رسیده است تا زیبایی‌تان را ستایش کنید. اما اگر هنوز خود را به عنوان بانویی قوی و زیبا نشناخته‌اید، اشکالی ندارد. می‌توانید رسیدن به این شناخت را با مراقبت کردن از خود، به لحاظ جسمی، روحی و عاطفی شروع کنید. یک بانوی زیبا از ارزش، قابلیت‌ها و توانایی‌های خود آگاه است. یک بانوی زیبا می‌داند که زیبا است و فریبندگی‌اش فقط به ظاهر جذابش محدود نمی‌شود.

در انتخاب لباس‌هایتان دقت کنید

مردها معمولاً حس بینایی بسیار قوی دارند و شاید به همین دلیل است که ظاهر خانم‌ها خیلی برایشان اهمیت دارد. زمانی که شما قصد ملاقات با مرد موردعلاقه‌تان را دارید چقدر در انتخاب لباس‌هایتان از رنگ‌های روشن استفاده می‌کنید؟ در جامعه ما بیشتر خانم‌ها معمولاً گرایش به پوشیدن لباس‌های رنگ تیره دارند و این مسلماً ازنظر روانی روی احساسات و هیجانات خودشان و مردان تأثیر مثبتی نخواهد داشت. اگر قصد دارید تا نظر مرد موردعلاقه‌تان را جلب کنید به شما پیشنهاد می‌کنیم که حتماً از رنگ‌های روشن و شاد استفاده کنید.

در انجام کارهای روزمره خلاقیت به خرج دهید

شما می‌توانید با کمی خلاقیت به خرج دادن زندگی خودتان را از حالت تکراری خارج کنید. در این بخش ما با دو گروه از زنان مواجهیم. گروه اول کسانی که خانه‌دار هستند و زمان بیشتری برای انجام کارهای خلاقانه دارند و گروه دوم زنانی که شاغل هستند و شاید به‌اندازه گروه اول فرصت انجام چنین فعالیت‌هایی را نداشته باشند. درهرصورت در هر گروهی هم که باشید بازهم می‌توانید به زندگی خود روحی دوباره بدهید. فقط یادتان باشد که مردان خیلی به جزئیات اهمیت نمی‌دهند و شاید دفعات اول لازم باشد که خودتان کار خلاقانه‌ای که انجام داده‌اید را برایشان توضیح دهید پس اگر با این موقعیت روبرو شدید ناامید نشوید و به تلاشتان ادامه دهید. اگر جز گروه اول هستید سعی کنید وقت خود را صرف یادگیری مهارت‌های جدید مثل نقاشی، موسیقی، کلاس زبان، آشپزی، خیاطی و... کنید.

پیام‌های خاص برای او بفرستید

یکی از جذاب‌ترین بخش‌های رابطه عاطفی شاید فرستادن پیام‌های عاشقانه یک دفعه‌ای باشد. شما خیلی راحت می‌توانید به همین سادگی مرد موردعلاقه‌تان را شیفته خود کنید. مردها معمولا نسبت به زنان کمتر ابراز علاقه کلامی می‌کنند اما بسیار مشتاقند که همسر یا شریک عاطفیشان به آنها ابراز محبت و علاقه کند. به همین خاطر از این فرصت استفاده کنید و هرچه را که رو در رو از گفتن آن خجالت می کشید به صورت پیام برای او ارسال کنید. رادیو عشق در دوره جذب عشق با موبایل رازهای جذب مرد موردعلاقه‌تان را به شما آموزش می‌دهد.

شیطنت‌های زنانه را چاشنی ارتباطتان کنید

مردها حتی اگر شصت‌ساله هم شوند بازهم عاشق زنان فعال و سرزنده هستند چه برسد به یک مرد جوان بیست‌وچندساله. پس اگر می‌خواهید دل مرد موردعلاقه‌تان را به دست بیاورید و از او دلبری کنید بهتر است راه شیطنت کردن برای او را پیدا کنید. این چیزی است که تا حد بسیار زیاد به خلاقیت شما و علاقه‌مندی‌های شریک عاطفی‌تان بستگی دارد. شیطنت می‌تواند در نوع لباس پوشیدن، حرف زدن، نگاه کردن، زبان بدن و رفتارهای شما جلوه کند.

