

Payam-e Madar

No. 25 AUTUMN 2025
ISSN 2588-7394
\$9.99 USD



۱۴۰۴

www.mothersfoundation.ir

فصلنامه فرهنگی-شماره بیست و پنجم - پاییز
قیمت: ۲۰۰ هزار تومان ISSN 2588-7394



- زهراقلی زاده یکی از مادران نمونه استان گیلان سال ۱۳۹۶
- نخستین آیین نکوداشت تجلیل از مادران نابینا و با
- دارای فرزند نابینا در ایران - روز جهانی عصای سفید ۲۳ مهر ۱۴۰۴
- سلامت جامعه در گرو سلامت خانواده ها است
(پروفسور احمد به پڑوه)
- اولین بانوی ایرانی با مدرک دکترای مدیریت
- او هم یک انسان است ... (از خاطرات غلامرضا محمدی)
- مروری بر جایگاه حقوقی مادر در نظام حقوقی ایران
- مادری از جنس مددکاری اصیل اجتماعی
(دکتر حسن موسوی چلک)
- مدیران مؤسسه نابینایان توانگران کار آفرین شیراز
- چگونه فرزندی شاد و سالم پرورش دهیم
- تغذیه در دوران بارداری
- Strong Mother
- A Happy Mother - What Makes for a Happy Mom
- Denmark's High Happiness Ranking
- One of the Exemplary Mothers of Gilam Province

مادر
سپاداد



فهرست

۲	 سخن سردبیر
۳	 اهداف بنیاد مادر
۴	 پوستر اولین همایش مادرانگی و سالمندی دانشگاه گیلان
۵	 با یک نابینا میشود آهنگ گوش کرد
۶	 لیلا غزنوی-یکی از مدیران مؤسسه توانگران کارآفرین نابینایان شیراز
۷	 محمداقاسم شایسته نیا، مدیرعامل مؤسسه نابینایان توانگران کارآفرین شیراز
۸	 آیین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه نابینا یا دارای فرزند نابینا استان فارس-روز جهانی عصای سفید
۱۲	 چقدر حال آدم خوب میشود وقتی سیاستگزاری میکنیم (روز جهانی عصای سفید)-دکتر حسن موسوی چلک
۱۴	 مادری که رئیس جمهور شد-کلودیا شینباوم پارادو
۱۶	 سعادت جامعه در گرو سلامت خانواده هاست-پروفسور به پژوه
۱۹	 او همه چیز را به من خواهد آموخت...
۲۰	 پروفسور شمس السادات زاهدی، یکی از یکصد زن نامدار قرن ایران
۲۲	 او هم یک انسان است، (از خاطرات غلامرضا محمدی)
۲۳	 شش توصیه برای دستیابی به حال خوب
۲۴	 مروری بر جایگاه حقوقی مادر در نظام حقوقی ایران-مهوش رضایی
۲۶	 توصیه دکتر Gail Saltz روانپزشک و روانکاو ویژه زنان به همه زنان در سال ۲۰۲۵
۲۸	 اشراف زادگان فقیر
۳۰	 یسرا سلیمانی دختر بلوچی که برای هفتمین بار قهرمان مسابقات ریاضی جهان شد
۳۱	 خاطره یک دختر دانش آموز (طنزگونه)
۳۲	 آیا این حقیقت است که از دل برود هرآنکه از دیده رود
۳۳	 از محبت خارها گل می شود
۳۴	 خستگی و عاشقی!
۳۵	 کاش زندگی را زندگی کنیم...
۳۶	 مریم سلطان شکوهی-بی بی کلاتر
۳۸	 مردم کشورم عجبول شده اند
۳۹	 تاب آوری رمز توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار-محمدرضا هوشیار
۴۰	 تغذیه در دوران بارداری-پگاه اکبران
۴۲	 در ستایش مادرانی که جهان را بی صدا از نو می سازند...
۴۴	 تکنیک S.O.S چیست؟
۴۵	 وقتی مادرها میخندند...
۴۶	 چگونه فرزندان شاد و سالم پرورش دهیم؟ آرزو موسوی، روانشناس
۴۸	 مادری و خانه داری
۴۹	 مغناطیس عشق
۵۰	 گیلان
۵۲	 زهرا قلی زاده یکی از مادران نمونه استان گیلان، ۱۳۹۶
۵۴	 رشت شهر زنده ایران با غذاهای لذیذ محلی
۵۶	 واویشکای گیلانی، یکی از غذاهای محلی استان گیلان
۵۷	 کوکی گردویی یکی از شیرینی های استان گیلان
۵۸	 جشن اسپندارمذگان، جشن بانوی ایرانی
۵۹	 هر فردی باید اینارو بدونه و به فرزندش هم یاد بده
۶۰	 ضریب شرافت
۶۲	 داستان شیر برنج و موهای آوا
۶۴	 من به همسرم کمک نمیکنم!!!!
۶۶	 پیر خرفت!
۶۷	 عددی که باعث تعجب همگان شده!!!!
۶۸	 دختر سخنان سفره ناهار مادر، مدیر افسانه ای پیسی کولا شد!
۷۰	 ده درس عالی در زندگی به قول حضرت سعدی
۷۱	 مراقب باش
۷۲	 داستان کوتاه
۷۴	 رتبه بالای شادی دانمارک
۷۶	 چرا دانمارک خوشحال ترین دانش آموزان را دارد
۷۸	 فرض کنید الان سال ۱۴۳۳ شده
۸۰	 او بیکار است... خانه دار است...
۸۱	 یکنواختی زندگی-صدف محمدی



گر هزاران دام باشد در قدم

چون تو با مایی، نباشد هیچ غم

چون عنایات بود با ما مقیم

کی بود بیمی از آن دزد لثیم

مولانا



صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهندس غلامرضا محمدی

سردبیر: مهندس غلامرضا محمدی

گرافیکست: شیراز اسکنر (لاله مصطفوی)

مسئول بخش انگلیسی: مهندس صدف محمدی

فرهیختگانی کدرا این شمارهمکاری داشته اند:

پروفسور احمد به پژوه، دکتر حسن موسوی چلک، محمدرضا هوشیار،

محمداقاسم شایسته نیا

مجری: واحد فرهنگی بنیاد مادر

لیتوگرافی: شیراز اسکنر

چاپ و صحافی: شیراز، چاپخانه مصطفوی

قیمت: ۲۰۰ هزار تومان

تیراژ: ۵۰۰۰ 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 تایید مطالب آن توسط مجله نیست و مجله

هیچگونه مسئولیتی در قبال آن نخواهد داشت.

آدرس: شیراز، فلکه اطلسی، بلوار هجرت

کوچه ۶، پلاک ۲۹

کدپستی: ۷۱۴۵۶-۴۷۱۷۷

تلفن: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۰-۲

فکس: ۰۷۱۳۲۲۸۸۴۴۳

www.mothersfoundation.ir

www.mother.foundation

Email: info@mothersfoundation.ir

به نام خدا به نام مادر



سخن سردبیر

از همه طیف مادران نمونه... باید تجلیل شود

از ابتدای تأسیس بنیاد مادر سعی و تلاش نمودیم که در حد توان نه در حد آرزو (آرزوهای بزرگ دارم ولی توانمان اندک)، با توجه به شرایط سیاسی و اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی کشور، نظر به اینکه یکی از اهداف بنیاد مادر، شناسایی و تجلیل از مادران نمونه طبق شاخص‌های تدوین و مصوب شده بنیاد مادر است، لذا با همکاری دفتر امور بانوان و خانواده استانداری‌های سراسر کشور، مادرانی نمونه، شناسایی و در آئین‌های باشکوهی از آنها تجلیل نموده‌ایم.

در این راستا، با پیشنهاد یکی از اعضای محترم هیئت مدیره بنیاد مادر (جناب آقای دکتر محمدرضا قانع) نشستی با مدیران مؤسسه نایب‌ان یان توانگران کارآفرین شیراز برگزار شد که موضوع این نشست در هیئت مدیره بنیاد مادر مطرح و مورد استقبال قرار گرفت و فعالیت‌هایی در این راستا مصوب شد. بر این اساس برای نخستین بار در ایران و یا شاید جهان از مادران نمونه روشندل (نایب‌ان) یا مادرانی که فرزندان روشندل دارند طبق شاخص‌های خاص شناسایی و از تعدادی از آنان در روز ۲۳ مهر ۱۴۰۴ (روز جهانی نایب‌ان) در مؤسسه ISC طی آیین نکوداشت باشکوهی، تجلیل گردید.

این رویکرد باعث شد که تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی گردد که در دور دوم آئین‌های نکوداشت تجلیل از مادرانی نمونه،

از کلیه طیف‌های مادران نمونه استان‌های سراسر کشور دعوت بعمل آید، از جمله:

- ۱- مادران شهدا و ایثارگران ۲- مادران سرپرست خانواده ۳- مادران دارای معلولیت یا دارای فرزند با معلولیت (جسمی حرکتی - ذهنی) ۴- مادران کشاورز - روستایی ۵- مادران کارآفرین ۶- مادران عصای سفید (روشندلان) یا دارای فرزند نایب‌ان ۷- مادران استادان دانشگاه ۸- مادران حقوقدان ۹- مادران پزشک (استاد دانشگاه علوم پزشکی) ۱۰- مادران با تحصیلات کتابداری (شاغل در کتابخانه‌ها) ۱۱- مادران دارای فرزند اوتیسم ۱۲- مادران هنرمند ۱۳- مادران نویسنده صاحب اثر و کتاب ۱۴- مادران پرستار بیمارستانی ۱۵- مادران کارمند (یکی از دوائر دولتی) ۱۶- مادران پاکبان - شهرداری (مادران دارای همسر یا فرزند پاکبان) ۱۷- مادران خیر و فعال اجتماعی ۱۸- مادران پرستار شیرخوارگاه ۱۹- مادران خانه سالمندان ۲۰- مادران معلم (آموزش و پرورش) ۲۱- مادران ادیان الهی ۲۲- مادران ورزشکار ۲۳- مادران توانمند در حوزه مدیریت (بخش خصوصی یا دولتی) ۲۴- مادران دانشجو ۲۵- مادرانی که از بهزیستی یا شیرخوارگاه کودکی را به فرزندخواندگی خود درآورده‌اند. ۲۶- مادران ناشنوا یا دارای فرزند ناشنوا، ۲۷- مادرانیکه اعضاء بدن فرزندانشان را اهداء کرده‌اند، ..

تا جایی که مقدور و امکان داشته باشد، شناسایی و تجلیل نماییم.

بر این قرار، تصمیم گرفته شد نخستین آئین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه اقشار مختلف، در استان گیلان در تاریخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۹ در شهر رشت برگزار گردد.

امیدواریم بتوانیم این حرکت زیبای جدید و ارزشمند و معنوی، اساسی و ضروری را در سراسر کشور و سایر کشورهای جهان اجرا نماییم.

به امید روزی که: **مادران متعالی، جهانی خوشبخت** داشته باشیم.

دعای مادر همیشه بمراتبان
غلامرضا محمدی
مدیر مسئول و سردبیر



« مادر شاکر خشت و چرخ راه آینه است »

اهداف بنیاد مادر

- ۱) آشنا ساختن بیشتر جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و باز آفرینی ارزش های قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
- ۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل
- ۳) پررنگ تر ساختن مسئولیت های جامعه به ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
- ۴) آموزش مسئولیت های خطیر مادری به خانم های 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 مهد کودک تا سطوح دانشگاهی
- ۷) انتخاب مادران نمونه و برگزاری آئین نکوداشت در یازدهم مهرماه هر دو سال یکبار به منظور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آنها

منشور بنیاد مادر

- ۱) بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که به صورت صد درصد غیر دولتی می باشد 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 می باشد.

شاخص های انتخاب مادران نمونه کشور

- ۱) مادر نمونه باید فرزند شایسته ای 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 مسئولیت های مادر در قبال فرزندانش بخصوص از لحاظ (پرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت پذیری) به نحو احسن و شایسته ای انجام داده باشد.
- ۴) مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم دار 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.

دعای مادر همیشه همراهان
بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



ششمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر

مادرانگی در فرهنگ ایران زمین

The Sixth National Conference on the Status and Role of Mothers
(Motherhood in the Culture of Iran)

تاریخ برگزاری همایش ۲۸ آبان ۱۴۰۴

آخرین مهلت ارسال اصل مقاله: ۱ مهرماه ۱۴۰۴

نشانی دبیرخانه: رشت، دانشگاه گیلان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی
معاونت پژوهشی و اجرایی

آدرس سایت: <http://madaranegifi.ir>



- مادران و مشارکت در امور اجتماعی
- مادران و مسئولیت فرزند پروری
- مادران پیام آوران صلح و دوستی
- مادران اثر گذاران اسطوره های ایران
- مادران شاغل مزایا و مشکلات آنها
- مادران در تاریخ
- مادران و ادیان الهی در ایران
- مادران و اقتصاد خانواده
- مادران و اقوام ایرانی
- مادران در شعر و ادب پارسی



CODE:0425067643

با یک نابینا

میشود

آهنگ

گوش کرد

با یک نابینا می شود آهنگ گوش کرد
با یک کر و لال می شود شطرنج بازی کرد
با یک معلول ذهنی می شود رقصید
با یک آدم نشسته روی ویلچر میشود قدم زد
ولی

با یک آدم بی احساس،
نه میشود حرف زد، نه بازی کرد، نه قدم زد و نه شاد
زندگی کرد!!!

یک ضرب المثل چینی می گوید برنج سرد را
می توان خورد،
چای سرد را می توان نوشید اما نگاه سرد را
نمی توان تحمل کرد...

مهم نیست کف پاتو شستی یا نه؟!
حتی مهم نیست کف پات نرمه یا زبر
اما این مهمه
که وقتی از زندگی کسی رد می شی؛
رد پای قشنگی از خودت به جا بگذار

همیشه میشه تموم کرد
فقط بعضی اوقات دیگه نمیشه دوباره شروع
کرد...

مواظب همدیگه باشیم!

از یه جایی به بعد... دیگه بزرگ نمی شیم؛
پیر می شیم
از یه جایی به بعد... دیگه خسته نمی شیم؛
می بُریم
از یه جایی به بعد... دیگه تکراری نیستیم؛
زیادی هستیم!!!
پس قدر خودمون، دوستانمون، زندگیمون و کلاً
حضور خوشرنگ مون رو تو صفحه دفتر خلقت
بدونیم چرا که

محبت تجارت پایاپای نیست.





