

Payam-e Madar

No. 23 Winter 2024
ISSN 2588-7394
\$9.99 USD

پیام مادر

۱۴۰۲

www.mothersfoundation.ir

فصلنامه فرهنگی - شماره بیست و سوم - زمستان
قیمت: ۱۰۰ هزار تومان
ISSN 2588-7394

- سرکار خانم زینت دریایی، یکی از مادران نمونه استان هرمزگان، جزیره قشم
- نکوداشت تجلیل از مادران نمونه بهزیستی
- گفت و گو با پروفسور جعفر مهران (هوش مصنوعی)
- نکوداشت تجلیل از مادران نمونه سرپرست خانواده
- بهداشت روان در دوران بازنشستگی، پروفسور احمد به پژوه
- دلایل نادرست ازدواج، دکتر زهرا افتخاری
- زندگی نامه پروفسور پروانه وثوق

● 10 Habits of a Successful Mom

● The Keys to a Successful Marriage

● "If I Knew As a Child"



مادر بنیاد مادر



فهرست

۲	سخن سردبیر
۳	پوستر نخستین آئین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی
۴	سرود بنیاد مادر
۵	اهداف، منشور و شاخص های بنیاد مادر
۶	«اولین همایش تجلیل از مادران نمونه (توانخواه) دارای فرزند معلول در استان فارس»
۱۰	زندگی نامه پروفسور پروانه وثوق
۱۲	بانک زمان در سوئیس
۱۴	بهداشت روانی در دوران بازنشستگی پروفسور احمد به پژوه
۱۹	بازنشستگی
۲۰	ملاحظات مربوط به اشتغال زنان و نقش آن در نیت باروری
۲۲	دلنوشته آقای مسلم جهانبخشی
۲۳	درک نوشته های نامرئی همدیگر
۲۴	گفت و گو با مادری که چراغ راه نایبایان شد (ارم سلطان)
۲۶	کاربرد هوش مصنوعی در زندگی و موضوعات مرتبط با آن
۳۰	حمایت از مادرانگی در اسناد بین المللی حقوق بشر
۳۱	«دلنوشته محمدرضا هوشیار مدیرکل سازمان بهزیستی استان فارس»
۳۲	دلنوشته در مورد مادر
۳۳	عبید زاکانی معتقد بود... ..
۳۴	«تورکاری به عنوان راه حلی برای کاهش احساس گناه مادران شاغل و تأثیر آن بر افزایش عملکرد و بهزیستی»
۳۶	از اول قصه بگم... ..
۳۷	بعضی از زنان سیاستمدار دنیا را بشناسیم
۳۸	جزیره قشم
۴۲	زینت دریایی
۴۴	هواری میگو
۴۵	رنگینک
۴۶	تقدیم به عزیزانی که حس مادری را در، مادر داشتن،
۴۷	باغ زردآلو
۴۸	تمریناتی برای دوست داشتن خود که حالتان را بهتر می کند
۵۰	مهارت های پیش از ازدواج (دکتر زهرا افتخاری)
۵۲	«نخستین همایش آئین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه سرپرست خانواده استان فارس»
۵۵	دلنوشته در مورد مادر بودن
۵۶	تاب آوری
۵۷	زیبا ترین متن سال به انتخاب اساتید... ..
۵۸	مادر من و عمه سلیمه دوستان/سیدحسن موسوی چلک
۶۰	در هر صورت انسان علاقه مند به بقا است... ..
۶۱	صدای پای آب «سهراب سپهری»
۶۲	متنی بی نهایت زیبا منتخب به زنده یاد خانم پرفسور مریم میرزاخانی
۶۴	دارم به خانه سالمدان می روم... ..
۶۶	چایی رو بذار ، دارم میام
۶۷	سرم را سرسری م تراش
۶۸	مهارت فردی در مدارس فنلاند
۷۰	فریدون یه انگشت نداشت
۷۱	گلچین ۱۰ جمله زیبا از استاد الهی قمشه ای
۷۲	تبیین درک و تجربه مادران شاغل در علوم پزشکی شیراز... ..
۷۴	احساس امنیت
۷۵	روزهایی را هم برای خودت زندگی کن؛
۷۶	کهنسالی، جالب ترین دوران عمر آدمی!
۷۸	حکایت خر و یف شبانه
۷۹	پوریای ولی
۸۰	تو خود حجاب خودی حافظا، از میان برخیز(قطار زندگی ۲)



الهی نام تو ما را جواز، مهر تو
ما را جهاز، شناخت تو ما را امان،
لطف تو ما را عیان.
الهی ضعیفان را پناهی. قاصدان را
بر سر راهی. مؤمنان را گواهی.
چه عزیز است آن کس که تو
خواهی...
الهی در جلال رحمانی، در کمال
سبحانی، نه محتاج زمانی و نه
آرزومند مکانی، نه کس به تو ماند
و نه به کسی مانی.
پیداست که در میان جانی، بلکه
جان زنده به چیزی است که تو
آنی.

خواجه عبدالله انصاری

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس غلامرضا محمدی

سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی

گرافیک: شیراز اسکندر (لاله مصطفوی)

مسئول بخش انگلیسی: مهندس صدق محمدی

فرهیختگانی کدرا این شماره همکاری داشته اند:

پروفسور جعفر مهران، پروفسور احمد به پژوه، دکتر زهرا افتخاری،

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی

مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر

لیتوگرافی: شیراز اسکندر

چاپ: شیراز، چاپخانه مصطفوی

قیمت: ۱۰۰ هزار تومان

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شماره ثبت کتابخانه ملی: ISSN 7394-2588

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

کوپه ۶. پلاک ۲۹

کدپستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir



به نام خدا به نام مادر

سخن سردبیر

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر یک سازمان غیردولتی مردم نهاد (NGO) بصورت صد در صد غیردولتی و غیرسیاسی است که در سطح ملی و بین المللی فعالیت می نماید. این بنیاد در مهرماه سال ۱۳۹۳ تأسیس و از سال ۱۳۹۴ با دریافت مجوزهای قانونی، رسماً فعالیت های خود را با اهداف، منشور و شاخص های تعیین شده آغاز نمود. با توجه به حدیثی از پیامبر اسلام (ص) که فرمودند: "بهشت زیر پای مادران است" و هیچ اشاره ای به قوم یا ملیت یا ادیان خاصی ننموده اند؛

بر این اساس، با توجه به منشور بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، ما همه مادران سراسر جهان را تکریم نموده و به آنها احترام میگذاریم و از مادران نمونه سراسر گیتی، صرفنظر از نژاد، زبان، قومیت، ملیت، مرز جغرافیایی، عقیده و مذهب، از هر کیش و آئینی در سطوح ملی و بین المللی تجلیل می نمائیم. خاطرنشان می شود تا بهمن ۱۴۰۲ بیش از ۵۸ آئین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه سراسر کشور (تقریباً تمام استانهای کشور) با شکوه خاصی برگزار و از بین حدود ۷۰۰۰ مادر معرفی شده از سراسر کشور، پس از بررسی های لازم، طبق شاخص های انتخاب مادران نمونه بنیاد مادر، ۶۶۰ نفر از مادران نمونه انتخاب و از آنها تجلیل گردیده است.

با توجه به پیشنهادات و درخواستهای متعدد و بررسی ها و پیگیری های لازم و مشورت با مشاوران محترم بنیاد مادر و تصویب هیئت مدیره مقرر گردید که یک همایش ویژه در سطح ملی و بین المللی جهت تجلیل از مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی برگزار گردد. در این راستا با همکاری فرزندان شایسته بنیاد مادر در سراسر کشور بخصوص گروه اجرایی بنیاد مادر که با سفر به استانهای مختلف و مکاتبه با مسئولین، ارگانها و نمایندگان محترم ادیان الهی در مجلس شورای اسلامی زمینه لازم را فراهم نمودند و با همکاری اقشار مختلف مردم و بزرگان اقوام مختلف و دفتر امور بانوان و خانواده وزارت کشور و بررسی و مشورت های لازم طبق شاخص های انتخاب مادران نمونه، نهایتاً ۱۷ مادر نمونه از اقوام ایرانی و ۵ مادر نمونه از ادیان الهی در کل کشور انتخاب شدند و مقرر گردید در سال ۱۴۰۳ در همایشی با عنوان

همدلی، همبستگی، عزت ملی

در تهران با حضور مادران، فرهیختگان و کسانی که دل در گرو عشق به مادر دارند و همچنین سازمان های ملی و بین المللی، سفرا و رایزن های فرهنگی سفارتخانه های کشورهای خارجی و همچنین نمایندگان کشورهای عضو سازمان ا.ک.و. در تهران با شکوه خاصی برگزار و از این مادران نمونه تجلیل نماییم.

دعای مادر همیشه همراهان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر

نخستین

آئین نگوداشت و تجلیل از مادران نمونه اقوام ایرانی و ادیان الهی



همدلی ، همبستگی ، عزت ملی

مکان: تهران

بنیاد
فرهنگی بین المللی مادر

زمان: سال ۱۴۰۳



مادر من، مادر من، در طواف عطر تو خدا رو دیدم
مادر من، مادر من، با توبه گشوه زیبایی رسیدم
آسمان در عمق چشمت ریشه دارد
خنده کن تا در زمین باران ببارد
من کجا و ترسم از دیوار و بن بست
تا که رد پای تو مرز بهشت است
مس دستت، لمس دریاست
با تو از هر سربابی در امانم
تا گلو در تبر، در خزانم
پیش تو من بهاری ناگهانم
مادر من، مادر من، سجده فرشته با به دامن تو
مادر من، مادر من، راز خلقت در نگاه روشن تو
شعله با بر جان زدن جز زندگی نیست
رسم پروانه به جز پروا نگی نیست
عشق تو اما و رای این جهان است
نقطه تلفیق خاک و آسمان است
مس دستت، لمس دریاست
با تو از هر سربابی در امانم
تا گلو در تبر، در خزانم
پیش تو من بهاری ناگهانم

شعر از: بابک صحرایی موسیقی و تنظیم آهنگ: ستار اورکی خواننده: سالار عقیلی تهیه کننده: بنیاد مادر

صاحب امتیاز سرود مادر: بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

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 نكوداشت در یازدهم مهرماه هر دو سال 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 در آن **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 هر جا 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



مهندس غلامرضا محمدی، بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



محمد رضا هوشیار، مدیرکل بهزیستی استان فارس



دکتر محمد هادی ایمانیه، استاندار فارس

اولین همایش تجلیل از مادران نمونه (توانخواه) دارای فرزند معلول در استان فارس

روز سه شنبه ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ اولین همایش تجلیل از مادران نمونه توانخواه (دارای فرزند معلول) استان فارس توسط بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و با همکاری اداره کل بهزیستی استان فارس با شکوه خاص و فضایی معنوی با حضور اکثر مادران دارای فرزند معلول استان و حتی مادران معلول و جمع کثیری از اقشار و مردم و مسئولین استان و کشور در سالن فرهنگسرای جامعه معلولین شیراز برگزار گردید.



دکتر حسن موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاران ایران

ابتدا آقای امید مسعود مجری توانمند شیرازی با بیانات شیرین و معنوی و ادبی در مورد والدین، بخصوص جایگاه و نقش مادر در خانواده و جامعه و احترام و تکریم به آنها، مدعوین را به وجد آورد.

آقای محمدرضا هوشیار مدیرکل بهزیستی استان فارس، ضمن خوش آمدگویی به مادران و حضار و میهمانان و مدعوین در این همایش و تقدیر و تشکر از جناب آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر که با تأسیس این بنیاد که به نام مقدس مادر میباشد، طی ۱۰ سال گذشته در استان فارس و کل کشور اثرات فرهنگی و معنوی و خانوادگی و اجتماعی در مورد جایگاه و نقش مادر ایفا کرده اند.

ایشان ضمن تشریح عملکرد اداره کل بهزیستی استان فارس و شرح وظایف آن، از همه همکاران خود تشکر و قدردانی نمودند و چنین ادامه دادند

که من مطلبی آماده کرده بودم برای سخنرانی امروز ولی آقای مهندس محمدی دستور دادند فقط در مورد مادر خودتان صحبت کنید. با بغض و اشک ادامه دادند نمیدانم در مورد مادر چه بگویم، خیلی برایم سخت است؛ چشم باز کردم مادر بود، کودک بودم مادر بود، مدرسه رفتم مادر بود، مشکلی بود مادر بود، دانشگاه رفتم مادر بود، ازدواج کردم مادر بود و هرجا گیر کردم دعای مادر بود ... مادر قدرشناس تو هستم...

آقای دکتر حسن موسوی چلک رئیس انجمن مددکاران ایران که از تهران به این همایش دعوت شده بودند، با اصالت و نجابت همیشگی، از عمه سلیمه... مادر خود، خطه مازندران و مردم روستا با بغض و اشک گفت و همچنین از نقش عمه سلیمه در کمک به مردم روستا بخصوص نیازمندان در روستا صحبت نمودند.

ایشان اضافه نمودند که امروز ۳۳ سال و ۹ ماه و ۵ روز است که مادرم در سن

۴۲ سالگی آسمانی شد. روز و ساعتی نیست که به یادش نباشم و هر روز از او انرژی میگیرم. سال ۱۳۶۶ تهران دانشجو بودم خیلی مشکل داشتم، کم آورده بودم و افسرده و غمگین با مینی بوس به روستا رفتم، مادر را دیدم، او را بغل کردم و بوسیدم، انرژی گرفتم و به تهران بازگشتم، قدر والدین بخصوص مادرتان را بدانید.

از آقای محمدی تشکر میکنم که این بنیاد مقدس به نام مادر را در کشور برای اولین بار تأسیس نمودند، آشنایی کاری من با آقای مهندس محمدی از این بنیاد شروع شد ولی آشنایی قلبی من با ایشان خیلی خیلی زیاد است.

در پایان شعری از زنده یاد فرهود جلالی کندلوسی شاعر شیرین سخن مازندرانی که به زبان گیلکی (مازندرانی) در مورد مادر دکلمه کردند و مورد تشویق مدعوین قرار گرفت.

آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی





معلولین نخبه و موفق کشور که با تلاش و پشتکار و حمایتها و دعاهاى مادرشان توانسته اند در جامعه به معلولین کشور خدمات بسیار ارزنده ای ارائه نمایند. از خاطرات دوران طفولیت، مدرسه، دانشگاه و شکستها و ناامیدی ها و موفقیت هایشان سخنانی بیان داشتند.

همچنین ایشان پیشنهاد نمودند که بیاییم از بانوانی که خودشان معلول و مادر هستند هم در کشور تجلیل نماییم. که قرار شد اولین آئین نکوداشت از این مادران در آینده در کشور برگزار گردد.

در این آئین نکوداشت آقای مسلم جهانبخشی از معلولین نخبه و دانشجوی دکترا و توانمند اهل خوزستان که به همراه آقای دکتر محمودنژاد از تهران در این همایش شرکت کردند، با هنرنمایی بسیار زیبا، پرتره ای از آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد مادر در اثنای همین

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

و ضمن سپاس به درگاه ایزد منان که این فرصت فراهم شد که با همکاری جناب آقای هوشیار مدیرکل محترم بهزیستی استان و همکاران صدیق ایشان، از مادران نمونه دارای فرزند معلول استان فارس تجلیل نماییم.

آقای دکتر علی همت محمودنژاد مشاور ریاست سازمان بهزیستی کشور در امر معلولین، به جایگاه دعوت شدند که خود یکی از

مادر با ادای احترام به همه مادران بخصوص مادران حاضر در همایش به ویژه مادران توانخواه استان فارس و مسئولین استانی و کشوری، ضمن تأکید منشور بنیاد مادر:

۱) بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که به صورت صد در صد غیردولتی می باشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.





مادران نمونه منتخب دارای فرزند معلول بهزیستی استان فارس که به بنیاد معرفی شده اند، به شرح زیر است:

عصمت دهقانی (شهرستان خفر) - شرف نوروزی (شهرستان کازرون) - صدیقه رسولی (شهرستان داراب) - پروین اسکندری (شهرستان فیروزآباد) - خجسته حقیقت (شهرستان مرودشت) - مریم بالاند (شهرستان لامرد) - مریم اکبری (شهرستان گراش) - فاطمه میری (شهرستان فسا) - زهرا فیاض محرمی (شهرستان شیراز) - ناهید ستوده خواه (شهرستان شیراز) - زینب نسا خارستانی (شهرستان خرامه) - زهرا قیصری (شهرستان شیراز) - لیلی قاسمی بورکی (شهرستان شیراز) - منظر منفردپور (شهرستان شیراز) - مریم خسروی سعدی (شهرستان شیراز) - صدیقه تدین (شهرستان شیراز) - اعظم موسوی (شهرستان بختگان) - آباده طشک) - طاهره خادمی (شهرستان فسا) - سرور شریفی (شهرستان اقلید) - منصوره کارگر (شهرستان جهرم)

همایش طبق سین برنامه در ساعت ۱۱:۴۵ به پایان رسید.



همایش به تصویر کشید که مورد تشویق حضار قرار گرفت و توسط آقای دکتر ایمانیه استاندار محترم فارس به آقای مهندس محمدی اهدا گردید. سپس تیم اجرایی بنیاد مادر به سرپرستی سرکارخانم سمیعی و همکاران ایشان، مادران نمونه معرفی شده از طرف اداره کل بهزیستی به جایگاه دعوت و ضمن تقدیم حمایل و لوح تقدیر، از آنها تجلیل نمودند.

آقای دکتر محمد هادی ایمانیه استاندار فارس هم ضمن تقدیر و تشکر از آقای مهندس محمدی و همکاران ایشان در بنیاد مادر و آقای هوشیار مدیرکل بهزیستی استان و همچنین از آقای دکتر محمودنژاد مشاور ریاست بهزیستی کشور و آقای دکتر موسوی چلک ریاست انجمن مددکاران ایران به لحاظ شرکت در این آئین مقدس که تجلیل از مادران دارای فرزند معلول هستند تشکر نمودند. ایشان ضمن بیان روایاتی از ائمه اطهار اظهار داشتند که اگر من آبرویی دارم از برکت دعای پدر بخصوص مادرم هست و هر روز صبح به آرامگاه پدر و در آخر شب منزل مادر و دست ایشان را میبوسم بعد به منزل خودم میروم.



زندگی نامه پروفیسور پروانه وثوق

و نیز درمان کودکان مبتلا به بیماری سرطان اشتغال داشت. در ادامه هیئت امنای بیمارستان کودکان شهرآزاد از وثوق دعوت کردند تا بخش آنکولوژی و هماتولوژی را در این مرکز راه اندازی کند و به لطف حضور دکتر وثوق این بیمارستان که در سال ۱۳۴۳ میلادی به عنوان یک بیمارستان خیریه راه اندازی شده بود به یکی از مهم ترین مراکز پزشکی اطفال در ایران بدل گردید. بعد از انقلاب اسلامی ایران نام این بیمارستان به حضرت علی اصغر تغییر یافت و پروفیسور وثوق همچنان در پست قبلی به فعالیت خود ادامه داد تا مرهمی باشد بر زخم های کودکان مبتلا به سرطان. وثوق برای بیش از نیم قرن با عشق و علاقه ای وصف ناشدنی

های تخصصی هماتولوژی و سرطان کودکان را در دانشکده پزشکی دانشگاه تهران راه اندازی کرد و به این ترتیب نامش را به عنوان پایه ریز واحد سرطان کودکان در بیمارستان های مختلف ثبت کرد. او همچنین با حضورش به صورت داوطلبانه و هدایت علمی، سبب شد تا بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک در سال ۱۳۸۶ شروع به فعالیت کند و تا به امروز ۱۴۶۰ کودک را تحت درمان قرار دهد. او رئیس هیئت امنای بیمارستان تخصصی محک هم بود و تا آخرین روزهای عمر خودش، علاوه بر سمت ریاست هیئت امنای موسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان (محک) به امور تعلیم و تربیت دانشجویان رشته پزشکی

پروانه وثوق در سال ۱۳۱۴ هجری شمسی در شهر تفرش واقع در استان مرکزی متولد شد. مدرک دکترای عمومی خود را در سال ۱۳۴۲ شمسی از دانشگاه تهران دریافت کرد و یک سال بعد به آمریکا رفت تا مطالعات خود را در رشته پزشکی دنبال کند و دوره های تخصصی و فوق تخصصی اطفال و کودکان را در دانشگاه های کمبریج، ماساچوست و ایلینوی گذراند و دوره تکمیلی فوق تخصصی خون و سرطان کودکان را در دانشگاه واشنگتن سپری کرد. وثوق در سال ۱۳۵۰ به ایران بازگشت و در کنار دکتر محمد قریب از اساتید سابق خود طبابت را در بیمارستان کودکان مفید و همچنین مرکز پزشکی کودکان آغاز کرد. پروفیسور وثوق همچنین دوره



اتحادیه بین المللی کنترل سرطان (UICC)، شبکه بین المللی تحقیق و درمان سرطان (INCTR)، اتحادیه سرطان کودکان خاورمیانه (MECCA)، برنامه سرطان اطفال در کشورهای در حال توسعه (PODC)، ریاست برد فوق تخصصی خون و سرطان کودکان و عضویت در فرهنگستان علوم پزشکی ایران نشانه ی دانش و تخصص حرفه ای و بسیار بالای او می باشد.

و ثوق بعد از دوره ای ابتلا به بیماری در ۳۰ اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۲ در سن ۷۸ سالگی دار فانی را وداع گفت و در تاریخ دوم شهریور ۱۳۹۴، شورای شهر تهران به پاس خدمات ارزنده ایشان برای کشور همزمان با روز ملی پزشک، طی مراسمی با حضور کودکان محک، پزشکان و اعضای شورای شهر تهران خیابانی که او بیشترین ساعات را در آن سپری کرده بود به نام پروانه و ثوق نامگذاری کرد.

داشت به کار می گرفت تا به آنها کمک کند و به همین خاطر نزد بیماران با نام فرشته محک نیز شناخته می شد.

گرچه ساعت های حضور پروفیسور پروانه و ثوق در بیمارستان طولانی بود و در اوقات فراغت نیز در دانشگاه تدریس می کرد اما به پاس دانش و توانمندی های بالایش توانست در طول حیات خود بالغ بر ۱۰۰ کتاب و مقاله علمی را در رابطه با بیماری های خونی و سرطان اطفال به رشته تحریر در بیاورد. او همچنین حضوری فعال در موسسات بین المللی و برنامه های تخصصی داشت که از آن جمله می توان به موسسه بین المللی آنکولوژی اطفال، شبکه بین المللی تحقیقات و درمان سرطان و ائتلاف کودکان سرطانی خاورمیانه اشاره کرد.

حضور بسیار فعال دکتر و ثوق در انجمن ها و برنامه های تخصصی بین المللی مانند انجمن بین المللی سرطان اطفال (SIOP)،

زندگی اش را وقف کودکان سرطانی کرد. او هیچگاه ازدواج نکرد و صاحب فرزندى نشد و به همین خاطر به عنوان مادر ترزای ایران شناخته می شود..

ساکنین خیابان ظفر تهران و همسایگان بیمارستان محک سال ها بود که به شنیدن صدای فولکس قورباغه ای پروفیسور و ثوق در محله خود و دیدن چهره مهربان او عادت کرده بودند. پزشکی مهربان و عاشق که در طول روز چندین مرتبه از کلینیک خود در خیابان فلسطین تهران به بیمارستان می رفت تا کودکان مبتلا به سرطان را ویزیت کند.

پروفیسور و ثوق ساعت ها را در کنار کودکان بستری در بیمارستان سپری می کرد و هیچگاه فراموش نمی کرد که همراه با خود شکلات، آب نبات و عروسک هایی را ببرد که با دستانش برای آنها بافته بود. اگر خانواده کودکى برای پرداخت هزینه های درمانی با مشکل روبرو می شد و ثوق هرآنچه در توان



Retirement Plan



بانک زمان در سوئیس!!!!

گردآورنده: زهرا سمیعی یزدی

یک دانشجو (امیر عباس زینت بخش) که برای ادامه تحصیل به سوئیس رفته می نویسد:

در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود که با شغل معلمی بازنشست شده بود. طرح های بازنشستگی در سوئیس آنقدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند.

به این جهت؛ یک روز از اینکه متوجه شدم او کار پیدا کرده متعجب شدم! کار او مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله بود. از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول، این کار را می کند، پاسخش من را متحیر کرد؛ من برای پول کار نمی کنم، بلکه "زمان" خودم را در "بانک زمان" سپرده می کنم تا در زمانی که (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آنرا از بانک بیرون بکشم.

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

داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی شان در "سیستم امنیت اجتماعی" پس انداز کرده تا وقتی خود؛ پیر ناتوان شدند یا نیاز به مراقبت داشته باشند، از آن برداشت کنند. طبق قرارداد؛ یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه کرده و به او یک "کارت بانک زمان" می دهد وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می تواند با استفاده از آن کارت؛ "زمان و بهره" آنرا برداشت کند. بعد از تایید،





بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان و یا منزل تعیین می کند. در ضمن، متقاضیان سپرده گذاری "زمان"، باید سالم و تندرست، دارای مهارت های ارتباطی خوب و پر از عشق و علاقه به هموعان باشند.

صاحبخانه ام هفته ای دو بار برای مراقبت از پیرمرد سرکار می رفت و هر بار هم دو ساعت وقت برای خرید، تمیز کردن اتاق، آفتاب گرفتن پیرمرد و گپ زدن با او سرمایه گذاری می کرد.

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

ظرف کمتر از دو ساعت بانک زمان یک داوطلب فرستاد که به مدت یک ماه هر روز با گپ زدن و پختن غذاهای لذیذ از او مراقبت می کرد. او به محض بهبودی، دوباره مشغول کار مراقبت از دیگران شد و گفت که می خواهد برای روزهای پیری زمان سپرده گذاری کند!

نه تنها هزینه های بیمه و مراقبت در دوران سالمندی را کاهش می دهد، بلکه موجب تقویت اتحاد و همبستگی میان نسل ها شده که در سایر طرح های پولی موجود نظیر خانه سالمندان و پرستار خانگی کمتر دیده می شود.

ایده "بانک زمان" یا "بانک مراقبت از سالمندان" اولین بار در سال ۲۰۱۲ و در شهر اس تی گلن سوئیس که جوانترین جمعیت را دارد، مطرح و پیاده شد و طبق گزارش دولتی که قصد دارد "فرهنگ زیبای روستایی مراقبت از یکدیگر" را به شهرهای مدرن بیاورد؛ بیش از نیمی از جوانان از این طرح استقبال کرده اند!

استقبال جوانان از چنین طرحی و همجواری، همزبانی و همدلی با سالمندان؛ یعنی

ترکیب خامی و پختگی و

کسب تجربه فراوان برای جوانان،

زنده ماندن اخلاق و احترام به اصل و ریشه در جامعه و

همچنین روشن شدن چراغ امید در دل سالمندان.

با مطالعه این متن، پرسش اساسی اینکه آیا بهشت ساختنی است یا خواستنی؟

بهداشت روانی در دوران بازنشستگی



پروفسور احمد به پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران



چکیده

توجه به پدیده بازنشستگی و روان‌شناسی افراد بازنشسته و طراحی راهکارهای مناسب برای غنی‌سازی و بهره‌وری بیشتر در دوران بازنشستگی از اهمیت والایی برخوردار است. سازمان‌ها به‌طور معمول برای این دوران از نظر امکانات رفاهی و مادی گام‌هایی برمی‌دارند، اما غنی‌سازی روانی و اجتماعی و تأمین سلامت روانی کارکنان بازنشسته مورد غفلت واقع می‌شود. آنچه که در دوران بازنشستگی حائز اهمیت است، حفظ و تأمین سلامت روانی و جسمانی، شادابی و روحیه افراد بازنشسته و سازگاری با شرایط پس از بازنشستگی است. لذا در این مقاله سعی شده است پدیده بازنشستگی را از دیدگاه روان‌شناسی و بهداشت روانی و ارتقای کیفیت زندگی در دوران بازنشستگی از نظر روانی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد.

چند حقیقت

- بازنشستگی، مرحله پختگی و خلق آثار بزرگ هنری و علمی است.
- کشفیات مهم پاستور بعد از چهل سالگی بوده است.
- داروین در سن پنجاه سالگی نظریه خود را ارائه کرده است.
- لئوناردو داوینچی تصویر مونالیزا را در سن پنجاه و دو سالگی نقاشی کرده است.
- اکثر چهره‌های ماندگار بالای پنجاه سال هستند.
- سعدی در سن پنجاه سالگی گلستان را نوشته است.
- فردوسی در سن هفتاد و پنج سالگی شاهنامه را سروده است.



نیست! یا به قول بعضی‌ها «بازنشستگی، فقط خوردن و خوابیدن نیست!»