در هنگام ناراحتی مرهم باشید نه نمک روی زخم

احتمالاً زمان‌هایی را تجربه کرده‌اید که مرد موردعلاقه‌تان خسته و عصبانی پیش شما آمده و مثل همیشه تحویلتان نگرفته. واکنش شما در این موقعیت چه بوده؟ آیا پا به‌پای او شروع کردید به غر زدن و دادوبیداد یا اینکه چند لحظه سکوت کردید تا او درباره هرچه ناراحت است صحبت کند؟ قطعاً مردان در برخورد با واکنش اول پیش خودشان می‌گویند:"منو باش گفتم الآن میام پیش عشقم یکم حالم بهتر میشه نگو یکی باید حال اینو بهتر کنه"؛ اما در برخورد با واکنش دوم از اینکه همراهی به این پختگی و همدلی دارند خوشحال می‌شوند و خیلی زود سعی می‌کنند به خاطر آن‌ها هم که شده خودشان را جمع‌وجور کنند.

برای روابط‌تان ارزش قائل باشید

برای روابط خود با دیگران، به ویژه افرادی که خود واقعیتان را دوست دارند و به آن اهمیت می‌دهند، ارزش قائل باشید. قدر افرادی را بدانید که همواره در کنارتان هستند و به دادتان می‌رسند و شکرگزار حضورشان در زندگیتان باشید. یک بانوی خوب اهمیت تعاملات معنادار را درک می‌کند. به عزیزانتان ثابت کنید که متوجه تلاش‌ها و زحمات‌شان هستید، به آنها بگویید که چقدر برایتان مهم‌اند و همواره قدردان حضور آنها در زندگیتان هستید.

یکی از این روابط قطعاً ارتباط شما با همسرتان است. به هر میزان که شما بتوانید درک درستی از خودتان داشته باشید و یک زن آزاداندیش، شاداب و سرزنده باشید به همان میزان هم می‌توانید ارتباط خوبی با همسرتان داشته باشید. البته این یک مهارت و هنر است که شما به‌عنوان یک زن، مادر و همسر باید آن را به‌خوبی بلد باشید.

مراقب هزینه‌های زندگی باشید

با پیچیده شدن شرایط اقتصادی، هماهنگ کردن دخل‌وخرج برای بسیاری از مردان کار دشواری است. اینجاست که شما باید دوباره از قدرت زنانه خود برای آرام نگه‌داشتن محیط خانه استفاده کنید. درک می‌کنیم که به‌هرحال پس‌انداز کردن کار دشواری است، اما باید ببینید که در ازای آن چه چیزی به دست می‌آورید. شاید شما با کم کردن خرج‌های اضافی تا حد زیادی بتوانید استرس‌های مرد موردعلاقه‌تان را کم کنید که این قطعاً به بهبود رابطه عاطفی شما کمک بسیاری خواهد کرد.

گردآورنده: فاطمه استواری

Pistachio sweets

Ingredients:
Skinless pistachio kernels: 500 g
Silk rice flour: 500 g
Solid oil and butter mixture: 200 g
Powdered sugar: 250 g
Grinded cardamom: 1 tablespoon
Pistachio kernels for decoration

Instructions
First, pour the pistachio with rice flour in a mixer or food processor and grind it. However, we keep some rice flour aside and after sifting, pass it relatively finely.
In the next step, melt the solid oil a little and let it close again. Then mix with softened butter and sifted powdered sugar.
Of course, we keep some oil, if the dough does not harden, we add it later. Stir with a mixer until light and fluffy.
Add cardamom powder and mix one more time with a mixer.
Finally, pour the rice flour and pistachio mixture and knead well by hand. But not so much that it becomes oily.
If the dough is not hard enough, add the rest of the oil (preferably melted), which is not hot, little by little.
Knead the dough again until the dough hardens.
Then put it in a few balls and put it in the freezer bag and rest in a cool place for 4 to 5 hours. Then we mold it as desired.
Put the sweets in the oven tray.
Place the tray in the oven, which has been preheated for 20 minutes, at a temperature of 170 degrees for 15 to 20 minutes to bake the sweets.
During this time, open the oven door twice and change the direction of the tray so that the sweets cook evenly.
Remove from the oven to cool and then transfer to the desired dish.