لیلا غزنوی
یکی از مدیران مؤسسه نابینایان توانگران
کارآفرین شیراز

مادر، تکیه‌گاه همیشه استوار زندگی من

زندگی کوتاه من، سراسر مدیون فداکاری فرشته‌ای بی‌همتاست؛ مادرم. از کودکی با بیماری RP (شب‌کوری مادرزادی) پا به دنیا گذاشتم. در هشت سالگی چشم راستم را به خاطر بیماری و به دلیل آگاهی کم اطرافیان و حتی پزشکان از دست دادم و سال‌ها از تحصیل محروم شدم و ۸ سال تلخ از نوجوانی‌ام در خانه گذشت. در این سال‌ها، صدای دانش‌آموزان هم‌سن خودم را نمی‌توانستم فراموش کنم اما اجازه مدرسه رفتن نداشتم.

در تمام این روزهای سخت، مادرم هرگز ناامید نشد. فرشته‌ای که همیشه باور داشت باید برای کودکش هر کاری انجام دهد، برایم کتاب می‌خواند، شعر حفظ می‌کردیم و حتی مرا در امور خانه شریک می‌کرد. مادرم حتی در مقابل تمام مخالفت‌ها و سختی‌ها، ایستاد. ما، شش خواهر و برادر هستیم و چهار نفر از ما با همین مشکل شب‌کوری به دنیا آمده‌ایم.

پس از سال‌ها خانه‌نشینی، مادرم به کمک یک معلم فداکار، مرا با مدرسه نابینایان در شیراز آشنا کرد؛ جایی که زندگی و افق من تغییر کرد. با پشتکار، روزهای از دست رفته را جبران کردم، بریل آموختم و تحصیل را تا دانشگاه ادامه دادم. امروز، بیش از ۲۴ سال است که در آموزش و پرورش استثنایی و مرکز نابینایان توانگران کارآفرین شیراز، مشغول خدمت هستیم؛ نه فقط به عنوان معلم، بلکه مشاور، مددکار و مادری دیگر برای دانش‌آموزانم.

همراه با حرکت و امید، سال‌ها در شهرهای فارس و سایر استان‌ها، حتی مرزهای کشور، برای آموزش و توانمندسازی نابینایان تلاش کردم. همه موفقیت‌هایم را مدیون مادری هستم که قهرمانانه، دلسوزانه و با عشق بی‌پایان، راه را برایم هموار کرد. امید دارم خداوند، نعمت خدمت و تاثیرگذاری را هرگز از من نگیرد.



مادر، فرشته‌ی بے‌همتا:



محمد قاسم شایسته‌نیا
مدیرعامل مؤسسه نابینایان توانگران کارآفرین شیراز

او که در نوجوانی و در سن شانزده سالگی، در حادثه‌ای بینایی‌اش را از دست داد، دردانه‌ی مادری بود که همیشه نگران چشم خوردن فرزندش بود. محمد قاسم، که به دلیل بافت اجتماعی آن زمان و علاقه‌مندی به استقلال مالی از نوجوانی مشغول به کار در حجره‌های مختلف بود، نابینا شد و نیازمند همراهی.

اما به لطف خدا و همکاری برادرانش، به مؤسسه‌ی رفاه نابینایان معرفی شد و در آنجا با نابینایانی آشنا شد که از نظر فرهنگی در سطوح پایین‌تری قرار گرفته بودند و این عامل باعث رشد بیشتر او شد. از همانجا دغدغه‌ی رفع مشکلات نابینایان در ذهنش جرقه زد و او را به راه‌اندازی **انجمن اسلامی نابینایان** در سال ۶۰ رهنمون ساخت.

فراز و نشیب‌ها، او را از تلاش باز نداشت. کم‌کم به دلیل عدم همراهی دوستان نابینا، انجمن رو به فراموشی گذاشت، اما دوباره با تلاش و فعالیت‌های زیاد خود در بیمارستان شهیدبهشتی شیراز، در قسمت تاریک‌خانه رادیولوژی مشغول به کار شد. حاصل زندگی او، ازدواج و چهار فرزند است و هفت نوه. از سال ۸۵، دغدغه‌ی راه‌اندازی مؤسسه‌ی خدمت‌رسانی برای نابینایان که همیشه از آرزوهای او بود، در ذهنش جرقه زد و دوباره شروع کرد.

هم اکنون ۲۰ سال است که **مؤسسه‌ی نابینایان توانگران کارآفرین شیراز**، به مدیریت ایشان، مشغول به خدمت‌رسانی به نابینایان و کم‌بینایان در استان و سراسر کشور می‌باشد. این، حاصل دسترنج مادری مهربان است که نمی‌دانست مسیر زندگی فرزندش چه می‌شود، اما فداکارانه و با حمایت خود او را به این سرانجام رساند.

مادران، فرشتگانی بی‌نظیرند که فرزندشان هرچه باشد، برایشان ارزشمند است. دلشوره‌ها، دلوپسی‌ها و نگرانی‌های مادری که فرزند نابینای خود را حتی در سن ۶۰ سالگی بچه‌ای کوچک می‌دانست و نمی‌توانست تنهایش بگذارد و دستش را نگیرد و راهنمایی‌اش نکند.

برای مطالعه بیشتر: داستان کامل زندگی ایشان در کتاب «طعم زندگی» به قلم مینا قائدی نگاشته شده است. دوستان و همراهانی که می‌خواهند بیشتر در مورد ایشان بدانند، می‌توانند این کتاب را از مؤسسه‌ی نابینایان توانگران تهیه و مطالعه کنند.



نخستین بار در ایران و شاید در جهان آیین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه نابینا و یا دارای فرزند نابینا ۲۳ مهرماه ۱۴۰۴ (روز جهانی عصای سفید) در شیراز شهران، برگزار گردید.

روایتی از نور، مهر و ایثار در روز جهانی عصای سفید

به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و با همکاری مؤسسه نابینیان توانگران کارآفرین شیراز، نخستین آیین نکوداشت مادران نمونه نابینا و یا مادران دارای فرزند نابینا در روز جهانی عصای سفید، برگزار شد؛ آیینی که نه تنها یک نکوداشت، بلکه تجلی عشق، ایثار و روشنایی بود. تا شیراز در صبح پاییزی مهرماه، شاهد رویدادی بی‌سابقه و سرشار از مهر باشد.

در این آیین پرفروغ، که با حضور اعضای محترم هیأت مدیره و فرزندان شایسته بنیاد، اعضای مؤسسه نابینیان توانگران کارآفرین شیراز، مادران و فرزندان آنها و جمع کثیری از فرهیختگان علم و معرفت و کسانی که دل در گرو عشق و محبت مادر دارند، برگزار شد، از ۲۲ مادر نمونه نابینا و یا دارای فرزند نابینا، با شکوه خاص و در فضای معنوی، تقدیر و تجلیل به عمل آمد. مادرانی که با وجود چالش‌های نابینایی، ستون‌های استوار خانواده‌هایشان بوده‌اند. مادرانی که نه تنها فرزندان خود را پرورش داده‌اند، بلکه امید را در دل جامعه روشن نگه داشته‌اند.

آغاز با آوای آسمانی

این آیین شکوهمند: رأس ساعت ۸ صبح آغاز شد. فضای سالن با تلاوت دل‌نشین قرآن مجید، رنگی از معنویت گرفت؛ گویی آیات الهی، برکت و آرامش را بر دل‌های حاضر جاری می‌کردند. سپس سرود ملی ایران با احترام و شکوه نواخته شد؛ صدایی که وحدت و افتخار را در دل‌ها زنده کرد. مجری برنامه، سرکار خانم فاطمه صادقی‌زاده، با صدایی گرم و لحنی صمیمی، میهمانان را خوش‌آمد گفتند و با واژه‌هایی از جنس احترام، مسیر نکوداشت را آغاز کردند.

روایت‌هایی از تلاش و امید

در ادامه، کلیپی از فعالیت‌های مؤسسه نابینیان توانگران کارآفرین شیراز پخش شد؛ تصاویری از تلاش، آموزش و امید که نشان می‌داد نابینایی، پابان راه نیست؛ بلکه آغاز مسیری متفاوت است. سپس جناب آقای محمد قاسم شایسته‌نیا، مدیرعامل محترم مؤسسه، با سخنانی صمیمی، از مسیر دشوار اما پر بار این مؤسسه گفتند؛ از مادرانی که با وجود نابینایی، فرزندان خود را با عشق و اراده پرورش داده‌اند و مادرانی که صبورانه فرزندان نابینای خود را حامی، پشتیبان، معلم و راهگشا بوده‌اند.

آوای دل

در میانه نکوداشت، لحظه‌ای فرا رسید که سکوت سالن، با صدای دف و نی شکسته شد؛ گروهی از هنرمندان نابینا، با دستانی آشنا به ریتم زندگی، دف را کوبیدند و نی را نواختند؛ و آن‌چه در فضا پیچید، چیزی فراتر از موسیقی بود. این اجرا، نه تنها هنری بود، بلکه بیانی بود از توانمندی، از حضور، از اینکه نابینایی مانع خلق زیبایی نیست. صدای دف، ضربان قلب مادران را تداعی می‌کرد و نوای نی، آه‌های فروخورده سال‌های تلاش را ...





مهندس غلامرضا محمدی

بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



دکتر محمد مهدی علویان مهر

ریاست محترم مؤسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان اسلام ISC

«اگر الان به شما بگویند مادران را از دست داده‌اید چه می‌کنید؟»

پاسخ‌ها، چیزی فراتر از کلمات بود، اشک‌هایی که بی‌اجازه جاری می‌شدند و لب‌هایی که نمی‌دانستند چه بگویند... در ادامه از آنها می‌خواست که با مادر خود تماس بگیرند و به ایشان بگویند که دوستش دارند؛ و صداهایی که با بغض به مادرانشان می‌گفتند: «مامان خیلی دوستت دارم». این برنامه، نه تنها یادآور جایگاه و نقش مادر، بلکه تلنگری بود به همه ما؛ که مهر را نباید به تأخیر انداخت. که ابراز علاقه و احترام به والدین بخصوص مادر، ساده‌ترین و عمیق‌ترین کاری است که می‌توان همین حالا انجام داد.

همین حالا...



دکتر محمدرضا قانع

عضو هیئت مدیره بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

این کار نه فقط فرهنگی، بلکه معنوی و انسان‌ساز است. ایشان با اشاره به حس و حال ارزشمند و معنوی این نکوداشت، آرزو کردند؛ دعای مادر و پدر بدرقه زندگی همه ما باشد چرا که این دعای پاک، بزرگ‌ترین سرمایه هر انسانی است.

همچنین، استاد ارجمند، جناب آقای دکتر محمد مهدی علویان مهر، ریاست مؤسسه استنادی و پایش علوم جهان اسلام (ISC)، در سخنان خود اظهار داشتند: کار شایسته بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، برای چنین مادران صبور، امیدوار و پرتلاشی که در جامعه تقریباً دیده نشده‌اند و شاید تا به حال هیچ ارگان و هیچ کسی از آنها قدردانی و تجلیل نکرده است، کاری دلی، معنوی، ارزشمند و والا است و امیدواریم در سال‌های آتی نیز، تداوم داشته باشد.

ساده اما حیاتی

درمیان برنامه‌های آیین نکوداشت مادران روش‌ن‌دل، کلیبی پخش شد که پیش‌تر در فضای مجازی دل بسیاری را لرزاند، اما در این آیین معنای تازه‌ای یافت. یک گزارش خیابانی ساده بود؛ اما پرسش‌هایش مستقیم قلب را نشانه گرفته بود. گزارشگر از عابران می‌پرسید:

در ادامه، سرکار خانم لیلا غزنوی، قائم مقام مؤسسه نابینایان، نیز با بیانی شیوا ابیاتی زیبا و دلنشین خواندند:

«به من از راه نگویند، خودم می‌بینم
از شب و ماه نگویند، خودم می‌بینم
جاده‌های سفرم تا به خدا نزدیک است
راه را چاه نگویند، خودم می‌بینم...»

بعد از این شعر زیبا که نشان از سال‌ها تجربه، استقامت، فداکاری و اصالت ایشان در این راه پرچالش و پرافتخار بود، سرکار خانم غزنوی، از نقش مادران در شکل‌گیری شخصیت فرزندان نابینا سخن گفتند؛ از بانوانی که با صبر و مهر، ستون‌های زندگی را ساخته‌اند.

بنیاد مادر؛ صدای مهر در سکوت

همچنین نمایش کلیپ بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، با تصاویری از روند تأسیس بنیاد در ۱۱ مهر ۱۳۹۳، نشان داد که این بنیاد، صدای مادرانی‌ست که سال‌ها در سکوت بی‌ادعا و جان‌نثارانه مهر ورزیده‌اند. جناب آقای دکتر محمدرضا قانع، عضو هیأت مدیره بنیاد مادر، در سخنرانی خود گفتند: ۲۳ مهرماه، روز عصای سفید، روزی که نماد استقلال نابینایان است، بهانه‌ای شد برای تجلیل از مهر بی‌چشمداشت مادران. مادران نابینا، شایسته‌ترین تجلیل‌ها هستند.

سپس جناب آقای دکتر حسن موسوی چلک، ریاست محترم انجمن مددکاران اجتماعی ایران، در سخنان خود، با اشاره به نکوداشت سال گذشته بنیاد مادر، که به تجلیل از مادران دارای معلولیت اختصاص داشت، فعالیت‌های این بنیاد را کاری بی‌نظیر و ماندگار توصیف کرده و گفتند: بنیاد مادر فرصتی خلق کرده است برای شاد کردن دل‌ها، آن هم دل‌های مادرانی که کمتر دیده می‌شوند.

تجلیل از مهر آفرینان

در بخش دیگر نکوداشت مادران نمونه نایبنا، **جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی**، بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، با سخنانی پرشور فلسفه تأسیس این بنیاد را یادآور شدند و **منشور بنیاد** را برشمردند

۱- بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین المللی است که به صورت صد درصد غیردولتی می باشد 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 می باشد. همچنین در سخنانی تأکید کردند: نقش خانواده، به ویژه مادران، در رشد و موفقیت نابینایان و کم بینایان انکارناپذیر است و ایثار و از خود گذشتگی این عزیزان بر ما پوشیده نیست و شایسته تقدیر و تجلیل است ایشان همچنین ضمن گرامیداشت روز عصای سفید، از **سرکار خانم لیلا غزنوی و جناب آقای شایسته نیا**، مدیران مؤسسه نابینایان توانگران کارآفرین شیراز، برای سال ها تلاش و ایثار، با اهدای لوح سپاس و تندیس بنیاد مادر، قدردانی کردند. سپس از اساتید فرهیخته و فرهنگی از جمله: **جناب آقای دکتر**

علویان مهر، ریاست مرکز (ISC)، **جناب آقای دکتر موسوی چلک و جناب آقای دکتر قانع** نیز، با احترام تجلیل شد.