در برخی از کشورها، مانند ژاپن برای پیشگیری از بروز اختلال‌هایی که پس از بازنشستگی ناگهانی امکان دارد برای فرد به وجود بیاید، بازنشستگی به تدریج صورت می‌گیرد و کار فرد را به تدریج سبک‌تر می‌کنند. در عین حال تلاش می‌کنند از خردمندان جامعه و افراد باتجربه به شکل‌های گوناگون استفاده نمایند. بدیهی است نسل‌های گذشته و نیاکان ما هیچ‌گاه در طول زندگی خود دست از کار نمی‌کشیدند و همواره تا واپسین دم حیات خود به کار و تلاش می‌پرداختند. شایان ذکر است که تعیین سن خاصی برای بازنشستگی در کشورهای مختلف جهان تفاوت می‌کند. برای مثال، ۵۷ درصد از نیروی کار کشور ژاپن را افراد بالای شصت سال تشکیل می‌دهند. رقم مذکور در کشور ایالات متحده آمریکا ۳۳ درصد، در انگلستان ۱۳ درصد و در فرانسه ۸ درصد گزارش شده است (سلطانی و روحانی، ۱۳۸۰).

مقدمه

اهمیت دوران بازنشستگی از ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی و اقتصادی کمتر از هر موضوع دیگری مورد مطالعه قرار گرفته است. در روان‌شناسی، از روان‌شناسی کودکی و نوجوانی سخن بسیار به میان آمده، لیکن از روان‌شناسی سالمندی و پیری کمتر سخن گفته شده است. دوران بازنشستگی، سرنوشت محتومی است که برای هر فردی، اعم از کارگر، کارمند، معلم، پزشک و زن و مرد پدید خواهد آمد.

برخی از کارشناسان بر این باور هستند که بازنشستگی مرحله‌ای از حیات شغلی کارکنان سازمان‌هاست که دیگر ضرورت ندارد فرد به‌طور رسمی و تمام‌وقت به آن کار بپردازد. لذا افراد بازنشسته می‌توانند در خانه بمانند و به‌طور غیررسمی و نیمه‌وقت به کارهای مورد علاقه خود بپردازند و با ورزش و صرف اوقات خود به طرق گوناگون از زندگی و زنده‌بودن خود لذت ببرند. در هر صورت بازنشستگی به معنای عدم فعالیت و بی‌حرکی و تعطیل دائمی کار و فعالیت‌ها



۵- تغییر شغل

عده‌ای از افراد از شغل خود ناراضی هستند و مشتاقانه در انتظار زمان بازنشستگی پیش از موعد هستند تا به شغل دیگری بپردازند. این گروه کسانی هستند که مشاغل خسته‌کننده و یکنواخت دارند، لذا به دنبال تنوع بوده و در دوران بازنشستگی شغل جدیدی را انتخاب می‌کنند.

برداشت‌های مثبت از دوران بازنشستگی

افراد بازنشسته و غیر بازنشسته نسبت به پدیده بازنشستگی برداشت‌های متفاوتی دارند:

- بازنشستگی، شروع دوران جدیدی از زندگی است.
- بازنشستگی، نوعی زندگی کیفی و برداشت محصول است.
- بازنشستگی، پذیرش نقش اجتماعی جدید است.
- بازنشستگی، فرایند سازگاری با شرایط جدید خانوادگی و اجتماعی است.
- بازنشستگی، دوران شکوفایی، تکامل و تعالی روانی و اجتماعی است.

مراحل بازنشستگی

الف- مرحله شروع بازنشستگی

اکثر افراد در این مرحله احساس خوشی می‌کنند. این افراد به اموری می‌پردازند که قبل از بازنشسته شدن فرصت پرداختن به آن را نداشته‌اند و از اوقات فراغت خود لذت می‌برند.

ب- مرحله بعد از بازنشستگی

در این مرحله، بعد از خوشی‌های اولیه، درمی‌یابند که تصورات اولیه درباره بازنشستگی درست نبوده است و به تدریج به وضعیتی یکنواخت و روزمره گرفتار می‌شوند.

ج- مرحله ثبات و استواری

در این مرحله افراد بازنشسته به سازگاری جدید دست می‌یابند و با نگاهی واقع‌بینانه به ارزیابی مجدد از زندگی خود می‌پردازند.

د- مرحله پایان بازنشستگی

در این مرحله به علت کهنسلی و پیری و احتمالاً بیماری‌های جسمانی و ضعف قوای بدنی موجب وابستگی به دیگران می‌شود و فرد دست از کار و تلاش می‌کشد و تمایل دارد بیشتر استراحت کند.



در پژوهشی از افراد بازنشسته پرسیدند که بهترین سن برای شروع بازنشستگی چیست؟

افراد سن شصت سالگی را بهترین سن برای آغاز بازنشستگی پیشنهاد کرده بودند. اما در جوامع گوناگون، سن بازنشستگی متفاوت است و نگرش افراد نسبت به بازنشستگی، نقش تعیین‌کننده‌ای در شروع بازنشستگی دارد.

واکنش افراد به بازنشستگی

آرزوی دیرینه بشر، همواره افزایش طول عمر توأم با سلامت بوده است. به همین دلیل افراد هر جامعه‌ای هنگامی که بازنشسته می‌شوند، نسبت به بازنشستگی خود واکنش‌ها و عکس‌العمل‌های متفاوتی نشان می‌دهند. این واکنش‌ها برحسب این که بازنشستگی با رضایت فرد یا بدون رضایت و اجباری صورت گرفته باشد، متفاوت است.

۱- واکنش افسردگی

عده‌ای قلیلی از افراد وقوع پدیده بازنشستگی را انکار می‌کنند و حاضر به قبول آن نیستند. لذا پس از بازنشستگی، با سازمان محل خدمت قبلی خود قطع رابطه می‌نمایند، افسرده می‌شوند و خود را منزوی می‌کنند. این افراد، از این که بازنشسته شده‌اند، غصه‌دار می‌شوند و با تعطیل کردن هرگونه کار و فعالیت و تلاش، روحیه خود را می‌بازند.

۲- واکنش سازنده و فعال

اکثریت افراد بازنشسته، با نگاه مثبت، این دوران را به فال نیک می‌گیرند و به‌طور فعال و خلاق با آن برخورد می‌کنند و گاهی به همان شغل قبلی یا شغل جدیدی در سازمان جدیدی می‌پردازند. این افراد، با حفظ ارتباط با سازمان محل خدمت سابق خود و با بیان این که «نهضت ادامه دارد!» و «تا شقایق هست، زندگی باید کرد!» به کار و تلاش خود ادامه می‌دهند و شادابی و روحیه خود را حفظ می‌کنند.

۳- واکنش نیمه فعال

برخی از افراد با پذیرش بازنشستگی، به‌طور نیمه فعال و نیمه‌وقت به شغل قبلی یا شغل دلخواه خود می‌پردازند و نیمی از ساعات خود را استراحت می‌کنند.

۴- واکنش خلاق

برخی از افراد بازنشسته دوران بازنشستگی را دوران خلاقیت تلقی می‌کنند و احساس می‌نمایند که از قیدوبند آزاد شده‌اند و برای ارضای نیازهای روانی خود به کار جدید و فعالیت جدید و انجام امور هنری، ورزشی و اجتماعی و عام‌المنفعه می‌پردازند.



کسانی هستند که ویژگی‌هایی به شرح زیر دارند:

۱- کسانی هستند که در زندگی خود برنامه و مدیریت زمان دارند.

۲- کسانی هستند که به زندگی و جهان هستی نگاه مثبت دارند و معتقد هستند «هر چه پیش آید، خوش آید» (الخير فی ما وقع) و گاه‌گاهی این شعر را زمزمه می‌کنند که:

خداوند گر ز حکمت ببندد دری

ز رحمت گشاید در دیگری

۳- کسانی هستند که فعال و پویا هستند.

۴- کسانی هستند که آماده یادگیری هستند و آماده دریافت آموزش‌های جدید می‌باشند (مانند، ادامه تحصیل یا یادگیری یک زبان جدید).

۵- افرادی خوش‌بین و مثبت نگر هستند.

۶- کسانی هستند که به اعضای خانواده و دیگران ابراز محبت می‌کنند و از همسر، فرزندان و دیگران انتظارهای غیرواقعی و نابجا ندارند. این افراد، از زندگی خانوادگی و زناشویی خود لذت می‌برند و رضایت دارند.

۷- کسانی هستند که از درآمد مکفی برخوردار هستند و دست‌بخشنده دارند.

۸- کسانی هستند که ورزش می‌کنند و اوقات فراغت خود را به‌طور صحیح صرف می‌نمایند.

۹- کسانی هستند که از شغل قبلی خود ابراز رضایت و به آن افتخار می‌کنند. گفتنی است اشخاصی که از شغل خود راضی نیستند، ترجیح می‌دهند زودتر بازنشسته شوند. در مقابل، کسانی که از شغل خود راضی هستند، تمایل دارند به کار خود ادامه دهند و دیرتر بازنشسته شوند (مانند، معلمان، دبیران، استادان، پژوهشگران و پزشکان).

۱۰- کسانی هستند که در زندگی خود منظم هستند و برنامه دارند و ساعت مشخصی می‌خوابند و صبحانه، ناهار و شام خود را به‌موقع صرف می‌کنند.



چه کسانی در سازگاری با پدیده بازنشستگی دچار مشکل می‌شوند؟

- کسانی که احساس تنهایی و درماندگی می‌کنند.
- کسانی که درآمد کافی ندارند.
- کسانی که مسکن شخصی ندارند و از مسکن سازمانی استفاده می‌کرده‌اند.
- کسانی که بیماری‌های جسمانی و روانی دارند.
- کسانی که با فشارهای روانی، مانند مرگ همسر و فرزند روبرو می‌شوند.
- کسانی که پیش از موعد و با اجبار و اکراه بازنشسته شده‌اند.

افرادی که توانسته‌اند سلامت روانی خود را در دوران بازنشستگی حفظ کنند، چه کسانی هستند؟

این‌که چگونه می‌توان سلامت جسمانی و روانی خود را در دوره بازنشستگی حفظ کرد، یک پرسش اساسی و بسیار مهمی است.

به‌طور کلی کسانی که با پدیده بازنشستگی سازگاری یافته و توانسته‌اند سلامت روانی خود را حفظ کنند،



و در گذشته نمی‌مانند (ای کاش این کار را می‌کردم). این افراد سعی می‌کنند خاطرات بد گذشته را به دست فراموشی بسپارند (ای کاش گفتن ممنوع!).

۲۲- کسانی هستند که می‌کوشند استقلال خود را حفظ کنند و از وابستگی پرهیز نمایند.

۲۳- کسانی هستند که برای اکنون و آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند و به ذهنشان برنامه می‌دهند.

۲۴- کسانی هستند که به داشته‌ها و نعمت‌های خود فکر می‌کنند و شاکر هستند. این افراد، کمتر انتقاد می‌کنند و «کمتر به زمین و زمان گیر می‌دهند!» و با امیدواری و مثبت‌نگری و خوش‌بینی هر لحظه و هر کجا که می‌روند، منتظر وقوع اتفاق خوبی هستند.

توصیه‌هایی برای غنی‌سازی زندگی در دوران بازنشستگی

۱- معنا بخشیدن به زندگی: سعی کنید از زندگی و زنده‌بودن خود لذت ببرید و به زندگی خود در دوران بازنشستگی معنای مثبت ببخشید.

۲- اوقات فراغت: سعی کنید برای اوقات فراغت خود

۱۱- کسانی هستند که کینه‌توز نیستند و عفو و گذشت و شعار «فراموش کن و ببخش» را پیشه می‌کنند. این افراد، در فکر انتقام گرفتن نمی‌باشند و از کسی کینه به دل نمی‌گیرند و از قهرهای طولانی خودداری می‌کنند.

۱۲- کسانی هستند که به بهداشت شخصی و آراستگی ظاهر خود اهمیت می‌دهند.

۱۳- کسانی هستند که احساس خودارزشمندی می‌کنند و از عزت‌نفس بالایی برخوردارند و خود را به‌طور مثبت ارزیابی می‌نمایند و هیچ‌گاه خود را به دلیل اشتباهات گذشته سرزنش نمی‌کنند.

۱۴- کسانی هستند که از مهارت‌های اجتماعی خوبی برخوردارند و با شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی از تنهایی اجتناب می‌کنند. این افراد، از شبکه اجتماعی گسترده با دوستان، افراد فامیل و همکاران بهره می‌برند.

۱۵- کسانی هستند که ارتباطشان را با همکاران و دوستان قدیمی حفظ می‌کنند و به مجالست با صالحان و نیکان ادامه می‌دهند و می‌دانند که اگر به دنبال کسی باشند که هیچ ایرادی نداشته باشد، تنها خواهند ماند!

۱۶- کسانی هستند که در کارهای گروهی و داوطلبانه شرکت می‌کنند، شرکت تعاونی ایجاد می‌کنند و یک پروژه گروهی راه می‌اندازند.

۱۷- کسانی هستند که دوستان زیادی دارند و در برخورد با دوستان یک نکته مثبت و تعارف‌آمیز به آنان می‌گویند.

۱۸- کسانی هستند که از مهارت حل مساله برخوردارند و مسایل بزرگ را به مسایل کوچک‌تر تقسیم می‌کنند.

۱۹- کسانی هستند که مهارت مدیریت خشم را یاد گرفته‌اند و سعی می‌کنند زود عصبانی نشوند و از کوره در نروند!

۲۰- کسانی هستند که می‌کوشند با شوخ طبعی بیشتر بخندند و بخنداند و چند تا جوک جدید را یاد بگیرند!

۲۱- کسانی هستند که حسرت و افسوس گذشته را نمی‌خورند





۱۲- برنامه‌ریزی اوقات فراغت مشترک: سعی کنید بخشی از اوقات فراغت خود را به‌طور مشترک با همسر یا دوستان قدیم و جدید برنامه‌ریزی کنید، مانند باهم بودن، باهم به پارک رفتن، باهم به خرید رفتن، باهم پیاده‌روی کردن و نظایر آن.

۱۳- برقراری ارتباط با دوستان قدیمی و پرهیز از تنهایی: مصاحبت با دوستان قدیمی و اقوام و آشنایانی که به شما انرژی مثبت دهند، یک ضرورت است. با یک دوست قدیمی مورد اعتماد درد دل کنید و دربارهٔ مسایل خود مشورت نمایید. کسانی که محرم اسرار ندارند، در مقابل افسردگی آسیب‌پذیرند و در مقابل، کسانی که از حمایت عاطفی برخوردارند از سلامت روانی بیشتری بهره‌مند می‌باشند.

۱۴- تقویت روابط خانوادگی و زناشویی: سعی کنید یک زندگی خانوادگی با نشاط و روابط زناشویی سالم داشته باشید. از یاس و ناامیدی پرهیز کنید و هیچ‌گاه نگویید «ای بابا، دیگر از ما گذشته، ما آردهایمان را بیخته و الک‌هایمان را آویخته‌ایم!!». زوج‌های خوشبخت کسانی هستیم که همواره با یکدیگر همدلی، همفکری و همکاری می‌کنند و از روابط سرشار از عشق و محبت برخوردارند و روابط جنسی رضایت‌بخش دارند.

سخن پایانی

دوران بازنشستگی از چند بعد حائز اهمیت است. نخست آن که لازم است فرد به زندگی خود معنا و مفهومی جدید ببخشد. از سوی دیگر سازمان‌ها با حمایت‌های رفاهی، اجتماعی و روانی به کارکنان بازنشسته کمک کنند. بعد سوم، لزوم توجه اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان و دوستان به افراد بازنشسته است تا آنان احساس تنهایی و درماندگی نکنند. در هر حال هر طور که فکر کنید، همان می‌شوید، پدیده‌ای است اگر تصمیم بگیرید شاد زندگی کنید، طبیعتاً شادایی را تجربه خواهید کرد و یقین داشته باشید که هیچ‌کس جز خود ما، نمی‌تواند زندگی ما را مدیریت و کنترل کند. در پایان با شیخ فریدالدین عطار هم‌سخن می‌شویم و می‌گوییم:

**بیرون ز تو نیست هر آنچه در عالم هست
از خود به طلب هر آنچه خواهی که تویی**

برنامه‌های متنوع داشته باشید و آن را به‌طور صحیح صرف کنید.

۳- مشارکت در امور اجتماعی و داوطلبانه: سعی کنید در سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن‌ها) فعالیت کنید. برقراری ارتباط با افراد دیگر و عضویت در شبکه‌های اجتماعی موجب فراموش کردن مشکلات می‌شود. در سال‌های اخیر سازمان‌های مردم‌نهاد توانسته‌اند خدمات شایان توجهی به جامعه عرضه کنند. زمانی که ترکیب اعضای این‌گونه سازمان‌ها بررسی می‌شود، ملاحظه می‌شود که اکثریت آنان را افراد بازنشسته تشکیل می‌دهد (مانند، انجمن‌های علمی، کانون‌های بازنشستگی، شرکت‌های تعاونی و مساجد).

۴- انتخاب یک کار لذت‌بخش: اصولاً جوهرهٔ حیات انسان با کار عجین شده است، لذا توصیه می‌شود یک کار یا فعالیت جدید لذت‌بخش را شروع کنید.

۵- انتخاب یک کار هنری: توصیه می‌شود به یک فعالیت هنری، مانند سفالگری، نقاشی یا موسیقی بپردازید.

۶- انتخاب یک سرگرمی مفید و سازنده: توصیه می‌شود در منزل یا محل مناسب دیگری به کشاورزی، پرورش ماهی، پرورش گل، باغبانی، زنبورداری یا مرغداری بپردازید.

۷- مطالعه و نوشتن: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به مطالعهٔ هدفمند و منظم بپردازید و در صورت امکان خاطرات خود را به‌صورت زندگی‌نامهٔ خود نوشت به رشتهٔ تحریر درآورید.

۸- مسافرت و گردش‌گری: سعی کنید با اعضای خانواده و دوستان نزدیک به مسافرت و گردش بروید.

۹- شرکت در سخنرانی‌ها، سمینارها و همایش‌ها: سعی کنید در همایش‌ها و سمینارهای مورد علاقهٔ خود مشارکتی فعال داشته باشید.

۱۰- بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها اختصاص دهید.

۱۱- فعالیت‌های ورزشی: سعی کنید بخشی از اوقات خود را به‌طور منظم به فعالیت‌های ورزشی و بدنی اختصاص دهید، مانند پیاده‌روی، شنا کردن، کوه‌پیمایی، ماهی‌گیری یا ورزش‌های سبک (مانند، تنیس روی میز و شطرنج)



پدر

چند ماهی می‌شود که پدرم بازنشسته شده.
مدام سرش گرم دوستان و کتاب هایش و بقیه اوقات مشغول دنیای مجازی ست،
زندگی اش را به دقت زیر نظر دارم،
صبح ها به رسم عادت ساعت هفت بیدار می شود،
میرود نانوایی و برمیگردد شعر میخواند،
مادرم را بیدار میکند به اتفاق صبحانه میخورند،
میرود سراغ کتاب هایش،
ناهار را زودتر از زمان شاغل بودنش میخورد،
بعد از نهار چرت میزند،
بعد از ظهرها را اغلب با دوستانش توی پارک یا باشگاه ورزشی شطرنج بازی میکنند و استخر و
جمعه ها هم میره کوه،
خوشحال و سرحال است،
کمی چاق تر شده،
در این مدت هر کس او را دیده، بازنشستگی اش را تبریک گفته اغلب با هدیه ی کوچک یا دسته گل!
پدر معتقد است سی سال کار کرده و اکنون زمان استراحت اوست،
به تمامی تفریحاتی که اطرافیانش پیشنهاد میکنند پاسخ مثبت داده و از اینکه دغدغه ی مرخصی ندارد بسیار احساس رضایت میکند،

اما !

مدتی ست به مادرم فکر میکنم.
پا به پای پدر در برخی موارد خیلی بیشتر از او برای زندگی شان زحمت کشیده،
اگر پدر سی سال هر روز هشت ساعت پشت میز نشسته، مادر بیست و چهار ساعت سرپا فضای خانه را مدیریت کرده...،
پدر بعد از سی سال به استراحت فکر میکند،
اما مادر هنوز سر اجاق برای ناهار پیاز خرد میکند،
پدر در آرامش کتاب میخواند،
مادر جارو بدست خانه تکانی میکند...،
هر از گاهی پدر ظرف ها را میشوید،
یا سیب زمینی میپزد،
و با جمله ای به اعضای خانواده این لطف بزرگش را اعلام میکند!
مادر اما انگار مجبور به انجام وظایفش است،
همه از او انتظار دارند،
و او بدون خستگی و بدون ابلاغ، آن مسئولیتش را انجام میدهد.
مادر را نگاه میکنم...
کی قرار است بازنشسته شود ؟
کی قرار است از او بخاطر مشغولیت بیست و چهار ساعته اش بعد سی سال با هدیه ای یا دسته گلی تقدیر شود ؟
مادر کی قرار است به استراحت و دغدغه های تک نفره اش فکر کند !؟



ملا حظات مربوط به اشتغال زنان و نقش آن در نیات باروری

حجیه بی بی رازقی نصرآباد

دانشیار جمعیت‌شناسی، موسسه تحقیقات جمعیت کشور و

دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، تهران، ایران

عباس عسکری ندوشن

دانشیار جمعیت‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

مقدمه و هدف: طی دو دهه اخیر میزان باروری کل در جامعه ایران، به کمتر از دو فرزند به ازای هر زن کاهش یافته‌است، اما میانگین تعداد فرزندان مطلوب یا ایده‌آل زوجین، حدود ۲/۵ فرزند بوده است. این وضعیت، بیانگر شکاف بین شمار ایده‌آل و واقعی فرزند است و نشان می‌دهد که دست کم بخشی از تمایلات فرزندآوری زوجین فعلیت پیدا نمی‌کند. مادران شاغل یکی از زیرگروه‌های خاص و مهم جمعیتی هستند که به واسطه تعارضات شغلی و خانوادگی، انتظار می‌رود تحقق ایده‌آل‌های فرزندآوری آنان با موانع و چالش‌های جدی‌تری در مقایسه با زنان غیرشاغل مواجه باشد. هدف مطالعه حاضر این است که نشان دهد الگوهای قصد فرزندآوری مادران شاغل چگونه است و آنان استراتژی مواجهه خود را با خواست فرزندآوری از یکسو و دغدغه‌ها و چالش‌های شغلی از دیگرسو، چگونه تفسیر می‌کنند؟

مواد و روش: با بهره‌گیری از رویکرد پژوهش کیفی، ۲۲ نفر از زنان ازدواج‌کرده شاغل در سازمان تامین اجتماعی شهر تهران در این پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند. داده‌ها به کمک تکنیک مصاحبه عمیق به‌صورت انفرادی و حضوری در بهمن سال ۱۴۰۱ تا اردیبهشت ۱۴۰۲ جمع‌آوری شدند و به کمک تکنیک تحلیل مضمون مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که برای مادران شاغل تجربه مادرانگی گاه تلخ و گاه غرور آفرین بوده و شور و شغف حس مادرانه را با سختی‌های محیط کار و ناملازمات اقتصادی جامعه درآمیخته است و از آنها مادرانه دیگری ساخته است که از یکسو در حال تخریب تفسیرهای سنتی مردسالارانه از زن و مادر هستند، تفسیرهایی که زنان را از حوزه عمومی حذف و به حوزه خصوصی یعنی خانواده می‌کشاند و از سوی دیگر رویکرد فمینیستی افراطی در مورد زنان و نقش‌های مادری را نمی‌پذیرد. زنان در این مطالعه از یکسو نقش خود را به عنوان همسر و مادر به عنوان محور و رکن اصلی خانواده می‌دیدند و اهمیت زیادی به نقش خود در تربیت و پرورش نسل آینده و آرامش اعضای خانواده می‌دادند. از سوی دیگر توانسته بودند در صحنه‌های اجتماعی و اقتصادی به فعالیت بپردازند و نقشی مؤثر و ارزشمندی ایفا کنند. اما حضور مادرانه آنها تجربه سختی را برایشان رقم زده است، در این مسیر با چالش‌ها و سختی‌های زیادی مواجه بودند. زنان شاغل میل به موفقیت، پیشرفت و تعالی را با فرزندآوری توأماً می‌خواهند. آنها تجارب زیسته عمدتاً سخت، تضادهای سختی‌های مادران شاغل را محصول سیاست‌گذاری‌های ناکارآمد می‌دانند و از همین رو خواستار تغییر و باز طراحی قوانین هستند و در تلاش‌اند تا جایگزین‌هایی برای این روابط و ایدئولوژی مسلط بر جامعه خلق کنند.

نتیجه‌گیری: نتایج مطالعه، بر ضرورت اتخاذ قوانین، سیاست‌ها و برنامه‌های رفاهی تأکید دارد که در جهت تعادل‌بخشی بین حوزه کار و خانواده مؤثر هستند، از حضور مادرانه زنان در محیط کار حمایت می‌کنند و به تحقق نیات باروری مادران شاغل می‌انجامند.

کلمات کلیدی: رفتار باروری، تعداد فرزندان ایده‌آل، زنان شاغل، سیاست‌های جمعیتی

یکی از مقالات ارائه شده در چهارمین کنگره جایگاه و نقش مادر (مادرانگی در ایران) تاریخ ۲۸ و ۲۹ آذرماه ۱۴۰۲ در دانشگاه شهید بهشتی تهران



دنبشته آقای مسلم جهانبخشی

به نام خدای مادر

۲۷ خرداد ماه ۱۳۷۳ در دهمشت به دست دکتر های هندی پاکستانی که دنیا آمدم ، شاید سخت‌ترین روز زندگی مادر من بود چرا که پسرش از ناحیه دو دست و یک پا دچار معلولیت بود و هزاران دغدغه و آشفتگی ذهنی جای ذوق و شوق نو رسیده خود را پر کرده بود . میتوانم راه بروم؟؟ از پس کارهای شخصی خودش برمی آید ؟ اصلاً مثل سایر انسان ها میتواند زندگی کند؟ پیشرفت کند ؟ تحصیل ؟ و ..

و مسلم با تمام سختی ها و نگاه های سخت اطرافیان روز به روز قد کشید و بزرگ و بزرگتر شد . تمام دغدغه ها ، سوالات و آشفتگی های ذهنی مادر یکی یکی پاسخ داده می شدند . تاریکی ها روشن و روشن تر میشدند ، درس ، تحصیل ، موفقیت ، ارتباط با اطرافیان به بهترین شکل ممکن انجام می گرفت و هدفم از رسیدن به اهدافم ، شاد کردن دل مادرم و لبخند روی لب او بود ، جوری که قبل از تجسم موفقیت ، خوشحالی و لبخندش از موفقیت را تجسم میکردم . در بهترین دانشگاه کشور ، دانشگاه سراسری تهران در رشته کارشناسی ارشد مدیریت کارآفرینی تحصیل کردم . خبر قبولی در این دانشگاه و فارغ التحصیلی از این دانشگاه را با افتخار اولین نفر به مادر دادم . آخرین کاری که قبل از سفرم به خارج از کشور انجام دادم ، بوسه بر پای مادرم بود ، که زیباترین خم شدنم بعد از سجده برای خداوند بود .

و حالا به پاس تمام زحماتی که پدر و مادرم برای کشیدند ، در تمامی سمینار ها ، همایش ها و سخنرانی های انگیزشی که در سراسر کشور و تلویزیون برگزار می کنم بعد از خدا با افتخار از پدر و مادرم یاد میکنم .

هر آنچه که دارم اول از لطف خداوند ، دوم دعای خیر پدر و مادرم و بعد تلاش و اراده خودم هست و در پایان ؛

مادر صدایست می کنم هر لحظه هر جا

مادر تو را می جویم از پنهان و پید

مادر اگر روزی نباشی در کنارم

آن روز من تنهاترین تنه های تنه ها

ای آشنا ای مهربان ای جان جانان

ای در شب تاریک دلجم شمع فروزان

شیرازه ی مردم تو با جان ساز کردی



درک نوشته‌های نامرئی همدیگر

ماشین جلویی خیلی آهسته پیش می‌رفت و با اینکه من مدام بوق می‌زدم، به من راه نمی‌داد...
داشتم خونسردیم را از دست می‌دادم که ناگهان چشمم به نوشته کوچکی روی شیشه عقبش افتاد:

راننده ناشنواست، لطفاً صبور باشید...

مشاهده این نوشته همه چیز را تغییر داد...
بلافاصله آرام گرفتم، سرعتم را کم کرده و چند دقیقه با تأخیر به خانه رسیدم اما مشکلی نبود...
ناگهان با خودم زمزمه کردم: آیا اگر آن نوشته پشت شیشه نبود، من صوری به خرج می‌دادم؟
راستی چرا برای بردباری در برابر مردم به یک نوشته نیاز داریم؟!
اگر مردم، نوشته‌هایی به پیشانی خود بچسبانند، با آنها صبورتر و مهربان خواهیم بود؟

نوشته‌هایی همچون:

«کارم را از دست داده‌ام»

«در حال مبارزه با سرطان هستم»

«در مراحل طلاق، گیر افتاده‌ام»

«عزیزی را از دست داده‌ام»

«احساس بی ارزشی و حقارت می‌کنم»

«در شرایط بد مالی و ورشکستگی قرار دارم»

«بعد از سال‌ها درس خواندن، هنوز بیکارم»

«مریضی در خانه دارم»

و صدها نوشته دیگر...