Fesenjan stew

Ingredients:
Minced meat: 300 g
Walnut: 4 cups
Pomegranate paste: a quarter cup (6 tablespoons)
Flour: 1 tablespoon
Sugar: (according to your taste)
White onion: 2 pcs
Salt, pepper, sugar and saffron: as needed

Instructions:
First, lightly fry the crushed walnuts in a frying pan. Stir regularly and be careful not to burn. Put the roasted walnuts in a tray and let them reach room temperature. Once the walnuts have cooled, put them in a food processor or grinder and mix until smooth. It is better not to grind walnuts too much.
Finely chop the onion and fry with a little oil. Do not use too much oil, because later the walnuts also add oil, and eventually your stew would become very greasy.
Knead the minced meat with a medium-sized chopped onion, salt and pepper. Then stir and add to the fried onion so that the meat is slightly fried. In another bowl, fry a tablespoon of flour to remove the raw smell of flour, then add water.
Add walnut powder to the mixture of water and flour. If you want your stew to be a little sweet, add sugar to the stew at this stage.
First increase the heat until the water boils, then reduce the heat and allow the walnuts to soak completely in the oil (It takes about three hours).
Add the pomegranate paste when the stew water has decreased and is oily and fry a little. At this stage, add the stir-fried meat and fried onions and let it cook for another thirty minutes on a low flame until the Fesenjan stew is completely cooked with your stir-fried meat. You can decorate the stew with walnut kernels and pomegranate seeds. Serve with rice. Enjoy your meal.

In the previous blog, we described family meetings and their importance. Here, some tips for better performing them are stated. If the purpose of the session is to discuss a specific problem, the following steps may be helpful:

• Decide who or what the meeting is related to: Tell them what you like to discuss and why.

• Keep the session short: For young children, the session should not be more than ۱۵ minutes.

• Hold a positive meeting: If the whole session is negative, the children will be discouraged to continue. Talk about positive points and how they relate to previous meetings and decisions.

• Ask each person to express their views on the subject easily and without judgment: sit at the table and give everyone a chance to speak. Set a time for each person to comment. You can set a time limit for each speaker in advance.

• Ask everyone to make a suggestion to fix or solve the problem.

• Write suggestions. Discuss the suggestions and consider their practicality. Choose solutions that seem fair and reasonable to everyone. If no agreement is reached, it can be an opportunity to learn compromise and negotiate.

• Develop an action plan: make a list of tasks and the person responsible for doing it and specify when to do it.

• At the end of the session, set a date for the follow-up session. During this time, encourage children to participate in these meetings and programs in a positive spirit.

• Serve healthy food and snacks during the session to encourage children.

Family Meetings

Importance and Necessity

Gathered by: Sarah Masoumi,
Educational Psychologist

With today's hectic pace of life for both parents and children, families rarely have time to sit in groups to talk about important family decisions. As a result, programs are often dictated by parents without sufficient thought and without consultation with other members of the household. Meetings with the whole family are a great way to get everyone involved in the decision-making process. Family gatherings provide a visual reminder for children to realize that mothers and fathers are still working with their children and working together to help them grow. These gatherings can be used as a tool to decide how to spend time together and also to prevent problems, where all family members can talk about their daily issues and problems and get advice.

If you have not already held family meetings, you can schedule a meeting today. Try not to have a special problem in the first session and raise a general topic and socialize more in this session. In this case, everyone will be more relaxed and your children will be more eager to participate. In the next sessions, you can raise issues if needed.

Family meetings can help children and parents get closer and communicate more clearly. By engaging in group decision-making and problem-solving, children feel responsible for creating a good life at home and are more likely to feel that they are an important member of their family. The message of these meetings is that spending time together and respecting each other is one of the priorities of your home. The skills that children learn in family meetings, such as compromise, cooperation, and openness to the opinions of others, help them to communicate effectively in other aspects of their lives. Through family meetings and following the example of parents, children learn to look at issues, suggest solutions, and evaluate results. Eventually, children's problem-solving skills and resilience to cope with life's problems will increase.