لحظه طلایی:

تجلیل از ۲۲ مادر روشندل؛ روایتی از مهر، نور و شرافت

و اما بخش طلایی آیین نکوداشت؛ با مدیریت **سرکار خانم سمیعی** و تیم اجرایی بنیاد مادر، با شکوهی بی نظیر برگزار شد. ۲۲ مادر نمونه روشندل. در روی صحنه به هریک از مادران نمونه، حمایل و لوحی بسیار زیبا، مزین به خط نستعلیق و هنر منحصر به فرد خاتم کاری، تقدیم شد. اما آنچه این بخش را خاص تر کرد، تقدیرنامه هایی بود که با خط بریل تهیه شده بود. این حرکت نمادین، نه تنها احترام به زبان لمس و احساس بود، بلکه نشان داد که دیده شدن، فقط با چشم نیست؛ با دل هم می توان دید و مهر دیگران را فهمید. نمایش بیوگرافی و رزومه های مادران، همراه با معرفی آنها توسط مجری،

تحسین همگان را برانگیخته بود؛ **مادران روشندل**، چراغ های خاموش نیستند؛ بلکه فانوس هایی هستند که با نور دل، مسیر زندگی را روشن می کنند و هر یک در مسیر خود حرف های زیادی برای گفتن دارند. صدای تشویق ها، اشک های شوق و لبخندهای پرمعنا، سالن را به صحنه ای از عشق و شوق بدل کرده بود. حضور خانواده ها، فرزندان و نوه ها، تشویق پرشور آنها، عکس های یادگاری با مادران نایبنا و فرزندان، از رویدادهای مهم و تکرار نشدنی این نکوداشت بی نظیر بود.

دختران مادر ایران

در میان این همه شور و شوق و زیبایی، **جناب آقای مهندس محمدی**، از سورپرایزی دیگر خبر دادند و همگان را به دیدن کلیپی زیبا فراخواندند؛ گزارشی پخش شد از زندگی بانویی که مادر نبود، اما مادرانه خلق می کرد، او می بافت؛ نه فقط قالی، بلکه امید، صبر، و معنا را... **خانم نساء زارع، بانویی مجرد و نابینا**، در قاب تصویر ظاهر شد؛ با دستانی که گره به قالی می زد؛ بی آن که چشم ببیند. همه می گفتند: «خواندن نقشه، تشخیص رنگ ها،





بزرگداشت تلاش

و اما در ادامه، تندیس‌هایی به فرزندان شایسته بنیاد مادر، که در برگزاری نکوداشت عاشقانه حضور داشتند، اهداء شد. آنها با برنامه‌ریزی و تلاش، لحظه‌های تکرار نشدنی این آیین بزرگ را، روز ۲۳ مهر ماه در موسسه استنادی و پایش علوم جهان اسلام (ISC)، آفریدند.

همچنین حضور دو دختر شایسته عشایر با لباس زیبا و سنتی، که با همت و تلاش جناب آقای دکتر میثم رضا زاده چگینی ریاست اداره آموزش و پرورش عشایر فارس، در این آیین نکوداشت، مادران روشندل را همراهی می‌کردند، جلوه‌ای خاص داشت و مورد تحسین و تشویق حاضرین قرار گرفتند.

قاب طلایی

عکس دسته‌جمعی پایانی، با حضور مادران، فرزندان، فرهیختگان و مسئولین، نقطه‌ای بود برای ثبت خاطره‌ای تکرار ناشدنی. عکس یادگاری که لبخند و افتخار را جاودانه می‌کرد. این آیین برای همیشه در خاطره‌ها خواهد ماند؛ چرا که برای نخستین بار در ایران و شاید در جهان، نوری از مهر مادران روشندل، در شیراز برخاست و دل‌های بسیاری را روشن کرد...

دعای مادر همیشه همراهتان

گره زدن چشم می‌خواهد، اما او با صدایی آرام و ریشه‌دار گفت: «این کار، دل می‌خواهد»... سالن، غرق در سکوتی پر از احترام شد. همه می‌دانستند که مادر بودن در وجود بانوان این سرزمین است، خلق کردن و با عشق پرورش دادن، خاصیت دختران مادر ایران است و نیز بافتن؛ بافتن زندگی، بافتن معنا، بافتن مهر. سپس با عزت و احترام، از سرکار خانم نساء زارع، به عنوان «بانوی نمونه» تجلیل شد. حمایل افتخار مادرانه بر شانه‌هایش نشست و لوح تقدیر در دستانی قرار گرفت که سال‌ها بی‌چشم، اما با دل، خلق کرده بودند. تشویق حاضران، اشک‌های بی‌صدا و لبخند آرام نساء، این بخش از نکوداشت را به یکی از ماندگارترین لحظه‌های آن بدل کرد.



چقدر حال آدم خوب می شود وقتی سپاسگزاری می کنیم

روز جهانی عصای سفید

نامگذاری روزها به مناسبت های خاص فرصتی برای سپاسگزاری و توجه به افراد مرتبط با آن مناسبت است. از جمله این مناسبت ها، "روز جهانی عصای سفید" است که برای نابینایان، مراسم مختلف برگزار می شود.

در سال جاری به همت بنیاد فرهنگی بین المللی مادر (که توسط جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذاری شده است) در روز جهانی عصای سفید، مراسمی در تاریخ بیست و سوم مهرماه یکهزار و چهارصد و چهار در شهر شیراز و در فضای عالی مجموعه ISC برگزار شد تا از مادران نمونه نابینا و یا مادران دارای فرزندان موفق نابینا سپاسگزاری شود. من هم که برای انجام امور اداری به استان فارس رفته بودم، به همراه جناب آقای هوشیار، مدیرکل محترم بهزیستی استان فارس، در این برنامه که اولین بار در کشور و شاید در دنیا برگزار می شد، شرکت کردم.

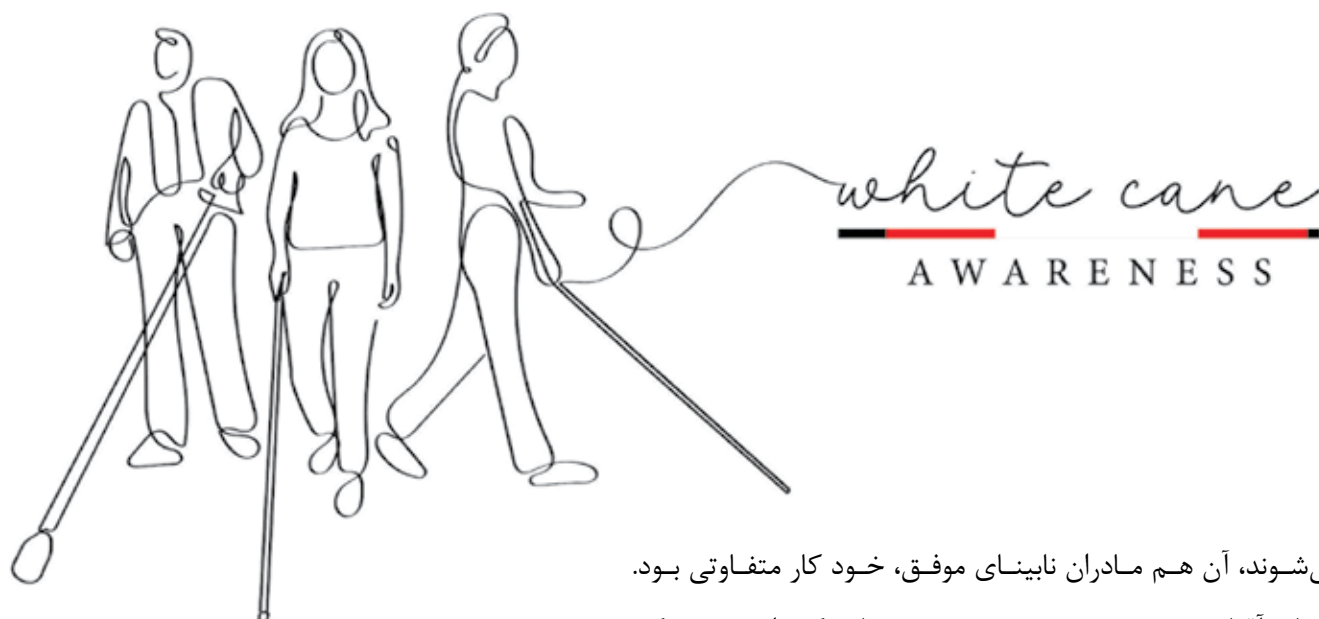
کار "بنیاد" در تجلیل از مقام مادر بی نظیر است.

سال گذشته هم در روز جهانی افراد دارای معلولیت از مادران موفق دارای فرزندان موفق در حوزه های مختلف سپاسگزاری شد. برگزاری مراسم عالی، منظم با اهداء شال بنیاد، تندیس های شیک و لوح سپاس با خط بریل، اجرای موسیقی توسط نابینایان و... حال و هوای خاصی ایجاد کرده بود. مادران موفق که فرزندان یا نوه های شان را هم آورده بودند و حال و هوای خاص تری ایجاد کرده بودند و عکس یادگاری می گرفتند. خلق فرصتی برای شاد کردن دیگرانی که معمولاً کمتر دیده



دکتر حسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران





می‌شوند، آن هم مادران نابینای موفق، خود کار متفاوتی بود. جناب آقای مهندس محمدی در صحبت‌هایی که داشتند به نکته مهمی اشاره کردند و ضمن عذرخواهی با این مضمون گفتند که "شما را ندیده بودم" و این نشان دهنده بزرگواری ایشان بود.

به عنوان یک مددکار اجتماعی باید اعتراف کنم که متأسفانه در بسیاری از محیط‌های اجتماعی و عمومی، فضای شهر برای این عزیزان، مناسب‌سازی نشده است.

علیرغم تدوین و ابلاغ مجموعه ضوابط و مقررات مربوطه، مناسب‌سازی محیط برای افراد دارای معلولیت در شورای عالی معماری و شهرسازی ایران و تصویب قانون حمایت از حقوق افراد دارای معلولیت در مجلس شورای اسلامی و تصویب آیین نامه اجرایی مربوط به مناسب‌سازی با مسئولیت وزارت کشور و دبیری بهزیستی، هنوز شهرهای ما و محیط‌های اجتماعی و عمومی ما دوستدار این افراد نیستند چون موانع زیادی برای حضور مستقل‌شان در جامعه وجود دارد که منجر به نادیده گرفتن حقوق‌شان به عنوان شهروندان شده است.

در این مراسم با شکوه برای من فرصت دیگری هم ایجاد شد که بتوانم کمی از مادرم و حتی پدرم صحبت کنم. آرزو می‌کنم که دعای مادر و پدر بدرقه زندگی‌مان باشد. انشالله.



مادری که رئیس جمهور شد...

کلودیا شینباوم پاردو اسپانیایی Claudia Sheinbaum Pardo



بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ به عنوان وزیر محیط زیست در دولت فدرال خدمت کرد. در سال ۲۰۱۴ به جنبش مورنا، به رهبری آندرس مانوئل لویز اوبرادور، پیوست. او بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ شهردار منطقه تلپان بود و سپس در انتخابات سال ۲۰۱۸ به عنوان رئیس دولت مکزیکوسیته انتخاب شد. در سال ۲۰۲۳ از این سمت استعفا داد تا در انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۲۴ شرکت کند و در نهایت در انتخاباتی قاطع در برابر رقیب خود از حزب اقدام ملی پیروز شد و در اول اکتبر ۲۰۲۴ به‌طور رسمی ریاست جمهوری را بر عهده گرفت.

تحصیلات

کلودیا شینباوم در سال ۱۹۸۹ مدرک کارشناسی خود را در رشته فیزیک از دانشگاه مستقل ملی مکزیک (UNAM) دریافت کرد. او سپس در سال ۱۹۹۴ موفق به اخذ مدرک کارشناسی ارشد و در سال ۱۹۹۵ دکترای مهندسی انرژی شد. بخش عمده‌ای از پژوهش‌های پایان‌نامه دکترای او بین سال‌های ۱۹۹۱ تا ۱۹۹۴ در آزمایشگاه ملی لارنس برکلی در ایالت کالیفرنیا انجام شد.

در دوران فعالیتش در آزمایشگاه لارنس برکلی، شینباوم به تحلیل مصرف انرژی در بخش حمل‌ونقل مکزیک پرداخت و مطالعاتی درباره روند مصرف انرژی در ساختمان‌های مکزیک منتشر کرد. او در سال ۱۹۹۵ به هیئت علمی مؤسسه مهندسی دانشگاه UNAM پیوست و در سال ۱۹۹۹ جایزه بهترین پژوهشگر جوان دانشگاه در حوزه مهندسی و نوآوری فناوری را دریافت کرد.

زاده ۲۴ ژوئن ۱۹۶۲ سیاستمدار اهل مکزیک است که از سال ۲۰۲۴ رئیس‌جمهور منتخب مکزیک و اولین زن دارنده این سمت در تاریخ مکزیک است. وی در ۲۰۱۸ با آرای رای‌دهندگان در انتخابات سراسری مکزیک به عنوان اولین زن شهردار مکزیکوسیته انتخاب شده بود.

او از حزب چپ‌گرای مورنا و از همراهان و متحدان آندرس مانوئل لویز اوبرادور، رئیس‌جمهور منتخب ۲۰۱۸ مکزیک می‌باشد. در سال ۲۰۰۷ وی برنده جایزه صلح نوبل به عنوان عضو مجمع بین‌المللی تغییرات آب‌وهوایی گردید. پیش از این، شینباوم به عنوان مدیر محیط زیست مکزیکوسیته بود. وی از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۷ فرماندار منطقه تلپان (Tlalpan) مکزیکوسیته بود. در سال ۲۰۲۴، مجله فوربز او را چهارمین زن قدرتمند جهان معرفی کرد.