اصلاً کاش روی پیشونی آدمایی که دارن زیر بار غصه‌هاشون له می‌شن به چیزی نوشته بود تا بقیه کمی مراعاتشون رو می‌کردن...

مثلاً نوشته بود:

این آقا دارد از صدمین جایی که فرم پر کرده و استخدام نشده برمیگردد،
این آقا را دارند می‌گذارند خانه سالمندان، این خانم مادرش مریضی درمان نشدنی دارد، این آقا قول داده تابستان برای پسرش دوچرخه بخرد ولی پول ندارد، این آقا خیلی حالش بد است و اگر یقه‌اش را بگیرد امشب خودش را می‌کشد!
این آدم شکستنی‌ست...

این روزها همه درگیر مشکلاتی هستند که ما از آنها چیزی نمیدانیم!
پس؛ بیائیم نوشته‌های نامرئی همدیگر را خوب درک کرده و با مهربانی به یکدیگر احترام بگذاریم...
چون همه چیز را نمی‌شود فریاد زد...

گفتوگو با مادری که چراغ راه نابینایان شد (ارم سلطان)



هوا به شدت سرد بود و برف، کوچه‌ها و ساختمان‌ها را سفید کرده بود. مادر با گام‌هایش سینه برف‌ها را می‌شکافت و ردی از خودش برجای می‌گذاشت.

به گزارش خبرنگارخانه بهاری، در شیراز، او دخترک را بغل کرده بود و دوان‌دوان خودش را به مینی‌بوس مدرسه می‌رساند. چادرش پر از گل‌ولای بود و نفسش بالا نمی‌آمد. خود را روی صندلی انداخت و دختر ریز اندامش را میان چادر خیس پنهان کرد؛ اما نمی‌توانست دخترش را از نگاه کنجکاو دیگران دور نگه دارد. راننده مینی‌بوس او را در آینه برانداز کرد و گفت: «خواهر مگه قراره این دخترت به کجا برسه؟ می‌موندی توی خونه. مدرسه‌ها تق و لقه. چرا خودت رو به زحمت می‌اندازی؟»

اما گوش مادر مدت‌هاست روی این حرف‌ها بسته شده. سال‌ها در پی هم آمدند و رفتند و «ارم سلطان» عصای سفید زینب ماند. آنقدر زینب غرق محبت مادر بود که باورش شده بود می‌بیند و می‌تواند هر کاری را انجام دهد؛ هر کاری حتی نجات کودکان نابینا.

زینب جعفری که در دوران کودکی به علت بیماری سرخک چشم‌هایش را ازدست‌داده است، مؤسسه «شب چراغ» بنیاد حمایت از کودکان نابینا را راه‌اندازی کرد تا کودکانی که از نعمت بینایی محروم‌اند، بتوانند مهارت‌های آموزشی و زندگی را فرا گیرند و به صورت مستقل به زندگی ادامه دهند. او که در سال ۱۳۸۹ بانوی نمونه کشور شناخته شد اکنون الگوی یک زن خودساخته و فرهیخته است.

خانه بهاری: دوران ابتدایی و آموزش خودتان چگونه بود؟

دوران ابتدایی به مدرسه شوریده رفتم که مخصوص کودکان نابینا بود و طی پنج سال به صورت مداوم مادرم «ارم سلطان» وظیفه رفت و آمد من را بر عهده داشت و تمام مسافت زرهی تا کلبه سعدی را با من می‌آمد و باز می‌گشت. برای تحصیل در مقطع راهنمایی به مدرسه عادی آمدم که در این دوران با انجام فعالیت‌های فوق‌برنامه مثل راه‌اندازی کتابخانه در مدرسه، تشکیل پایگاه بسیج و گروه موسیقی، ارتباط خوبی با بچه‌ها برقرار کردم؛ اما باز هم در آن دوران رفت و آمد دو شیفت صبح و عصر بر عهده





همسر من نیز مانند من در دوران کودکی نابینا شده و وی نیز با پشتکار فراوان علیرغم بیماری جسمی استاد دانشگاه است و زندگی وی نیز درس بزرگی است برای بسیاری از نابینایان که بدانند با پشتکار و تلاش تمام مشکلات قابل حل است. البته من اکنون دانشجوی ارشد مشاوره توانبخشی نیز هستم.

خانه بهاری: چه شد که تصمیم گرفتید به یاری کودکان نابینا بیایید؟

وقتی اولین بار یک مادر از ما تقاضای کمک کرد و توانستیم به کمک دیگر دوستانمان هزینه عمل جراحی او را فراهم کنیم و کودک را نجات دهیم تصمیم گرفتیم این کار را سازمان یافته و منظم انجام دهیم.

از مؤسسه بیرون آمدم لبخند «نازنین» را فراموش نمی کردم، کودکی که اکنون با وجود آنکه نابیناست می تواند راه برود و غذایش را به تنهایی بخورد، کاری که برای ما خیلی راحت و عادی است. همه این کودکان به نوعی مدیون «ارم سلطان» هستند، زنی که اسوه صبر و استقامت بود.

مادر به در کلاس تکیه داده بود و با این که خودش سواد درست و حسابی نداشت اما از صبر و تحمل و درک بالایی برخوردار بود و کم و بیش اشعار جاودانه ای را در حافظه داشت.

استاد ادبیات در کلاس را باز کرد، وقتی چشمش به مادر زینب افتاد که همچنان پشت در کلاس منتظر نشسته است تا کلاس تعطیل شود و دخترش را به خانه ببرد با تحسین و احترام سرش را خم کرد و صدای کف زدن های ممتد دانشجویان خستگی این همه سال ها تلاش و کوشش را از دلش بیرون کرد.

مادر بود. دوران دبیرستان را در فلکۀ فخرآباد دبیرستان فاطمیه گذراندم، گرچه بزرگ تر شده بودم، باز نیازمند یاری مادر صبورم بودم. یادم می آید در یک روز سرد و بارانی، وقتی مادرم با لباس های خیس پشت در کلاس منتظرم بود، بی اختیار گریه کردم. معلم ادبیات که خیلی دوستم داشت، گفت: «زینب چی شده؟» گفتم: «می دانم که مادرم پشت در کلاس منتظرم است.» وقتی در کلاس را باز کردند، دیدند مادرم زیر باران با لباس های خیس منتظرم ایستاده است.

او استاد تا من هم ایستاده بمانم. صبوری مادرم را هرگز فراموش نمی کنم.

خانه بهاری: در چه سالی وارد دانشگاه شدید و در چه رشته ای تحصیل کردید؟

در سال ۶۸ وارد دانشگاه شیراز و در رشته جامعه شناسی موفق به دریافت مدرک کارشناسی شدم. در این دوران هم باز از حمایت مادرم برخوردار بودم. رفت و آمد او به دانشگاه آنقدر ادامه داشت که یکی از اساتید می گفت ما یک مدرک کارشناسی هم برای مادرت کنار گذاشته ایم چون در تمامی کلاس ها حضور داشته است. بعد از دانش آموختگی در سال ۱۳۷۲ به عنوان نویسنده با صدا و سیما همکاری کردم که حاصل این همکاری نویسندگی چند برنامه تولیدی مانند «اچی مچی» یا «شهر مورچگان» و سریال «شکوفه های دوستی» با همکاری «زهرا اسلام شعار» بود.

طی همین مدت در ساخت چند مستند و برنامه انیمیشن نیز همکاری داشتم. در سال ۷۳ همکاری خودم را با سازمان بهزیستی آغاز کردم اما در سال ۱۳۷۸ استخدام پیمانی شدم و در سال ۱۳۷۷ پس از آشنایی با «سید حسین علوی زاده» ازدواج کردم که حاصل آن یک پسر است.



کاربرد هوش مصنوعی در زندگی و موضوعات مرتبط با آن



گفت و گوی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر،
با جناب آقای پروفسور جعفر مهران،
رئیس هیئت امناء بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و رئیس اسبق ISC

هوش مصنوعی در زندگی روزمره به دلایل مختلف مهم است: هوش مصنوعی کارایی را با خودکار کردن وظایف افزایش می دهد، تجربیات شخصی را در برنامه های کاربردی مانند رسانه های اجتماعی و خرید های آنلاین بیشتر می کند و به پیشرفت در مراقبت های بهداشتی و تشخیص درمان های دقیق تر کمک می کند. دستیاران مجازی مانند سیری (Siri) و الکسا (Alexa)، بازیابی اطلاعات مورد نیاز خانواده ها را ساده تر کرده و به مدیریت و وظایف روزانه مادران و اعضای خانواده کمک می رسانند. علاوه بر این، هوش مصنوعی در آموزش، سرگرمی و ارتباط مادران با جهان پیرامون خود نقش دارد و تجربیات روزانه آنان را غنی تر می سازد. همچنان که تکنولوژی در حال تکامل است، ادغام هوش مصنوعی در فعالیتهای زندگی روزمره به طور فزاینده به رشد خود ادامه می دهد و بر نحوه کار و فعالیت مادران در جهان پیرامون خود اثر می گذارد.

این ها بخشی از گفته های پروفسور جعفر مهران رییس هیأت امنای بنیاد فرهنگی بین المللی مادر است که در یک مصاحبه اختصاصی با مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بیان کرد. در این مصاحبه پروفسور مهران تاثیر و کاربرد هوش مصنوعی را در زندگی و موضوعات مرتبط با آن را مورد بحث قرار می دهد که شما را به خواندن آن دعوت می کنیم:

مهندس محمدی: استاد به عنوان اولین سؤال؛
نقش هوش مصنوعی در برنامه ریزی و توسعه خانواده
چیست؟

پروفسور مهران: هوش مصنوعی در تنظیم خانواده و توسعه با

کمک به تجزیه و تحلیل داده‌ها، توصیه‌های مراقبت‌های بهداشتی، شخصی و بهبود دسترسی به اطلاعات نقش دارد. هوش مصنوعی می‌تواند پیش‌بینی‌های باروری را افزایش دهد، از نظارت بر بهداشت باروری حمایت و به سیستم‌های مراقبت بهداشتی کارآمد کمک کند. افزون بر آن، می‌توان از برنامه‌های کاربردی هوش مصنوعی، در برنامه‌های آموزشی مربوط به تنظیم خانواده نیز استفاده کرد.

مهندس محمدی: هوش مصنوعی در توسعه برنامه‌های آموزشی خانواده چه نقشی دارد؟ لطفاً در این مورد توضیح دهید:

پروفسور مهران: هوش مصنوعی با ارائه تجربیات یادگیری شخصی، آموزش تطبیقی و محتوای آموزشی متناسب با نیازهای فردی، به توسعه آموزشی خانواده کمک می‌کند. هوش مصنوعی می‌تواند در شناسایی شکاف‌های یادگیری، ارائه برنامه‌های هدفمند و پرورش یک محیط یادگیری جذاب تر و مؤثر کمک کند. همچنین، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی، آموزش از راه دور و آنلاین را تسهیل می‌کند و دسترسی به منابع آموزشی را برای خانواده‌ها افزایش دهد.

مهندس محمدی: از منظر هوش مصنوعی برای جامعه شناسی خانواده چه نقش یا نقش‌هایی را قائل هستید؟

پروفسور مهران: خیلی! هوش مصنوعی با تجزیه و تحلیل مجموعه داده‌های بزرگ برای شناسایی روندهای اجتماعی، مطالعه ساختارهای خانواده و درک تأثیر عوامل مختلف بر پویایی خانواده، در جامعه‌شناسی خانواده نقش مهمی ایفا می‌کند. هوش مصنوعی می‌تواند با پردازش داده‌های اجتماعی برای کشف الگوها، همبستگی‌ها و بینش‌های مربوط به رفتار خانواده، جمعیت‌شناسی و تغییرات اجتماعی به پژوهش‌های علمی کمک کند. علاوه بر این، هوش مصنوعی می‌تواند در توسعه مدل‌ها برای پیش‌بینی و درک پدیده‌های اجتماعی در واحدهای خانواده نقش بی‌بدیلی بازی کند.

مهندس محمدی: لطفاً درباره نقش هوش مصنوعی درباره رفتار خانواده بیشتر توضیح دهید:





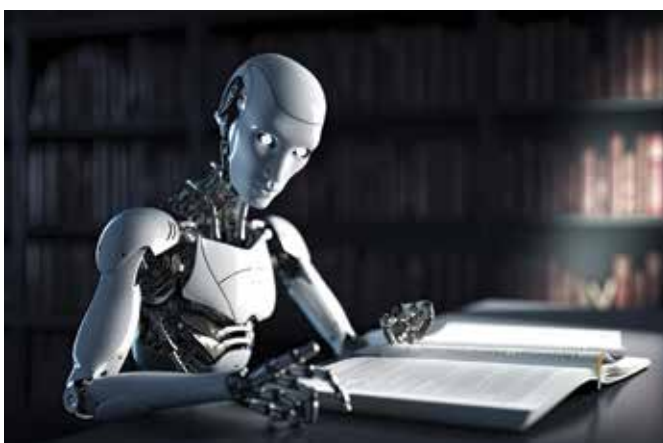
مهندس محمدی: با تمام این صحبت ها به نظرم هنوز درباره کاربرد هوش مصنوعی در درمان و مشاوره به توضیحات بیشتری نیاز می باشد:

پروفسور مهران: البته! هوش مصنوعی در درمان و مشاوره شامل پلتفرم های مجازی است که پشتیبانی، راهنمایی و توصیه های لازم را فراهم می آورد. چت بات ها (Chatbots) و دستیاران مجازی مجهز به هوش مصنوعی مانند سیری و الکسا می توانند در مکالمات شرکت کنند، استراتژی های مقابله ای را ارائه دهند و منابع را برای سلامت روان فراهم آورند. هدف این ابزارها افزایش دسترسی به پشتیبانی است، به ویژه در سناریوهایی که کمک های انسانی فردی ممکن است محدود باشد. برنامه های هوش مصنوعی همچنین می تواند پاسخ های

منظور نقش هوش مصنوعی در روانشناسی خانواده است: پروفسور مهران: در روانشناسی خانواده، هوش مصنوعی با تجزیه و تحلیل داده های روانشناختی برای بدست آوردن بینش در روابط خانوادگی، سلامت روان و الگوهای رفتاری بسیار مفید و مهم است. هوش مصنوعی می تواند به روانشناسان در شناسایی عوامل استرس زا، پیش بینی چالش های بالقوه و ارائه توصیه های شخصی کمک کند. برنامه های کاربردی هوش مصنوعی در درمان و مشاوره ممکن است با ارائه منابع و راهنمایی متناسب با نیازهای فردی یا خانوادگی، پشتیبانی های اضافی را فراهم کند. به طور کلی، هوش مصنوعی می تواند تحقیقات روانشناختی و رهیافت های درمانی را در زمینه پویایی خانواده افزایش دهد.

پروفسور مهران: هوش مصنوعی در درک و تجزیه و تحلیل رفتار خانواده با پردازش مقادیر زیادی از داده ها برای شناسایی الگوها و روندها نقش دارد. هوش مصنوعی قادر است به تحقیق در جامعه شناسی و روانشناسی کمک کند و بینش هایی را در مورد عوامل مؤثر بر پویایی خانواده ارائه دهد. حتی برنامه های هوش مصنوعی ممکن است به پیش بینی الگوهای رفتاری در خانواده ها براساس پارامترهای مختلف کمک کند و به درک عمیق تر روابط، ارتباطات و فرایندهای تصمیم گیری یاری رساند. علاوه براین، هوش مصنوعی از توسعه برنامه ها و توصیه هایی که برای بهبود رفاه خانواده است، حمایت لازم بعمل آورد.

مهندس محمدی: در مورد روانشناسی خانواده چطور؟





های مختلف رفاه مادر است. برنامه‌های هوش مصنوعی می‌توانند به مادران در مدیریت برنامه‌ها، دسترسی به اطلاعات والدین و نظارت بر سلامت در دوران بارداری کمک کند. در مراحل پس از زایمان، ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی می‌توانند راهنمایی در مورد مراقبت از کودکان، الگوهای خواب و حمایت از سلامت روان مادران را ارائه دهند. افزون بر این، هوش مصنوعی می‌تواند به مشاوره شخصی والدین بر اساس شرایط فردی کمک کند. در حالیکه هوش مصنوعی می‌تواند یک منبع ارزشمند تلقی شود، مهم است که این تکنولوژی را با جنبه‌های عاطفی و انسانی مادری متعادل کنیم.

می‌تواند با شناسایی مسایل در مراحل اولیه کمک کند و توصیه‌های به موقع را امکان پذیر سازد. در حالیکه هوش مصنوعی می‌تواند دسترسی را افزایش دهد، ادغام این فناوری‌ها با حمایت انسانی برای اطمینان از یک رویکرد جامع و همدلانه به مراقبت‌های بهداشت روانی بسیار مهم است.

مهندس محمدی: و سؤال آخر این که آیا بین هوش مصنوعی و مادرانگی رابطه ای برقرار است؟ اگر پاسخ مثبت است، نقش هوش مصنوعی را در این باره مختصراً توضیح دهید:
پروفسور مهران: همبستگی بین هوش مصنوعی و مادرانگی در پتانسیل هوش مصنوعی برای حمایت و تقویت جنبه

کاربر را برای انطباق و شخصی سازی توصیه‌ها تجزیه و تحلیل کرده و آن‌ها را برای افرادی که به دنبال حمایت‌های عاطفی یا روانی هستند، اثربخش تر کند. با این حال، مهم است بدانیم که هوش مصنوعی در سلامت روان مکمل متخصصان انسانی است نه جایگزینی برای آنان.

مهندس محمدی: به طور کلی، بهداشت روانی در خانواده‌های بزرگ یا محروم اجتماعی یک مسأله اساسی است. در این میان، از هوش مصنوعی چه کاری ساخته است؟

پروفسور مهران: هوش مصنوعی نقش مهمی در رسیدگی به چالش‌های سلامت روان در خانواده‌های پرجمعیت یا محروم دارد. هوش مصنوعی قادر است منابع سلامت روان مقیاس پذیر و قابل دسترس از جمله پلتفرم‌های درمان مجازی، چت بات‌ها و برنامه‌های کاربردی تلفن همراه را فراهم آورد. ابزارهای هوش مصنوعی به طوری که گفتم می‌توانند توصیه‌های شخصی، استراتژی‌های مقابله‌ای و آموزش روانی متناسب با نیازهای خاص افراد در این خانواده‌ها را ارائه دهند. بعلاوه، غربالگری سلامت روان مبتنی بر هوش مصنوعی





حمایت از مادرانگی در اسناد بین‌المللی حقوق بشر

خدمات بهداشتی محقق می‌شود و با تأکید بر تغذیه کودک با شیر مادر حمایت از حق حیات و سلامت مادر و کودک تأمین می‌شود. در این بین حذف رویه‌های سنتی مضر و ایجاد فرصت برای پدران که بتوانند ضمن انجام تکالیف پدری با مادر همراهی کنند نیز می‌تواند اهمیت بسزایی داشته باشد.

حمایت از مادران شاغل به‌طور خاص نیز در اسناد بین‌المللی مختلف مورد اشاره قرار گرفته است. حمایت از زنان باردار در مشاغل زیان‌آور، منع اخراج و تنزل پست به‌دلیل بارداری یا زایمان، مرخصی زایمان، ارایه خدمات اجتماعی از جمله خدمات مناسب نگهداری کودکان، وسیله ایاب و ذهاب، هماهنگ‌سازی ساعات کار با ساعات مهد کودک‌ها و مدارس و تدابیر مناسب و آموزش و توانمندسازی والدین و بویژه مادران برای ایجاد تعادل بین مسئولیت‌های خانگی و شغلی از جمله این موارد است.

البته در اینجا باید ذکر کرد که حقوق حاکم بر شکل‌گیری ازدواج، روابط زوجین و روابط والدین و فرزندان جدای از موضوع سلامت و بهداشت نیز بر وضعیت مادرانگی و کیفیت آن تأثیر خود را خواهد داشت. برای مثال قوانینی که کودک‌همسری و به‌تبع آن کودک‌مادری را تجویز می‌کنند؛ سیاست‌های جمعیتی انقباضی یا افزایشی، مادرانی که با وجود حضانت فرزندان، اختیارات متناسب با آن را به دلیل ولایت قانونی پدر بر فرزند ندارند و خلا قوانین مناسب برای حمایت از مادران غیر شاغل، در کنار سایر عوامل غیر حقوقی طبق اسناد بین‌المللی باید مدنظر قرار گیرد و اهتمام لازم در جهت اصلاح و متناسب‌سازی آنان صورت پذیرد.

کودکان دارای کرامت و کودکی دوره‌ای ارزشمند هستند که با رعایت حقوق زنان و از قبل اهمیت به مادرانگی و کیفیت آن، سرمایه‌های انسانی آتی هر جامعه‌ای را تأمین خواهند کرد.

کلمات کلیدی: حمایت از مادرانگی، اسناد بین‌المللی حقوق بشر، مادران خانه‌دار، مادران شاغل، کودک‌مادری، حضانت، فناوری‌های کمک‌باروری



ماهر و غدیری
عضو هیأت علمی پژوهشکده خانواده
دانشگاه شهید بهشتی

مادری و مادرانگی یکی از حس‌های ارزشمندی است که یک زن می‌تواند در طول زندگی خود تجربه کند. زن با زایش و پرورش فرزند نقش مهم و بی‌بدیلی را در خانواده و جامعه ایفا می‌کند. فراهم کردن زمینه‌هایی که یک زن بتواند با کم‌ترین دغدغه، ضمن تجربه این حس ارزشمند، نقش خود را به بهترین شکل در این زمینه ایفا کند، یکی از حقوق انسانی وی و از وظایف حاکمیت‌ها در کنار سایرین از جمله خانواده و اجتماع است.

قوانین با شناسایی این حق برای زن و تغییر یا لغو قوانین و مقررات مغایر آن و حمایت‌های لازم از وی در زمینه‌های مختلف و عزم مجریان به اجرای صحیح و کامل این قوانین و برخورد متناسب با ناقضین و در مجموع تدابیر کنشی و پیشگیرانه، و تدابیر واکنشی در پاسخ به عدم رعایت این قوانین بسیار راهگشا خواهند بود؛ هر چند که تصویب و اجرای قوانین در بستر جامعه بدون تغییر الگوهای رفتارهای اجتماعی و فرهنگی و تعلیم و تربیت برای درک صحیح از مادری، نتیجه مورد نظر را تأمین نخواهد کرد.

فرصت مادری با اتخاذ تدابیر دولت‌ها در کاهش مرگ‌ومیر مادر و کودک با شناسایی خطرات قابل پیشگیری و مقابله با آن‌ها است که از قبل از بارداری با توانمندسازی زنان و دسترسی به خدمات تنظیم خانواده و امکان بهره‌مندی از فناوری‌های کمک‌باروری برای زوجین نابارور و سپس با رفع عوارض مربوط به دوران بارداری و زایمان با تغذیه مناسب، آموزش و دسترسی به



قُلْ رَبِّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا

پرودگارا هردو (پدر و مادر) مرا رحمت کن همان طور که این دو مرا در خردسالی پرورش داده اند . «آیه ۲۴ سوره اسراء»



محمد رضا هوشیار

مدیرکل سازمان بهزیستی استان فارس

در کوچم جایگاه همیشه مادرباقی است
در کوشش عاشقانه نام مادر
در پارس محبتش چو کوثر باقی است
شعر مر است که تا لایه به دقرباقی است



در ابتدا لازم دانسته از مادران بزرگی که مضاعف حق مادری را جهت فرزندان دارای معلولیت ادا کردند، مادرانی که محکم و استوار در برابر باور غلط بعضی مردم نسبت به معلولیت ایستادند و عزیزانی را پرورش دادند که باعث افتخارند، تقدیر و تشکر نمایم. هرچی فکر میکنم واژه‌ها و کلمات یاری نمی‌کنند که از مادرم بگویم. مادرم دغدغه‌های خاصی داشت، در مدرسه مادر بود، در نوجوانی هرجا مشکلی ایجاد میشد، مادر بود. گاهی می‌خواستم پدر مطالبی را متوجه نشود و مادر شنونده و سنگ صبور بود. گاهی دیر به خانه می‌آمدم، منتظر و حیران بود که کجا بودی؟ نگران شدم و خواستم ازدواج کنم، مادرم مورد مشورت بود و هرجا گیر کردم و کارم به بن بست خورد، یک تقاضا، یک تماس که مادر شدیداً نیازمند دعای شما هستم ... و یاد ندارم که مادرم دعایی کنند و موضوع مرتفع نگردد. دعای مادر شاه کلید حل مشکلات است . مادر دست و پایت را می‌بوسم نگاه سرشار از محبت شما آرام بخش وجودم هست. امروز هستم به امید دعای توست فردا کلید باغ بهبشتم رضای توست

دانشته در مورد مادر

- مادر تنها کسی است که می تواند عشق خود را بین ده فرزند تقسیم کند و هر فرزندی هنوز تمام عشق او را داشته باشد.
- مادر من مهربان ترین زنی بود که تا به حال دیدم، تمام آنچه را که هستم مدیون مادرم هستم، موفقیت خود را در زندگی به تربیت اخلاقی، فکری و بدنی که از او دریافت کردم نسبت می دهم.
- قلب یک مادر ورطه عمیقی است که در ته آن همیشه بخشش خواهی یافت.
- از تمام دلتنگی ها، از اشک ها و شکایت ها که بگذریم، باید اعتراف کنم مادرم که میخندد خوشبختم و چه تأثیر دلنشینی دارد.
- **غصه نخور درست همیشه گفتن های مادر**، اثرش را هزار قرص آرامبخش قوی ندارد.
- بچه که بودم دلم به گرفتن گوشه چادر مادرم و رفتن به بیرون خوش بود، اکنون بزرگ شده ام مادرم را می خواهم، نه برای گرفتن گوشه چادرش، می خواهمش که با گوشه چادرش اشک هایم را پاک کنم. نه اینکه دلم خوش شود که میدانم نمیشود! شاید آرام بگیرد با بوی خوش چادر مادرم...
- وقتی مادر هستید هرگز در افکار خود تنها نیستید. یک مادر همیشه باید دوبار فکر کند، یک بار برای خودش و یک بار برای فرزندش
- وقتی به چشمان مادرت نگاه میکنی، می دانی که این خالص ترین عشقی است که می توانی در این زمین پیدا کنی.
- مادر کسی است که می تواند جای بقیه را بگیرد اما هیچ کس نمی تواند جای او را بگیرد.





عبیدزاکانے معتقد بود

روزی که مردم بفهمند:

هیچ چیز عیب نیست،
جز قضاوت و مسخره کردن دیگران

هیچ چیز گناه نیست،
جز حق الناس...

هیچ چیز ثواب نیست،
جز خدمت به دیگران...

هیچ کس اسطوره نیست،
الا در مهربانی و انسانیت...

هیچ دینی با ارزشتر از انسانیت نیست...

هیچ چیز جاودانه نمی ماند،
جز عشق...

هیچ چیز ماندگار نیست،
جز خوبی و بدی....

هیچ سعادت بی بالاتر از آگاهی نیست...

هیچ دشمنی خطرناکتر از جهل نیست...

زمین تبدیل می شود به
بهشتی سراسر عشق و مهربانی.....

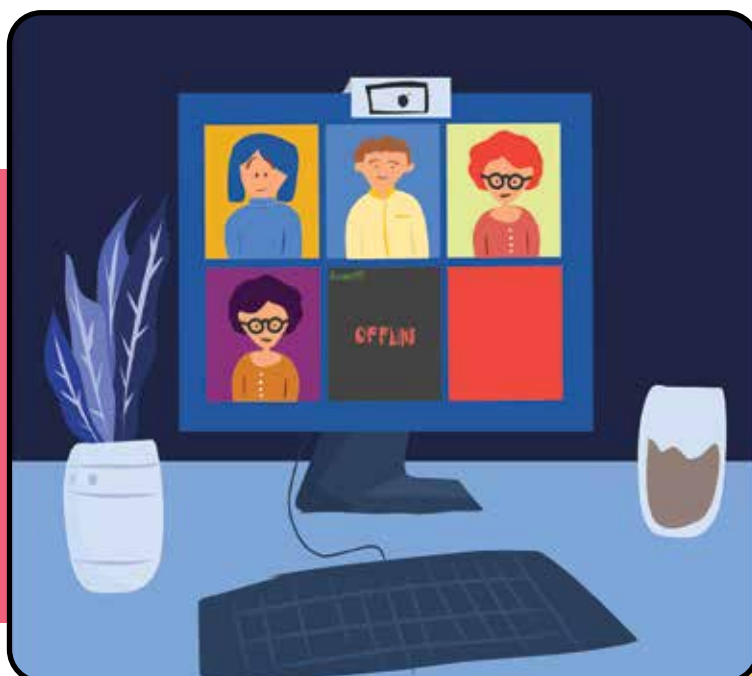
دورکاری به عنوان راه حل برای کاهش احساس گناه مادران شاغل و تاثیر آن بر افزایش عملکرد و بهزیستی

نسترن اسدنژاد
دانشجوی ارشد
دانشگاه شهید بهشتی
تهران، ایران

در جوامع مدرن، پارادایم کار از راه دور به عنوان یک راه حل تحول آفرین برای مواجهه با چالش‌های پیچیده‌ای که مادران شاغل با آن مواجه هستند، ظاهر شده است. تلاقی مسئولیت‌های حرفه‌ای و نقش‌های خانوادگی معمولاً بار بیشتری را بر دوش مادران شاغل می‌گذارد. این تعامل پیچیده میان وظایف حرفه‌ای که نیاز به حضور فیزیکی در محل کار دارند و وظایف خانوادگی که به حضور فعال در محل زندگی خانوادگی مرتبط هستند، به چالش‌های بزرگی منجر می‌شود. از آنجایی که مادران بیشتر مسئول مراقبت از کودکان هستند، نیاز روزانه به حضور فیزیکی در محل کار، وظایف مادرانه را با سختی بیشتری همراه می‌کند. معضل مادر شاغل بودن طبق نظر امی وسترولت اینگونه تعریف می‌شود که: «ما از زنان انتظار داریم طوری کار کنند که انگار بچه ندارند و طوری بچه‌ها را بزرگ کنند که انگار کار نمی‌کنند.» این موضوع احساس گناه زیادی در مادران شاغل ایجاد می‌کند.