How to hold family meetings

Values	Code of Ethics
Empathy	1. Empathy: being one with each other 2. Consensus: Having thoughts, opinions, and a common view on matters related to the mother foundation 3. Support: Taking a common path to advance the goals of the Mother Foundation 4. Collaboration: The ability to help each other and do teamwork 5. Companionship: Being together, not leaving each other alone and being together to achieve the goals of the mother foundation
Respect	1. Respect for all human beings and non-discrimination (racial, ethnic, kinship, religious, nationality, gender and lifestyle) and non-inßuence of such differences on the performance of the foundation 2. Respect for human dignity and observance of beauty while preserving individual, social and international dignity 3. Respect for the history, civilization and beliefs of all ethnic groups and observance of the laws of all countries of the world 4. Respect and belief in justice and meritocracy and protection of the privacy of individuals, colleagues and clients 5. Respect organizational decision making and an environment that fosters personal and professional development
Honesty	1. Honesty in thought, speech and behavior. Maintain honesty, transparency, and a commitment to clear communication. Strive to do the right thing. 2. Timely reßection of problems and observance of the principles of transparency at work 3. Criticism and self-control, accepting constructive criticism as an opportunity to strive to achieve the goals of the foundation 4. Not using the space, time and facilities of the foundation in virtual and non- virtual political, personal or social activities 5. Honest support and empathy for the principles of Mother Foundation
Discipline	1. Being on time 2. Adherence to the regulations and instructions approved by the mother foundation 3. Observing accuracy, speed and improving knowledge and ability to better perform the assigned responsibilities and tasks 4. Strive to create a friendly, healthy and safe environment for all colleagues and clients 5. Preservation of the property of the mother foundation, accuracy and observance of saving in the organizational costs of the mother foundation
Commitment	1. Having work conscience and using all your efforts to perform the assigned tasks to promote and advance the goals of the Mother Foundation 2. Avoid unnecessary and unrealistic reporting. Principles of objectivity and conÞdentiality should be met. 3. Commitment and adherence to the interests of the mother foundation and not preferring personal interests in organizational affairs 4. Having a sense of belonging to mother foundation. Be innovative. Challenge yourself to see what›s possible to better meet the needs of the team, the stakeholders and the organization/company. Always strive to improve and do better, think of creative ways to solve tough problems. Take calculated risks. Finding new ways to solve a problem. 5. Positive interest in participating in work programs, giving progressive feedback and encouraging innovative ideas

We strive daily to achieve the sacred purpose of Mother Foundation; to always be together as a union with empathy, honesty, discipline and above all, moral commitment to all humans.