شینباوم از نظر علمی دارای دکترای مهندسی انرژی از دانشگاه مستقل ملی مکزیک (UNAM) است. او بیش از ۱۰۰ مقاله و دو کتاب در زمینه انرژی، محیط زیست و توسعه پایدار منتشر کرده و در هیئت بین‌دولتی تغییرات اقلیمی نیز مشارکت داشته است. در سال ۲۰۱۸ نیز در فهرست صد زن تأثیرگذار بی‌بی‌سی قرار گرفت.

فعالیت سیاسی او از سال ۱۹۸۹ با پیوستن به حزب انقلاب دموکراتیک (PRD) آغاز شد. وی



انتخابات در ۲ ژوئن ۲۰۲۴ برگزار شد و با شمارش سریع مؤسسه ملی انتخابات، پیروزی قاطع شینباوم اعلام شد. در ۶ ژوئن شمارش نهایی آرای حوزه‌ها پیروزی او را تأیید کرد. او بیشترین تعداد رأی در تاریخ مکزیک را به دست آورد و در ۳۱ ایالت از ۳۲ ایالت پیروز شد. پس از پیروزی، شینباوم با رئیس‌جمهور لوپز اوبرادور دیدار کرد تا فرایند انتقال قدرت و اولویت‌های قانون‌گذاری خود را هماهنگ کند. از جمله اولویت‌های او، برنامه‌های اجتماعی جدید، اصلاح نظام بازنشستگی و ممنوعیت انتخاب مجدد برای مقامات منتخب بود. او وعده داد که کنفرانس‌های مطبوعاتی صبحگاهی معروف به *mañaneras* را ادامه دهد. در نهایت، پس از آغاز به کار مجلس جدید، بخشی از وعده‌های او مانند اصلاحات قضایی و انتقال گارد ملی به وزارت دفاع به تصویب هر دو مجلس رسید.

پس از مدتی فعالیت در دولت، شینباوم در سال ۲۰۰۶ به دانشگاه UNAM بازگشت و نگارش و انتشار مقالات علمی را از سر گرفت. در سال ۲۰۰۷، او در نگارش فصل مرتبط با صنعت در گزارش گروه کاری ۳ (کاهش انتشار) از گزارش چهارم هیئت بین‌دولتی تغییرات اقلیمی (IPCC 4AR) مشارکت داشت و در سال ۲۰۱۳ به عنوان نویسنده اصلی فصل مربوط در گزارش پنجم IPCC ایفای نقش کرد.

سیاست

در دوران دانشجویی در دانشگاه UNAM، کلودیا شینباوم عضو شورای دانشجویی دانشگاه (Consejo Estudiantil Universitario) بود؛ این شورا بعدها به عنوان یکی از پایه‌های جنبش جوانان حزب انقلاب دموکراتیک (PRD) شناخته شد. او پس از سال‌ها فعالیت علمی و سیاسی، در ۵ دسامبر ۲۰۰۰ به عنوان وزیر محیط زیست منطقه فدرال مکزیکوسیستی منصوب شد و تا ۱۵ مه ۲۰۰۶ در این سمت باقی ماند. در این دوره، پروژه‌های مهمی مانند راه‌اندازی مرکز ثبت‌نام الکترونیکی خودروها، راه‌اندازی سامانه اتوبوس‌های سریع‌السیر (متروپوس) و ساخت طبقه دوم بزرگراه حلقوی شهر (Anillo Periférico) زیر نظر او اجرا شد.

شینباوم در سال ۲۰۱۴ به جنبش نوظهور مورنا (جنبش ملی باز آفرینی) به رهبری لوپز اوبرادور پیوست که از حزب چپ‌گرای PRD جدا شده بود. او در انتخابات محلی سال ۲۰۱۵ به عنوان نامزد مورنا برای شهرداری منطقه تلایپان معرفی شد و با کسب حدود ۲۹.۰۵ درصد آرا، این منطقه را که از سال ۲۰۰۰ تحت حاکمیت PRD بود، به نفع حزب خود بازگرداند. او در این دوره بر بهبود خدمات عمومی، مبارزه با فساد، و اجرای برنامه‌های اجتماعی برای زنان و جوانان تمرکز داشت. در دسامبر ۲۰۱۷، برای شرکت در انتخابات ریاست دولت مکزیکوسیستی، از مقام خود استعفا داد و به عنوان نامزد ائتلاف «با هم تاریخ می‌سازیم» وارد رقابت شد.

ریاست جمهوری

کارزار انتخاباتی شینباوم از اول مارس ۲۰۲۴ در میدان زوکالو مکزیکوسیستی آغاز شد، جایی که او بر تعهد خود به ادامه مسیر «تحول چهارم» لوپز اوبرادور تأکید کرد. از جمله وعده‌های مهم او، اجرای «طرح C» شامل ۱۸ اصلاحیه قانون اساسی، افزایش دستمزد حداقل، تبدیل برنامه‌های اجتماعی به قانون اساسی، و انتخاب قضات با رأی مردمی بود. او همچنین قول داد که برنامه امنیتی مکزیکوسیستی را در سطح ملی اجرا کند، ممنوعیت انتخاب مجدد برای مقامات منتخب را مطرح کرد و برنامه‌های اجتماعی جدیدی برای زنان ۶۰ تا ۶۴ ساله و دانش‌آموزان مدارس پایه ارائه داد.





سعادت جامعه در گرو سلامت خانواده ها است

مبادا که دل در پی آن نهی
بگویی که این یک بداست، آن نکو

بدان چه نداری بر آن آگهی
مبادا که بیغور، بیجست و جو

چند سؤال

- دولت، وزارت آموزش و پرورش، دانشگاه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد و رهبران رسمی و غیررسمی ایران از نظر آگاهی‌بخشی به شهروندان و فرهنگ‌سازی مطلوب چه نقش‌ها و وظایفی به عهده دارند؟
- آیا در نظام آموزشی کشور ما (از مهدکودک گرفته تا دانشگاه)، شهروندان را برای زندگی در دنیای واقعی آماده و تربیت می‌کنند؟
- آیا در نظام آموزشی کشور ما، به اهمیت و جایگاه خانواده، به ویژه نقش مادر و پدر توجه می‌شود؟
- در برنامه‌های درسی و آموزشی کشور ما، چه هدف‌هایی برای رشد همه جانبه (رشد جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی) شهروندان دنبال می‌شود؟ آیا آموختن ما برای زیستن ماست؟
- در برنامه‌های درسی و آموزشی کشور ما، از چه مواد، روش‌ها و محتوایی برای آموزش شهروندان استفاده می‌شود؟



پروفسور احمد به‌پژوه،
استاد روانشناسی دانشگاه تهران



شهروندان، به‌ویژه دختران، زنان و مادران در نظام آموزشی کشور ما از چه جایگاهی برخوردار است؟ و آیا ضرورت حیاتی حمایت از خانواده‌ها در نگاه و اندیشهٔ مسوولان، برنامه‌ریزان و کارشناسان کشور ما ملموس و محسوس است و از اولویت برخوردار می‌باشد؟ بدون تردید سعادت و سلامت جامعه، در دست مادران و پدران آگاه، دانا و توانمند می‌باشد و لازم است حمایت و آموزش خانواده‌ها، از مهم‌ترین دغدغه‌ها و نگرانی‌های مدیران، کارشناسان و برنامه‌ریزان کشور محسوب شود و در این شرایط است که سلامت روانی و بهزیستی جامعه تأمین می‌شود، اعتماد اجتماعی ارتقا می‌یابد، کیفیت زندگی شهروندان بهبود می‌یابد و در نتیجه به خودکفایی اجتماعی و اقتصادی لازم نایل می‌شویم. گفتنی است که لازمهٔ تحقق این گونه هدف‌ها، برنامه‌ریزی آموزشی و درسی مناسب در دوران تحصیل، بازنگری اساسی در کتاب‌های درسی، گزینش معلمان باهوش و توانمند، آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی لازم به شهروندان، به‌ویژه دختران، زنان و مادران در مراکز آموزشی (از مهدکودک گرفته تا دانشگاه) است.

بی‌دلیل نیست که اکثر روانشناسان و متخصصان تعلیم و تربیت در فرایند مطالعهٔ ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی کودکان، ریشه رفتارهای ناهنجار را در گذشتهٔ فرد، یعنی در دوران کودکی و در بستر خانواده جستجو می‌کنند. زمانی که با ناهنجاری‌های رفتاری و عاطفی مانند، لجبازی، شبا‌دراری، ناخن جویدن، پرخاشگری، دروغ‌گویی و اعتیاد کودکان و نوجوانان روبه‌رو می‌شوند؛ قدم به قدم به عقب بر می‌گردند و شرایط رشد را از بدو انعقاد نطفه، دوران بارداری مادر و دوران شیرخوارگی تا زمان حاضر مورد مطالعه قرار می‌دهند، زیرا که اینگونه رفتارها در اکثر موارد **معلول** هستند، نه علت. اینجانب یقین دارم که در جهان هستی هیچ پدیده‌ای بدون علت رخ نمی‌دهد و بیشک، **علت‌ها** را در درجهٔ نخست باید در خانواده و در رابطه با مثلث مقدس پدر و مادر و فرزند و در قدم بعدی در مدرسه و در رابطه با معلمان و مربیان و مدیران و سپس در جامعه و در رسانه‌های جمعی باید مورد مطالعه و بررسی قرار داد. شوربختانه آموزش جوانان در آستانهٔ ازدواج، مادران در دوران بارداری و آموزش خانواده‌های دارای فرزند نوزاد و نوپا مورد غفلت واقع شده است. بنابراین داشتن انتظار یک جامعهٔ سالم و بانشاط و سعادت‌مند، بی‌توجه به آموزش، بهسازی و توانمندسازی خانواده‌ها، انتظاری عبث و بیهوده است!

بنابراین آموزش خانواده‌ها و حمایت از خانواده‌ها (همهٔ خانواده‌ها، شهری، روستایی و عشایری در سراسر ایران زمین) راز و رمز سلامت و سعادت جامعهٔ ایرانی محسوب می‌شود. در برنامهٔ آموزش خانواده‌ها، لازم است به نیازها، انتظارات و مهارت‌آموزی و تأکید بر آموزش مهارت‌های اساسی به کودکان، توسط مادران و پدران و مربیان توجه ویژه‌ای را به خود اختصاص دهد. ازاین‌رو، با قاطعیت

آیا من به عنوان مادر یا پدر، به نقش‌ها، وظایف و مسؤولیت‌های خود توجه و عمل می‌کنم؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، به ارضای نیازهای همه‌جانبه، چه نیازهای عادی و چه نیازهای ویژهٔ فرزندم توجه دارم؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، به قدر کافی با روانشناسی رشد و تعلیم و تربیت کودک و نوجوان آشنایی دارم؟

آیا من به عنوان مادر یا پدر، فرزند یا فرزندانم را برای ورود به مدرسه و جامعه آماده و آگاه ساخته‌ام؟

در عصر حاضر نهاد مقدس خانواده، یک نهاد آشنا برای همهٔ ماست و جایگاه ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است، به‌طوری که در اکثر دانشگاه‌های جهان و ازجمله ایران اقدام به راه‌اندازی و اجرای رشته‌های تحصیلی با عنوان روان‌شناسی خانواده، جامعه‌شناسی خانواده، مطالعات خانواده، مشاورهٔ خانواده و توان‌بخشی خانواده شده است. همچنین به گمان اغلب متخصصان، نقش و جایگاه خانواده در جامعه، نقشی بی‌بدیل و منحصر به فرد محسوب می‌شود و برنامه‌های مداخله‌ای خانواده محور، از اهمیت خاصی برخوردار است.

بی‌شک خانواده، به عنوان نهادی مقدس و بی‌بدیل، مهم‌ترین و اصلیت‌ترین پرورشگاه و آموزشگاه فرد محسوب می‌شود و یکی از نهادهای آموزشی و پرورشی عمدهٔ جامعه است. بنابراین، بیان هر گونه سخن و اندیشه‌ای دربارهٔ تربیت فرد به‌ویژه کودک و نوجوان، بی‌توجه به نقش حیاتی خانواده سخن و اندیشه‌ای نادرست قلمداد می‌شود. ازاین‌رو، شایسته است رهبران رسمی و رهبران غیررسمی جامعهٔ ما و تمام مادران و پدران صمیمانه و صادقانه به سؤال‌های مطرح شده بیندیشند و به آنها پاسخ مناسب دهند.

اساس یک جامعهٔ سعادت‌مند را خانواده‌های سالم می‌سازد. ریشهٔ همهٔ ما در خانواده است و هر فردی در خانواده‌ای به دنیا می‌آید، بزرگ می‌شود و تکامل می‌یابد. این خانوادهٔ سالم است که انسان سالم پرورش می‌دهد. خانوادهٔ سالم، خانواده‌ای است که به **نیازهای همه‌جانبه و رشد همه‌جانبهٔ** اعضای خود در گسترهٔ حیات توجه دارد و سعی می‌کند به انتظارات و نیازهای همسر و فرزندان به شیوه‌های درست پاسخ دهد.

نخستین پرسشی که در حوزهٔ سلامت خانواده‌ها مطرح است، این است که کارشناسان و مدیران و برنامه‌ریزان کشور ما تا چه حد توانسته‌اند، **برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه** را از بدو تشکیل خانواده طراحی کنند؟ و این‌گونه برنامه‌ها را تا چه میزان توانسته‌اند از مرحلهٔ همسرگزینی، ازدواج و تشکیل خانواده، دوران بارداری، دوران شیرخوارگی و دوران کودکی اجرایی و عملیاتی کنند؟ و پرسش بعدی این است که اساساً آموزش مهارت‌های زندگی به

سخن پایانی

در پایان شایسته است تأکید شود که آموزش خانواده مانند هر امر دیگری نیاز به تخصص و برنامه‌ریزی دارد و آموزش خانواده بدون نیازسنجی و مشخص کردن هدف‌ها، روش‌ها و محتوا، تلاشی ناموفق و ناکامل خواهد بود. از این‌رو، به مدرسان و مجریان و برنامه‌ریزان آموزش خانواده توصیه می‌شود در وهله نخست به برنامه‌ریزی مبتنی بر نیازهای شرکت‌کنندگان و یا نیازسنجی بپردازند (به‌پژوه، ۱۴۰۳، ۱۴۰۲).