مقاله علمی حاضر به دقت نقش کار از راه دور را به عنوان یک راه حل استراتژیک با هدف کاهش احساس گناه گسترده‌ای که مادران درگیر در





نیروی کار تجربه می‌کنند، مورد بررسی قرار می‌دهد. این تحقیق به کاهش احساس گناه مادران محدود نمی‌شود، بلکه به بررسی تأثیرات نتیجه کار از راه دور بر عملکرد حرفه‌ای و رفاه کلی مادران شاغل نیز پرداخته است.

مطالعه حاضر یک مطالعه موردی است که بر روی ۱۰۰ نفر از متخصصان فناوری اطلاعات که به صورت دور کار فعالیت می‌کردند، اجرا شده است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته جمع‌آوری شدند، که در آن سوالات مرتبط با احساس گناه، عملکرد حرفه‌ای، و رفاه مادران شاغل مورد بحث قرار گرفت.

نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد که از نظر کلی، کار از راه دور برای مادران مزایا و معایبی دارد، اما تأثیر مثبت آن در کاهش احساس گناه مادران به‌طور قابل توجه است. این احساس گناه معمولاً از تضاد بین

مسئولیت‌های حرفه‌ای و وظایف خانوادگی ناشی می‌شود. با فراهم کردن امکاناتی مانند انجام کار از محل منزل، مادران می‌توانند تعادل بهتری را برای خود ایجاد کنند. این سیاق طیف وسیعی از چالش‌هایی که مادران شاغل با آن مواجه هستند را تسهیل می‌کند و محیط کاری انعطاف‌پذیرتر و حمایت‌کننده‌تری فراهم می‌کند. به علاوه، این تحقیق نشان می‌دهد که ارتباط مثبتی بین کار از راه دور و بهبود عملکرد حرفه‌ای و رفاه کلی مادران وجود دارد. این ممکن است به این دلیل باشد که کاهش احساس گناه و افزایش انعطاف زندگی می‌تواند به بهبود کلی کیفیت زندگی منجر شود.

کلمات کلیدی: مادران شاغل، مادری، دورکاری، احساس گناه مادران، عملکرد شغلی، بهزیستی

nastaran.a1999@gmail.com



از اول قصه بگم...

از اونجایی که به دنیا میاد، هنوز بیمارستانه، تماس میگیرن و میگن بچه دختره یا پسر؟! مامانش میگه: خداروشکر سالمه ها...دختره... بهش میگن: دخترم خوبه ها... آره خب، سلامتی هم مهمه، ولی ای کاش... حالا عیب نداره، انشالله بچه بعدی پسر میشه... دخترمون بزرگ تر میشه، یه روز میریم واسش اسباب بازی بخریم، میره و از بین قفسه ها یه ماشین آبی خوشگل برمیداره و میاد... بهش میگیم: برو یه اسباب بازی دخترونه بردار... بزرگ تر میشه، میگه: مامان! علی رو باشگاه ثبت نام کردن، میشه منم برم یه ورزش ثبت نام کنم؟ بهش میگیم: نه مامان جان! تو یا طراحی یا گلدوزی یا خیاطی... یکی از اینا رو خودت انتخاب کن... بزرگ تر میشه، میگه: مامان! من میخوام پرواز کنم، فضا رو دوست دارم، میخوام خلبان بشم... بهش میگیم: دخترم شما باید پرستار بشی، اگر هم پرستاری نشد اشکالی نداره، معلم میشی... میگه: حداقل بذارید مهندسی بخونم... بهش میگیم: آخه دختر رو چه به عدد و رقم؟! ولی، ولی چی میشه؟؟؟؟!!!!... - همون دختر میشه مریم میرزاخانی، ستاره فراموش نشدنی ریاضی... - همون دختر میشه انوشه انصاری، دختری که با هزینه خودش به فضا سفر کرد... - همون دختر میشه فروغ فرخزاد، و از عشق و زن میگه... - همون دختر میشه پروین اعتصامی، بانوی ماندگار شعر فارسی... اگر در تاریخ سفر کنیم؛ - میشه ماندانا، مادر کورش... - میشه پوراندخت، اولین پادشاه زن در ایران که در ۱۰ کشور آسیایی، پادشاهی کرد... (اون زمان، نگاه آدم ها به زن خوب نبوده، اما پوراندخت تصمیم میگیره که به کشورش سر و سامان بده و همه مردم اون رو به عنوان شخصی عاقل، عادل و نیکوکار میشناسن...)

- میشه بی بی استرآبادی، که در زمان مشروطه، اولین مدرسه در ایران رو تأسیس میکنه (اولین مدرسه دخترانه در ایران)

- میشه زینب پاشا، که در تبریز زمانی که ناصرالدین شاه حکومت میکرد و احتکار خیلی رواج داشته، حدود ۳۰۰۰ زن رو بسیج میکنه و میبره داخل بازار و برعلیه محتکران قیام میکنند...

اینا رو گفتم که

به اینجا برسم که:

دنیا به زنان قوی نیاز داره...

دنیا به شما نیاز داره...



بعضی از زنان سیاستمدار دنیا را بشناسیم

باشند؛ برای همین هم بین همه اتفاقات و قصه هایی که بشر برای تاریخ ساخته است می توان زن هایی را پیدا کرد که هر کدامشان خوشبختانه یا متأسفانه می توانند مثال نقض برچسب های زنانه ای مثل جنس دوم، لطیف یا ظریف بودن باشند. به همین بهانه به سراغ زنانی در تاریخ جهان رفتیم که در شکار کرسی های حکومت داری و سیاسی دستی بر آتش داشته و دارند. افرادی که شاید نسبت تعدادشان با مردها قابل قیاس نباشد ولی حضورشان به خودی خود در طول زمان های مختلف انقدر چشم گیر بوده است که آدم ها بتوانند تا مدت ها اسم آنها را در تاریخ به ذهن بسپارند و درباره آنها حرف به میان آورند.

در تاریخ سیاسی جهان در کنار رجال سیاسی می شود خانم هایی را یافت که هر کدام در برهه ای از زمان بخشی از قدرت را به دست گرفتند. با اولین زن های این حوزه آشنا شوید. تاریخ شاید هرگز به خودش نمی دید که از پشت همه نگاه های مردسالارانه روزی بشود زن هایی را از دلش بیرون کشید که بعدها در جایگاهی قرار بگیرند که نه فقط برای دور و اطرافشان که بتوانند روی کشور و دنیا تاثیرگذار باشند و حتی برای انواع مناسبات آن نسخه پیچند. زنهایی که گاهی اوقات همه این جایگاه ها و دستاوردها می تواند از آنها شخصیتی بسازد که شاید هیچ سنخیتی با کلیشه های مرسوم که آدم ها از دنیای زنانه افراد برای خودشان متصور می شوند نداشته



الن جانسون سیرلیف
رئیس جمهور سابق لیبریا



سیریمایاوبندارانایکه
نخست وزیر سابق سریلانکا



آنگلا مرکل
صدراعظم سابق آلمان



ایزابیل پرون
رئیس جمهور سابق آرژانتین



یولیا تیموشنکو
نخست وزیر سابق اوکراین



دیلما روسف
رئیس جمهور سابق برزیل



مارگارت تاچر
نخست وزیر سابق بریتانیا



بی نظیر بوتو
نخست وزیر سابق پاکستان



ایندیرا گاندی
نخست وزیر سابق هند

جزیره قشم

جزیره قشم، یکی از جزایر خلیج فارس است که به‌عنوان بزرگ‌ترین جزیره ایران و خاورمیانه در استان هرمزگان قرار دارد. اگر بخواهیم راحت‌تر بگوییم، شاید برایتان جالب باشد که بدانید مساحت قشم ۱۰ برابر بیشتر از کیش است. بنابراین در قشم فضاهای وسیع و دشت‌های پهناور را زیاد می‌بینید. همین وسعت زیاد باعث شده که فاصله مناطق و جاهای دیدنی قشم از هم زیاد باشد. جزیره قشم با وسعتی نزدیک به ۱۵۰۰ کیلومترمربع، بیشترین سواحل و کرانه‌ها را در بین جزایر خلیج فارس به خود اختصاص می‌دهد. از ویژگی‌های ساحل‌شناختی این جزیره، تنوع سواحل صخره‌ای، ماسه‌ای و گلی آن است که چنین خصوصیتی به‌طور یک جا در کمتر جزیره‌ای یافت می‌شود.

زبانهای جزیره قشم شامل گویش قشمی و فارسی تهرانی است. مردم جزیره قشم (بومیان) متشکل از مسلمان پیرو مذهب تسنن شافعی و شماری از مهاجران اهل تشیع از دیگر نقاط ایران هستند. و اما برخی از جاذبه‌های دیدنی قشم:

دره ستارگان قشم

یکی از بی‌نظیرترین جاهای دیدنی قشم دره ستارگان است. دره ستارگان مجموعه‌ای از کوه‌ها، دره‌ها و صخره‌هاست. به مرور زمان این کوه‌ها و صخره‌ها بر اثر بارش باران، وزش باد و ... تغییر کرده است. این تغییر باعث





می‌توانید با پای پیاده به این صخره‌ها بروید. ایستادن روی صخره‌ها و تماشای برخورد موج دریا با سنگ واقعا لذت‌بخش است. ضمناً اگر کمی دقیق شوید از همان بالا خرچنگ‌هایی را می‌بینید که در پایین صخره این‌طرف و آن‌طرف می‌روند.

جنگل حرا قشم

درختان جنگل‌های حرا در آب‌های شور دریا رشد کرده‌اند. ریشه‌های درهم‌تنیده درختان جنگل حرا به شوری آب مقاوم‌اند و نمک را از برگ‌های خود خارج می‌کنند. وقتی که آب دریا بالا است، درختهای جنگل حرا زیر آب می‌روند و زمانی که آب دریا پایین است، درختان از زیر آب سرشان را بیرون می‌آورند. اگر به

به وجود آمدن اشکال متفاوت در بین کوه‌ها و صخره‌ها شده است. شکل‌هایی که گاهی اوقات با کمی تصور به موجودات عجیب و غریب و حیوانات شبیه می‌شوند. مردم بومی معتقدند این اشکال بر اثر برخورد یک ستاره به صخره‌ای که در این محل وجود داشته، ایجاد شده است برای همین به آن دره ستارگان می‌گویند.



جزیره ناز قشم

جزیره ناز یا جزایر ناز از زیباترین مکان‌های دیدنی قشم است. این جزایر در واقع سه صخره‌اند که در میان دریا واقع شده‌اند. زمان‌هایی که آب دریا پایین می‌رود، مسیری از ساحل به این صخره‌ها باز می‌شود و شما





تماشای پرندگان علاقه‌مندید، این فرصت را از دست ندهید. جنگل بیرون آمده از آب، محل رفت‌وآمد انواع پرندگان است. پرندگانی نظیر حواصیل، فلامینگو، پلیکان، مرغ ماهی‌خوار و ... را در این محل فراوان می‌بینید.

غار نمکدان قشم



یکی دیگر از مکان‌های دیدنی قشم، غار نمکدان است. این غار بسیار زیبا و شگفت‌انگیز است. با ورود به غار با قندیل‌های زیبا و خارق‌العاده نمک مواجه خواهید شد. علاوه بر این لایه‌های روی هم نمک صحنه‌های چشم‌نوازی به وجود آورده است. لایه‌هایی که از قدمت بسیار طولانی این غار حکایت دارد. غار نمکدان از جمله دیدنی‌های قشم است که در جنوب غربی قشم و در فاصله ۹۰ کیلومتری از مرکز شهر واقع شده است.



دره تندیس‌هاک قشم

این دره که شباهت زیادی به دره ستارگان دارد مجموعه‌ای از کوه و صخره است.

کوه‌ها و صخره‌هایی که در طول زمان با باد و باران و سایر عوامل طبیعی دچار فرسایش شده‌اند. یکی از جذابیت‌های این دره وجود صدف‌هایی است که در اولین نگاه شاید کمی عجیب به نظر می‌رسد. اما اگر بدانید





آب انبارهای گنبدی شکل مخصوص مناطق گرم و مرطوب می باشد که محفظه بالای مخزن با توجه به شرایط، محصور نمی باشد. سقف این برکه که به آب انبار بی بی قشم معروف است، بارها تجدید بنا شده و در حال حاضر و پس از مرور ۲۰۰ سال از عمر آن، هنوز مورد استفاده مردم بومی است. این آب انبار از نظر معماری بسیار جالب توجه است. این منطقه در فصل پاییز و زمستان که نسبت به فصول دیگر میزان بارش باران بیشتر است بسیار زیبا، سرسبز، جذاب و دیدنی می باشد.



این محوطه میلیون ها سال قبل در دل دریا قرار داشته، دیگر وجود صدف ها عجیب نخواهد بود.

آب انبار بی بی در قشم (برکه بی بی)

آب انبار بی بی، اولین برکه ی آبی است که در سال ۱۲۰۲ هجری قمری توسط زنی خیر و نیکوکار به نام صوغیه که همسر شیخ عبدالله، حاکم وقت جزیره بود، ساخته شد. در اطراف آن دریاچه هایی برای ورود آب وجود دارد و مخزن آب هم در سطحی پایین تر از زمین قرار دارد. این اولین برکه آبی است که در قشم ساخته شده است. مواد و مصالح بکار رفته در آن عبارت است از سنگ، آجر، شفته آهک و ساروج. از ظاهر، شکل و مصالح آب انبارها، میتوان به نوع اقلیم آب و هوایی منطقه پی برد.



سرکار خانم زینت دریایی بانویی توانمند از فطه جنوب ایران

یکی از مادران نمونه استان هرمزگان
ساکن جزیره زیبای قشم، روستای سلخ

مدرسه بودم چرا که در آن زمان دخترها بیشتر از پنجم ابتدایی درس نمی خواندند. نوبت اول و دوم بین همه، بهترین نمره را گرفتم اما زمان امتحانات نوبت سوم، به دلیل رفت و آمد زیاد در گرما و سرما با موتور، بیمار شدم و خانواده ام اجازه ادامه مدرسه را ندادند.

زینت دریایی از سن ۱۶ سالگی مامای سنتی بود و در طول دوره‌ای که در کار مامایی فعالیت می کرد، طبق گفته خودشان ۲ هزار بچه به دنیا آورد و همچنین از ۱۸ سالگی به کلاس‌های بهورزی رفت و ۲ سال دوره تکنسین بهداشت خانواده را در بندرعباس گذراند.

ایشان در حرکتی ساختارشکنانه، برقع سنتی را که به رسم عرف و آئین و عقاید مذهبی، همه زنان جزیره اهل تسنن باید می پوشیدند، از چهره برداشت و به دنبال آن به گفته خودش، کلی حرفها و مشقتها را هم تحمل کرد. وی در خصوص مشکلاتش که پس از برداشتن برقع برایش به وجود آمده بود، اظهار کرد: در سال ۱۳۶۶ به زور مجبور شدم به دلیل موقعیت کاری ام، برقع ام را در بیاورم چرا که باید در مرکز بهداشت لباس فرم می پوشیدم اما به دلیل برداشتن برقع، آن زمان از جامعه دور شدم و به دید زنی که کار بسیار بدی انجام داده به من نگاه می کردند و به جایی رسیده بود که مرا به جمعشان راه نمی دادند و حتی

زینت دریایی متولد بهمن ماه ۱۳۴۶ از روستای سلخ جزیره قشم، پنجمین فرزند خانواده و دارای ده خواهر و برادر است. از کودکی همراه با پدرش که در کار طب سنتی فعالیت می کرد، برای جمع آوری گیاهان دارویی به صحرا می رفت و چیزهایی یاد گرفته بود و دستیار پدر در طب سنتی بود. از سن ۱۱ سالگی، تزریقات، پانسمان و کمک های اولیه انجام میداد. وقتی ۱۱ ساله بود در روستای سلخ در آن زمان، دکتر نبود و فقط در ماه یک بار دکتر می آمد و اهالی برای تزریق یک آمپول باید مسافت ۷۰ کیلومتری را در یک جاده خاکی طی می کردند، به همین دلیل با تشویق پدرش کارهای تزریقات و پانسمان را یاد گرفت و تا جایی که می توانست به مردم کمک کرد.

ایشان در خصوص تحصیلات خود اینطور شرح داد که: روستای سلخ جزیره قشم در آن زمان مدرسه راهنمایی نداشت و من برای تحصیل در کلاس اول راهنمایی باید به روستای لافت می رفتم که باید مسافت ۶۵ کیلومتری را تا لافت طی می کردم. من ساعت ۵ صبح باید خودم را به وسیله نقلیه ای که وجود داشت می رساندم تا به مدرسه برسم. تمام دانش آموزان مدرسه لافت پسر بودند و فقط من در میان آنها دختر دانش آموز





روستای سلخ در جزیره قشم به کارهای عام المنفعه مشغول است و در حال حاضر مشغول اداره باغ آیین‌های زینت است، باغی که به عنوان قطب گردشگری روستای سلخ جزیره قشم برای بیش از ۵۰۰ نفر از اهالی این روستا کارآفرینی کرده است.

خانم زینت دریایی خاطرنشان کرد: در باغ خانه خودم که تقریباً ۲ هزار متر می باشد یک گاراژ ماشین داشتیم که آن را به سالن تبدیل کردیم و با چوب‌های دورریز و خورده ریزهای لنج‌سازی میز و صندلی درست کردیم و زیر درختان قرار دادیم چرا که پولی نداشتیم که خرج ساخت و ساز کنیم که با استفاده از خوردریزها این کار گردشگری را انجام دادیم و یک آشپزخانه بزرگ هم در باغ ساختیم که در این باغ گروه‌های موسیقی به اجرا می پردازند و همچنین آیین‌های سنتی برگزار می شود تا با این راهکار بتوانیم گردشگر جذب کنیم.

چکیده ای از فعالیت‌های سرکار خانم زینت دریایی:

*** فعالیت های زیست محیطی:**

*** فعالیت های حوزه بهداشتی:**

*** فعالیت های حوزه گردشگری،**

اجتماعی و فرهنگی:

*** طراحی و مدیریت جشنواره ها و**

اجرای در جشنواره ها و فستیوال ها

*** پژوهش های حوزه فرهنگ عامه**

در عروسی‌ها دعوت نمی‌کردند و دوست نداشتند با زنانشان در ارتباط داشته باشم. زینت دریایی سه فرزند دارد، یک دختر و دو پسر که دو نفر از آنها خارج از کشور مشغول تحصیل هستند و یکی از آنها در روستای سلخ به مادر کمک میکند. شوهر ایشان نیز صیاد است و در تعاونی صیادان روستا کار میکند. آنها زمانی که زینت ۱۲ سال و پنج ماه داشت با هم ازدواج کردند و زینت ۱۴ سال و هفت ماهه بود که اولین بچه اش را به دنیا آورد. شوهری که به گفته زینت، عاشق هم هستند و از همان زمان که او به عنوان یک بهورز و ماما برقع را برداشت، با وجود سختی‌ها و ملامت‌های بسیاری که کشید، اما همیشه و تا همین امروز حامی همسرش بوده است، هرچند ابتدا مخالف کارهای او بود.

این مادر موفق هرمزگانی می‌گوید: زنان وقتی اتفاقی برایشان رخ می‌داد یا مریض می‌شدند یا می‌خواستند زایمان کنند، به سراغم می‌آمدند و من کارشان را انجام می‌دادم اما متأسفانه این موضوع جا افتاده بود و می‌گفتند زینت دریایی که زن نیست، مرد است و من خیلی از این حرف ناراحت بودم و نمی‌خواستند باور کنند که یک زن هم می‌تواند کارهای بزرگی انجام دهد. خوشبختانه بعد از حدود ۱۰ سال سختی کشیدن، توانستم در آن جامعه جای خود را باز کنم.

زینت دریایی کسی که سالهاست در



هوارى میگو

هوارى میگو یکی از بهترین غذاهای محلی قم است



سپس پیازها را داخل آن می ریزیم و تفت می دهیم تا سبک شود و سیر را رنده ریز می کنیم به آن اضافه می کنیم و تفت می دهیم و سبزی های خرد شده را نیز می افزاییم و مداوم تفت می دهیم تا آب سبزی ها تبخیر شود. حالا رب گوجه فرنگی را اضافه می کنیم و تفت می دهیم و پودر گشنیز، پودر زیره و پودر گشنیز: هر کدام ۱/۴ قاشق چایخوری فلفل قرمز: ۱/۴ قاشق چایخوری نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

مواد لازم:

برنج: ۲ پیمانه

میگو: ۲۵۰ گرم

پیاز: ۱ عدد متوسط

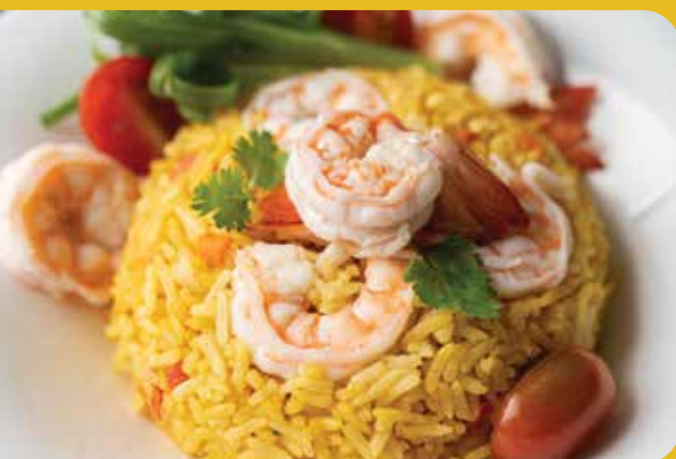
سیر: ۲ حبه

گشنیز و شنبلیله: ۲۰۰ گرم



طرز تهیه:

برای تهیه هوارى میگو ابتدا گشنیز و شنبلیله را پاک می کنیم و می شوئیم، سپس در آبکش قرار می دهیم تا آب اضافه آن ها خارج شود. در ادامه سبزیجات را روی تخته آشپزخانه به صورت ساطوری ریز خرد می کنیم. یا اینکه سبزیجات را در خرد کن می ریزیم و خرد شده تحویل می گیریم. در ادامه گوجه فرنگی ها را می شوئیم و پوست آن ها را می گیریم. حالا با رنده ریز رنده می کنیم تا گوجه فرنگی پوره شوند، سپس آنها را کنار می گذاریم. در این مرحله پیاز را پوست می گیریم و می شوئیم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم. سیر را پوست می گیریم و می شوئیم و کنار می گذاریم. قابلمه ای را روی حرارت قرار می دهیم و کمی روغن داخل آن می ریزیم.





رنگینک

مواد لازم برای ۶ نفر:

آرد سفید	۲ لیوان
مغز گردو	۱۰۰ گرم
خرما	۲۵۰ گرم
کره	۲۰۰ گرم
دارچین نصف قاشق چایخوری	
پودر هل نصف قاشق چایخوری	
پودر قند، پسته یا نارگیل برای تزیین	

طرز تهیه رنگینک:

برای تهیه رنگینک خوشمزه ابتدا کره را از یخچال بیرون می آوریم و کنار می گذاریم تا با دمای محیط کمی نرم شود. آرد را الک می کنیم و تابه ای متوسط را روی حرارت کم می گذاریم و آرد را داخل آن می ریزیم و مداوم تفت می دهیم تا تا تقریباً به رنگ طلایی بشود. سپس کره را به آن اضافه می کنیم و با قاشق مواد را مخلوط می کنیم و مداوم تفت می دهیم و (البته می توانید ابتدا کره را داخل تابه بریزید و بعد ذوب شدن آن آرد الک شده را اضافه کنید و تفت بدهید تا به رنگ طلایی بشود.) تا کره کاملاً آب شود. بعد پودر دارچین و هل را به ترتیب به مواد اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا کاملاً عطر هل و دارچین به خورد مواد برود و بعد از حدوداً ۲ الی ۳ دقیقه تابه را از روی حرارت بر می داریم و همچنان به تفت دادن ادامه می دهیم تا مواد بدلیل داغ بودن تابه نسوزد. مواد رنگینک که کمی از حرارت افتاد را رها می کنیم تا خنک شود و شروع می کنیم به در آوردن هسته خرماها، که توسط یک لوله خودکار که آن را تمیز می شویم و خشک می کنیم داخل

خرماها می کنیم و از طرف دیگر هسته را بیرون می آوریم. سپس به جای هسته ها داخل خرماها مغز گردوها را قرار می دهیم و در ظرفی که برای تهیه رنگینک تهیه کرده ایم خرماها را می چینیم و ظرف که کاملاً پر شود؛ می توانید خرماها را با فاصله و یا کنار یکدیگر به سلیقه خود بچینید. در ادامه ترکیب آرد و کره که تفت داده بودیم و خنک شده است را روی خرماها می ریزیم به طوریکه کاملاً روی خرماها را به طور کامل بپوشاند و بعد ظرف را داخل یخچال می گذاریم تا به مدت ۲ ساعت رنگینک ما سفت شود و حالت بگیرد. سپس ظرف محتوی رنگینک را از داخل یخچال بیرون می آوریم و روی آن را با انواع مغزیجات مانند پودر یا خلال بادام و پسته و یا پودر قند و پودر نارگیل تزئین می کنیم و بعد با چاقو برش می دهیم به هر شکلی که تمایل دارید مانند مربع یا لوزی برش می دهیم. می توانید اول رنگینک را قالب بزنید و در ظرف بچینید و بعد روی آن ها را تزئین کنید. در ادامه رنگینک ها را با کفگیر آرام در ظرف مورد نظرمین می چینیم و اگر قصد مصرف رنگینک ها را ندارید داخل یخچال می گذاریم و بعداً استفاده می کنیم. **نوش جان**

تقدیم به عزیزی که حس مادری را در، مادر داشتن، به گونه ای، و در مادر شدن، به گونه ای ... دیگر، تجربه کرده اند:

گذشته ام تا امنیت تو مخدوش نشود.
من گاه حتی بخاطر خوشبختی
تو از اولین خواسته ام که
دیدار توست گذشته ام تا تو
در آنسوی مرزها به دنبال
موفقیت بروی و تمام رنجم از
نبودنت را! در پشت لبخندی
کم رنگ پنهان کرده ام تا تو باور
کنی که با نبودنت کنار آمده ام.....



من گاه در زندگی مشترک: مانده ام
بخاطر تو.... و گاه رفته ام: باز هم بخاطر تو.... گاه
مدارا کرده ام بخاطر تو.... و گاه طغیان کرده ام باز هم بخاطر تو....
من يك مادر هستم. من چگونه برای خودم زندگی کنم؟ چگونه خودم
را از تو: و تو را از خودم تفکیک کنم؟ من سالها با آرامشت به خواب
رفته ام و با بیقراری ات بیدار مانده ام.
من بارها در فراقت، ثانیه ها را شمرده ام تا لحظه ی دیدار....
من گاه ساعتها به عکسهایت خیره شده ام و غرق در سکوت: بارها و
بارها خاطرات کودکی تا جوانی ات را مرور کرده ام....
من يك مادر هستم. تو «پاره ی تن» من هستی. چه کسی میتواند
مفهوم «پاره تن» را عوض کند؟ چه کسی میخواهد این «پاره تن»
بودن تو را انکار کند؟
اگر تو پاره ی تن من نیستی، پس چرا خواب آرام تو: وجود من را جلا
میبخشد؟ چرا اشکهای تو: وجود من را در هم میفشارد؟
حتی چرا سرفه های تو: سینه ی من را میخراشد و خنده های تو: دل
من را شادی میبخشد؟ تو عصاره ی وجود منی. تو چکیده ی هستی
منی. در تمام روزهایی که تو لحظه به لحظه: بزرگ شده ای: من:
لحظه به لحظه: پیر شده ام. من و تو در هم تنیده شده ایم. پا به پای
هم تا بدین جا آمده ایم. چگونه از هم تفکیک شویم؟
کدام مشاور: کدام روانپزشک: کدام جامعه شناس: میتواند این معادله
را حل کند!

من يك مادر هستم.....