May Mothers Prayers be Always with You

Gholamreza Mohammadi

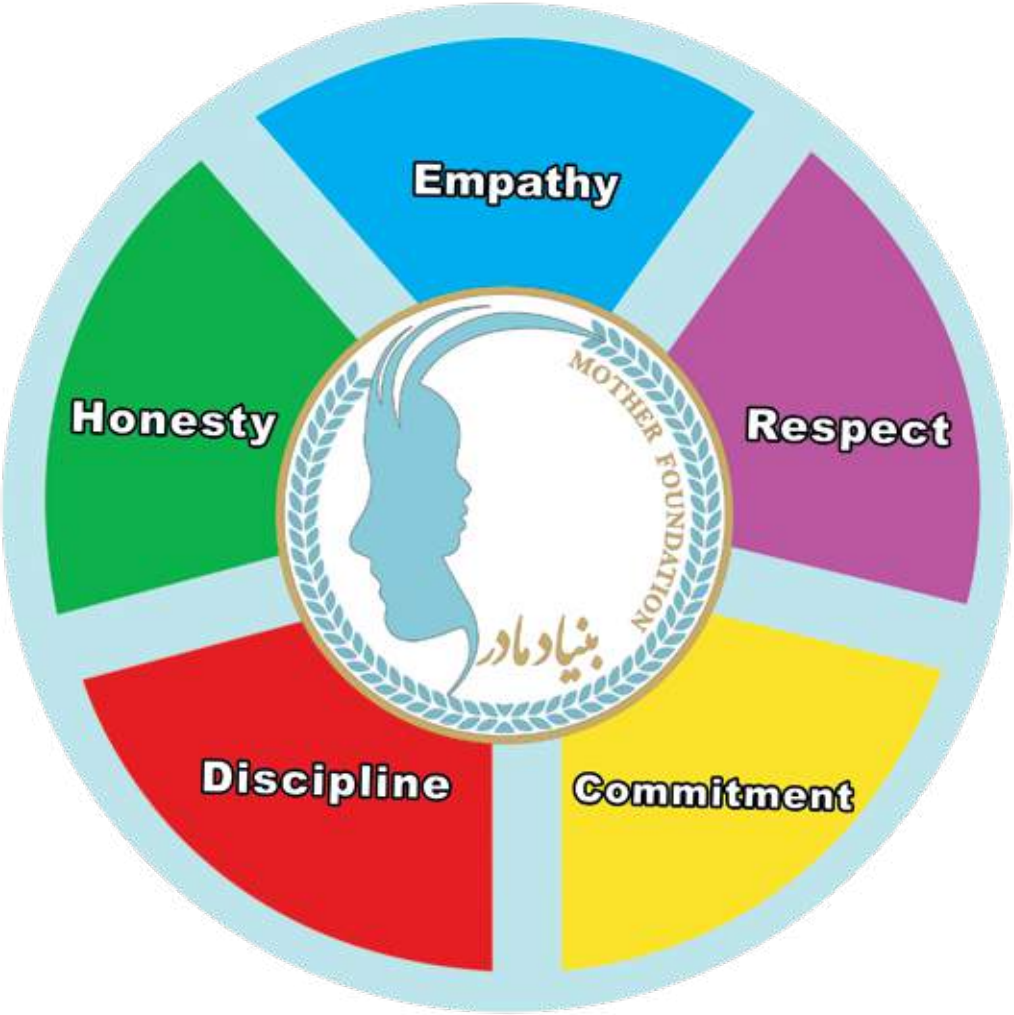
Founder and CEO

«Values & Code of Ethics»

International Cultural Mother Foundation

International Cultural Mother Foundation was established in 2014 in honor of the Divine Mission of all mothers around the world. For every preacher, president, doctor, volunteer worker, technician, community worker, caregiver among others, there is a mother behind them who fosters her child to reach his/her full potential. Mothers are timeless teachers in the classroom of life and a monumental statue of selfless love. International Cultural Mother Foundation aims to honor, celebrate, and familiarize the society, especially the young generation, with the pivotal role of being a mother and to illustrate the influence a mother has on her child and in the long run on the society. Each year, at our annual Mother Foundation Gala, we celebrate and recognize nominated mothers around the country of Iran, and soon around the world, as a symbol of love, sacrifice, and true meaning of motherhood.

One of the foucsed features of the Mother Foundation is the preservation of values through the observance and implementation of the following codes of ethics:



MOTHER

Mothers are considered as the most effective person in establishing peace and intimacy in the family and have a great role in raising children, and on the other hand, children feel more intimacy with their mother. In this article, we will introduce the characteristics of a good mother.

• Has unconditional love: Children who receive love and attention from their mother perform better in society and in their relationships.

• Pays attention to the safety and security of her child: A good mother provides a safe environment for her child to grow and prosper. A calm environment without fear and anxiety that the child can live comfortably and without worries and stress.

• Does not criticize herself: A good mother never compares herself to other mothers, because no two mothers are ever alike.

• Takes care of herself and makes time for herself: Self-care is an important part of being a mother. A mother who does not take care of herself cannot take care of her children.

• Communicates with her child: Talking to the child and making time for him or her reinforces a sense of security and importance. One of the characteristics of a good mother is that she plays with her child for a few hours a day.

• Loves her child as he is: Sometimes our child does not live up to our expectations. A good mother loves and accepts her child, regardless of any disability.