باور اینجانب این است که چنانچه مادران، پدران، معلمان و مربیان در گستره حیات و در چرخه زندگی خانوادگی، با ویژگی‌های یک خانواده سالم و با نیازها و انتظارات کودکان آشنا شوند، به‌طور قطع در دستیابی به یک جامعه سالم و موفق و توانمند تسهیل خواهد شد. به دیگر سخن، باور ما این است که حکیم ابوالقاسم فردوسی به نیکی فرموده است **توانا بود هر که دانا بود.**

بنابراین، **بیایید باور کنیم که سلامت و سعادت جامعه در گرو سلامت خانواده‌ها است و سلامت خانواده‌ها مرهون توجه به نیازهای همه‌جانبه و آموزش همه‌جانبه و حفظ و تأمین بهداشت جسمانی و روانی شهروندان و اهمیت انسان‌سازی قلمداد می‌شود.** همچنین بیایید باور کنیم که چه بخواهیم و چه نخواهیم ما مسوول رشد و تعالی خود و خانواده خود و تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود هستیم و اگر خود را و همسرمان را و فرزند یا فرزندانمان را به‌خوبی بشناسیم و دانش و آگاهی لازم را کسب کنیم، به‌احتمال قوی خواهیم توانست به‌درستی زندگی کنیم و سعادتمند شویم. سخن پایانی این‌که **خانواده هم یک نهاد آموزشی است و هم خود به آموزش نیاز دارد و اینجانب در طول سال‌ها آموزش و مشاوره با خانواده‌ها، همواره ضرورت آموزش خانواده‌ها، حمایت از خانواده‌ها و آگاه‌سازی مادران و پدران را به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه مهم در مسیر تحقق یک جامعه سالم و با نشاط مورد تأکید قرار داده و می‌دهم (به‌پژوه، ۱۳۹۸).**

باید گفت که نظام آموزش و پرورش، هیچگاه بدون آموزش خانواده‌ها و مشارکت خانواده‌ها موفق نخواهد شد. به بیان دیگر آموزش خانواده‌ها، امری واجب است، زیرا خانواده‌ها، به‌ویژه خانواده‌های کم‌برخوردار بیشتر به حمایت‌های آموزشی، توان‌بخشی، اجتماعی و اقتصادی نیاز دارند و باید بیشتر در برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی و توان‌بخشی فرزندان‌شان مشارکت داده شوند.

افزون بر این، توجه به آموزش خانواده، مشاوره خانواده، توان‌بخشی خانواده، خانواده درمانی و حمایت از خانواده‌ها در جامعه امروز، همواره به عنوان راهبردهای پیشگیرانه معرفی می‌شوند و تمام این تلاش‌ها از این فکر نشأت می‌گیرد که یک نظام اجتماعی اثربخش، پویا و موفق، نظامی است که از همکاری و مشارکت خانواده‌های آگاه و بانشاط برخوردار باشد. به همین ترتیب، تمام این کوشش‌ها مبتنی است بر این اصل که **توانایی مادران، پدران، معلمان، مربیان و برنامه‌ریزان تربیتی در امر تربیت و تعلیم کودکان، نوجوانان و جوانان، این سرمایه‌های واقعی جامعه، در گرو دانایی‌های آنان در زمینه اصول، فنون و هنر تعلیم و تربیت، روانشناسی، توان‌بخشی و دانش‌های وابسته است.**

به‌طور خاص، مادران و پدران دارای فرزند یا فرزندان با نیازهای ویژه پس از آگاهی از شرایط فرزندشان، واکنش‌های متفاوتی از قبیل خشم و عصبانیت، غصه، نگرانی، احساس گناه و انکار از خود نشان می‌دهند و پذیرش واقعیت برای آنان دشوار است. برخی از والدین به متخصصان متعدد مراجعه می‌کنند تا شاید کسی به آنها اطلاعات بیشتری دهد و آنها را امیدوار کند. گاهی والدین این کودکان، در وهله اول بسیار حساس می‌شوند و پرسش‌های متعددی درباره فرزند رشد و درمان فرزندشان مطرح می‌کنند.

در هر حال تولد و حضور کودک با نیازهای ویژه آثار نامطلوبی بر خانواده و اعضای آن و روابط خانوادگی بر جا می‌گذارد و گاهی موجب عدم رضایت زناشویی والدین و بروز مشکلاتی در کارکرد خانواده و ابتلای والدین به استرس و اضطراب می‌شود. بنابراین ضرورت آگاه‌سازی این نوع خانواده‌ها و ارائه خدمات مشاوره‌ای، حمایتی و توان‌بخشی زود هنگام و بهنگام امری حیاتی است. همچنین آگاه کردن کارشناسان، برنامه‌ریزان و مجریان آموزش خانواده نسبت به مسائل و مشکلات این گونه خانواده‌ها و بالا بردن اثربخشی برنامه‌های آموزش خانواده و یا دوره‌های دانش‌افزایی برای مادران و پدران امری الزامی است و موجب پیشگیری از بروز برخی از مشکلات عاطفی و رفتاری در کودکان می‌شود.

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (با تجدیدنظر و اضافات) (چاپ چهاردهم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۴۰۲). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم). تهران: انتشارات آوای نور.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانواده سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (بهار ۱۳۹۸). پدر و مادر دانا، فرزندان سالم و توانا. فصلنامه پیام مادر، شماره پیاپی ۲۹-۲۶، ۱۲.

او همه چیز را به من خواهد آموخت...

ولی، دختران با این ویژگی‌های ذاتی به دنیا می‌آیند.

پدر دختر بودن یک افتخار واقعی است. برای هر مردی!

زن لحظه‌ای اندیشید و گفت: اما او برای همیشه با ما نخواهد بود

شوهر با مهربانی پاسخ داد: "بله، اما ما همیشه با او خواهیم بود، در قلب

او، هر کجا که او برود."

"دخترها فرشته‌اند... آنها با عشق

و مراقبت بی‌قید و شرط، به دنیا می‌آیند، این عشق و مراقبت محدود

به دوران کوتاهی نیست، بلکه برای همیشه و همیشه خواهد بود!

تقدیم به تک تک دختران سرزمین ایران و تمام پدرانی که خوش

شانس هستند و دختر دارند!

کار خاصی، همیشه من را قهرمان خود می‌داند.

وقتی به او نه می‌گویم او درک بالایی دارد و متوجه می‌شود چرا.

او همواره شوهر آینده‌اش را با من مقایسه می‌کند.

مهم نیست چند سالش می‌شود، همیشه از من می‌خواهد که مثل

شاهزاده خانم کوچک با او رفتار کنم. او برای من علیه دنیا می‌جنگد

و اگر کسی به من صدمه بزند هرگز او را نخواهد بخشید.

زن که کمی کنجکاو شده بود می‌پرسد: منظورت این است که

دخترت همه این کارها را انجام می‌دهد، اما پسرت نه؟

"شوهر می‌گوید: "نه، نه! پسر من هم می‌تواند این کار را انجام دهد،

اما باید با گذشت زمان یاد بگیرد.

زن بارداری از شوهرش می‌پرسد: «چه انتظاری داری؟ دلت دختر

می‌خواهد یا پسر؟»

شوهر پاسخ می‌دهد: «اگر پسر باشد، به او ریاضی یاد

می‌دهم، با هم ورزش می‌کنیم، ماهیگیری را به او یاد می‌دهم

و»

"زن با خنده می‌پرسد: اگر دختر باشد چه؟

"شوهر لبخندی می‌زند و می‌گوید:

«اگر دختر باشد، مجبور نیستم چیزی به او یاد بدهم».

او همه چیز را به من خواهد آموخت: چگونه لباس بپوشم، چگونه

غذا بخورم، چه بگویم و چه نگویم. خیلی زود، او برای من مثل یک

مادر دوم می‌شود و حتی بدون انجام



پروفسور شمس السادات زاهدی



سرکار خانم پروفسور شمس السادات زاهدی در لیست یکصد زن نامدار قرن ایران قرار دارد. پروفسور زاهدی اولین بانوی ایرانی هستند که مدرک دکترای مدیریت را دریافت نمودند.

و استخدامی کشور به عنوان کارشناس آموزش مشغول به کار می‌شود. پس از اخذ بورسیه بانک مرکزی برای گذراندن دوره فوق لیسانس عازم آمریکا می‌شود. اگرچه او، در دوره فوق لیسانس و مدیریت و علوم اداری تهران نیز حائز رتبه اولی می‌شود و مطابق قانون برای ادامه تحصیل باید به خارج اعزام می‌شد.

تز دکترای او در مورد نقش جامعه‌شناسی در توسعه علم مدیریت بوده است. مدیریت علمی چند رشته‌ای است و از سایر حوزه‌های علمی همچون روانشناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد و علوم سیاسی تأثیر پذیرفته و یافته‌های آن رشته‌ها مورد استفاده پژوهشگران و صاحب‌نظران حوزه مدیریت قرار می‌گیرد. او در تز خود می‌کوشد تا نشان بدهد کدامیک از تئوری‌های جامعه‌شناسی در مدیریت مقبول افتاده است و دانشمندان حوزه مدیریت از آن یافته‌ها به عنوان زمینه‌های مطالعاتی استفاده کرده‌اند.

شمس السادات زاهدی متولد ۱۳۲۳ تهران است. دیپلم ریاضی را از دبیرستان آزمون دریافت می‌کند و گرچه می‌خواسته که آرشیست شود اما به ناگزیر در رشته مدیریت و علوم اداری پذیرفته می‌شود. رشته‌ای که مسیر زندگی‌اش را عوض کرده و رقم دیگری زده است. در مقطع فوق لیسانس، پایان‌نامه‌ای در خصوص نقش انجمن شهر در فعالیت‌های شهری تهیه و تدوین می‌کند. زاهدی بر آن بوده که بررسی کند نقش انجمن شهر (معادل شورای شهر) در کارهای اجرایی شهرداری تا چه حد مؤثر است.

تحصیل او در دانشگاه تهران همزمان با اشتغال به کار نیز بوده است، او بعد از اخذ دیپلم در وزارت فرهنگ (آموزش و پرورش) استخدام شده و به آموزگاری در یکی از مدارس در «شوش» تهران روی می‌آورد؛ یعنی در سن ۱۷ سالگی با اخذ مدرک لیسانس در سازمان امور اداری

انتخاب هم بکوشیم به درستی آن کار را انجام دهیم. برخی کار غلط را انتخاب می‌کنند ولی به درستی آن کار غلط را تا پایان انجام می‌دهند و لطمات ناشی از این عمل عمیق‌تر و پرهزینه‌تر خواهد بود.

او در کنفرانس‌های داخلی و بین‌المللی متعددی شرکت کرده و گاه مقالاتی هم ارائه داده است. در کنفرانسی در اتریش مقاله‌ای تحت عنوان جنسیت و علوم انسانی ارائه داده، در کنفرانس بین‌المللی آمبوتمن (ریش سفید) که در ایران برگزار شده هم مقاله در مورد علل فساد در کشورهای در حال توسعه ارائه داده و آثار تخریبی فساد را مورد بحث قرار داده است.

در کنفرانسی در آمریکا هم با مقاله‌ای زیر عنوان «زن در ایران» حضور می‌یابد و در سال گذشته با مقاله «درک اکولوژیک، پیش نیاز اکوتوریسم پایدار» در سمینار اکوتوریسم پایدار در اسپانیا حضور پیدا کرده و مقاله‌اش را ارائه می‌دهد. در این سمینار است که سلسله مراتب بیولوژیکی از جمله سیستم‌های اکولوژیکی، اکوسیستم و ساختار بیوسفر را نام می‌برد و می‌گوید در سه سده اخیر بشر بیش از توان طبیعت از منابع تجدیدناپذیر جهان استفاده کرده و به فکر احیای منابع نبوده است.

به باور او اگر اکوتوریسم به صورت حساب نشده و غیرمنطقی انجام شود، این نوع طبیعت منجر به ضربه زدن به منابع طبیعی خواهد شد. او در کتاب اکوتوریسم پایدار می‌کوشد نشان دهد که انسان‌ها نباید بیش از توان و ظرفیت طبیعت از آن بهره بگیرند. بلکه باید از این منابع هم محافظت کرده و اجازه بدهند نسل‌های آتی هم از این سرمایه‌های ملی بهره بگیرند.

با مقاله «مدیریت و زنان» در سمیناری که در کره جنوبی برگزار شده بود شرکت می‌کند. در این مقاله توضیح می‌دهد که نقش و حضور زنان در عرصه‌های مدیریتی به اندازه کافی نیست ولی باید فرصت‌های بیشتری را برای شکوفایی استعداد زنان آماده کرد تا جوامع از توان مدیریتی آنها برخوردار شوند.



یکی از جامعه‌شناسان شهیری که ایده‌ها و نظریات او در علم مدیریت کاربرد پیدا کرده ماکس وبر است. مقوله «بوروکراسی» توسط او مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و حوزه مدیریت نیز از آرا و اندیشه‌های این جامعه‌شناس بهره‌مند شده است.

زاهدی، تقسیم کار جنسیتی را تأیید نمی‌کند. به اعتقاد او فراگیری و اکتساب علم مختص یک جنس خاص نیست ولی ممکن است برخی توان مدیریتی بالاتری داشته باشند. در عین حال او توانایی مدیریتی را ناشی از آموزش و گاه استعداد ذاتی بر می‌شمرد.

بعد از فراغت از تحصیل در مقطع دکترا به او پیشنهاد داده می‌شود تا در دانشگاه کلرمونت عضو هیأت علمی شود. اما او بورسیه بانک مرکزی بوده و باید برمی‌گشته است.

می‌گوید در مدت حدود سه دهه که به ایران بازگشته چند بار از اینکه تدریس در آمریکا را نپذیرفته احساس ندامت کرده ولی تدریس و حضور در کلاسهای دانشگاههای داخل کشور را خوشحال کننده یافته است.

به ایران باز می‌گردد و در سال‌های متمادی پس از بازگشت، درس‌های مدیریت توسعه و توسعه پایدار، تحلیل رفتاری در سازمان‌های اداری، روابط کار در صنعت، بررسی روابط فرد و سازمان، بهره‌وری در بخش دولتی، نظریه‌های سیستمی و تجزیه و تحلیل و طراحی سیستم‌ها را ارائه کرده است.

در سال ۱۳۷۳ و بعد از ۱۷ سال تحقیق و تدریس و با طی کردن مراتب استادیاری و دانشیاری به مرتبه استادی ارتقا پیدا می‌کند. از این جهت او اولین «استاد» زن ایرانی در رشته مدیریت در ایران است.