من! میخواهم در چنین روزی که به نام نهاده اند.... بدانی
.... و درک کنی.... و باور داشته باشی....
و فراموش نکنی....
.... که اندوه و شادی
من.... آرامش و بیقراری
من.... خوشی و ناخوشی
من.... فقط: ریشه دارد
در اشکها و لبخندهای
تو.... و دیگر هیچ.....



برای تو مینویسم....
برای تو که این روزها در تدارک
تکریم من هستی....
برای تو مینویسم....
برای تو که از دورترین یا
نزدیکترین نقطه ی دنیا با
ارسال متن، صوت، ویدیو، گل،
هدیه، روزم را به من تبریک
میگویی....
برای تو مینویسم.....
من يك مادر هستم....

من: سالها کوشیده ام: تا رمزهای کائنات را: از طریق ضربه های آهسته
و پیوسته بر پیکر اندیشه ات: به تو بیاموزم.
من يك مادر هستم: من: گذشته ام لبریز است از روزهای صبوری: و
آینده ام سرشار است از شبهای دلواپسی....
من: با تمام وجود میخواهم که تو مستقل شوی.... تجربه کنی... و
بزرگ شوی.... اما... اما نمیتوانم در اندوه و شادیت شریک نباشم. من با
تمام وجود میخواهم که به انتخابهایت احترام بگذارم: اما..... اما...
نیتوانم در بازخوردهایت شریک نباشم.
آنجا که میگویند «رها کن» «سکوت کن» «آرام باش».... کم می
آورم.... من در تمامی ساعات شبانه روز: روحم کش می آید تا
تو.... تا شادیت.... تا اندوهت.... تا آرامشت.... تا بیقراری ات....
تا سلامتی ات.... تا بیماری ات....
من سالهاست شادی و اندوهم را در تو خلاصه کرده ام و رنج و آرامشم
را در تو تجربه نموده ام.
بگذار تا تمام مشاورهای دنیا: به عدد تمام قطرات باران بگویند «خودت
مهمی». «به خودت بیندیش». «برای خودت زندگی کن»....
بگذار تمام کتاب های روانشناسی بارها و بارها بنویسند: «فرزندت را
رها کن... بگذار برای خودش زندگی کند.... راحت را از راهش جدا کن»
من يك مادر هستم. من تمام سلولهای پیکرم با عشق بی بدیل تو عجین
شده است. من بارها در اوج اندوه: خندیده ام تا تو شادمان باشی.
من بارها با تمامیت رنج: شادی کرده ام تا تو بخندی. من بارها در میان
تلاطمی از نا آرامی: سکوت کرده ام تا تو

ایمن باشی. من حتی گاهی در اوج فقر:

از ثروتندی مان برایت گفته ام تا
آنچه میخواهی را بیان کنی و به
دست آوری....

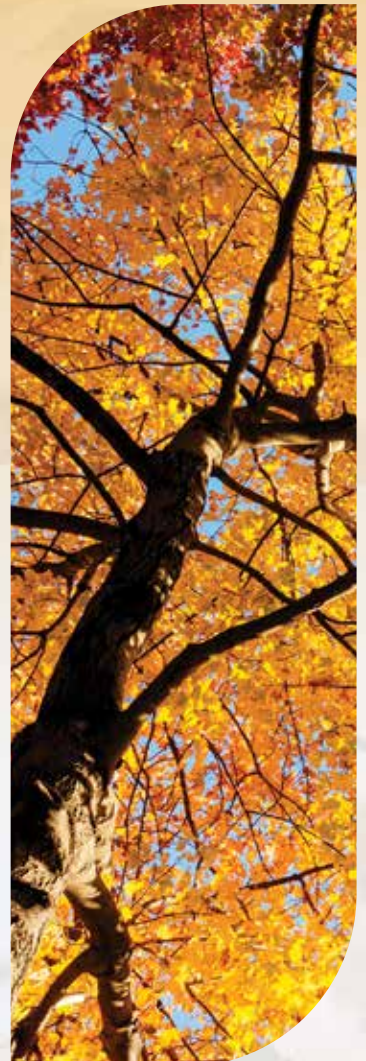
من يك مادر هستم.

من با شادی تو: آرامش داشته ام

و با اندوه تو رنج کشیده ام.

من بارها از حقوق مسلم خودم

باغ زردآلو



مشهدی رحیم باغ
زردآلویی کنار جاده ترانزیت
دارد. روزی به پسرش جعفر که
قصد رفتن به سربازی دارد پندی
می‌دهد. می‌گوید: پسر، هر ساله در
بهار وقتی درختان شکوفه می‌دهند
و در تابستان میوه‌شان زرد شده و
می‌رسد، رهگذران زیادی خودروی
خود را متوقف کرده و با درختان من
عکس یادگاری می‌گیرند ولی دریغ از
مسافری که در پاییز و زمستان خواهد
این درختان را یاد کند، جز قدرت که
باغبان آن‌هاست.

در زندگی دنیا هم دوستان آدمی
چنین‌اند، اکثر آن‌ها رهگذران جاده
زندگی هستند و هرگاه پولی یا جمالی
بر تو بود که با آن بر آنان زینتی
نقش بندد و یا سودی رسد، به تو
نزدیک می‌شوند و تبسم می‌نمایند و
در آغوشات می‌کشند، آنگاه هرگز از
آغوش آن‌ها حس حرارت بر وجود
خود مکن که لحظه‌ای بیش کنار تو
نخواهند ماند،

اما والدین تو بسان باغبان عمر تو
هستند که تو ثمره تلاش وجود آنان
هستی. آنان هرگز در روزهای سرد و
گرم زندگی از کنار تو دور نخواهند شد
و بالاترین باغبان خالق توست که بعد
از مرگ آنان نیز همیشه همراه تو
خواهد بود.





انجام تمرینات محبت به خود می تواند تغییرات بزرگی را در زندگی شما رقم بزند. شما باید به این باور برسید که لیاقت بهترین ها را دارید و بخواهید که احساس آرامش را در شریان های زندگی خود به جریان بیندازید. بعد از فعل خواستن، فعل توانستن را صرف کنید و با تمرکز بر ۵ تمرین زیر وجود خود را بیشتر پذیرا باشید:

شرایط دست نگه دارید و کمی از فاصله دورتر به مسائل نگاه کنید.

اگر دوست یا یکی از اعضای خانواده هم این اشتباه را انجام می داد باز هم همین جور بی رحمانه به وی تاخت و تاز می کردید؟ خود را مهمان همدلی و مهربانی ای کنید که برای دیگران کنار گذاشته اید! بنابراین به جای «من خیلی احمق هستم» تعبیر خود را از شرایط تغییر دهید و با دوست داشتن خود، بگویید «من اشتباه کردم و در این اتفاق متوجه شدم دوستانم حامیان خوبی هستند» شما با تغییر نگرش نسبت به مسئله ای، احساس درونی خود را در لحظه تغییر می دهید.

۲ - از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنید؛

قبل از اینکه بخواهیم شواهد علمی برای اثبات این قضیه به شما نشان دهیم، جملات زیر را با خود تکرار کنید و به معجزه تکرار جملات مثبت ایمان آورید.

- من خودم را دوست دارم.
- من بهترین کاری که می توانم را انجام می دهم.
- من خودم را باور دارم.
- من باهوش و توانمند هستم.
- من آدم خوب و مهربانی هستم.
- من منحصر به فردم و شبیه کسی نیستم.
- من لیاقت بهترین چیزها را در زندگی دارم.
- من سپاسگزار سلامتی و شرایطم هستم.
- من با اطرافیانم همدل و مهربان هستم.

تمریناتی برای دوست داشتن خود که حالتان را بهتر میکند:



۱ - نحوه صحبت با خودتان را تغییر دهید؛

اولین توصیه این است که به نحوه صحبت کردن با خودتان توجه کنید. گفتارهای منفی احساس بی ارزشی را بیشتر می کند و اضطراب را در زندگی شما افزایش می دهد. وقتی خود را احمق، چاق یا تنبل خطاب می کنید، بازتاب های منفی این کلام را با خشم از خود خواهید دید! تعبیر خود را از اتفاق ها تغییر دهید و گام های موثر برای رهایی از کمال طلبی را بشناسید. انسان خطا می کند. به جای سرزنش بهتر است خود را سریع تر ببخشید و به روال عادی زندگی برگردید. به عنوان مثال، به خاطر سهل انگاری شما اتفاق بدی افتاده است و شما با بی رحمی تمام در حال زیر سؤال بردن شخصیت خود هستید. در این

زمان فشار دادن تکرار کنید. به عنوان مثال، باین وجود که من این ترس یا مشکل را دارم، کاملاً خودم را می پذیرم. مدل این عبارت را در ذهن بسپارید و برای هر احساس یا مشکل دیگر به کار ببرید.

۴ - مراقبت از خود را تمرین کنید؛

مراقبت از جسم و روح خود، بخش مهمی از دوست داشتن خود است! مشغول آشپزی هستید و ناگهان نوک انگشت سمت راست خود را با چاقو می برید. سوزش و درد شما را بی طاقت می کند. اگر زخم خیلی عمیق باشد حتی ممکن است تا مدتی، انجام کارهای روزانه برایتان دشوار شود.

همین آسیب ساده چند روز شما را بهم می ریزد و طاقت شما را نسبت به مسائل پایین می آورد. حالا چرا انتظار دارید عدم تحرک طولانی و خوردن غذاهای ناسالم جسم و روان شما را نابود نکند؟

طور دیگری به این مسئله نگاه کنیم. انتظار دارید یک جسم و روان ناسالم، دوست داشتنی به نظر برسد؟ مراقبت از سلامت فردی یکی از نکات مهم در ایجاد احساس خوب نسبت به خودمان است.

خود را به یک ماساژ دعوت کنید یا ذهن خود را با خواندن کتاب نوازش دهید! هدف گذاری برای کارهایی که یک عمر منتظر رسیدن لحظه مناسب برای انجام آن بوده اید نیز یک راه دیگر مراقبت از خود است. خواندن کتاب های رشد و توسعه مهارت های فردی، گزینه خوبی برای افزایش مهارت های فردی در طول تمرین مراقبت از خود است.

۵ - ذهن آگاهی (Mindfulness) را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید؛

وضعیت شما زمانی تغییر می کند که آنچه را می خواهید به آنچه نیاز دارید تبدیل کنید. خواسته های شما در زندگی در بیشتر مواقع بر اساس فشارهای جامعه و اطرافیان است. شما خودتان را به رنج و زحمت می اندازید تا نظر دیگران را جلب کنید. چیزی که در خلاف دوست داشتن خود قرار دارد. اولویت دادن به رفع نیازها تا حد زیادی الگوهای القا شده از سمت جامعه را دور می زند و احساس رضایت از زندگی را در شما افزایش می دهد.

انجام روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مدیتیشن راه حل خوبی برای تقویت ذهن آگاهی در انسان است.

گردآورنده: نسرین زارعی



تصور کنید دوست شما قرار است بعد از چند بار رد شدن در امتحان رانندگی، دوباره امتحان دهد. حالا شما دو انتخاب دارید؛ به دوست خود بگویید او از پس امتحان با موفقیت بر می آید یا او آن قدر خوب نیست که گواهینامه بگیرد! دوست شما فردا امتحان دارد و باید ۷ صبح در حضور افسر پلیس رانندگی کند. کدام جمله با احتمال بیشتری او را به قبولی نزدیک تر می کند؟ فکر می کنم جواب به وضوح مشخص است. این برخورد را با خودتان داشته باشید تا در درازمدت خودباوری و دوست داشتن خود را تقویت کنید.

جملات تاکیدی مثبت با کاهش ترس و اضطراب، احتمال دستیابی به موفقیت را افزایش می دهند.

۳ - تکنیک آزادی عاطفی (EFT) را تمرین کنید؛

انجام تکنیک آزادی عاطفی به شما در روند تمرین دوست داشتن خود کمک زیادی می کند. در این مقاله مجال این نیست که درباره جزئیات این تکنیک صحبت کنیم، اما به شما سرخ لازم را می دهیم. در طب سوزنی نقاط خاصی از بدن لمس می شود که به آن کانون انرژی می گویند. تکنیک EFT نیز در قدم اول به یادگرفتن این نقاط نیاز دارد.

با جستجوی تکنیک EFT در گوگل، این نقاط یا کانون های انرژی را یاد بگیرید. آزادی عاطفی زمانی بیشترین تأثیر را دارد که شما مشکل یا ترس اصلی خود را شناسایی کرده باشید. به بیان دیگر، شما باید بدانید چرا خودتان را دوست ندارید؟ چه چیزی باعث خجالت شما شده است؟ یا از چه چیزی در وجودتان خشمگین هستید؟

یکی از اصول مهم تکنیک EFT این است که شما مشکلات را بپذیرید و با وجود آنها خودتان را دوست بدارید! شدت میزان خشم خود را با فشار وارده بر نقاط بدن خود نشان دهید. در این تکنیک از شما خواسته می شود که عبارات یا جملاتی را در

دوست داشتن خود
Love yourself



مضامین پیش از ازدواج



دکتر زهرا افتخاری
رئیس هیئت مدیره
و مشاور بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

دلایل نادرست ازدواج

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. در عصر حاضر گاهی بعضی از مسائل مربوط به ازدواج بیشتر نمود پیدا می کند. از جمله مسائل مبتلی به در جامعه می توان به دلایل نادرست ازدواج اشاره کرد.

بعضی از دختران و پسران به دلایل زیر تن به ازدواج می دهند:

- ۱- **جست وجو برای استقلال:** متأسفانه بسیاری از دواج را به دلیل مستقل شدن فرد انتخاب می کنند در صورتی که استقلال امری است که فرد می تواند تنهایی به آن دست یابد.
- ۲- **فرار از تنهایی:** این ایده بیشتر در دختران دیده می شود که فکر می کنند با تنهایی به آرامش نمی رسند در صورتیکه فرد زمانی که در تنهایی خویش به احساس آرامش دست نیابد مسلماً در زندگی مشترک هم نمی تواند آرامش داشته باشد.
- ۳- **مخالفت با خانواده:** عده ای چون با خانواده خود در تعارض و تضاد هستند به سمت ازدواج روی می آورند. در صورتیکه باید از افرادی که با خانواده خود ناسازگارند و با خواهر و برادرهای خود نمی سازند، دوری کرد.
- ۴- **فشار خانواده و اجتماع:** در برخی از خانواده ها دیده شده است که روی جوانان خود چه به صورت محسوس و چه نامحسوس فشار می آورند که ازدواج کنند که بیشتر دختران در معرض این استرس هستند.
- ۵- **دلایل اقتصادی:** این مساله در دختران امروزه رایج شده است چون فکر می کنند با ازدواج به امنیت اقتصادی میرسند.
- ۶- **مرمت یک رابطه شکست خورده:** فرد برای اینکه بخواهد رابطه قبلی خود را به دست فراموشی بسپارد دست به ازدواج می زند و مشکلات فراوانی به وجود می آید.





افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند:

- ۱- افراد معتاد به مواد مخدر و الکل
- ۲- افراد خشن و پرخاشگر: افرادی که به سرعت خشمگین می شوند و برخورد فیزیکی دارند از جمله مواردی هستند که برای ازدواج به هیچ عنوان مناسب نیستند و نباید حتی به آنها برای تشکیل زندگی فکر کرد.
- ۳- افرادی که دارای اختلالات روحی و روانی هستند مخصوصاً افسردگی حاد
- ۴- افرادی که احساسات را نشان نمی دهند: رابطه ازدواج یعنی بیان. اگر بیان وجود نداشته باشد زندگی آنها مستعد تعارض است.
- ۵- افرادی که وابستگی شدید عاطفی و مالی به خانواده دارند که بیشتر در پسرها دیده می شود: این دسته از افراد نمی توانند در آینده مسوولیت زندگی خود را بپذیرند.
- ۶- افرادی که تفاوت سنی زیادی دارند، چون برای هر دو نفر مشکلات جدی ایجاد می کند و عواقب زیادی را در بردارد که البته پس از گذشت چندسال به طور جدی خود را نشان می دهد.
- ۷- افرادی با تفاوت شدید مذهبی و فرهنگی که در جامعه ما از اولویت ها و ریزفاکتورهای اصلی است.



علائم هشداردهنده در رابطه پیش از ازدواج:

- ۱- رابطه ای که شما در آن بیشتر عشق می ورزید: در این رابطه شما از احساس طرف مقابل خود مطمئن نیستید اما به عاشق تر شدن خود ادامه می دهید.
 - ۲- رابطه ای که در آن به همسر آینده خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می کنید: مثل آنکه دانشجویی عاشق استاد خود می شود. این گونه روابط مناسب ازدواج نیستند.
 - ۳- رابطه ای که فقط به جذابیت ظاهری و اجتماعی طرف مقابل توجه شود؛ چرا که ما با ویژگی ظاهری و اجتماعی فرد مقابل مان ازدواج نمی کنیم بلکه ویژگی های اخلاقی وی است که مسیر ازدواج را برای ما متداوم می کند.
 - ۴- رابطه ای که در آن یکی از دو طرف برای فرار از مشکلاتش تصمیم به ازدواج می گیرد که یا دلیل، مشکلات و فشار خانواده یا فراموشی رابطه گذشته یا به دلیل شباهت یا تضاد با فردی که در رابطه قبلی داشته اند، است.
 - ۵- رابطه ای که در آن می خواهید طرف مقابل تان را نجات دهید، یعنی برای او دلسوزی و به او کمک می کنید.
- در دوران آشنایی بهترین نحوه رفتار و برخورد این است که آن گونه که خودمان هستیم را به هم نشان دهیم، باور و خواسته هایمان را بیان کنیم در واقع بیان آنچه برای ما مهم است، یک هنر است که متأسفانه افراد به دلیل عدم خودآگاهی نمی دانند چه خواسته ها و باورهایی را دارند و متأسفانه از بیان کردن آن هراس دارند.





حاج محمدجواد ایمانیه، مدیرعامل انجمن مددکاری ایتم مهدی فاطمه (عج)



مهندس غلامرضا حمیدی، میزبان و بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



دکتر مصومه دستغیب، عضو هیئت مدیره بنیاد مادر

نخستین همایش آئین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه سرپرست خانواده استان فارس

پنجاه و هشتمین (۵۸) آئین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در کشور، روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۶ با همکاری جناب آقای حاج محمدجواد ایمانیه، مدیرعامل محترم مددکاری ایتم مهدی فاطمه (عج)، با حضور مادران عزیز و نمونه سرپرست خانواده استان فارس و فرزندان شان و اقشار مختلف مردم و مسئولین استان، با شکوه خاصی در تالار حافظ شیراز برگزار گردید.



رضانیک فرجام، خالق آبنگ ادبیات دلم

دکتر محمدی ایمانی، استاذ فارسی



به قول زنده یاد استاد ناصر امامی (فریاد)

قدر آینه بدانید چو هست نه در آن وقت که افتاد و شکست

بنیانگذار بنیاد مادر از سرکارخانم فاطمه برمشوری به عنوان یک بانوی فرهیخته و مادری صبور که با استقامت در برابر مشکلات و مصائب زندگی توانسته است به دیگران بخصوص مادران سرپرست خانواده خدمت کند، تجلیل کردند. هنرمند محبوب آقای رضا نیک فرجام هم با حضور در این همایش مقدس، ضمن تجلیل از آقای مهندس محمدی که این کار ماندگار و مقدس و فرهنگی و ارزشی را در کشور بنا و تأسیس نمودند، خودش را فرزند بنیاد فرهنگی بین المللی مادر معرفی و از سجایای جایگاه و نقش والدین بخصوص دعای مادر تأکید داشتند و سرود "علی ای " برای اولین بار در کشور به مناسبت این آئین نکوداشت تجلیل از مادران سرپرست خانواده که هم جای پدر هستند و هم مادر، اجرا نمودند که مورد تشویق حضار قرار گرفت.

سرکارخانم دکتر معصومه دستغیب عضو هیئت مدیره بنیاد مادر، ضمن توضیحاتی در مورد چگونگی

بخصوص فرزندانشان و سایر اقشار مردم، به نحوه شایسته ای تجلیل گردد و ایشان ضمن بیاناتی از ائمه اطهار در مورد جایگاه و نقش مادر و احترام به والدین بخصوص مادر و قدردانی از اعضای انجمن مددکاری ایتام مهدی فاطمه (عج) بخصوص خیرینی که از بدو تأسیس این انجمن با اخلاص، جهت کمک به این خانواده ها با این انجمن همکاری کرده اند، از خدای بزرگ برای همه آنها، آرزوی سلامتی و توفیق الهی نمودند.

سپس آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، ضمن خوش آمدگویی و تبریک روز پدر به کلیه والدین بخصوص پدران حاضر در همایش، در مورد چگونگی تأسیس بنیاد مادر و عملکرد آن طی ۱۰ سال گذشته و بخصوص احترام به والدین به ویژه مادر که در کلیه فرهنگ ها و سنت ها و ادیان بر آن تأکید شده است و حدیثی از پیامبر اسلام (ص) که فرمودند:

بهشت زیر پای مادران است

و ضمن تأکید بر اینکه تا والدین در قید حیات هستند بایستی عزت و احترام آنها را حفظ و با آنها مهربانی و همدلی نمود.

در ابتدا سرکارخانم ثریا بناکار مجری برنامه، ضمن اعلام برنامه این همایش، اهداف بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و منشور آن و جایگاه و نقش والدین بخصوص مادر که بایستی همیشه مورد تکریم و احترام قرار گیرد را تشریح و یادآور شدند.

سپس جناب آقای حاج محمدجواد ایمانیه مدیرعامل انجمن مددکاری ایتام مهدی فاطمه (عج)، ضمن تبریک میلاد حضرت علی (ع) و روز پدر، ضمن قدردانی و تشکر از آقای مهندس محمدی بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر و همکاران ایشان در بنیاد مادر که این بستر را فراهم تا برای اولین بار در استان فارس از مادران نمونه سرپرست خانواده که هم نقش پدر دارند و هم جایگاه و مسئولیت مادری، در حضور خانواده های آنها،



سرکارخانم زهرا سیمین میراجایی بنیاد مادر



لیست مادران نمونه منتخب سرپرست خانواده استان فارس به شرح زیر است: شهربانو باقری کیان آبادی، عاطفه برزگر، سرکارخانم مدینه تدریس بخش، مریم جوکار، هانیه حسینی، زهرا بیگم حسینی آباد شاپوری، معصومه خدادادی، گلابتون رئیسی، مستانه شفیع ابنوی، زهرا صفری امیری، کبری کاظمی، زهره کوه کن، زهرا مسرور تادوانی، گل زری مقتدری آبادی، پروین منوچهری بیات، فاطمه امیدی نیا، فهیمه حیاتی، طیبه خورشید سوار، معصومه حیدرنژاد، سارا شیوانژاد

مراسم در ساعت ۱۲:۴۵ دقیقه طبق سین برنامه به اتمام رسید.

مدیره بنیاد مادر، از این حرکت فرهنگی و مقدس که احترام و تجلیل از مادران در سراسر کشور و در ۱۰۰ کشور دنیا هم به ثبت رسیده است، بیاناتی از ائمه اطهار و دین مبین اسلام در مورد احترام و تکریم از والدین بخصوص مادران به ویژه چنین مادرانی که هم نقش پدر دارند و هم مسئولیت مادری و تأکید به تداوم چنین آئین های نکوداشتی در سراسر کشور، از همه دست اندرکاران این آئین تقدیر و تشکر نمودند.

در آخر برنامه، هنرمند عزیز آقای رضا نیک فرجام سرود معروف "سلطان غم مادر..." با معنویت خاصی با حضور مادران نمونه اجرا نمود که مورد تشویق مدعوین قرار گرفت.

تأسیس بنیاد مادر که به همت جناب آقای مهندس محمدی و اهداف و منشور و شاخص های بنیاد مادر و فعالیت های آن طی ۱۰ سال گذشته و اینکه این همایش، پنجاه و هشتمین آئین نکوداشت تجلیل از مادران در سراسر کشور می باشد، آرزوی سلامتی و توفیق و موفقیت بیشتر اعضای محترم و فرزندان شایسته بنیاد مادر از درگاه حق نمودند.

سپس تیم اجرایی بنیاد مادر به سرپرستی سرکارخانم زهرا سمیعی، ضمن دعوت از مادران نمونه که به انتخاب انجمن مددکاری مهدی فاطمه (عج)، به بنیاد مادر معرفی شده بودند، با شکوه خاصی از ۲۰ مادر نمونه ضمن تقدیم حمایل و لوح مخصوص، از آنها تقدیر گردید.

جناب آقای دکتر محمد هادی ایمانیه استاندار محترم فارس هم ضمن تشکر و تقدیر از آقای مهندس محمدی و اعضای هیئت



دکلوشته در مورد مادر بودن



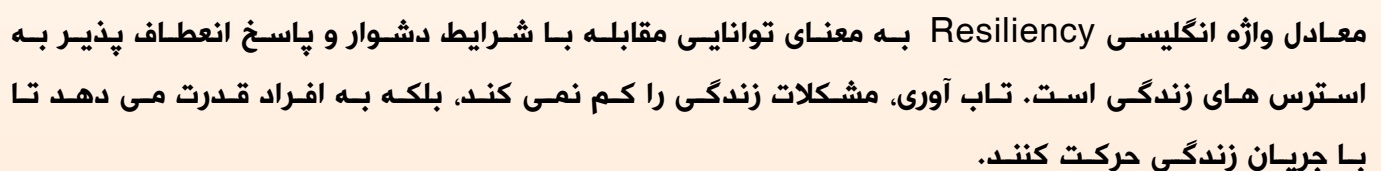
- تصمیم گرفتن برای بچه دار شدن بسیار مهم است. این است که برای همیشه تصمیم بگیرید که قلبتان بیرون از بدنتان راه برود.

- مادر شدن انتخابی است که هر روز انجام میدهی، برای اینکه شادی و خوشبختی دیگران را بر خودت ترجیح بدهی، درس های سخت را بیاموزی، کار درست را انجام دهی، حتی وقتی مطمئن نیستی که کار درست چیست... و بارها و بارها به خاطر انجام هر کاری اشتباه خود را ببخشید.

- بچه داشتن، مسئولیت تربیت انسان های خوب، مهربان، اخلاق مدار و مسئولیت پذیر، بزرگترین شغلی است که هرکسی می تواند به آن دست بزند.

- شادی یک مادر از زمانی شروع می شود که زندگی جدیدی در درونش موج میزند... وقتی برای اولین بار ضربان قلب کوچکی شنیده می شود و یک لگد بازیگوش به او یادآوری میکند که هرگز تنها نیست.

- کودک عشق را قوی تر، روزها را کوتاه تر، شب ها را طولانی تر، سرمایه گذاری را کوچک تر، خانه را شادتر، لباس ها را کثیف تر، گذشته را فراموش شده و آینده ای که ارزش زندگی کردن را داشته باشد، می سازد.



۱- احساس ارزشمندی:

٢- مهارت حل مسئله:

۳ - مهارت های اجتماعی:

۴ - خوش بینی:

۵ - همدلی:

افراد تاب آور توانایی برقراری رابطه توأم با احترام متقابل با دیگران را نیز دارند.

زیباترین متن سال به انتخاب اساتید دانشکده ادبیات دانشگاه تهران:

- گاهی خودت را مثل يك كتاب ورق بزن،
- انتهای بعضی فکرهايت «نقطه» بگذار که بدانی باید همانجا تمامشان کنی.
- بین بعضی حرفهايت «کاما» بگذار که بدانی باید با کمی تأمل ادایشان کنی.
- پس از بعضی رفتارهايت هم «علامت تعجب» و آخر برخی عادت هايت نیز علامت «سوال» بگذار.
- تا فرصت ویرایش هست... خودت را هر چند شب یکبار ورق بزن...
- حتی بعضی از عقايدت را حذف کن... اما بعضی را پر رنگ...
- هرگز هیچ روز زندگيت را سرزنش نکن!
- روز خوب به تو شادی میدهد،
- روز بد به تو تجربه،
- و بدترین روز به تو درس میدهد!...
- فصلها برای درختان هر سال تکرار میشود،
- اما فصلهای زندگي انسان تکرار شدنی نیست ...
- تولد ... کودکی ... جوانی ... پیری و دیگر هیچ ...
- تنها زمانی صبور خواهی شد که صبر را يك قدرت بدانی نه يك ضعف!
- آنچه ویرانمان میکند، روزگار نیست،
- حوصله كوچك و آرزوهای بزرگ است





مادر من و عمه سلیمه دوستان دل‌تنگت هستم همیشه

سی و سه سال قبل مادرم که اسم زیبایی هم مثل خودش سلیمه بود به رحمت خدا رفت و وارد سی و چهار سالگی بی مادری می شوم. ما در خانه پنج برادر بودیم و بعدها دو خواهر مهربان و یک برادر عزیز به جمع ما اضافه شد. خانه ما هم جایی بود که کنارش مغازه روستا بود. آن زمان در خطه شمال مثل خیلی از روستاهای ایران زمین دیواری دور خانه ها و حیاط نبود و نهایت با یک سیمی یا چوبی دورش به اصطلاح «حفظ» می شد. از خیابان که راه می رفتی خیلی راحت خانه های مردم دیده می شد. در آن زمان ها «ایوان» خیلی کارکرد داشت. محل شب نشینی، غذا خوردن بویژه غذای ساعت ۱۰ (علاوه بر صبحانه) و عصرانه بود. من و برادرانم هم که با دوستان عزیز روستا رابطه خوبی داشتیم، در تیم فوتبال روستا به نام آرش بودیم، اکثر مواقع

می گذاشت. بقول دوست فرهیخته‌ام زنده یاد فرهود جلالی کندلوسی: تو مه جان ماره (مادر)، ته‌دا (فدا) بمیرم/همش (همیشه) سبزه زاره، ته‌دا بمیرم/ اگر دنیا سوز و سرما بوویه (بشود)، همیشه بهاره، ته‌دا بمیرم. الان که سی و سه سال گذشت هر روز به یادش هستم، برای دلتنگی‌ام اشک می ریزم، با یادش انرژی می گیرم، گرمای کشفه (بغل) مادر را حس می کنم. گرچه دلم برای بغل کردن مادرم خیلی خیلی تنگ شده است، چون هیچ کجا چنین آرامشی را به شما نخواهد داد. اگر مادر ندارید به یادش باشید و اگر هم دارید: ببوسیدش، ببوییدش، بغلش کنید و تکریمش کنید. باور کنید بعد از لطف خدا، هیچ چیز به اندازه دعای مادر و پدر نمی‌تواند مسیر زندگی ما را هموار کند. خداوند در آیات ۲۳ و ۲۴ سوره بنی اسرائیل هم تأکید کرده است که پر و بال تکریم بگسترانیم و مبادا کاری کنیم که آزرده خاطر شوند. بله دوستان

عزیز، مادرم

و عمه سلیمه

دوستان و

اطرافیانم،

سی و سه

سال پیش از

پیش ما رفت.