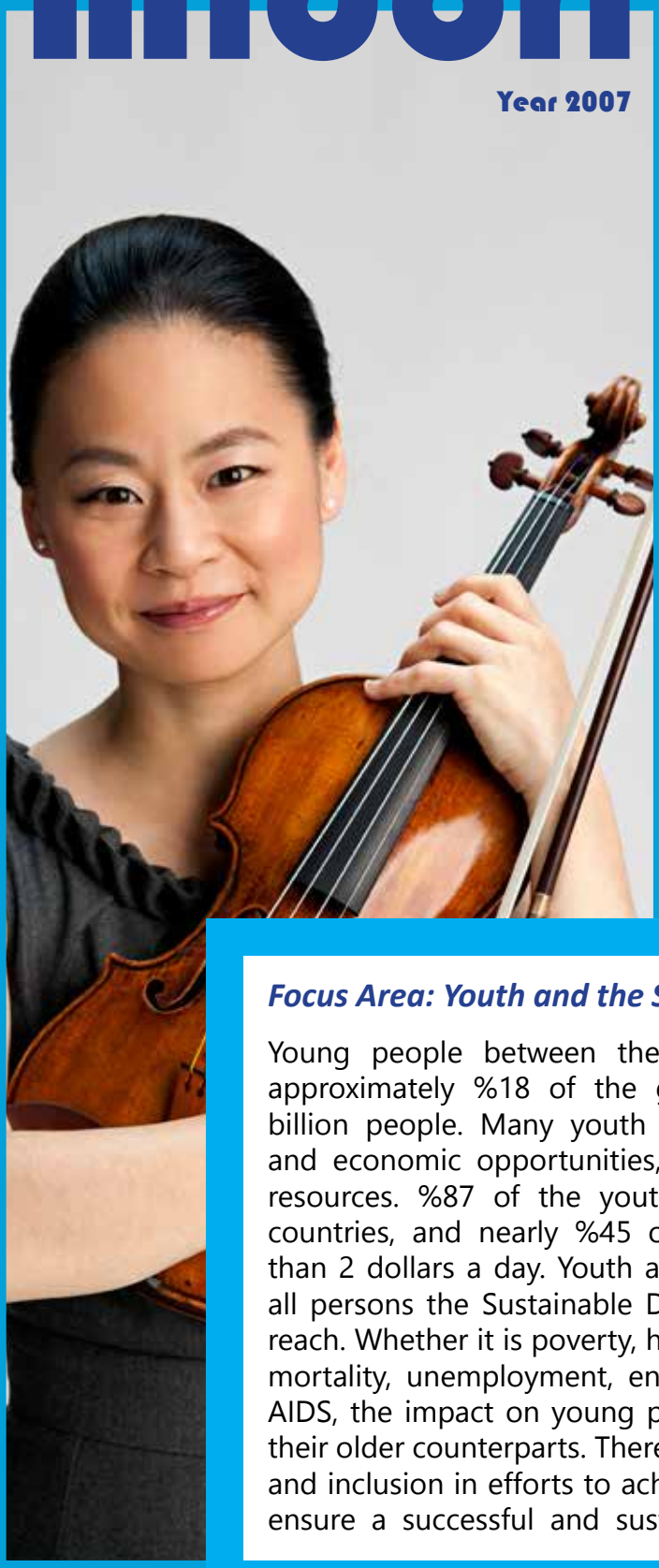
• Is a good example: As children grow up, they copy and learn everything from their parents. Show them how to behave, be the role model that your children need.

• Is always respectful: If you want your child to respect you, you have to respect him in return. When you shout at your child and always address him with bad words, you should not expect him to use the right words to communicate with you.

• Do not forget forgiveness and patience: Your children make mistakes. You have to forgive them when they make a mistake and be patient. They are always learning. After discipline and punishment, you should forgive them with hugs and kisses. Excessive violence and punishment scares children of repeating mistakes. This fear causes them to make mistakes again. Talk to them about the mistakes and find a suitable solution for not repeating them.

Midori

Year 2007



Since her solo debut at age 11, violinist Midori has established a record of achievement which sets her apart as a master musician, an innovator, and a champion of the developmental potential of children. In 1992, Midori founded Midori & Friends, a non-proÞt organization that brings music education programmes to thousands of underprivileged children each year. Two other organizations, Music Sharing (based in Japan) and Partners in Performance (based in the US), also bring music into the lives of people who may not otherwise have involvement with the arts.In recognition of her deep commitment, the Secretary-General named her a United Nations Messenger of Peace in December 2009, with a focus on the environment and climate change, a role she carried out effectively and enthusiastically until her passing on 25 September 2011.

Focus Area: Youth and the Sustainable Development Goals

Young people between the ages of 15 and 24 represent approximately %18 of the global population, or nearly 1.2 billion people. Many youth remain marginalized from social and economic opportunities, with limited access to essential resources. %87 of the youth population live in developing countries, and nearly %45 of all youth globally live on less than 2 dollars a day. Youth are among the most vulnerable of all persons the Sustainable Development Goals (SDGs) aim to reach. Whether it is poverty, hunger, lack of education, maternal mortality, unemployment, environmental degradation or HIV/AIDS, the impact on young people can be far greater than on their older counterparts. Therefore, young people's participation and inclusion in efforts to achieve all of the goals are crucial to ensure a successful and sustainable outcome.

Resource: www.un.org

HRH Princess Haya

Year 2007

Resource: www.un.org

Her Royal Highness Princess Haya Bint Al Hussein is known for her commitment to humanitarian causes. In her role as a Messenger of Peace, she is dedicated to helping raise global awareness of the Sustainable Development Goals (SDGs), in particular Goals #2 on Zero Hunger and #1 on No Poverty.