او که در حال حاضر برخی از دروس دوره دکترا را ارائه می‌دهد معتقد به مشارکت فعال دانشجویانش است. معتقد است که دانشجویان این مقطع تحصیلی از تجارب و تحصیلات بالایی برخوردارند و از این جهت باید جریان اطلاعات متقابل بین خودشان و استاد را بپذیرند و استاد را هم از تجارب و اطلاعات خود بی بهره نگذارند.

چندی پیش که «پیتراکز» یکی از نظریه پردازان معروف عرصه مدیریت وفات یافت، برنامه سخنرانی‌ای برای بزرگداشت او در دانشگاه علامه طباطبائی برگزار شد و شمس السادات زاهدی سخنرانی در آن برنامه را به عهده داشت.

زاهدی می‌گوید: «پیتراکز در دهه ۹۰ زندگی هم اهل مطالعه و تحقیق بوده و دچار زوال عقل نشده بود و من به چنان وضعیتی غبطه می‌خورم و دلم می‌خواهد تا آخرین لحظه‌های عمرم ذهنی فعال داشته باشم.»

از پیتراکز این بحث را به یاد دارد و مطرح می‌کند که او گفته ما در ابتدا باید کار درست را انتخاب کنیم و بعد از

...او هم یک انسان است....

به نام خدا

به نام مادر

صبح آخرین روز از اردیبهشت ماه ۱۴۰۴، جهت پرونده ای در یکی از شعبات دادگاه در شیراز حضور داشتم. در حین بحث و بررسی در مورد پرونده که حدود یک ساعت و نیم به طول انجامید، خوانده محترم جهت آخرین دفاعیات خود، مشغول نوشتن بود و جناب قاضی محترم، مدیر دفتر را صدا کردند و فرمودند: **کسی پشت درب معطل نماند** و تا این آقایان مشغول هستند، مراجعه کننده بعدی داخل شود. خب این دستور قاضی که **"کسی معطل نماند"**، برایم در شرایط کنونی فرهنگی و اجتماعی کشورم، آنهم در دادگاه، جالب بود و نظرم را جلب کرد. متأسفانه در حال حاضر در کشور، یکی بیمارستان ها و یکی هم دادگاه ها، خیلی شلوغ و پرازدحام هستند... معمولاً هم بعضی از پزشکان و بعضی از قضات شاید به دلیل شلوغی زیاد، به ارباب رجوع ها توجهی نمیکنند... در همین حین، آقای حدوداً ۳۰ تا ۳۵ ساله وارد شدند. قاضی محترم بلند شدند و چند پرونده که روی صندلی کنار میزشان بود را برداشتند و به مرد جوان اشاره کردند که **بفرمایید بنشینید** و باز هم رفتار ایشان نظر من را بیشتر جلب کرد چراکه اغلب قضات به این مسائل زیاد توجه ندارند، چونکه ارباب رجوع در دادگاه باید سرپا و ایستاده جلو میز قاضی حاضر شود...



از داخل دادگاه اهل جنوب کشور



این جمله بقدری نظر مرا به خود جلب کرد و امیدوارم شدم که ...

بلی، در جامعه هنوز قضات باسرف و با اصالت و با نجابت و عدالتخواهی هستند که در غیاب یک بانوی افغان در جلسه دادگاه، عدالت را که هدف اصلی قانون است، ضمن راهنمایی های لازم با صراحت تمام رأی به حق میدهند... آنقدر این رفتار و برخورد شایسته و ارشادات و در نهایت عدالت این قاضی محترم که نشان اصالت پدری و نجابت مادری است، مرا مجذوب کرد که برای لحظاتی از پرونده خود غافل شدم... ای کاش همه با هم یاد می گرفتیم و رعایت و عمل کنیم که صرف نظر از قومیت، ملیت، نژاد، مرز جغرافیایی، زبان، عقیده و مذهب...

...همه انسانیم...

دروود به چنین قضات باسرف و هزاران درود بر والدینی که چنین فرزندانی به جامعه تحویل داده اند.
دعای مادر همیشه همراهتان



از آنجاکه من منتظر اتمام دفاعیات خوانده پرونده خودم بودم، بیشتر به این برخورد قاضی محترم و این آقا توجه کردم...

مرد جوان توضیح داد که اهل روستایی در جنوب کشور، استان خوزستان هستم و روی صندلی در کنار قاضی محترم نشستم و توضیح می داد...

بحث خانوادگی... زن دوم...، صیغه...، عقد دائم...، مهریه... و من چون در حوزه خانواده، بخصوص مادر، اندکی کار و پژوهش کرده ام، بیشتر برایم جالب شد...

موضوع، ازدواج دوم این آقا با یک زن اهل افغانستان بود. مرد جوان که دارای همسر اول و چهار فرزند بود، اظهار میداشت که من یک کارگر بدبخت هستم و ...

... علی الظاهر تعهدی مبنی بر خرید خانه برای همسر دوم خود که افغان بودند و باید پرداخت میکردند...

جناب قاضی محترم، ضمن بررسی پرونده و مدارک آن، توضیحاتی از لحاظ قانون و رعایت حفظ کانون خانواده و غیره... مطرح کردند و ایشان را ارشاد و فرمودند: **باید حق**

این خانم را پرداخت کنید...

مرد جوان با حالت خاصی اظهار داشت:

آقای قاضی، آخه ایشون افغانی هستن...

جناب قاضی محترم بالحن بسیار مدبرانه، پدرانه و با صلابت فرمودند:

...او هم یک انسان است...

نش توصیه برای

دست یابی به

حال خوب



۱. آنقدر خوب باشید که ببخشید، اما آنقدر ساده نباشید که دوباره اعتماد کنید!

۲. قدر لحظه ها را بدانید! زمانی می رسد که دیگر شما نمی توانید بگویید جبران می کنم.

۳. از کسی که به شما دروغ گفته نپرسید: چرا؟ چون سعی می کند با دروغ های پی در پی، شما را قانع کند!

۴. هر چیزی در زمان خودش رخ می دهد. باغبان حتی باغش را هم غرق آب کند، درختان خارج از فصل خود میوه نمی دهند

۵. جاده زندگی نباید صاف و هموار باشد وگرنه خوابمان می برد! دست اندازها نعمت بزرگی هستند.

و توصیه ی آخر:

۶. هیچ بوسه ای جای زخم زبان را خوب نمی کند! پس مراقب گفتار تان باشید.



مروری بر جایگاه حقوقی مادر

در نظام حقوقی ایران



مهوش رضایی
کارشناس ارشد حقوق جزا و جرم شناسی
وکیل پایه یک دادگستری

مقدمه

در نظام حقوقی ایران، مادر به عنوان یکی از اعضای درجه اول قرابت نسبی شناخته می‌شود و این قرابت، پیش از تولد طفل و از زمان انعقاد نطفه حاصل می‌شود که آثار حقوقی مهمی از جمله ولایت، حضانت و ارث را به دنبال دارد. سوال اصلی که در این مقاله، به آن می‌پردازیم این است: برای تأمین حمایت حقوقی از مادران چه قوانینی وجود دارد؟ کاستی‌های قانون‌گذاری در حمایت از حقوق مادران چیست؟ این‌ها پرسش‌هایی هستند که در این مقاله به آن پرداخته می‌شود.

حقوق مادر در نظام حقوقی ایران

در اصول مختلف قانون اساسی و قوانین عادی و سایر مصوبات، حقوق مادران مورد توجه قرار گرفته است. این حقوق شامل حمایت از مادران در دوران بارداری و شیردهی، حضانت فرزندان و برخورداری از امکانات و تسهیلات لازم برای تربیت و نگهداری از کودکان است. مهم‌ترین مقرر قانونی در خصوص حقوق مادران **اصل بیست و یکم قانون اساسی** است. **اصل بیست و یکم قانون اساسی** دولت را موظف کرده است که حقوق زنان را در تمامی جهات با رعایت موازین اسلامی تضمین کند. در این اصل، به چندین وظیفه مهم دولت در حمایت از زنان اشاره شده است که بند دوم و پنجم آن به مادران اختصاص دارد. **اصل بیست و یکم مقرر می‌دارد: «دولت موظف است حقوق زن را در تمام جهات با رعایت موازین اسلامی تضمین نماید و امور زیر را انجام دهد:**

- بند ۲- حمایت مادران، بالخصوص در دوران بارداری و حضانت فرزند، و حمایت از کودکان بی سرپرست
- بند ۵- اعطای قیمومت فرزندان به مادران شایسته در جهت غبطه آنها در صورت نبودن ولی شرعی. در ادامه به سایر مقررات قانونی در حمایت از مادران از جمله قانون کار و قوانین خاص حمایتی می‌پردازیم.

حمایت از نو مادران شاغل

قانون کار ایران به‌طور ویژه بر لزوم حمایت از زنان شاغل تأکید دارد. این حمایت‌ها شامل تضمین امنیت شغلی، ارائه تسهیلات خاص در دوران بارداری و زایمان، و فراهم کردن شرایط کاری مناسب برای زنان است. **ممنوعیت سپردن کارهای خطرناک، سخت و زیان آور به زنان و ممنوعیت حمل بار بیش از ۲۰ کیلوگرم برای زنان و مرخصی زایمان و شیردهی از جمله‌ی این حمایت هاست.**

مرخصی زایمان و شیردهی

یکی از مهم‌ترین حمایت‌های قانونی برای زنان شاغل، تعیین مرخصی زایمان است. مطابق قانون اصلاح قوانین تنظیم جمعیت و خانواده مصوب ۱۳۹۲ این مدت به ۹ ماه افزایش یافته است. مرخصی زایمان برای سه فرزند اول ۹ ماه است. این مرخصی نه تنها از حقوق شغلی و دستمزد آنان کاسته نمی‌کند، بلکه مدت زمان آن نیز در سوابق خدمت آنان محاسبه می‌شود. این ماده قانونی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا به زنان شاغل امکان می‌دهد بدون نگرانی از دست دادن شغل خود، دوران بارداری و زایمان را سپری کنند. «مرخصی زایمان برای مادرانی که تا سه (۳) فرزند خود را شیر می‌دهند در بخش‌های دولتی و غیر دولتی [۹] ماه می‌باشد: تبصره ۱- مادران شیرده پس از شروع به کار مجدد، در صورت ادامه شیردهی می‌توانند حداکثر تا ۲۴ ماهگی کودک روزانه یک ساعت از مرخصی (بدون کسر از مرخصی استحقاقی) استفاده کنند. تبصره ۲- امنیت شغلی مادران پس از پایان مرخصی زایمان و در حین شیردهی باید تامین شود. تبصره ۳- مرخصی زایمان برای وضع حمل‌های دوقلو، پنج ماه و برای زایمان‌های سه قلو و بیشتر یک سال با استفاده از حقوق و فوق العاده‌های مربوط تعیین می‌شود.»

حضانت به معنای نگهداری و تربیت فرزند است. این حق شامل مراقبت‌های جسمی، عاطفی و تربیتی کودک می‌شود. در صورت جدایی والدین، قانون جمهوری اسلامی ایران، مادران شایسته را در اولویت نگهداری و تربیت فرزندان تا هفت سالگی اعم از دختر و پسر قرار داده است.

حق انتخاب و اختیار مادر در شیر دادن طفل

طبق ماده ۱۱۷۶ از قانون مدنی، مادر موظف به شیر دادن به فرزند خود نیست، مگر اینکه تغذیه کودک با شیر مادر برای بقای او ضروری باشد. این ماده به زنان اختیار می‌دهد که در مورد شیردهی به فرزند خود تصمیم‌گیری کنند.

حق مطالبه نفقه و صدور شناسنامه برای فرزند مشترک از پدر طبیعی طفل

مطالبه نفقه فرزند توسط مادر یک حق قانونی است که به مادر این امکان را می‌دهد تا از پدر فرزندش، هرچند نسب مشروع نباشد، نفقه فرزند را درخواست کند. این حق به ویژه در مواردی که حضانت فرزند با مادر است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

حق اخذ تابعیت توسط مادر ایرانی برای طفل متولد از مادر ایرانی

بر اساس قانون اصلاح قانون تعیین تکلیف تابعیت فرزندان حاصل از ازدواج زنان ایرانی فرزندان حاصل از ازدواج شرعی زنان ایرانی با مردان غیرایرانی که قبل یا بعد از تصویب این قانون متولد شده یا می‌شوند، قبل از رسیدن به سن هجده سال تمام شمسی به درخواست مادر ایرانی در صورت نداشتن مشکل امنیتی (به تشخیص وزارت اطلاعات و سازمان اطلاعات سپاه پاسداران انقلاب اسلامی) به تابعیت ایران در می‌آیند.

کاستی‌های قوانین ایران در ارتباط با حقوق مادر

هر چند قوانین جمهوری اسلامی ایران گام‌های بلندی به جهت تعیین و تحقق حقوق مادران برداشته است منتها مانند هر نظام حقوقی دیگری به جهت فعال و پویا بودن جوامع بشری و تغییر شرایط اجتماعی از جمله پررنگ شدن جایگاه اجتماعی زنان و تعدد نقش مادران موضوعاتی شکل می‌گیرد که نیازمند تغییر و بازنگری و ایجاد قوانین جدید و متناسب با مقتضیات امروزی است. به عنوان نمونه به چند مورد مختصراً اشاره می‌گردد. حقوق مادرانی که رحم خود را اجاره می‌دهند، مادرانی که تخمک اهدا می‌کنند و یا فریز می‌کنند، مادران غیر ایرانی که در محدوده‌ی سرزمینی ایران زایمان می‌کنند. اراده و اختیار مادران در بارداری ناخواسته با متشا مجرمانه و بحث کودک‌مادری و موضوع پایان دادن به بارداری ناخواسته، حمایت از مادران خویش فرما و دارای مشاغل خصوصی در دوران بارداری و شیردهی و نگهداری خردسال مانند پرداخت مستمری به مادران غیربرخوردار از حقوق تأمین اجتماعی.

اینها چند نمونه از مواردی هستند که در نظام حقوقی ایران به سکوت برگزار شده و نیازمند ارائه‌ی طرح و لوایح با انجام پژوهش‌های تخصصی است. امید است پژوهشگران به این موضوعات اهتمام داشته و جامعه‌ی مادران ایرانی در تحقق حقوق خود گام‌های بلندی بردارند.





توصیه دکتر Gail Saltz روانپزشک و روانکاو ویژه زنان به همه زنان در سال ۲۰۲۵

بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما ممکن است تأثیر مثبت بسیار عمیقی داشته باشد! ایشان تصمیم گرفت توصیه‌هایی را برای خانم‌ها در میان بگذارد. توصیه ساده و سراسر است. لطفاً با هر زن در آنجا به اشتراک بگذارید تا همه در سال ۲۰۲۵ سالم‌تر و بهتر شوند.