هنوز هم دلم

می‌خواهد زار زار برای نبودنش بگیرم تا سبک شوم. اگر مادر دارید با او خوش بگذارید، برای او همه چیز را فراهم کنید تا لبخند زیبایش، هیچگاه از صورتش رخت برنبرد. مراقب باشیم که «خیلی زود دیر می شود».

دعای مادر و پدر بدرقه زندگی تان باشد. انشاء...

سید حسن موسوی چلک. مددکار اجتماعی از دیار

مازندران ایران زمین. اسفند ۱۴۰۲

خانه ما انبار لباس های تیم و توپ و ... بود. معمولاً موقع غذای ساعت ۱۰ و عصرانه کنار ما دیگرانی هم بودند، دوستان و اطرافیان و ... (البته اکثر خونه ها همین گونه بودند). نان هم نان محلی بود که توسط زنان خانه ها پخته می شد و بو و عطر خاصی داشتند که هنگام پختن در

اطراف منازل پخش

می شد و اگر هنگام

نان پختن، غریبه

یا آشنایی از کنار

تنور رد می شد، از

ما می خواست که

نان گم بدهیم نه

این که فقط تعارف کنیم (البته این ویژگی همه

مادران مهربان روستا بود). یادش بخیر چه دوران

با صفا و صمیمی داشتیم اکثر مردم بی غل و

غش بودند و خوبی همدیگر را می خواستند و به

هم اعتماد داشتند و خیرخواه هم بودند و کمک

کار هم. خانه ما نزدیک حمام عمومی روستا هم

بود (آن زمان در روستا حمام خصوصی یا حمام

در داخل خانه ها نبود). معمولاً بعد از فوتبال

برای رفتن به حمام علاوه بر حوله خودمان چند

حوله دیگر هم داشتیم. در هر خانه‌ای یک یا دو

حوله بود که بطور مشترک استفاده می کردیم.

افراد که عرق کرده از فوتبال می آمدند، قبل از

رفتن به خانه‌هایشان حمام می رفتند و گاهی

اوقات از وسایل حمام ما استفاده می کردند. آن

زمان وسایل اختصاصی نداشتیم. یک بار نشد که

اعتراض مادرم را داشته باشیم. همیشه با روی باز

و گشاده بود. به همین دلیل اکثر بچه‌های محل،

مادرم را «عمه سلیمه» صدا می کردند. زمانی که

حدود شش ماه بطور مستمر در تهران در بیمارستان

بستری بود، اکثر هفته دوستان از شمال می آمدند

برای ملاقات‌اش. علیرغم مشکلات مالی، پدرم هم

سفره دار بود و مادرم هم خیلی به میهمانان احترام



در هر صورت انسان علاقه مند به بقا است...

انسان اندیشمند یا خدا محور است و به دنیای دیگر اعتقاد دارد،
یا طبیعت محور است و به بقا در این دنیا و طبیعت.

در هر صورت انسان علاقه مند به بقا است.



دکتر محمود تابنده
متخصص قلب و عروق

اگر به دنیای دیگر معتقد است برای نشان دادن دوست داشتن خدا و جلب نظر او،
برای زندگی بهتر در دنیای دیگر باید به موجودات آفریده او محبت کند یعنی هرآنچه
در طبیعت وجود دارد.

اگر به طبیعت و بقای در طبیعت معتقد است، باید درحفظ این طبیعت بکوشد تا در
ادامه بقای خود، طبیعتی بهتر ساخته باشد، که وجودش در آن در آسایش باشد.
نتیجه:

هر گونه که میخواهی بیندیش، ولی به هر صورت محبت، عشق، حفظ محیط، دوستی
با طبیعت، دیدن آرامش خود در آسایش دیگران، دیدن شادی خود در طراوت طبیعت
و موجودات دیگر "مخصوصا انسان" می تواند روش صحیح زندگی برای همه ما باشد.
چند اصل برای داشتن زندگی راحتتر و پر نشاط تر

- ۱- حسادت نکن
- ۲- گذشت داشته باش
- ۳- زیر بار ظلم نرو ، ظلم هم نکن
- ۴- محبت کن بی توقع
- ۵- انتقاد پذیر باش و کسی را قضاوت نکن
- ۶- سعی در رفع ناتوانی های خود داشته باش
- ۷- قبول کن که اشتباه میکنی
- ۸- مسئولیت اشتباهات خود را بپذیر
- ۹- ارزش دیگران اگر از تو بیشتر نباشد کمتر نیست
- ۱۰- از کوشش خسته نشو
- ۱۱- برنامه داشته باش
- ۱۲- هر روز خودت را با مطلب زیر ارزیابی کن:
پندار نیک، کردار نیک، گفتار نیک

گفتار نیک
پندار نیک
کردار نیک



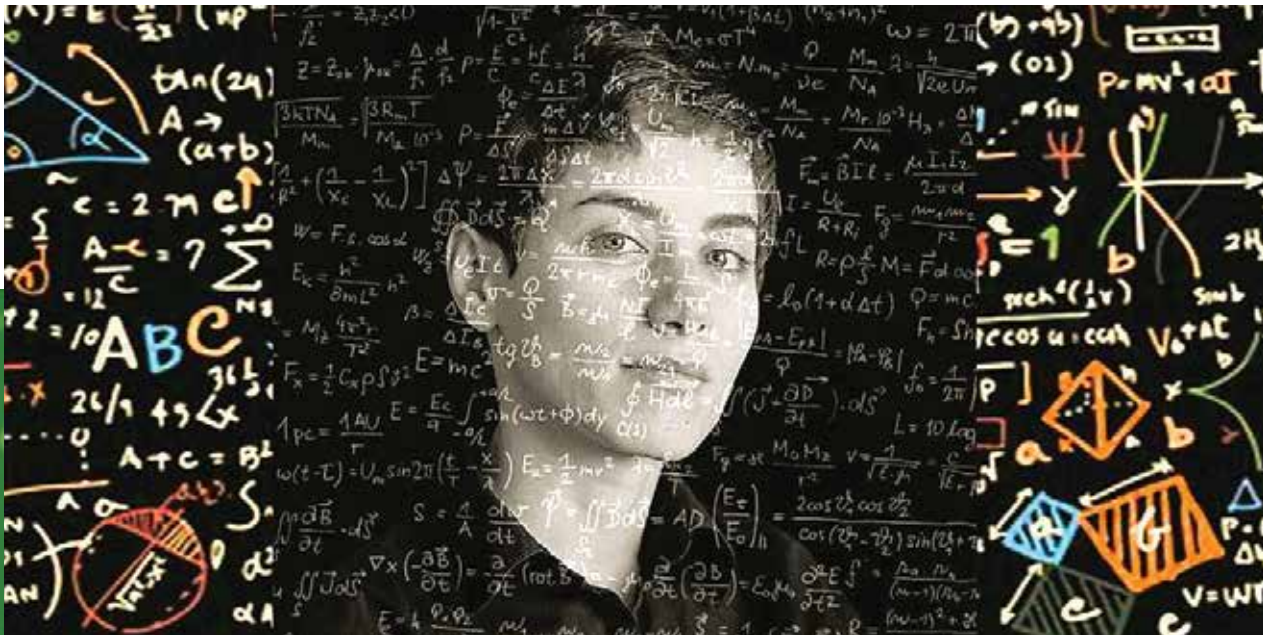
صدای پای آب



«سهراب سپهری»

هر کجا هستم، باشم، آسمان مال من است.
 پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است.
 چه اهمیت دارد گاه اگر می‌رویند قارچ‌های غربت و تنهایی؟
 گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد؟
 چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید.
 واژه‌ها را باید شست،
 واژه باید خود عشق، باد، باران باشد.
 چترها را باید بست،
 زیر باران باید رفت.
 فکر را، خاطره را، زیر باران باید برد.
 با همه مردم شهر، زیر باران باید رفت.
 دوست را، زیر باران باید دید.
 عشق را، حرکت را زیر باران باید جست.
 زیر باران باید بازی کرد
 زیر باران باید چیز نوشت، حرف زد و نرگس کاشت.
 زندگی تر شدن پی‌درپی،
 زندگی آب‌تنی کردن در حوضچه اینک و اکنون است.
 و نگوییم که شب تاب، ندارد خبر از بینش باغ
 و نگوییم پلنگ از در خلقت برود بیرون.
 و بدانیم اگر کرم نبود، زندگی چیزی کم داشت.
 و بدانیم اگر نور نبود، منطق زنده پرواز دگرگون می‌شد.
 کار ما نیست شناسایی «راز» گل سرخ
 کار ما شاید این است، که در «افسون» گل سرخ شناور باشیم.
 پشت دانایی، اردو بزنیم.
 دست در جذبه یک برگ بشویم و سر خوان برویم
 صبح‌ها وقتی خورشید، درمی‌آید متولد بشویم.
 هیجان‌ها را پرواز دهیم.
 روی ادراک فضا، زمان، رنگ، صدا، پنجره، گل نم بزنیم.
 آسمان را بنشانیم میان دو هجای «هستی».
 ریه هامان را از ابدیت پر و خالی بکنیم.
 بار دانش را از دوش پرستو به زمین بگذاریم.
 نام را بازستانیم از ابر،
 از چنار، از پشه، از تابستان.
 روی پای تر باران به بلندای محبت برویم.
 در به روی بشر و نور و گیاه و حشره باز کنیم.
 کار ما شاید این است که
 میان گل نرگس و قرن
 پی‌آواز حقیقت بدویم.

زندگی رسم خوشایندی است.
 زندگی بال و پری دارد با وسعت مهر،
 پرشی دارد اندازه عشق.
 زندگی چیزی نیست، که لب طاقچه عادت، از یاد من و تو برود.
 زندگی جذبه دستی است که می‌چیند.
 زندگی نوبر انجیر سیاه، در دهان گس تابستان است.
 زندگی، بعد درخت است به چشم حشره.
 زندگی، تجربه شب پره در تاریکی است.
 زندگی، حس غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد.
 زندگی، سوت قطاری است که در خواب پلی می‌پیچد.
 زندگی، دیدن یک باغچه، از شیشه مسدود هواپیماست.
 خبر رفتن موشک به فضا، لمس تنهایی ماه،
 فکر بوییدن گل در کره‌ای دیگر.
 زندگی، شستن یک بشقاب است.
 زندگی، «مجدور» آینه است.
 زندگی، گل و مهر به «توان» ابدیت،
 زندگی، «ضرب» زمین در ضربان دل ما
 زندگی، «هندسه» ساده و یکسان نفس‌هاست.



متنی بی نهایت زیبا از زنده یاد خانم پرفسور مریم میرزاخانی که ارزش بارها خواندن و تأمل دارد!

× ∞ :- + × ∞ :- + × ∞ :- + × ∞ :- + × ∞ :- +

کلمه ریاضی به فارسی یعنی ورزش!
یعنی راه و اعداد، یعنی وسیله نقلیه!
یعنی پیدا کردن راه حل‌های درست مسائل زندگی!

ریاضی؛ اعداد، علامت‌ها و بنوعی الفبا و حرف‌های هدفمند دارد!
عشق با ریاضی یعنی ورزشی و مهندسی دقیق اعداد!

❖ یک مطلب فوق العاده، که شاید ساعتی به آن فکر کردن ارزشش را داشته باشد، حروف الفبای انگلیسی و معادل عددی آن در زیر آمده است، مثلاً حرف A معادل عدد ۱ می‌باشد و B عدد ۲ و...:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶

پس این حروف و اعداد بالا با هم برابر می‌باشند!

حالا با معادل عددی کلمات انگلیسی برای هر کدام از موارد زیر بررسی و ارزیابی می‌کنیم که آیا برای رسیدن به خوشحالی و موفقیت تنها "تلاش سخت" کافی است؟ پس می‌نویسیم:



تلاش سخت که انگلیسی آن می شود

Hard work = تلاش سخت

H + A + R + D + W + O + R + K

اعداد معادل آنرا مینویسیم و جمع میکنیم:

$$8 + 1 + 18 + 4 + 23 + 15 + 18 + 11 = 98\%$$

میبینیم که ۱۰۰ نشد، موضوع دیگری را امتحان می کنیم:

آیا "دانش" ما را ۱۰۰٪ به موفقیت می رساند و خوشحال می کند؟

Knowledge = دانش

K + N + O + W + L + E + D + G + E

$$11 + 14 + 15 + 23 + 12 + 5 + 4 + 7 + 5 = 96\%$$

باز هم ۱۰۰ نشد، حالا ببینیم "عشق" چگونه؟

Love = عشق

L + O + V + E

$$12 + 15 + 22 + 5 = 54\%$$

خیلی از ما فکر می کردیم که این موارد مثل تلاش و کوشش فراوان یا

دانش یا عشق موجب موفقیت و خوشحالی ما می شوند و از مهم ترین ها

باشند، اما دیدیم که نه نیستند!

پس چه چیزی میتوان ۱۰۰٪ را بسازد، "پول"؟

Money = پول

M + O + N + E + Y

$$13 + 15 + 14 + 5 + 25 = 72\%$$

باز هم می بینم که کافی نیست، پس برای رسیدن به اوج خوشبختی و

موفقیت چه باید کرد؟

بله: "نگرش و رفتار"!

باید نگرش مان را به جهان هستی و زندگی تغییر بدیم و بهبود ببخشیم!

پس می نویسیم نگرش و رفتار:

Attitude = نگرش و رفتار

A + T + T + I + T + U + D + E

$$1 + 20 + 20 + 9 + 20 + 21 + 4 + 5 = 100\%$$

آری، اگر نگرش و نگاه مان همراه با معرفت، محبت، صداقت، شجاعت، ایمان،

مثبت اندیشی و با ریاضی (ورزش) باشد، زندگی ۱۰۰٪ زیباتر و موجب توفیق

و سعادت ما می شود!



دارم به خانه سالمندان می روم ...

پسرم می گوید:
«پول‌ها و اموالت باید به خودت لذت بدهد، ناراحتِ ما نباش.»

حالا من باید برای رفتن به خانه سالمندان آماده شوم.

به هم ریختن خانه خیلی چیزها را در برمی گیرد:
جعبه‌ها، چمدان‌ها، کابینت و کشوها که پر از لوازم زندگی است، لباس‌ها و لوازم خواب برای تمام فصول. از جمع کردن خوشم می آمد...
کلکسیون تمبر، ده ها نوع قوری دارم. کلکسیون‌های کوچک زیاد، مثل گردنبندهایی از سنگ کهربا و چوب گردو و از این قبیل.
عاشق



این متن توسط یک خانم نویسنده بازنشسته نوشته شده، که احساسش را زمان انتقال به خانه سالمندان به نگارش در آورده است:

«دارم به خانه سالمندان میروم، مجبورم.»

وقتی زندگی به نقطه‌ای می‌رسد، که دیگر قادر به حمایت از خودت نیستی، بچه‌هایت به نگهداری از فرزندان خودشان مشغول‌اند و نمی‌توانند از تو نگهداری کنند، این تنها راه باقی‌مانده است...»

خانه سالمندان شرایط خوبی دارد؛ اتاقی ساده، همه نوع وسایل سرگرمی، غذای خوشمزه، خدمات هم خوب است.
فضا هم بسیار زیباست، اما قیمتش ارزان نیست.
حقوق بازنشستگی من به سختی می‌تواند این هزینه‌ها را پوشش دهد.
البته اگر خانه‌ی خودم را بفروشم به راحتی از پس هزینه‌اش برمی‌آیم.
می‌توانم در بازنشستگی خرجش کنم؛ تازه ارث خوبی هم برای پسرم بگذارم.

سه بار سرم را به طرف درب خانه خم می‌کنم، و آن را به دنیا می‌سپارم.

بله در زندگی، شما روی یک تخت می‌خوابید، و در یک اتاق زندگی می‌کنید، بقیه‌اش برای تماشا و بازی است. بالاخره مردم بعد از یک عمر زندگی می‌فهمند:

ما واقعا چیز زیادی نیاز نداریم...

۱- دور خودتان را برای خوشحال شدن، خیلی شلوغ نکنید.

۲- رقابت برای شهرت و ثروت خنده دار است.

۳- زندگی بیشتر از یک تخته‌خواب نیست.

۴- افسوس که هر چه برده‌ایم، باختنی است.

۵- برداشته‌ها، تمام گذاشتنی است.



پس در لحظه و حال زندگی کنید.

زیاد در گیر تجملات، خانه، ماشین و... نباشید.

در یک کلام انبار دار نباشید.

سبکبال باشید، از زندگی لذت ببرید،

با خودتان، با دیگران، با همه خوب باشید...

«خوب بخورید، خوب بپوشید، خوب سفر کنید،

زندگی را زیاد سخت نگیرید،

این برای همه ما هست، امروز پدر و مادران ما،

فردا نوبت خود ماست...»



کتابم، کتابخانه‌ام پر از کتاب است، انواع شیشه بطری مرغوب خارجی، از هر نوع وسایل آشپزخانه چند ست دارم.

دیگ و قابلمه و بشقاب و هر چه که می‌شود در یک آشپزخانه پر تصور کرد،

ده ها آلبوم پر از عکس و...

به خانه پر از لوازم نگاه می‌کنم و نگران می‌شوم...

خانه سالمندان تنها یک اتاق با یک کابینت، یک میز، یک تخت، یک کاناپه، یک یخچال، یک تلویزیون، یک گاز و ماشین لباسشویی دارد.

دیگر جایی برای آن همه وسایلی که یک عمر جمع کرده‌ام ندارم.

یک لحظه فکر می‌کنم مالی که جمع کرده‌ام، دیگر متعلق به من نیست.

در واقع این مال متعلق به دنیاست.

به این ها نگاه می‌کنم، با آن‌ها بازی می‌کنم، از آن‌ها استفاده می‌کنم، ولی نمی‌توانم آن‌ها را با خودم به خانه سالمندان ببرم.

می‌خواهم همه اموالم را ببخشم، ولی نمی‌توانم؛ هضمش برایم مشکل است.

از طرفی بچه‌ها و نوه‌هایم برای کارهایم و این همه چیز جمع آوری شده، ارزش آنچنانی قائل نیستند.

به راحتی می‌توانم تصور کنم که آن‌ها با این همه چیزی که با سختی جمع کرده‌ام، چطور برخورد می‌کنند:

همه لباس‌ها و پوشاک گران قیمت دور ریخته می‌شود، عکس‌های با ارزش نابود می‌شود، کتاب‌ها، فله‌ای فروخته می‌شود.

کلکسیون‌هایم چه؟!

مبل‌مان هم با قیمتی بسیار کم فروخته می‌شود.

از بین کوه لباسی که جمع کرده بودم، چند تکه برداشتم، چند تا وسیله آشپزخانه، چند تا از کتاب‌های مورد علاقه‌ام و چند تا قوری چای...

کارت شناسایی و شهروندی، بیمه، سند خانه و البته کارت بانکی، تمام؛

این همه متعلقات من است، می‌روم و با همسایه‌ها، خداحافظی می‌کنم....

«چایی رو بذار، دارم میام»

در کنسرو لوبیا باز می‌کند و...!!!

این جمله همه‌فن‌حریف است!

«امید» دارد،

«دوستت دارم» دارد،

«گور بابای دنیا» دارد،

«دلم برایت تنگ شده» دارد،

«همه چیز» دارد!

«چایی گذاشتم، همه بیایید».

مهم نیست آدم اسکار گرفته باشد یا

ویزا، از سر عملیات حفاری گودترین

چاله‌ی تهران آمده باشد یا بخواهد

مزخرف‌ترین پایان‌نامه‌ی جهان را به

سرانجام برساند...

این جمله جادو می‌کند.

بد جوری دلمون برای گفتن این جمله

گرفته؛ تمام دید و بازدیدها، احوالپرسی‌ها،

جوک‌گفتنها و میهمانی‌های ما رفته تو

قاب یک گوشتی...!

کاش بتونیم بدون ترس، بدون تعارف،

بدون هیچ نگرانی، با دلی پراز مهربانی و

آرامش، بی‌غل و غش به هم دیگه بگیم:

چای رو دم کن دارم میام...!

که واقعاً جادو میکنه...!

واسه هم چایی دم کنیم و بهم بگیم:

«کتری رو بزار دارم میام...»

هیچ جمله‌ای به اندازه‌ی این جمله، مرا

به زندگی امیدوارم نمی‌کند.

اینکه یکی زنگ بزند و بگوید که

«چایی رو بذار، دارم میام» یا من

زنگ بزنم و بگویم «کتری رو بزاردارم

میام»

*چکیده‌ی زندگی برای من همین

جمله است، بقیه چیزها همه

حاشیه‌اند!!!*

قدیم‌ها محل کارم تا خانه‌ی پدرم چهار

قدم بیشتر راه نبود. بعضی غروب‌ها که

مثل نم‌مالانده می‌شدم، زنگ می‌زد

خانه‌شان، مادرم می‌گفت «چایی رو

می‌ذارم، یه سر بیا».

کدام کلاغ خیس گرفتار در طوفان،

پیشنهاد کرسی گرم را رد می‌کند؟

هنوز هم مثال دارم:

همین ده سال پیش، پدر و مادرم قصد

کردند بیایند پیشم، رفتند سفارت، چهار

ساعت مثل قرص جوشان ته لیوان آب،

حرص و جوش خوردم و بالا و پائین

پریدم تا بالاخره پدرم زنگ زد و گفت:

«ویزا رو گرفتیم، کتری رو بذار

اومدیم».

به همین جذابیت!

انگار سِرْم امید به حیات را بزنند توی

ساعد دست آدم!!!

کلاً این جمله‌ی *«چایی رو بذار

اومدم»*، عاشقانه‌ترین جمله‌ای است

که تا حالا بشر خلق کرده است.

مثل این چاقوهای همه‌کاره است که

به هر کاری می‌آید، پرتقال پوست

می‌کند، در نوشابه باز می‌کند،



سرم را سرسری تراش ای استاد سلمانی که ماهم در دیار خود سری داریم و سامانی



این ضرب المثل را افرادی به کار می‌برند که می‌خواهند بگویند من در شهر و دیار خود آدم مهم و سرشناسی هستم. سرم را سرسری تراش ای استاد سلمانی * که هر کس در دیار خود سری دارد و سامانی در زمان پادشاهی ابراهیم ادهم این مرد عارف و خداپرست یک روز با خود فکر کرد که اگر بخواهد پادشاه عادی باشد و با عدل و انصاف بر مردم حکومت کند، ممکن است از عبادت و بندگی خدا عقب بماند. به همین دلیل بدون اینکه حرفی به اطرافیانش بزند یک روز از قصر خارج شد و راه کوه و بیابان را در پیش گرفت. ابراهیم لباس ساده‌ای پوشید و به هر شهری که وارد می‌شد چند روزی کار می‌کرد و بیابان می‌شد تا تنها در دل می‌خرید و دوباره راهی کوه و عبادت خداوند می‌شد. کوه به پرستش و مادر ابراهیم ادهم وقتی که خبردار شد پسرش از طرفی تاج و تخت پادشاهی را رها کرده و هیچ کس از محل یکباره تاج و تخت پادشاهی را به راه انداخت و هر چه طلا و اقامت او خبر ندارد، تصمیم گرفت خودش به دنبال برود. او برای این کار کاروانی را به راه انداخت و با کنیزکان جواهر در خزانه‌ی پادشاهی بود بار شترها کرد و به دنبال و غلامان بسیاری به راه افتاد. آنها شهر به شهر به ما ابراهیم می‌رفتند و در هر شهر هر کس خبر یا نشانی از او به ما دنبال ابراهیم ادهم هستیم هر کس خبر یا نشانی از او به ما بدهد مزدگانی، این کاروان و بار شترانش که طلا و جواهرات است را برای خود کرده است. ابراهیم ادهم چون مدت‌ها بود در کوه و دشت و بیابان به سر می‌برد، موهای سر و صورتش بسیار بلند و ژولیده شده بود و با این سر و صورت حتی کسی به او کار هم نمی‌داد. چون او پول نداشت هیچ سلمانی قبول نمی‌کرد، موهای به این بلندی را کوتاه کند بدون اینکه هیچ دستمزدی بگیرد. یک روز ابراهیم ادهم از دکه سلمانی می‌گذشت دید مرد سلمانی مشتری کمی دارد. جلو رفت و از او خواست موهای او را هم کوتاه کند تا بعد پولش را بدهد. استاد سلمانی گفت: نسبه نمی‌توانم کار کنم. این موهای ژولیده‌ی تو وقت زیادی از من می‌گیرد. شاگرد سلمانی که شاهد این قضایا بود از استاد اجازه خواست تا او این کار را انجام دهد. ولی استاد سلمانی شروع کرد به داد و بیداد کردن که نمی‌توانم

مفت و مجانی سر هر فقیر و بیچاره‌ای را اصلاح کنم. برو به مشتری‌ها برس. شاگرد گفت: باشد اول کار مشتری‌ها را انجام می‌دهم بعد اجازه دهید موهای این مرد فقیر و بیچاره را هم اصلاح کنم. استاد سلمانی فریاد زد: برو به اصلاح این مرد فقیر برس، از فردا هم نمی‌خواهم بیایی سرکار. ابراهیم ادهم اوضاع را اینگونه دید، راهش را گرفت تا برود که شاگرد سلمانی دستش را گرفت و گفت: صبر کنید. من خودم هم علاقه‌ای به کار کردن در دکان این مرد خودخواه و از خدا بی‌خبر ندارم. بیا برویم من خودم موهای تو را کوتاه می‌کنم از فردا هم خدا بزرگ و روزی رسان است. شاگرد سلمانی ابراهیم را روی تخته سنگی در گذر اصلی شهر نشاند و شروع کرد به اصلاح او ساعتی وقت برد. ابراهیم آنقدر بلند بود که صدای جارچیان مادر ابراهیم آخر کار سلمانی بود که فریاد می‌زدند: ما از طرف مادر پادشاه ادهم بلند شد که فریاد وارد این شهر شده‌ایم هر کس از عادلان ابراهیم ادهم وارد این شهر شده‌ایم هر کس از خبری بگوید مزدگانی او ثروت عظیمی از طلا و جواهرات خواهد بود. ابراهیم ادهم به شاگرد سلمانی گفت: ای جوان پاک دل، ابراهیم ادهم به این جارچیان بگو که ابراهیم ادهم را می‌شناسی. آن برو به آنها معرفی کن و مزدگانی که ثروت زیادی هم هست را بگیر. نوش جان این پاداش قلب پاک و مهربان توست. شاگرد سلمانی که باورش نمی‌شد این مرد ژولیده که حتی پول پرداخت سلمانی‌اش را ندارد ابراهیم ادهم باشد گفت: تو مطمئنی؟ ابراهیم گفت: تو به طرف جارچیان رفت و خبرش را همه مرا می‌شناسند. او به طرف جارچیان رفت و خبرش را گفت: سپس مادر ابراهیم ادهم که فرزندش را از دور دید به طرف پسرش دوید و او را در آغوش گرفت. ابراهیم ادهم در جمع همه‌ی مردم شهر مزدگانی خبر خوش این خبر به سرعت پیچید و همه‌ی مردم شهر مزدگانی ثروت فراوانی را صاحب شد. استاد سلمانی که این صحنه‌ها را می‌دید حرص می‌خورد ولی کاری از دستش بر نمی‌آمد و دیگر پشیمانی سودی نداشت.