Princess Haya founded Tikyet Um Ali (TUA) in her native Jordan, the first Arab NGO dedicated to overcoming local hunger. Towards its aim of eradicating hunger in Jordan, TUA launched the second phase of its Eradicating Extreme Poverty Project in 2017 to provide food assistance and employment opportunities to poor families.

Princess Haya also chairs Dubai's International Humanitarian City (IHC), now the world's largest humanitarian hub for the delivery of aid both in emergencies and for long-term development. Housing nine UN entities and 48 NGOs, the IHC facilitates and coordinates collective action with all members for an efficient emergency response to a growing number of crises across the world. It provides selected airlifts free of charge to transport aid and evacuate staff members from danger zones. Recent dispatches of aid included airlifts to Bangladesh (Rohingya crisis), sea shipments to Iraq, Niger, Cameroon, Algeria, Tunisia and Mozambique, and airlifts to Uganda (South Sudan conflict).

Focus Area: Hunger and the SustainablDevelopment Goals (SDGs)

Ending poverty and hunger is still among the greatest global challenges facing the world. Major progress has been made – extreme poverty rates have been cut by more than half since 1990. However, 767 million people still live below the international poverty line of $1.90 a day. One in nine people in the world (815 million) are still undernourished. One in four of the world's children under the age of five suffer stunted growth, and 66 million primary school-age children attend classes hungry across the developing world, with 23 million in Africa alone.

In September 2015, at a historic UN Summit, world leaders from 193 countries adopted the 17 SDGs intended to mobilize efforts to eradicate all forms of poverty and hunger, to fight inequalities and tackle climate change, while ensuring that no one is left behind. Goal #1 aims to end poverty in all its forms everywhere, while Goal #2 focuses on ending hunger, achieving food security and improved nutrition, and promoting sustainable agriculture.

Messengers of Peace UN

Malala Yousafzai became an international symbol of the fight for girls' education after she was shot in 2012 for opposing Taliban restrictions on female education in her home country of Pakistan. In 2009, Malala had begun writing a blog under a pseudonym about the increasing military activity in her home town and about fears that her school would be attacked. After her identity was revealed, Malala and her father Ziauddin continued to speak out for the right to education.

The Taliban's attack on Malala on 9 October 2012 as she was returning home from school with her friends received worldwide condemnation. In Pakistan, over 2 million people signed a right to education petition, and the National Assembly ratified Pakistan's first Right to Free and Compulsory Education Bill.

In 2013, Malala and her father co-founded the Malala Fund to bring awareness to the social and economic impact of girls' education and to empower girls to demand change. In December 2014, she became the youngest-ever Nobel Peace Prize laureate. Secretary-General António Guterres designated Malala as a United Nations Messenger of Peace in 2017 to help raise awareness of the importance of girl's education.

FOCUS AREA: GIRLS' EDUCATION

Quality education is the foundation for improving people's lives and for sustainable development. Major progress has been made towards increasing access to education at all levels and increasing enrolment rates in schools, particularly for women and girls. The world has achieved equality in primary education between girls and boys. However, few countries have achieved that target at all levels of education. Moreover, 57 million children still remain out of school. Bolder efforts are needed to achieve universal education goals. In September 2015, at an historic UN Summit, world leaders adopted the 17 Sustainable Development Goals intended to mobilize efforts to end all forms of poverty, fight inequalities and tackle climate change. Goal 4 is aimed at ensuring inclusive and quality education for all and promoting lifelong learning. The targets for Goal 4 include eliminating gender disparities in education by 2030.

Resource: www.un.org

National logo registration

Mothers, messengers of peace and friendship

شماره ۸۰۶۱۴۰
ردیف دفتر ثبت

جمهوری اسلامی ایران
قوه قضائیه - اداره مترجمین رسمی

صفیه سیار
Official English Translator to the Judiciary
License No. 945
Safieh Sayyar
To verify the authenticity of the translation, please scan the QR Code

IN THE NAME OF GOD

OFFICIAL TRANSLATION

The Emblem of the Judiciary
The Judiciary of IRI
State Organization for Registration of Deeds & Properties
Intellectual Property Center

Declaration Registration No.: 140050140001054206
Declaration Registration Date: Aug. 9, 2021
Trademark Registration No.: 406246
Trademark Registration Date: Oct. 10, 2021
Serial No.: 99/A 010877

TRADEMARK REGISTRATION CERTIFICATE

Trademark Owner's Particulars:
MR. GHOLAMREZA MOHAMMADI, holder of National ID. No.: 2372330314
Address: -1 floor, No.29, Hejrat alley No.6 (Azadi 4), Hejrat lane 4 (Azadi 4/3), Atlasi Sq., Shiraz, Fars, Iran. Zip Code: 7145647177
Nationality: Iranian
Trademark Elements:
Image of a Mother & Child with white background and turquoise blue and golden design as well as the words: MOTHER FOUNDATION in Persian and Latin with two pigeons on both sides with wheat branches in their beaks and the words "Mothers Messengers of Peace and Friendship" in Persian and Latin, based on the sample. Furthermore, the applicant does not have exclusive right to use the words separately.