۱. نمی‌توانید تمام کارهای خانه را در یک روز تمام کنید. کسانی که این کار را کردند، به شدت بیمار هستند و برخی از آن‌ها قبلاً دفن شده‌اند.

۲. لطفاً زمانی برای استراحت ایجاد کنید. این گناه نیست که هنگام خواندن کتاب یا صرفاً در حال استراحت، بنشینید، پاهای خود را روی میز بگذارید و پاپ کورن بردارید و بی‌توجه به وزن و افکار منفی، تناول کنید.

۳. لطفاً در صورت نیاز بخوابید، اگر سردرد دارید، آن سردرد برطرف می‌شود.

آنهایی که از رفتن به مرخصی امتناع می‌ورزند یا وقت استراحت، استراحت نمی‌کنند، آنها که خانواده برایشان در اولویت نیست و کار در رأس همه امور است، آشفته‌تر، عصبانی‌تر و عمر کوتاه‌تر خواهند داشت.

۴. مصرف داروهای آرام بخش را برای خواب متوقف کنید، مغز و اندام‌های خود را از بین می‌برد. در یک نقطه، شما شروع به فراموش کردن چیزها خواهید کرد.



۸. برای جلوگیری از استرس، وسایل خانگی لازم و به اندازه تهیه کنید. از انباشتن وسایل، لباس‌های قدیمی و کهنه پرهیز کنید، دور بریزید، به دیگران ببخشید، آرامش به سراغتان می‌آید. کاهلی در بخشش و کمک به دیگران، بویژه در زنان، ایجاد استرس ناخودآگاه می‌کند. استرس بالاترین قاتل خاموش زنان است.

۹. اگر احساس خوبی ندارید، آن را بگویید، کاری در مورد آن انجام دهید، زندگی شما مهم است. حتما برای خودتان یک مشاور و روان‌شناس داشته باشید تا سنگ صبور شما باشد.

۱۰. گهگاه فشار خون و سطح قند خود را چک کنید، چه بیمار هستید یا نه. در گذشته بسیاری از زنان را نجات داده است. در این مورد به من اعتماد کنید.

مغز را آرام کن، کمتر نگران باش، کمتر فکر کن، بیشتر بخند، حتی الکی، حتی اگر چیزی برای خندیدن نیست، بیشتر لبخند بزن.

۵. گاهی اوقات برو بیرون بی سر و صدا بنشین، هیچ کاری نکن، چیزی نگو، فقط نگاه کن، با آرامش در هوای تازه نفس بکش. عجله نکن. عجله، نابود کننده زندگی‌ها بوده و هست.

۶. در کنار آینه بایستید، به خودتان لبخند بزنید، بخندید که خنده، هاله‌ای مثبت را در اطراف شما روشن می‌کند تا بتوانید بدرخشید.

۷. برای خود یک یا دو میان وعده یا نوشیدنی بخرید. فقط یک کاری برای خودت انجام بده، تا چیزهایی را که در سرت هست خالی کنی.



اشراف زادگان فقیر



نوشته رضا حیات الغیب

- سکوت کنید و به ضرورت سخن بگویید.
- حرف‌های تفرقه آمیز نزنید.
- از عمق وجودتان حرف بزنید.
- از چیزهایی حرف بزنید که عاشقشان هستید.
- فریاد نزنید.

مگر در زمانی که بخواهید مشتاقانه خواسته‌هایتان را به کائنات بگویید.

- نام خدا را با صفات نیکش یاد کنید.
- با آرامش و شمرده سخن بگویید.
- کلامتان را به تملق و چاپلوسی آلوده نکنید.

رعایت مواردی که در زیر بیان شده؛ قدرت کلام را برای رسیدن به ثروت در تمامی زمینه‌ها از جمله ثروت مالی در اختیارتان قرار می‌دهد:

- دروغ نگویید.

- یاوه گویی نکنید.

حرف‌های بیهوده و بی مورد، جوک گفتن، صحبت‌های تکراری و ... را حذف کنید.

- غیبت نکنید.

به من و شما چه ارتباطی دارد که دیگران چه می‌کنند و یا چه بدیهایی به ما یا دیگران کرده‌اند! خودشان جواب بدیهایی را که به ما کرده‌اند خواهند گرفت.

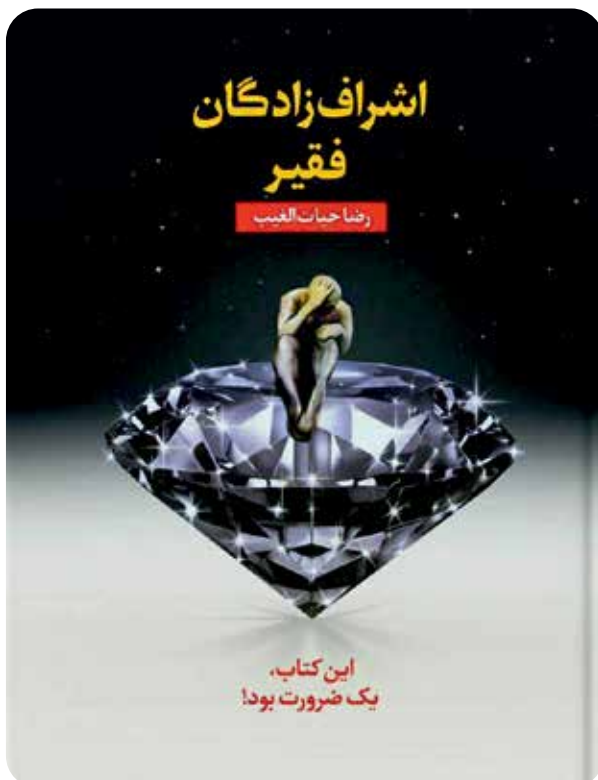
غیبت نوعی گفت و گوی منفی درباره افراد است و فردی که قربانی این نوع آلودگی فکری است، کم کم به نظرش می‌رسد که دارد تفریح می‌کند. او نوعی لذت مسموم از گفت و گوی منفی درباره دیگران عایدش می‌شود، بی آنکه دریابد از این طریق به شدت به خودش آسیب می‌زند.

- پرگویی نکنید.

- تهمت نزنید.

با تهمت زدن منتظر کوبنده‌ترین پاسخ از سمت کائنات باشید.

- چیزی را که کاملاً نمی‌فهمید، بیان نکنید.





- متناسب با مخاطبان‌تان سخن بگویید.
- سخن چینی نکنید.
- غر نزنید.
- قسم نخورید. برای اینکه باور‌تان داشته باشند، نیاز به هیچ قسمی نیست.
- تعارف‌های بیجا نکنید.
- به خود‌تان اهانت نکنید.
- با غرور و تکبر حرف نزنید.
- به گفت و گوی درونی با خود‌تان توجه کرده و سریعاً گفته‌های مثبت را جایگزین گفت و گوهای درونی منفی کنید.
- به قول‌هایی که به خود داده‌اید، عمل کنید.
- کلام تردیدآمیز به زبان نیاورید.
- در دیگران به دنبال خوبی‌هایشان باشید و آنها را در ذهنتان تکرار کنید.
- تا از چیزی مطمئن نشدید، وعده ندهید.
- کلام، احساس و اندیشه خود را یکی کنید.
- (وقتی یکی شوند، توانایی جابه جایی کوه‌ها را دارند).
- اظهار ضعف و ناتوانی نکنید.
- تمسخر ممنوع. کائنات به شما پاسخ خواهد داد.
- برای اثبات خود تلاش نکنید.
- تلاش نکنید خود را به دیگران بشناسانید.
- مکث کنید، فکر کنید و بعد حرف بزنید.
- حرف‌های متناقض نزنید.
- ادعاهای واهی نکنید.
- حرف‌های بدبینانه نزنید.
- حرف‌های آلوده به ترس نزنید.
- حقیقت را انکار نکنید.
- دیگران را تحقیر نکنید.
- بگذارید عشق و محبت در حرف‌هایتان موج بزند.



یسرا سلیمانی دختر بلوچی که برای هفتمین بار قهرمان مسابقات ریاضی جهان شد.



تقویت حافظه می‌شود. از این‌رو به همه دانش‌آموزان توصیه می‌کند محاسبات ذهنی ریاضی را در برنامه‌های خود داشته باشند. برای این دختر نوجوان ناامیدی معنایی ندارد. شکست را در هیچ حالتی نمی‌پذیرد. همیشه به دوستانش سفارش می‌کند از رقیب قوی ترسند و برای رسیدن به هدفشان تلاش کنند. این نخبه نام‌آور مادرش را مهم‌ترین حامی خود می‌داند. کسی که با همه کم و کاستی‌های فرهنگی و آموزشی شهر فنوج امکانات رفاهی و درسی را برایش فراهم کرده است. یسرا، اما هم از مسئولان آموزش و پرورش و هم از دیگر کسانی که در حوزه علمی فعالیت می‌کنند گله‌مند است. اینکه برای حضور در مسابقات استانی و جهانی هیچ نهاد یا ارگانی او را حمایت نکرده است.

انتظار حمایت از دولت

شاید این دختر نوجوان انتظار داشت، حداقل یکی از مسئولان به هنگام بازگشت از مسابقات در فرودگاه حضور داشته باشد، اما متأسفانه جز پدر و مادرش، استقبال‌کننده دیگری نداشت. آنچه مسلم است، پیروزی یسرا، یعنی سربلند شدن سیستان و بلوچستان. یعنی سرافرازی ایران.

این روزها خبرهای خوشحال‌کننده‌ای از موفقیت بانوان و دخترانمان می‌شنویم که کام‌مان را شیرین کرده است. پیروزی پی در پی دختران ورزشکار کشورمان در چند هفته گذشته باعث شادی‌مان شده و حالا موفقیت «یسرا سلیمانی» نخبه بلوچ در مسابقات جهانی ریاضی خوشحالی‌مان را مضاعف کرد. سلیمانی برای هفتمین بار توانست مدال افتخار بر گردن بیندازد و ایران را بین دیگر کشورهای جهان سربلند کند.

۷ بار کسب مقام اول ریاضی در مسابقات جهانی

«یسرا سلیمانی» ۱۶ سال بیشتر ندارد و در شهرستان فنوج زندگی می‌کند. شهری کوچک در فاصله ۵۵۰ کیلومتری مرکز استان سیستان و بلوچستان. شاید باورش برای خیلی از ما سخت باشد، دانش‌آموزی از منطقه‌ای دورافتاده و محروم بتواند برای ۷ بار نام ایران را بر سر زبان‌ها بیندازد، اما حقیقت دارد. سلیمانی این کار را کرده است. او همه سال‌های تحصیلی خود را در مدارس عادی و دولتی گذرانده است. مادر و پدرش فرهنگی هستند و برای موفقیت او از هیچ کاری کوتاهی نکرده‌اند. اما اینکه چطور او به مسابقات ذهنی ریاضی جهان راه یافته، به دوران کودکی‌اش برمی‌گردد. از زمان ۹ سالگی که مادر نامش را در کلاس چرتکه نوشت. همین انگیزه‌ای شد تا دخترک استعداد خود را در انجام معادلات ریاضی نشان دهد.

وقتی برای نخستین بار در مسابقات شهرستان مقام اول را به دست آورد، خوشحال از اتفاق پیش آمده سعی کرد برای مسابقات استانی شانس خود را امتحان کند. در آن هم موفق شد و با تلاش و پشتکار به مسابقات جهانی راه یافت. نخستین بار در مسابقات جهانی کامبوج شرکت کرد و در رقابت با ۴ هزار شرکت‌کننده توانست اول شود. استعداد و قدرت تمرکز یسرا شگفت‌انگیز است، به گونه‌ای که در کمتر از ۸ دقیقه به ۲۰۰ سؤال ریاضی جواب می‌دهد.

مادر؛ مهم‌ترین حامی زندگی

یسرا محاسبه با چرتکه را ورزش مغز می‌داند و معتقد است باعث

(طنزگونه)

خاطره یک دختر دانش آموز

خانم معلم دوباره مادرش را خواست. اینبار تا جا داشت از دخترک و هوش سرشارش تعریف کرد.

در راه برگشت به خانه، مادر خیلی بالاتر از ابرها سیر می کرد. لبخند زنان به دخترش گفت: چقدر خوبه که نمره هات عالی شده، چطور تونستی تا این حد تغییر کنی؟! دختر خندید: مامان من همه چیز رو مدیون خانم معلم هستم.

چطور؟

هرروز که برایش قهوه می آوردم، قرص رو تو فنجان قهوه اش مینداختم.

اینجوری رفتار خانم معلم خیلی آروم شد و تونست خوب به ما درس بده.

خیلی وقتها، تقصیر را گردن دیگران نیندازیم...

این ماهستیم که نیاز به تغییر داریم....!!!

خانم معلم همیشه پالتواش را شبیه زن های درباری روی شانهاش می انداخت. آنروز مادر دخترک را خواست.

خانم معلم به مادر گفت: متأسفانه باید بگم که دخترتون نیاز به داروهای آرام بخش داره. چون دخترتون بیش فعاله و مشکل حاد تمرکز داره. اصلاً چیزی یاد نمی گیره. ترس به قلب مادر زد و چشمانش در غم خیس خورد.

انگار داشت چنگ می زد به گلوی خودش، اما حرف خانم معلم را قبول کرد. وقتی همه چیز همانطور شد که معلم خواسته بود، دخترک گفت: خجالت می کشم جلوی بچه ها دارو بخورم. خانم معلم پیشنهاد داد، وقت بیکاری که دختر باید دارو مصرف کند، به بهانه آوردن قهوه خانم معلم، به دفترش برود و قرصش را بخورد.

دختر خوشحال قبول کرد. مدتها گذشت و سرمای زمستان، تن زرد پاییز را برفی کرد.



آیا این حقیقت است

که از دل برود

هر آنکه

از دیده رود؟

کاش بودی تا دلم تنها نبود...

مادرم؛

این حقیقت است که از دل برود هر آنکه

از دیده رود؟

آیا به بهانه فاصله و ندیدن،

اندازه ای از عشق به تو کم می شود؟

عشق تو پرشکوه است، عظمت دارد...

جایگاه عشقت در دل است نه در دیده...

مادر چشمانم تو را نمی بیند،

ولی همچنان دلم عاشق توست...

عشقی که پایانی ندارد و ابدی است...

من عاشقترینم مادر...