مهارت فردی در مدارس فنلاند





به منظور پرورش جامعه‌ای پیشرفته و سرآمد، در آموزش برای کودکان ۹-۱۵ سال فنلاند، موارد زیر در نظر گرفته می‌شوند:

- ۳۱- مهارت تفکر کردن
- ۳۲- مهارت تفکر خوب داشتن
- ۳۳- مهارت دوست خوب پیدا کردن
- ۳۴- مهارت نگهداری دوست خوب
- ۳۵- مهارت نگهداری لوازم
- ۳۶- مهارت انتقاد پذیری و نقد شدن
- ۳۷- مهارت رازدار بودن
- ۳۸- مهارت برنامه ریزی کردن
- ۳۹- مهارت گذشت
- ۴۰- مهارت صبور بودن
- ۴۱- مهارت حل مساله
- ۴۲- مهارت نگهداری گیاه و گل
- ۴۳- مهارت دقت به پیرامون
- ۴۴- مهارت صادق بودن
- ۴۵- مهارت وفادار بودن
- ۴۶- مهارت نوشتن
- ۴۷- مهارت آینده نگری
- ۴۸- مهارت تلاش کردن

- ۱- مهارت درست لباس پوشیدن
- ۲- مهارت درست راه رفتن
- ۳- مهارت خوب حرف زدن
- ۴- مهارت حرف خوب زدن
- ۵- مهارت منظم بودن
- ۶- مهارت شعر خواندن
- ۷- مهارت نقاشی کردن
- ۸- مهارت نوشتن
- ۹- مهارت ترانه و دکلمه خواندن
- ۱۰- مهارت بهداشت
- ۱۱- مهارت کار تیمی
- ۱۲- مهارت انتقاد کردن
- ۱۳- مهارت جرات ورزی و تمرین شجاعت
- ۱۴- مهارت تشخیص درست از نادرست
- ۱۵- مهارت درست غذا خوردن
- ۱۶- مهارت گره زدن
- ۱۷- مهارت کار با قیچی و برش زدن
- ۱۸- مهارت سعی در خوش خط بودن

- ۴۹- مهارت نا امید نشدن
- ۵۰- مهارت هدف داشتن
- ۵۱- مهارت کار با ابزار
- ۵۲- مهارت کار با کامپیوتر
- ۵۳- مهارت در فضای مجازی و سایبری
- ۵۴- مهارت در تصویر ذهنی داشتن
- ۵۵- مهارت احترام گذاشتن
- ۵۶- مهارت کم مصرف بودن
- ۵۷- مهارت بهره گیری از اشیا
- ۵۸- مهارت مشورت گرفتن
- ۵۹- مهارت مشورت و همفکری کردن
- ۶۰- مهارت ۱۲ و مهارت ۳۱ و مهارت ۳۶

فراگیری و ارتقای این مهارت‌های فردی می‌تواند آینده بهتری را برای خودمان و فرزندانمان فراهم آورد و سرآمدی فردی ما را تسهیل نماید.

تحول نظام آموزش فنلاند

مرتضی، روغنی

- ۱۹- مهارت شستن اشیا
- ۲۰- مهارت مطالعه
- ۲۱- مهارت مدیریت زمان
- ۲۲- مهارت کنترل خشم
- ۲۳- مهارت انتقاد پذیری و تحمل حرف مخالف
- ۲۴- مهارت پژوهش و تحقیق
- ۲۵- مهارت تشخیص دوست خوب
- ۲۶- مهارت بازی کردن
- ۲۷- مهارت غذا پختن
- ۲۸- مهارت کار با سوزن
- ۲۹- مهارت تشکر و سپاسگزاری کردن
- ۳۰- مهارت خوب توجه کردن



فریدون به انگشت نداشت...

فریدون به انگشت نداشت، مادر زادی؛
انگشت اشاره‌ی دست چپ نداشت!
ننه بابای خوب داشت، خانواده‌ی درست حسابی؛
مدرسه‌ی خوب درس خوند؛ سفرای خوب خوب رفت؛
دانشگاه رفت، مهندس شد،
اما..

یه انگشت نداشت..
همین درد توی سینه‌ش بود!
درد بدتر اینکه دختری که عاشقش بود بخاطر همین یه دونه انگشت نداشت، بهش جواب رد داد؛
اونجا بود که هرچی فریدون کلاس موفقیت و عزت نفس رفته بود، دود هوا شد!
چندسالی گذشت و فریدون با دختر خوبی ازدواج کرد،
میگفت خوب، چون فریدون رو با انگشت نداشته‌ش خواسته بود!
بعد چندسال زندگی، فریدون فهمید غم عشقش اونقدرها هم دردناک نبوده و بی جهت عمری غصه‌شو خورده؛
درد بدتر اینه که هنوز بچه‌ای نداشت؛
تو حین و بین دوا درمون؛
مادر فریدون مُرد!

اونجا بود که فریدون فهمید درد بدتر غم بی مادریه، بچه نداشتن چه اهمیت داشت وقتی خودش گلی به سر مادرش نزده بود و الان حسرت روی حسرت تلمبار می‌کرد..

بالاخره خدا به فریدون یه دختر سالم داد، همون لحظه اول به دستای بچه‌ش نگاه کرد که یه وقت انگشتی کم نباشه..
بچه بزرگ شد،
پدر فریدون مرد،
زنش مریض شد،
فریدون پیر شد..
دم مرگش..!

به دخترش گفت: ما آدما همیشه فکر میکنیم یه چیزی نداریم..
فکر میکنیم خونمون کوچیکه، ماشینمون خوب نمیره، هومون بده، اونیه که خواستیمش رفته، عزیزمون مُرده..
انقد تو زندگیمون فکر نداشته‌هاییم که یادمون میره چیا رو داریم، کیا رو داریم..
اونقد حساب کتاب دل و عقلمون اشتباهه که چشم باز می‌کنیم، می‌بینیم ساعتای آخر عمرمونه و حیف که کیف زندگی رو نکردیم..
کاش ده انگشت نداشتم، اما کم غصه میخوردم،
اون موقع کمتر هرروز می‌مُردم..!
تو مَث من نشو بابا جان.. زندگی هرچی باشه..خوبه!



گلچین ۱۰ جمله زیبا از استاد اله قمشاهی:

- ۱- قرار نیست در کاری عالی باشید تا آن را شروع کنید،
قرار است آن را شروع کنید تا در آن کار عالی شوید...
- ۲- اعتماد ساختنش سالها طول میکشد، تخریبش چند ثانیه و
ترمیمش تا ابد...
- ۳- ایستادگی کن تا روشن بمانی؛ شمع های افتاده خاموش می
شوند...
- ۴- دوست بدار کسی را که دوستت دارد حتی اگر غلام درگاهت
باشد؛ دوست مدار کسی را که دوستت ندارد حتی اگر سلطان
قلبت باشد...
- ۵- هیچ کدام از ما با «ای کاش»، به جایی نرسیده ایم...
- ۶- «زمان» وفاداریه آدمها رو ثابت میکنه نه «زبان»
- ۷- همیشه یادمون باشه که نگفته ها رو میتونیم بگیریم اما گفته ها
رو نمیتونیم پس بگیریم
- ۸- خودبینی، دیدن خود نیست، خودبینی، ندیدن دیگران
است...
- ۹- هیچ آرایشی شخصیت زشت را نمی پوشاند!
- ۱۰- آدمها را به اندازه لیاقت آنها دوست بدار و به اندازه
ظرفیت آنها ابراز کن...

تبیین درک و تجربه مادران شاغل در علوم پزشکی شیراز در رابطه با چالش‌های پیش رو در بازگشت به کار بعد از زایمان در سال ۱۴۰۱

پژوهشگر: آذین مقدس فرد؛ دکتری پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

استاد راهنما: آرش مانی؛ دکتری تخصصی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

استاد مشاور: فاطمه رحمانیان؛ دانشکده پرستاری و مامایی حضرت فاطمه (س)، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

mania@sums.ac.ir

ایفای انتظارات ایجابی اکتفا کنند؛ اما آنچه مسلم است در جامعه ایران سطح و حجم وظایف و انتظارات ناشی از نقش‌های خانوادگی از سطح و حجم مسئولیت‌های ناشی از نقش‌های شغلی بیشتر است.

یکی از موضوعاتی که کمتر مورد تحقیق قرار گرفته است، مربوط به فرآیندهای بازگشت به کار در مادران شاغل پس از تولد فرزند است. به ویژه، فقدان داده‌های تجربی در مورد موانع یا تسهیل‌کننده‌های بازگشت به کار پس از

زنان شاغل با چالش‌های درون‌شغلی و برون‌شغلی متعددی در زمینه فرزندآوری روبه‌رو هستند که سبب افزایش تضاد بین خانواده و کار می‌شود. زنان شاغل که در بیشتر موارد به‌طور همزمان سه نقش همسری، مادری و شغلی را دارند، با انتظارات نقشی متفاوتی روبه‌رو هستند که باید قادر به پاسخگویی به همه آنها باشند. این احتمال وجود دارد که آنها با محور قراردادن الزامات یک نقش، برآورده کردن انتظارات نقش‌های دیگر را در حاشیه قرار دهند یا به





نتیجه گیری: برای ماندن زنان در مشاغل خود، ایجاد یک محیط دوستدار در محیط کار بسیار ضروری است. برابری جنسیتی منجر به رشد اقتصادی می شود. از این رو، تسهیل دسترسی زنان به اشتغال به خصوص در حوزه های درمان و مراقبت بهداشتی بسیار مهم است زیرا منجر به توانمندسازی اقتصادی، افزایش کیفیت زندگی خانواده، ارتقا سلامت جسمی و روانی مادران و رشد و تکامل بهتر کودکان می گردد. کلمات کلیدی: مادران شاغل-مرخصی زایمان-درک و تجربه

مادری ناکافی، مشکلات در روابط با همسر و رشد و تکامل کودک و ب: نقش کاری با کدهای سقف شیشه ای، ناکارآمدی، انگیزه ها در بازگشت به کار، نیاز به دوره انتقال، و حضور غیر مفید در محل کار و تمایل به طولانی تر کردن مرخصی زایمان با مرخصی بدون حقوق قرار دارد. طبقه دوم کدهای مصاحبه در سه گروه سیاست گزاری، تسهیلات و نیروی انسانی طبقه بندی شد: در طبقه بندی سیاست گزاری کدهای مناسب بودن نه ماه مرخصی، تدوین سیاست های مناسب برای مرخصی زایمان، تدوین سیاست های مناسب برای دوران انتقال مادر بعد از مرخصی زایمان و تدوین سیاست های مالی برای حمایت از فرزندان بود، در طبقه بندی تسهیلات کدهای تجهیز ادارات و بیمارستان ها به مهد کودک، برقراری مشاوره های روانشناسی برای مادران در ابتدای بازگشت به کار، تجهیز اتاق شیر و معرفی مراکز تامین کننده نیروی پرستار بچه مطمئن و با صلاحیت قرار گرفت و کدهای تامین نیروی انسانی کافی، اعطای مرخصی استحقاقی برای بیماری کودک، کنترل زمان بندی ساعات کار بر اساس نیاز مادر شاغل، در نظر گرفتن نیازهای اختصاصی هر یک از مادران، شروع شب کاری ها با صلاح دید مادر، ایجاد اتاق های فکر و جلسات بازآموزی برای حل مشکلات مادران شاغل در طبقه بندی مدیریت بود.

یک دوره مرخصی زایمان باعث می شود چالش های مربوط به این دوران کمتر شناخته شود لذا محققین با تبیین این چالش ها می توانند خلا سیاست های حمایتی در جهت فرزندآوری و رفاه مادران شاغل را شناسایی کنند.

روش: با استفاده از رویکرد کیفی تحلیل محتوا چالش های پیش روی مادران شاغل در علوم پزشکی شیراز در بازگشت به کار پس از مرخصی زایمان تبیین گردید. در این مطالعه ۱۷ نفر مشارکت کننده شرکت داشتند. نمونه گیری ابتدا به صورت هدفمند بود و سپس با نمونه گیری گلوله برفی ادامه یافت. جمع آوری داده ها با استفاده از مصاحبه عمیق و بر اساس راهنمای مصاحبه نیمه ساختار یافته انجام شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آنالیز محتوا انجام شد.

یافته ها: در تحلیل محتوای مصاحبه ها در مرحله کد گذاری باز، ۵۶ کد استخراج شد که در ادغام داده ها به ۲۵ کد تبدیل شد که، در ۵ زیر طبقه و ۲ طبقه اصلی تبیین شد: دوطبقه ی اصلی درک مادران شاغل از تعارض نقش مادری و شاغل بودن و درک مادران از محیط کار دوستدار مادر قرار داشت، که در طبقه اول، دو زیر طبقه الف: نقش مادری با کدهای روتین های روزانه، احساس مادر در بازگشت به کار، شاغل بودن و شیردهی،



به من اعتماد به نفس می‌دهند. داستانها و قصه‌های شبانه مادرم را می‌شنوم که برای من و خواهرم قبل از خواب می‌خواند. قطعا بعد از تجربه روزی همراه با حملات هوایی دشمن‌بغی و شکستن یا ترک برداشتن شیشه‌های خانه در اثر موج انفجار این صدای آرامش دهنده مادرم است که همچون پادزهری عمل می‌کند و همه تشویشهای محیطی را خنثی می‌کند.

به قول شهریار:

مادر به قصه‌های تومی خفت غصه‌ها می‌رفت چشم و گوش به دنبال قصه‌ها
موسیقی بهشت همانا صدای توست گوش دلم به زمزمه لای لای توست

احساس امنیت پایه‌ای‌ترین نیاز روانی است که اریکسون روان‌شناس معروف به آن اشاره کرده است. این احساس پایه اصلی شخصیت انسان است. قطعا این احساس در پرتو قلب تپنده مادر و گرمای وجود او به کودک منتقل می‌شود. این احساس امنیت پایه ارتباط با دنیا را برای کودک فراهم می‌کند. کودک به واسطه این احساس و تجربه عشق و محبت مادر است که دست به کنکاش محیط زده و شروع به کشف محیط می‌کند. حمایت و انتقال احساس امنیت به کودک او را مشتاق به فهم و تجربه محیط می‌سازد. به راستی که یکی از منابع اصلی اعتماد به نفس و احساس آرامش درونی ما عطوفت و مهربانگی مادر در کودکی است. مادرم تو را دوست دارم و از صمیم قلب به تو عشق می‌ورزم.



احساس امنیت پایه‌ای‌ترین نیاز روانی انسان

دکتر مهدی زارع بهرام آبادی

دانشیار مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی



روان‌شناسان و مشاوران دوران کودکی را پایه اصلی شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی می‌دانند. کودکی جایی است که سنگ بنای عزت نفس و هویت فرد شکل می‌گیرد. قبل از اینکه به نوشتن ادامه دهم خودم را به دست خاطراتم می‌سپرم. خاطرات کودکی را مرور می‌کنم. واقعا چه زمان خوشی را سپری کرده‌ام. شاید اصلی‌ترین ویژگی آن دوران احساس امنیت و آرامش بود. واقعا برایم عجیب به نظر می‌رسد. دوران کودکی من مصادف است با دوران جنگ تحمیلی. خوب که به گذشته می‌نگرم حتی صدای آژیر خطر را می‌توانم به یاد بیاورم. «صدایی که هم اکنون می‌شنوید وضعیت قرمز یا وضعیت خطر است و معنی و مفهوم آن این است که به پناهگاه ها و نقاط امن پناه ببرید» بعد صدای مادرم را

می‌شنوم که زود بیاید برویم بیرون خانه. تاریکی شب را به یاد می‌آورم. مردم سراسیمه به بیرون از خانه هایشان آمده‌اند و به آسمان با نگرانی نگاه می‌کنند. برخی دعا می‌خوانند. بعد صدای مهیب انفجار بمب‌ها را به یاد دارم که در گوشه‌ای از شهر فرود آمده بودند.

صدایی که اگر الان با آن مواجه بشوم حالم را قطعا دگرگون می‌کند اما چراهیچ‌گونه اضطراب و تشویشی با مرور این خاطرات به یاد نمی‌آورم! خوب که می‌نگرم تصویر مهربان و مراقبت‌گرانه مادرم را به یاد می‌آورم که مرا و خواهرم را در کنار گرفته است. دستان قدرتمند پدرم را به یاد می‌آورم که



روزهایی را هم برای خودت زندگی کن؛

برایِ خودت شاخه‌ای گل بخر،

به دیدنِ خودت برو،

عطر دلخواهت را بزن، موسیقی
موردِ علاقه‌ات را گوش بده،

یک هدیه، یک فنجان قهوه و یا
یک لبخند،

خودت را مهمان کن،

به گلدانِ طاقچه اتاقت آبی بده،

بزن به خیابان،

به آدمها بی‌منت لبخندی بزن،

بر سرِ کودکی دست نوازشی
بکش،

سرت را رو به آسمان بگیر و آرام
زمزمه کن «خدا جان... دوستت
دارم».

رویِ جدول کنار خیابان راه برو،

دست نابینایی را بگیر و همراهی‌اش
کن،

برگرد به خانه و دوشی بگیر،

برای خودت چای دم کن،

در آینه نگاه کن و چشمکی
بزن و بگو «سلام رفیق...! حال
تنهایی‌ات چطور است؟».

فراموش نکن که تو برترین
موجود دنیای خود هستی و باید
به خودت عشق بورزی؛ حتی
بیشتر از عشقی که به دیگران
می‌بخشی.

اولِ خودت را سرشار کن، سپس
خواهی دید که دنیایت لبریز از
محبت می‌شود...

مبادا خودت را از یاد ببری،

فراموش نکن که تو بهترینی...
بهترین

کهنسالی، جالب ترین دوران عمر آدمی!



ما در سن بسیار زیبایی هستیم، ما تقریباً همه چیزهایی را که ۶۰ سال پیش می خواستیم، اکنون داریم، دیگر، نه مجبوریم به مدرسه برویم و نه کار کنیم. ماهانه هم مقداری پول تو جیبی داریم و هم مسکنی آبرومند.

بعضی از ما گواهینامه رانندگی و ماشین مناسب هم داریم.

پس ما اکنون، بیش از قبل، خوش شانس هستیم و در سن و سال ما زندگی عالی است! همچنین، ما فوق العاده باهوش هستیم، فقط مغز ما کندتر از دوران جوانی عمل می کند، زیرا مملو از دانش است.

ما به هیچ وجه کم حافظه یا کم هوش نشده ایم، فقط باید بیشتر در میان انبوه هزاران دانش و تجربه های خود، حقایق لازم را جستجو کنیم، دانش و دانایی های زیادی در سر ما انباشته شده است که اتفاقاً گاهی به گوش داخلیمان فشار می آورد و به همین دلیل است که ما گاهی اوقات کم شنوایی داریم.

آری مغز ما مثل یک هارد کامپیوتر است که وقتی حجم اطلاعاتش زیاد می گردد، سرعت آن کم می شود چون پر از فایل است، پس مغز ما ضعیف نیست، بلکه پر است از اطلاعات مفیدی که در طول سال های گذشته، در حافظه ی خود، انباشته ایم؛ بنابراین اگر گاهی چیزی را دیر به خاطر می آوریم، این مشکل حافظه نیست بلکه در میان انبوه اطلاعات مغزی خود، باید جستجو کنیم که اجباراً زمان بر است.



غذاهایی که در این سن برای ما مناسب تر است:

ما در سن بسیار زیبایی هستیم، ما تقریباً همه چیزهایی را که ۶۰ سال پیش می خواستیم، اکنون داریم، دیگر، نه مجبوریم به مدرسه برویم و نه کار کنیم. ماهانه هم مقداری پول تو جیبی داریم و هم مسکنی آبرومند. بعضی از ما گواهینامه رانندگی و ماشین مناسب هم داریم. پس ما اکنون، بیش از قبل، خوش شانس هستیم و در سن و سال ما زندگی عالی است!

همچنین، ما فوق العاده باهوش هستیم، فقط مغز ما کندتر از دوران جوانی عمل می کند، زیرا مملو از دانش است.

ما به هیچ وجه کم حافظه یا کم هوش نشده ایم، فقط باید بیشتر در میان انبوه هزاران دانش و تجربه های خود، حقایق لازم را جستجو کنیم، دانش و دانایی های زیادی در سر ما انباشته شده است که اتفاقاً گاهی به گوش داخلیمان فشار می آورد و به همین دلیل است که ما گاهی اوقات کم شنوایی داریم.

آری مغز ما مثل یک هارد کامپیوتر است که وقتی حجم اطلاعاتش زیاد می گردد، سرعت آن کم می شود چون پر از فایل است، پس مغز ما ضعیف نیست، بلکه پر است از اطلاعات مفیدی که در طول سال های گذشته، در حافظه ی خود، انباشته ایم؛ بنابراین اگر گاهی چیزی را دیر به خاطر می آوریم، این مشکل حافظه نیست بلکه در میان انبوه اطلاعات مغزی خود، باید جستجو کنیم که اجباراً زمان بر است.

(۱) سبزیجات و میوه ها

(۲) حبوبات

(۳) آجیل ها

(۴) تخم مرغ

(۵) ماهی، گوشت مرغ، گوشت قرمز، البته چند بار در هفته.

سه نکته مهم که باید مورد توجه مان باشد:

(۱) دوستان

(۲) افکار مثبت

(۳) خانه ای آرام و مهمان نواز

مهمترین اقداماتی که باید انجام دهیم:

(۱) زیاد بخندیم و بخندانیم.

(۲) کار و تمرین کنیم، اما فقط با سرعت خودمان.

(۳) ساعاتی از روزها را با دوستان بگذرانیم. (نه اینکه فقط با اقوام، فرزندان یا نوه ها باشیم، بلکه با دوستان هم رفت و آمد کنیم).

هفت مورد ضروری:

(۱) برای نوشیدن آب تا احساس تشنگی، صبر نکنید، بلکه آب، بیشتر بنوشید.

(۲) منتظر نمانید تا احساس خواب آلودگی کنید، حتماً هر روز به اندازه کافی بخوابید.

(۳) برای استراحت، صبر نکنید تا خسته شوید بلکه گاهی کمی استراحت کنید.

(۴) برای انجام معاینات پزشکی تا زمانی که بیمار شوید منتظر نمانید بلکه ترجیحاً و مرتب سلامتی خود را نزد پزشک کنترل نمایید.

(۵) بیشتر به خود متکی باشید و کمتر منتظر اتفاقات معجزه گونه بمانید.

(۶) هرگز اعتماد به نفس خود را از دست ندهید.

(۷) مثبت بمانید، مثبت فکر کنید و همیشه به بهترین ها امیدوار باشید!



حکایت خروپف شبانه

زن و شوهر پیری سالیان سال با هم زندگی می کردند. پیرمرد همیشه از خر و پف همسرش گله و شکایت داشت و پسرزن هرگز زیر بار نمی رفت و گله های شوهرش رو به حساب بهانه گیری او می گذاشت. این بگو مگوها همچنان ادامه داشت تا اینکه روزی پیرمرد فکری به سرش زد و برای اینکه ثابت کند زنش در خواب خر و پف می کند و آسایش او را مختل کرده است، ضبط صوتی را آماده می کند و یک شب همه سر و صدای خرناس های گوشخراش همسرش را ضبط می کند. پیرمرد صبح از خواب بیدار می شود و شادمان از اینکه سند معتبری برای ثابت کردن خر و پف های شبانه او دارد به سراغ همسر پیرش می رود. او را صدا می کند غافل از اینکه زن بیچاره به خواب ابدی فرو رفته است! از آن شب به بعد خر و پف های ضبط شده پسرزن، لالایی آرام بخش شبهای تنهایی او می شود.

قدر همدیگر را بدانیم تا یک روزی پشیمون نشویم.





پوریای ولی

کردند. پهلوان هندی به سوی پوریای ولی یورش برد ولی پهلوان خوارزم او را به کناری زد. مردم شهر فریاد خوشحالی کشیدند ولی ناگهان نگاه پهلوان ایران زمین به چشمان آرزومند پیرزن افتاد. پوریای ولی چشمانش را بست تا پیرزن را نبیند و فقط صدای خوشحالی مردم شهر را بشنود. در این لحظه دیگر خودش بود یعنی همان پهلوانی که همه او را به قدرت و زور و بازو میشناختند. پوریای ولی دست در کمر پهلوان هندی حلقه کرد و او را از زمین بلند کرد. فریاد شادی اهالی شهر از آسمان بلند شد.

پهلوان کار را تمام کن ! پهلوان او را خاک کن !

در این حال یکدفعه همه چیز عوض شد. پوریای ولی پهلوان هندی را رها کرد و خودش نقش بر زمین شد. همه فهمیدند این پهلوان هندی نبود که پوریای ولی را شکست داده بود، این فروتنی و ایمان و محبت پوریای ولی بود که برای شادمانی آن پیرزن و دعاهای او، خودش را خاک کرده بود.

میگویند پوریای ولی در لحظه ی آخر این شعر را با خودش زمزمه میکرد:

پوریای ولی گفت که صیدم به کمند است

از همت داوود نبی بخت بلند است

افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

پوریای ولی را همه مردم میشناختند. زن و مرد و کوچک و بزرگ. هر پهلوانی از دور و نزدیک، غریبه یا آشنا، پیر یا جوان با پوریای ولی کشتی میگرفت، پشتش به خاک میرسید و شکست میخورد. ولی در آن روز پهلوانی از سرزمین هندوستان به شهر خوارزم آمده بود که همه نگران کشتی گرفتن او با پهلوان پوریای ولی بودند. پوریای ولی به هیچ کس نگفته بود که از کشتی گرفتن با پهلوان هندی نگران است. ولی در نگاه و رفتار او چیزی بود که این نگرانی را نشان میداد.

ماجرای آن روزی شروع شد که پهلوان پوریای ولی به مسجد رفته بود تا نماز بخواند، از پشت پرده ای که زنها در آنجا نماز و دعا میخواندند، صدای دعا خواندن پیرزنی که مادر پهلوان هندی بود به گوش پوریای ولی رسید. پیرزن دعا میکرد: خدایا ! پسر مرا بر پهلوان پوریای ولی پیروز کن.

دل پهلوان بزرگ ایران زمین با شنیدن دعای این پیرزن لرزید و حالش از این رو به آن رو شد. پوریای ولی نماز خواند و از مسجد بیرون رفت اما دیگر آن پهلوان همیشگی نبود. او بین دوراهی مانده بود. از یک طرف دلش میخواست پهلوان هندی را شکست دهد و دل مردم شهر را شاد کند و از طرف دیگر دلش برای آن پیرزن آرزومند میسوخت.

روز مسابقه از راه رسید. همه اهالی در میدان بزرگ شهر جمع شدند. همه جا را با گلاب خوشبو کردند و در میان سلام و صلوات مردم شهر، دو پهلوان کشتی را آغاز



نویسنده: صدف محمدی
مترجم: مهدی سواری
از کتاب قطار زندگی ۱

تو خود حجاب خودی حافظ، از میان برخیز

بزرگترین ترس تو در زندگی چیست؟
ترس از است که مرا از رسیدن باز میدارد.
جاهای خالی را پر کن و آن را دوباره بخوان. آیا واقعاً دلش این است؟
آیا این دلیل کافی است برای ترسیدن؟ برای توقف؟
جمله را دوباره بخوان آیا هنوز از آن میترسی؟
هر فردی دست کم از ۱۱ تا ۱۶ چیز در زندگی میترسد.
تمام آن ترس ها را در آن جمله بگذار و ببین چطور هر کدام از آن ها، تو را به
گونه ای متوقف کرده است.
آیا دیوانه نیستی؟ آیا واقعاً از ترس داری؟
در حقیقت ترس تو در زندگی، خود تو هستی!
به آینه نگاه کن، بزرگترین مانع تو در زندگی، به تو نگاه میکنند.....
خودت هستی.
خودت به خودت میگویی نمیتوانی، تو خود مانع خود هستی..... نه کس
دیگر، گویی هم که باشد.
« حافظ میگوید: تو خود حجاب خودی حافظ، از میان برخیز »
هیچکس و هیچ چیز نمیتواند راحت را سد کند..... غیر از خودت.
قدرت خواسته هایت را درک کن، احساس کن و باور کن.
جمله را دوباره بنویس و به آن فکر کن، اگر ترست فقط خودت هستی؛ پس دیگر
ترسی نداری..... چرا؟
چونکه بزرگترین ترس تو زاییده تخیل توست.
سراب ترس است که تو را از همه چیز بیشتر میترساند.
ترس وجود ندارد..... اگر آن را خودت نسازی.
زمانی که در زندگی تصویر شکست را در آینه نابود کردی، پیروز خواهی شد.
بلند خواهی شد و به بلندای موفقیت دست خواهی یافت.
تو با قلب شیر به دنیا آمدی... پس آن را ببین، باور کن و با او به جنگ برو.

Your Fear In Life Is Yourself

What do you fear the most in life?

It's the fear of....., that stops me from.....

Fill in the blank and then read it. Is this really the reason?

Is this enough reason to fear? To stop?

Read the sentence again. Do you still fear the same thing?

Everyone has at least 11 to 16 things they fear the most in life.