Class 41: Sport & Cultural Activities
Term of Validity: 10 years from Aug. 9, 2021 to Aug. 9, 2031

Mehrdad Karimzadeh, the Head of Trademark Registration Dept.:
(Signature & Raised Seal on Dec. 11, 2021)
Copy corresponds to the original.
(Signature & Raised Seal of Notary Public Office No.141 of Shiraz)
==========H.

Certified to be a true translation of the original Persian text.
January 10, 2022.
Official Translator to the Judiciary of IRI

Safieh Sayyar - Certified English Translator to the Judiciary of Iran - License No.945
صفیه سیار
مترجم رسمی زبان انگلیسی
قوه قضائیه - شیراز
شماره پروانه: ۹۴۵

S. Sayyar

نام صاحب سند: غلامرضا محمدی - هزینه ترجمه و خدمات دفتری: 890000 ریال بابت ترجمه گواهینامه ثبت علامت - تعداد سطر: 7

آدرس: شیراز-خیابان مشیر فاطمی-نبش خیابان معدل-ساختمان 110
Address:
Email: safieh_sayyar@yahoo.com Mobile: (+98) 9177070501 Tel: (+98) 71 07137319611

Mothers, Messengers of Peace and Friendship

We are witnessing wars, bloodshed, and destruction of the humanitarian, material and spiritual assets in most parts of the world in the wake of the political, geographical, ethnic, ideological and religious problems and disagreements. Such abnormal phenomenon has resulted in backwardness of and great harms to humanity and the human societies in different aspects since long ago.

The current circumstances in the world make it necessary for us to prevent such big troubles by promoting the culture of peace and friendship in the world and take steps to institutionalize it.

We believe in the establishment of peace, friendship and tranquility in the entire world, and maintain that

all of us have the responsibility

and must try to institutionalize peace and friendship across the globe by replacing wars, bloodshed, as well as the ethnic, political, ideological and religious conflicts with development of culture in terms of humanity, spirituality and equality. This may seem difficult or even impossible, but it will be achievable with love, faith, commitment, belief, persistence, kindness, friendship and forgiveness.

Such important action needs to begin from the home and family and extend to the neighborhood, the region, the town, the province, the country and the entire world.

Considering the position and role of mothers in the family and society, we firmly believe that such solemn, value-oriented and spiritual responsibility lies with “mothers, the messengers of peace and friendship” in the world. The achievement of that goal is in the hands of mothers, the masterpieces of creation, the beacons of future, and the sources of benevolence, tenderness, forgiveness, and kindness.

It was decided that, in the first stage, mothers representing each province of the country would be selected as the “mother messenger of peace and friendship” using a series of definite and approved criteria. Of the 31 mothers from all province of Iran, five will be singled out as the “mothers, messengers of peace and friendship” representing our dear country. In the same way, five mothers from each country of the world will be selected and presented as the “mothers, messengers of peace and friendship” to an international assembly (the United Nations), so they will have the opportunity to build rapport and hold consultations in cooperation and coordination with the international peace organizations to promote peace, friendship and tranquility in the world under this initiative.

May that day come soon…

May the mother’s prayers be with you forever

Gholamreza Mohammadi

executive chairman and editor-in-chief

CONTENTS

Editor's note 04

National logo registration-mothers, messengers of peace and friendship 05

Messengers of Peace UN 06

Mother 09

Values & code of Ethics (International Cultural Mother Foundation) 10

Family Mettings Importance and Necessity 12

Fesenjan Stew 14

Pistachio Sweet 15

Because I feel that, in the Heavens above,
The angels, whispering to one another,
Can find, among their burning terms of love,
None so devotional as that of 'Mother' ...

Edgar Allan Poe, 'To My Mother'

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.

Gholamreza Mohammadi
Founder and CEO
International Cultural of 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 Instagram: mother.foundation