Try to put all your fears in that sentence and see how each stops you in some way.

Do you start to feel silly? Do I really fear.....?

Your fear in life is yourself!

The biggest obstacle in your life is staring back at you in the mirror.

It's you..... You tell yourself you can't..... YOU stand in your way.....

No one else, no matter who they are or what they are, nothing / no one can ever stand in your way.

Except you

Understand the power of your dreams,

Feel it

Believe it

Rethink and rewrite the sentence.

If your fear is just you, then you have no fear at all. Why?

Because, your biggest fear, is the creation of your own imagination.

It's the illusion of fear that scares us the most.

It's the idea of it.

Fear doesn't exist until you create it.

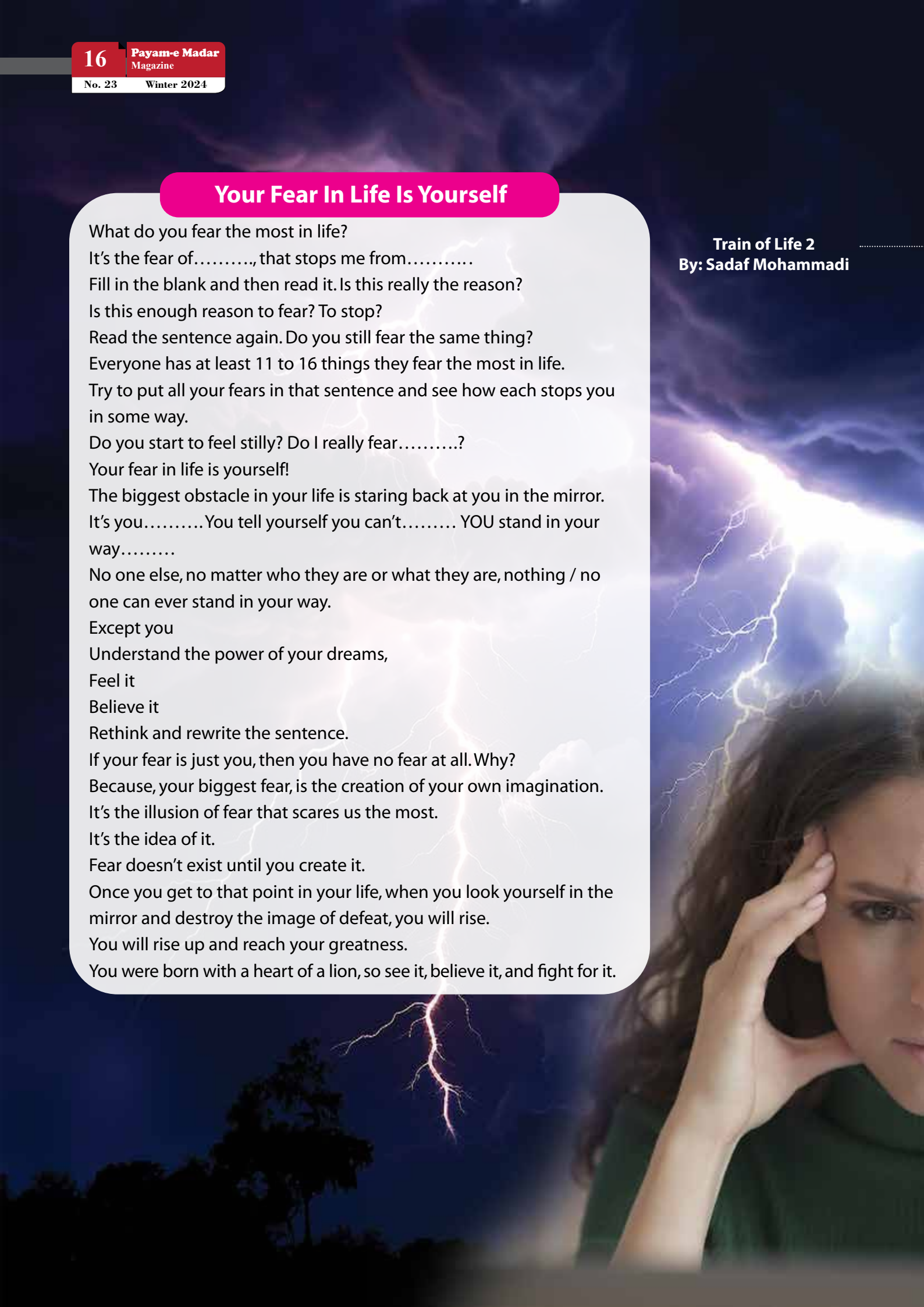
Once you get to that point in your life, when you look yourself in the mirror and destroy the image of defeat, you will rise.

You will rise up and reach your greatness.

You were born with a heart of a lion, so see it, believe it, and fight for it.

Train of Life 2

By: Sadaf Mohammadi





Zinat Daryaie is a mother to three children: a daughter and two sons. Two of her children are studying abroad, while one assists her mother in Salakh village. Zinat's husband is a fisherman and works in the village fishermen's cooperative. They were married when Zinat was 12 years and five months old, and they love each other according to her. She gave birth to her first child at the age of 14 years and seven months. Despite societal challenges and criticisms faced after Zinat removed her burqa to pursue her career as a health care technician and midwife, her husband has remained her supporter to this day, though initially hesitant about her work.

This successful mother from Hormozgan reflected on her journey, "When women faced illness, childbirth, or any other need, they would come to me for help. However, they would say that Zinat is not a woman, she is a man. This hurt me deeply, they didn't want to believe that a woman could accomplish great deeds. Thankfully, after nearly 10 years of hardships and struggle, I earned my place in the society."

Zinat Daryaie has long been involved in public initiatives within Salakh vi-

llage on Qeshm Island. Presently, she manages the Zinat Rituals Garden, an attraction that has become a central point for tourism in the region and generated employment opportunities for over 500 residents of Salakh village of Qeshm Island.

Zinat Daryaie shared, "We had a car garage in the 2,000-square-meter garden of my house, which we converted into a hall. Using scrap and leftover wood from boat construction, we crafted tables and chairs, placing them under the shade of trees as we had no money to use in construction. We made our furniture from leftover wood. We established a large kitchen in the garden, and musical performances and traditional rituals take place in the garden, so that we may attract tourists."

A summary of Zinat Daryaie's activities:

- Environmental Activities
- Health Activities
- Tourism, Social, and Cultural Activities
- Designing and Managing Festivals and Performing in Them
- Research in Popular Culture



Zinat Daryaie's

**One of the Remarkable Mothers from
Hormozgan Province residing in Qeshm Island's
Salakh Village**



Born in January 1968 in Salakh village, Qeshm Island, Zinat Daryaie is the fifth of eleven siblings. From childhood, Zinat Daryaie accompanied her father who practiced traditional medicine into the desert, gathering medicinal plants, absorbing knowledge, and became her father's assistant in traditional healing. By the age of 11, she administered injections, performed dressings, and provided first aid. There was no doctor residing in Salakh village when she was 11. There was only a monthly visit from a doctor. The residents had to travel 70 kilometers along a dirt road to receive an injection. Recognizing this, Zinat Daryaie, encouraged by her father, learned to perform injections and dressings allowing her to help the people as much as she could.

She reflected on her education, saying, "During my time, Salakh village on Qeshm Island did not have a middle school. I had to travel 65 kilometers to Laft village to attend the first grade of middle school. I had to get to the available transportation at 5 in the morning to reach school. Among the students at Laft School, I was the only girl and all the others were boys, as girls were not allowed to study beyond fifth grade back then.

Despite this, I had the highest score in the first and second rounds of exams. However, during the third round of exams, I fell ill due to the extreme heat and cold. while traveling by motorcycle so my family did not allow me to continue my education."

From the age of 16, Zinat Daryaie was a traditional midwife. According to her, she assisted in the birth of 2,000 babies during her time as a midwife. At 18, She attended health-care classes and dedicated two years to completing a Family Health Technician course in Bandar Abbas.

In an act of defiance, she chose to shed the traditional burqa of the Sunni women on the island that was required by the customs and religious beliefs. According to her, she endured many hardships following this. Regarding the challenges she shared after removing her burqa she shared, "In 1987, I was forced to remove my burqa as I had to wear a uniform at the health center. For this, I was ostracized by society, I was viewed as a woman who had committed a grave offense. It reached an extent where I was unwelcome in social gatherings, I was not invited to weddings, and they did not like me interacting with their women."





Ranguinak Recipe (Persian Dessert)

Ingredients required for six servings

- White wheat flour: 2 Glasses
- Shelled walnuts: 100 grams
- Dates: 250 grams
- Butter: 200 grams
- Cinnamon powder: ½ teaspoon
- Cardamom powder: ½ teaspoon
- Icing sugar, ground pistachio, or shredded coconut

Recipe

Follow this recipe to prepare a tasty Ranguinak. Start by taking the butter out of the refrigerator and let it melt at room temperature. Proceed by sifting the flour and roasting it in a pan on low heat. Add the butter once the flour reaches a golden hue, then keep stirring and roasting the mixture until the butter melts completely. You may also start by melting the butter in the pan, then add the sifted flour and roast until the mixture reaches a golden hue.

Next, add the cinnamon and cardamom powder and roast until their aroma is well absorbed in the mixture. Remove the pan from the heat after 2-3 minutes. However, do not stop stirring as the remaining heat can cause the mixture to be overcooked. Leave the mixture aside once it is relatively cooled down, and pit the dates using a pen barrel that has been thoroughly cleaned and dried up. It is as simple as piercing the date using the barrel from one side and pushing the stone out from the

other. Then, insert the walnuts inside the dates.

Next, grab a container and fill it with the dates you have prepared. You can arrange the dates as you please, either in a compacted or spaced fashion. Pour the cool butter and flour mixture over the dates until they are completely covered in it. Put the container in the refrigerator for 2 hours until the Ranguinak mixture consolidates.

Finally, take the container out of the refrigerator, top it using ground almonds, pistachios, icing sugar, or shredded coconut, and cut it into a rectangular or lozenge shape using a knife.

You may also cut the mixture into shape first and then top it. lift the pieces using a spatula and gently arrange them in a serving dish. If you do not intend to serve it immediately, you can also store Ranguinak in the refrigerator.

Bon Appétit!

Shrimp Hovari Recipe: A Local Qeshm Delicacy

Ingredients:

Rice: 2 cups

Shrimp: 250 grams

Onion: 1 medium-sized

Garlic: 2 cloves

Coriander and fenugreek leaves: 200 grams

Tomatoes: 2

Ground cumin and coriander powder: ¼ teaspoon each

Red chili powder: ¼ teaspoon

Salt and black pepper: to taste

Turmeric and cooking oil: as needed



Instructions:

Prepare the herbs: Clean and wash coriander and fenugreek leaves first. Allow them to be drained into the colander after washing so that excess water is removed. Then, use a knife to cut the herbs carefully into fine pieces and then chop them in your food processor for superior results.

Prepare the tomatoes: Wash and peel the tomatoes. Cut the tomatoes into a puree using your fine grater, and set aside.

Prepare the onions and garlic: Peel, and roughly chop them. Remove the garlic cloves, wash them, and set them aside.

Cook the base: Heat up some oil in a pot over a medium



heat source. Add the chopped onions and continue to sauté until the onions are tender and transparent. Grate the garlic directly into the pot with the onions to continue sautéing it.

Add Herbs and Spices: Pour the finely chopped herbs into the saucepan and let it cook until the moisture evaporates. Simmer for a few more minutes after adding the tomato puree. Next, add the ground coriander, cumin, turmeric, black pepper, and red chili powder for seasoning.

Add Shrimp and Rice: Once the shrimp are cooked through and pink, sauté them in the mixture. After giving the rice a good rinse, add it to the saucepan. Once the water has been added (one cup for every cup of rice), stir everything together well. Once the mixture reaches a boiling point, lower the heat.

Simmer and Serve: Once the rice is cooked through, cover the pot, lower the heat, and use a diffuser if one is available. After cooking, fluff the rice and shrimp combination with a fork. Enjoy it straight from the pan in a plate!





Night Out! I remember the first time I left my new baby, I seriously almost had a meltdown. I missed her so much! Get out and have fun with your lady friends. It is good for you to still have friends and to still socialize. You totally deserve it too!

6. CREATE A HAPPY, HEALTHY HOUSE:

I once saw a sign that said, “Please excuse the mess, my kids are busy making memories.” I LOVE that! Although it is so important to have a clean house, I am a big believer in creating a happy house too.

Often times, I will get done mopping our floors and suddenly little toes come running down the hall that I JUST cleaned. Permanent little feet marks are always on my wood floors. It used to stress me out – but then I realized that it is okay! Our houses don’t need to be perfect – one day we will miss those little feet and hand marks all over the place.

7. DON'T WORRY ABOUT THE JONESES:

Always remember we don’t see EVERYTHING. Just because someone’s life looks flawless on Facebook, doesn’t mean that is truly how it is. Everyone has trials. Everyone has bad days. Stop comparing and just do your best.

8. CALL FOR HELP:

I have learned that it is okay to ask for help. In fact, we can’t do it alone. If you don’t have a husband to call – call your mom, call a friend, call a neighbor. We all need support. Someone to talk to, a shoulder to cry on, a person to make us laugh. Reach out for help and don’t be shy. I used to think I needed to be SUPER MOM and do everything all on my own, but I quickly learned that I can’t do it ALL, I need some serious help!

9. LEARN HOW TO SAY “NO”:

This is a hard one for me, but I am slowly learning how to say it. Successful moms know where to draw the line in service, in party planning, in recreation, in volunteering, in church, in EVERYTHING. As you get wrapped up in special events and groups – people will seek for your help and ask you to make dinner for someone, plan a program, drop the kids off and then pick them up and babysit all in one day. It is okay to say “no” sometimes. You can’t do it all. Only put as much as you can handle into your schedule.

10. DO WHAT YOU CAN DO, IN THE BEST WAY YOU KNOW:

Lastly, just do your very best! My mom texted me this quote the other day and it brought me a lot of comfort. It said, “I feel to invite women everywhere, to rise to the great potential within you. I do not ask that you reach beyond your normal capacity. I hope you will not nag yourselves with thoughts of failure. I hope you will not try to set goals beyond your capacity to achieve. I hope you will simply do what you can do, in the best way you know. If you do so, you will witness miracles come to pass.” These 10 habits are the perfect start for you to become the most successful mom! “Successful mothers are not the ones that have never struggled. They are the ones that never give up, despite the struggles.” – Sharon Jaynes



1. TAKE TIME FOR YOU:

It is SO important to take time for yourself. Mom's lives can get so busy with cleaning, cooking, running errands and playing, all while trying to deal with finances, kissing boo-boos and singing songs. Do something you love EVERY day. After the kids are down, take a few minutes for yourself. Read a book. Take a warm bath. Go to Target. Call your mom or friend. Do something you LOVE. Your health and your sanity is extremely important, so you can take care of your babies the next day.

2. LIFE IS BETTER WHEN YOU'RE LAUGHING:

Learn to laugh. Nothing is going to be perfect – there are going to be days where you actually just want to cry! But learn to laugh. We all make mistakes – but everything works out. I find it helpful to laugh in some of the most stressful situations.

In fact, one day I was running out the door and my girl had a dirty diaper, so I ran back in to change her. That was when I noticed it was not only a dirty diaper... but it was a dirty BODY. It was EVERYWHERE. So I put her in the bath and cleaned her up... right when I was getting the towel, she pooped AGAIN.

But this time, it wasn't all over her, but it was IN THE BATH! For her health and safety, I pulled her out as I cleaned the tub. I honestly wanted to cry – but I decided I just needed to laugh. The situation just kept getting worse and worse, and I wanted to give up! But I found as I laughed about it... everything seemed to be okay.

3. IT'S ALL ABOUT THE SCHEDULE:

I find that my most successful days as a mom are the days I wake up early and get going quickly. I love getting showered in the morning so I can start my daily check-list of things to do. Get into a routine of waking up and doing what you need to do. I have a crazy obsession with my kitchen. It HAS to be clean before I do anything. So, I wake up and clean the kitchen each morning. That way if nothing gets done the rest of the day, at least I feel good about something. Find out what kind of schedule works best for you and stick with it.

4. FOCUS ON FAMILY:

Family should always come first. Your spouse and your children should be your very first priority. "Let your first interest be in your home. The baby you hold in your arms will grow quickly as the sunrise and the sunset of the rushing days," said Gordon B. Hinckley.

Take time for your children. Have them sit on your lap and read a book. Get on your hands and knees and play with their blocks and trucks. The more time you spend with them, the more your love for them will grow, and the happier and more successful mom you will be.

5. GIRLS JUST WANNA HAVE FUN...AND THAT IS OKAY:

Not only is it okay, but it is a good thing! Leave the kids with your husband, mom, friend, babysitter – and have a little Girls

A little over two years ago,
I got the best promotion I could have ever
asked for! I decided to hang up my suits and traded them
in for sweats, I retired straightened hair for a bun on top of my
head, I said goodbye to clients and hello to a cute baby, I put money away
and let all of the hugs and cuddles come my way. I was very sad to leave the best
company EVER – But I finally got to live my dream job... I became A MOM.

I have held a lot of great jobs that I have LOVED in my life! From my first job at a Scra-
pbook Store when I was 15 years old, to a Sales Manager at one of the most beautiful, 5 Dia-
mond hotels on the Las Vegas strip – I found happiness. With each and every role that I held, I
tried my very best to be as successful as possible. I worked hard and always tried to get that next
promotion that opened up.

Over the past year, I have learned {and continue to learn DAILY} on how to be the most successful
mom possible. Not “successful” like with an abundance of wealth or riches, but “successful” as
happiness and satisfaction. To me, a successful mom may not have all of the money in the world,
but is a mom who finds joy each day with her children, as she treasures her role in motherhood.

Today we have 10 Habits Of A Successful Mom. A few things that you can think about to
become the happiest mother possible.

Even though it may seem daunting to take care of anything other than the tiny di-
ctator who decides whether you eat or sleep, it's crucial to also create space for
yourself during this transition so you don't lose sight of who you are as an
individual. Motherhood can easily eclipse your own mental, physi-
cal and emotional needs if you aren't mindful about crea-
ting some breathing room to be you.

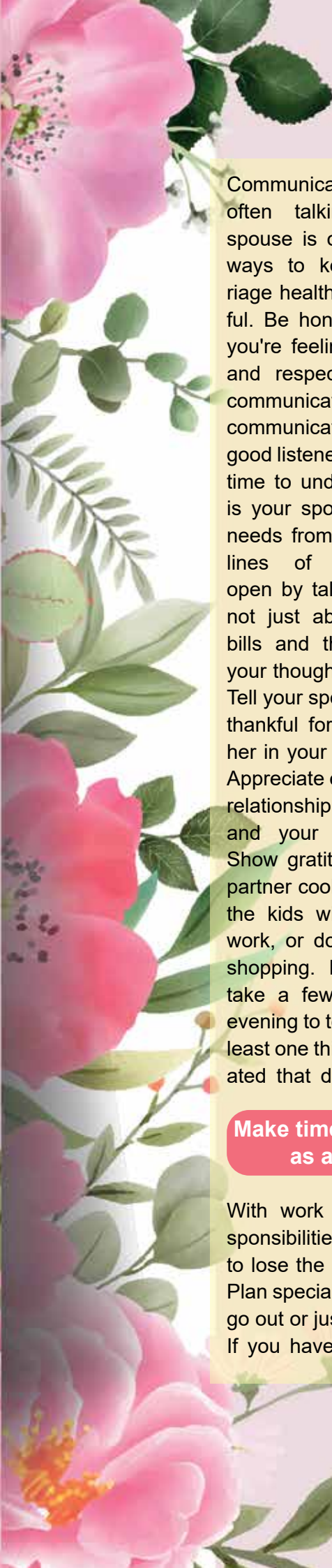
1. TAKE TIME FOR YOU:

It is SO important to take time for yourself. Mom's lives can get
so busy with cleaning, cooking, running errands and playing,
all while trying to deal with finances, kissing boo-boos and sin-
ging songs. Do something you love EVERY day. After the kids
are down, take a few minutes for yourself. Read a book. Take a
warm bath. Go to Target. Call your mom or friend. Do something
you LOVE. Your health and your sanity is extremely important, so
you can take care of your babies the next day.



10 HABITS OF A SUCCESSFUL MOM





Communicate clearly and often talking with your spouse is one of the best ways to keep your marriage healthy and successful. Be honest about what you're feeling, but be kind and respectful when you communicate. Part of good communication is being a good listener and taking the time to understand what it is your spouse wants and needs from you. Keep the lines of communication open by talking often, and not just about things like bills and the kids. Share your thoughts and feelings. Tell your spouse that you're thankful for having him or her in your life

Appreciate each other, your relationship, your family, and your lives together. Show gratitude when your partner cooks dinner, helps the kids with their homework, or does the grocery shopping. It may help to take a few minutes each evening to tell each other at least one thing you appreciated that day.

Make time for you two as a couple

With work and family responsibilities, it can be easy to lose the romance factor. Plan special dates, either to go out or just stay at home. If you have children, send

them on a play date while you relax, talk, and enjoy each other's company.

Plan for some personal time

Alone time is just as important as couple time. Everyone needs time to recharge, think, and enjoy personal interests. That time is often lost when you're married, especially if you have kids. Go out with friends, take a class, or do volunteer work, whatever you find enriching. When you're back together with your spouse, you'll appreciate each other even more.

Understand that it's OK to disagree

You won't agree on everything, but it is important to be fair and respectful during disagreements. Listen to your spouse's point of view. Try not to get angry and don't let yourself become too frustrated. Walk away and calm down if you need to, then discuss the problem again when you're both in a better frame of mind. Compromise on problems so that you both give a little.

Build trust

Marriage therapist and researcher John Gottman, Ph.D., has found that criti-

cism, contempt, defensiveness, and stonewalling are serious threats to a marriage. The more a couple engages in these destructive activities, the more likely they are to divorce. His decades of research and of working with couples have shown that spouses who stay together know how to fight without being hostile and to take responsibility for their actions. They are also more likely to respond quickly to each other's wishes to make up after fights and repair the relationship.

Learn to forgive

Everyone makes mistakes. Your spouse may hurt your feelings or do something that upsets you, and that may make you angry, even furious. But it's important to deal with your feelings, let them go, and move on. don't keep bringing up the past.

Remember to remain committed to your spouse, your family, and the life that you have built together. Support each other emotionally and in everyday ways. You, your spouse, and your relationship may grow and change with time, but these ideas can help your marriage stay successful over the years.



The Keys to a Successful Marriage

When you're caught up in the excitement of your wedding, it can be hard to imagine that you and your spouse might not live happily ever after. But sharing your life with another person can be a challenge, especially if you don't have a lot of experience with relationships. Marriages take

work, commitment, and love, but they also need respect to be truly happy and successful.

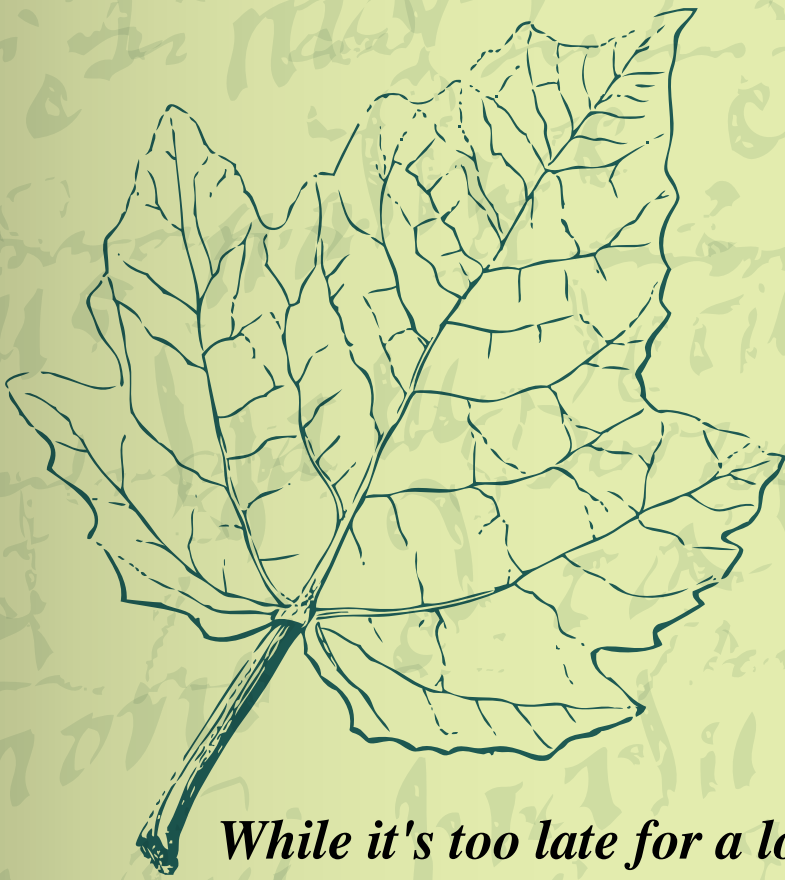
A marriage based on love and respect doesn't just happen. Both spouses have to do their part. Below are some important keys to work on each day to make your marriage successful.



..... "If I Knew As a Child"

*If I knew as a child what I
know now, Mom,
I probably wouldn't have
made things
so hard for you.*

*I would have understood
that you were looking out
for my best interest,
even though it may not
have seemed so at the time.*



*While it's too late for a lot of things
it's not too late for me to tell you
that I appreciate how loving you are,
how giving you've always been
and that even though
I may not always be good at showing it,
I love you very much.*

— Renee Duvall

..... "If I Knew As a Child"

*I would have known how difficult it is to let go,
to stand back and let someone you love
learn from their mistakes.*

*I would have realized
how fortunate I was to have a mother
who was always there for me,
even after an argument,
even after I'd said things
I shouldn't have.*



The First Ceremony Honoring Exemplary Mothers of The Iranian Tribes & Divin Religion



Empathy, Unity, National Dignity

International cultural of
mother foundation

Date : 2024

Place : Tehran , Iran



*In the name of God,
In the name of the Mother,*

Editor's Note

The International Mother Cultural Foundation is a fully independent, non-governmental, and non-political NGO that operates at national and international levels. The foundation was established in October 2014, and has been officially active since 2015 after receiving the necessary legal licenses, commencing its operations with specific goals, a charter, and established indicators. Considering the Islamic Prophet Muhammad's (PBUH) saying, "Paradise lies under the feet of mothers," which does not specify any particular tribe, nationality, or religion;

Based on this, and aligned with the charter of the International Mother Cultural Foundation, we honor and respect all mothers worldwide, celebrating exemplary mothers globally, regardless of race, language, ethnicity, nationality, geographical borders, beliefs, and religions, on both national and international scales.

As of February 2024, more than 58 ceremonies have been specially conducted to honor exemplary mothers from nearly all provinces of the country, selecting 660 out of approximately 7000 nominated mothers from across the nation, based on the foundation's criteria after thorough evaluations.

Following various proposals, requests, essential follow-ups, and consultations with the respected advisors of the Mother Foundation, and with the board of directors' approval, it has been decided to organize a special conference on a national and international level to honor exemplary mothers from Iranian ethnic groups and divine religions. In this context, with the cooperation of the deserving members of the Mother Foundation across the country, especially the executive team who traveled to various provinces and liaised with officials, organs, and esteemed representatives of divine religions in the Islamic Consultative Assembly, the necessary arrangements have been made. In collaboration with different segments of the population and leaders of various ethnic groups, the Ministry of Interior's Office of Women's and Family Affairs, and after the required reviews and consultations based on the criteria for selecting exemplary mothers, ultimately, 17 exemplary mothers from Iranian ethnic groups and 5 from divine religions across the country were chosen. It was decided that in 2024, a conference titled

"Empathy, Unity, National Dignity"

will be held in Tehran, attended by mothers, intellectuals, those devoted to the love of mothers, as well as national and international organizations, ambassadors, and cultural attaches from foreign embassies, and representatives of ECO member countries, to honor these exemplary mothers with great distinction.

May the prayers of mothers always be with you.

Gholamreza Mohammadi

Editor-in-Chief and Managing Director

CONTENTS

02 Editor's Note

03 "The First Ceremony Honoring Exemplary Mothers Of The Iranian Tribes & Divin Religin"

04 If I Knew As a Child

05 If I Knew As a Child

06 The Keys to a Successful Marriage

08 10 HABITS OF A SUCCESSFUL MOM

12 "Shrimp Hovari Recipe"

13 A Local Qeshm Delicacy" "Ranginak Recipe (Persian Dessert)"

14 "One of the Remarkable Mothers from Hormozgan Province residing in Qeshm Island's Salakh Village Zinat Daryaie's"

16 Your Fear In Life Is Yourself



"Everything Mom"

How did you find the energy, Mom
To do all the things you did,
To be teacher, nurse and counselor
To me, when I was a kid.
How did you do it all, Mom
Be a chauffeur, cook and friend?
Yet find time to be a playmate,
I just can't comprehend.
I see now it was love, Mom
That made you come whenever I'd call,
Your inexhaustible love, Mom
And I thank you for it all.

— Joanna Fuchs



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](https://www.instagram.com/mother.foundation)