با اینکه فاصله من و تو یک دنیا است...



از محبت خارها گل می شود

بادرود و احترام

عزیزان

مُحَبَّت همه چیز را شکست می دهد

و خود شکست نمی خورد

به این جمله اعتقاد داشته باشید!

محبت بر همه چیز غالب است

بالاترین قدرت را دارد،

سنگ را آب می کند و کوه را جابجا

اگر روزی به کسی محبت کردید،

باور داشته باشید هرگز نخواهد توانست

از یاد ببرد.

ماندگارترین اثر هنری انسان محبت است،

هرگز وسعت محبتمان را کم نکنیم.....

دعای مادر همیشه همراهتان

از محبت خارها گل می شود
وز محبت سرکه ها مل می شود
از محبت دار تختی می شود
وز محبت بار بختی می شود
از محبت سجن گلشن می شود
بی محبت روضه گلخن می شود
از محبت نار نوری می شود
وز محبت دیو حوری می شود
از محبت سنگ روغن می شود
بی محبت موم آهن می شود
از محبت حزن شادی می شود
وز محبت غول هادی می شود
از محبت نیش نوشی می شود
وز محبت شیر موشی می شود
از محبت سُقم صحت می شود
وز محبت قهر رحمت می شود
از محبت مرده ، زنده می شود
وز محبت شاه بنده می شود

مولانا

خستگه و عاشقه!



چند وقت پیش جمله‌ای از آنتونی رابینز دیدم:

"آدم خسته نمی‌تواند عاشقی کند."

همین که خواندم، انگار چیزی درونم فرو ریخت. مکث کردم. فکر کردم. رابینز این جمله را از زاویه‌ای دیگر گفته بود، اما من آن را در ذهنم بسط دادم، کشیدم تا انتهایش... و به این نتیجه رسیدم: تمام گرفتاری‌های ما از همین جا شروع می‌شود، از خستگی‌هایی که مجال عاشقی نمی‌دهند.

ما پدر و مادری خسته‌ایم. مدیری خسته، کارمندی خسته، دانش‌آموزی خسته، فرزندی خسته، شهروندی خسته و در میان این خستگی‌ها، عشق جایی ندارد.

عشق، ملاط زندگی است. وقتی با عشق آمیخته شوی، مهم نیست کجای زندگی ایستاده‌ای؛ در رأس هرم خانواده، در سازمانی بزرگ، در پایین‌ترین نقطه‌ی جامعه... اگر عاشقی بلد باشی، خستگی‌ات هم طعم دیگری می‌گیرد. مثل خستگی یک مادر که به خوابش هم بوی نوزادش را آغشته می‌کند. مثل خستگی معلمی که شب‌ها هم به فکر شاگردانش است.

عشق و جنون، مرزی باریک دارند...

مدتی پیش دوستی قدیمی که سال‌ها ندیده بودمش، به دیدنم آمد. دختر کوچکش هم همراهش بود. تازه در تهران پست بالایی گرفته بود. نشست و از موفقیت‌هایش گفت. از شغلش، از تحصیلاتش، از درآمدش، از شرکتش. کلماتش پر از هیجان بود، اما من در چشم‌هایش خستگی دیدم. نه عشق، که جنون. گاهی عشق را با جنون اشتباه می‌گیریم...

ما سال‌ها دویده‌ایم، پله‌ها را یکی‌یکی بالا رفته‌ایم، و خیال کرده‌ایم که عاشقی کرده‌ایم، اما فقط در هیاهوی جنون غرق شده‌ایم. عشق آن نیست که در مسیرش همه‌چیز را فراموش کنیم، آن است که در مسیرش، عزیزانمان را با خود ببریم.

حرف‌هایش که تمام شد، منتظر بود تأییدش کنم. اما من به دخترکش نگاه کردم.

چشم‌های معصومش را دیدم، و در عمق آن‌ها، خلأ پدری که هست و نیست، که گاهی پیدا می‌شود و بیشتر وقت‌ها نیست.

آرام گفتم:

"دوست عزیز، زندگی خانوادگی‌ات را با هیچ‌چیز عوض نکن. تو که خانه‌ات در شهری دیگر است و شغلت در تهران، کی برای خانواده‌ات می‌مانی؟ یک پدر خسته، نمی‌تواند عاشقی کند.

اگر روزی به میانسالی برسی و بفهمی که فرزندان آن‌طور که باید، قد نکشیده‌اند، آن‌وقت صاحب هیچ‌چیز نیستی، هرچند حساب بانکی‌ات پر باشد، هرچند مدیر موفقی باشی.

بچه‌ها در کودکی به پدر نیاز دارند، وقتی بزرگ شدند و پرواز کردند، دیگر احتیاج زیادی به تو ندارند. مبادا آن روز که دیگر دیر شده، بفهمی بال‌های پروازشان را شکسته‌ای."

نگاهی به من انداخت. سنگینی حرف‌هایم را حس می‌کردم. دست دخترکش را گرفت، برخاست، و گفت:

"بزرگ‌ترین هدیه را به من دادی."

نگاهش را دنبال کردم. با خود گفتم: امیدوارم خستگی را از تن به در کند، تا بتواند عاشقی کند.

و در آخرین لحظه، دستان کوچک عشق را در دستان مردانه‌اش نظاره کردم...



کاش زندگی را زندگی کنیم...

متوجه خواهیم شد که زندگی آنقدرها ارزش قناعت نداشت...

کاش زندگی را زندگی کرده بودیم...

کاش مسافرت رفته بودیم...

کاش لباس‌هایی را که می‌خواستیم می‌خریدیم...

کاش کفش‌های رنگارنگ می‌پوشیدیم...

کاش مهمانی‌های دوستانه می‌رفتیم و از ته دل می‌خندیدیم

و کاش‌های دیگر...

به زودی متوجه خواهیم شد،

که چه کلاه بزرگی سرمان گذاشت این زندگی!

که هر روز را به بهانه‌ی روز بهتر، زندگی را از

ما ربود

و ما چه ساده لوح بودیم که حرفش را باور

کردیم

زندگی ما همین امروز است همین ساعت؛

کاری که دوست داریم را انجام دهیم...

«دوستت دارم» را به هرکس که لازم است بگوییم و

کینه را از دلمان بیرون کنیم که شاید فردایی

من همیشه احساس خوشحالی می‌کنم؛

می‌دانی چرا؟

چون من از هیچ کس هیچ انتظاری

ندارم، انتظار داشتن همیشه آسیب

زننده‌ست.

زندگی کوتاه است. خوشحال باش، لبخند بزن و

فقط برای خودت زندگی کن.

• قبل از اینکه حرفی بزنی، گوش بده...

• قبل از اینکه بنویسی، فکر کن...

• قبل از اینکه خرج کنی، پس انداز کن...

• قبل از اینکه دعا کنی، ببخش...

• قبل از اینکه صدمه ببینی، حس کن...

• قبل از اینکه متنفر باشی، عاشق باش...

• قبل از اینکه ترک کنی، تلاش کن...

• قبل از اینکه بمیری، زندگی کن...

وقتی موهای جو گندمی را از پیشانی‌مان کنار می‌زنیم،

وقتی قرص‌های رنگارنگ را به ضرب آب پایین می‌دهیم،

وقتی انگیزه‌ای، برای مسافرت رفتن نداریم،

وقتی فرقی نمی‌کند ماشین‌ی که برایش انقدر تلاش

کردیم پراید باشد یا لکسوس

وقتی با کسی که عادت کرده‌ایم به

بودنش

کنار شومینه‌ی رنگ و رو رفته‌ی خانه

می‌نشینیم و به جای دوستت دارم،

از پادرد شکایت می‌کنیم،

وقتی دیگر برایمان فرقی نمی‌کند

موها سپید باشند یا رنگ دیگری،

وقتی فرزندانمان روز تولدمان برایمان

صندلی نماز می‌آورد



مریم سلطان شکوهی بی بی کلاتر



داشت که همه‌ی جوانان ایل را تشویق به فعالیت‌های دامن‌دار کشاورزی و دام‌داری بکند، اما قبل از این که بتواند از هدف‌ها و برنامه‌هایش نتیجه‌ای بگیرد به وسیله‌ی عده‌ای که از سال‌ها قبل با خانواده‌ی ما دشمنی داشتند به قتل رسید. پس از قتل پسر من تنها کسی که می‌توانست به عنوان کلاتر ایل انتخاب شود من بودم. زنی داغ‌دار که ناگزیر بود غم مرگ فرزند را به دست فراموشی بسپرد و به حل مشکلات مردم ایل بپردازد.

قبول چنین مسئولیت مهم و حساسی مستلزم این بود که ابتدا خیال من از بابت قاتلین پسر من راحت شود و مطمئن گردم که آن‌ها در کار اداره‌ی ایل اخلال نخواهند کرد به همین منظور ابتدا از طریق قانون نسبت به تعقیب قاتلین پسر من اقدام کردم که باعث شد من با دلگرمی فراوان امور ریاست ایل را به عهده بگیرم و اکنون پنج سال است که کلاتر این ایل بزرگ هستم.

بی‌بی! درباره‌ی کار و برنامه‌ی روزانه‌تان بگویید:

مهم‌ترین کاری که من باید در این منطقه‌ی وسیع انجام بدهم انتخاب افرادی صالح و کارداران به عنوان کدخداست که کوچک‌ترین اشتباه در تشخیص صلاحیت این افراد ممکن است زندگی مردم یک قریه را تباه کند. من شخصاً برای ۵۰ قریه کدخدا انتخاب می‌کنم و

از چهار-پنج سالگی به مکتب رفت و در سیاه چادرها پیش مردی به نام ملا مهرباب درس خواند و اینک می‌تواند هم بنویسد و هم بخواند.

این‌ها را یکی از خبرنگاران زن روز کشف کرده بود، خبرنگاری که وقتی شنید چنین زن مقتدری در قسمتی از استان فارس فرمان می‌راند، باورش نشد تا خود به آن‌جا رفت و همه چیز را از نزدیک با چشمانش مشاهده کرد. او گفت‌وگوی کوتاهی نیز با بی‌بی کلاتر انجام داد.

متن این گفت‌وگو را که در مجله‌ی «زن روز» به تاریخ ۴ مرداد ۱۳۴۸ منتشر شد در ادامه می‌خوانید:

درباره‌ی وظیفه‌ی حساسی که برعهده دارید صحبت کنید:

اولین کلاتر از خانواده‌ی شکوهی پدر من بود که سال‌ها با این سمت بر ایل ریاست می‌کرد. سپس نوبت به شوهرم رسید که او هم پیر و از کارافتاده شد و پس از او پسر بزرگم مسئولیت کلاتری ایل را به عهده گرفت. پسر من با علاقه‌ی زیادی که به مردم ایل داشت تمام وظایف خود را عاشقانه و با اقتدار تمام انجام می‌داد و کوشش

به نظر شما راه و رسم قدیم زناشویی، یعنی رسم خواستگاری، دخالت پدر و مادر در امر ازدواج دختر و پسر بیش تر به مصلحت مقرون است یا رسم بعضی از جوانان شهری امروز که خودشان برای خود همسر انتخاب می کنند؟

اگر پدر و مادر دختر و پسر عاقل و باتدبیر باشند چه بهتر که آن ها در انتخاب همسر برای فرزند خود نظارت کنند و او را از سهو و خطا و فریب دور نگهدارند. به نظر من هم باید عشق و قلب جوان ها را در نظر گرفت که خاطر همدیگر را بخواهند و هم این که برای جلوگیری از مشکلات فردا باید بزرگ ترها چراغ جلو پای آن ها بگیرند. اگر امروز دختر و پسر نزد من بیایند و بگویند «بی بی ما عاشق همدیگر هستیم» من هرگز توی ذوق آن ها نمی زنم چون دلدادگی حق قلب جوان است. اما ضمناً در حال و کار و وضع آن ها رسیدگی و تمام گوشه و کنار زندگی و اخلاق شان را بازرسی می کنم و بعدا به آن ها می گویم که آیا عروسی بکنند یا نه. و بعد چراغ های رای خود را هم برای شان موبه مو می شکافم تا چشم و گوش شان باز شود.

به نظر شما زن لیاقت حکومت کردن دارد یا نه؟ در جواب مردهای متعصبی که می گویند زن ضعیفه است چه جوابی می دهید؟

مردهایی که به زن می گویند ضعیفه حق شیر مادر خود را زیر پا لگد می کنند. آیا زنی که نه ماه آن بار سنگین را به شکم می کشد و یک عمر با صبر و طاقت و مهربانی غم فرزند خود را می خورد ضعیفه است؟! حاشا به عقل آن ها. اگر زن خداشناس و باتقوی و با عقل و لیاقت باشد کلید بهشت زیر پای اوست و هزارها بار بر مردان تنبل و فاسد و قمارباز و می خواره و رشوه گیر و رشوه بده ارجحیت دارد که کار امروز دنیا را چنان که می بینیم به جنگ و فساد و گناه و بدبختی کشانده اند. نه جانم، از قول بی بی به بدگویان جنس زن پیغام بده که هیچ مادر عفیف و لایقی ضعیفه نیست و هر پسری مادر خود را ضعیفه بخواند به عذاب جهنم و خشم خداوند مبتلا می شود.

ضمن تأیید صلاحیت آن ها از بخشداری می خواهم که برای شان ابلاغ رسمی صادر شود. در هر یک از قرائی که کدخدایانش به وسیله ی من انتخاب می شوند بین ۴۰۰ تا ۲۰۰۰ نفر زندگی می کند و بدیهی است که کدخدایان این قرا باید افرادی لایق، سالم، زرنگ و سرحال باشند که بتوانند بر سرنوشت مردم مقتدرانه حکومت کنند.

شما با این لیاقت و کاردانی نمی خواهی وزیر دولت آقای هویدا بشوی؟

خنده ای کرد و گفت: آخه جانم وزیر شدن مقداری هم عطر زدن و توالت کردن و «یس و نو» (Yes, No) کردن لازم دارد که متأسفانه از من ساخته نیست. من وزیر ده و دشت و کوهستان هستم و هرکس در این دنیا باید کاری را که از دستش ساخته است انجام بدهد. به علاوه آقای نخست وزیر وزیر دهاتی نمی خواهد!

به مساوات حقوق زن و مرد اعتقاد داری؟

البته! در خانواده های فهمیده و باکمال ایران از قدیم الایام زن صاحب احترام و حق و حقوق بوده است حتی در ده که سطح سواد و شعور مردم آن به پای شهر نمی رسد از زمان مادر بزرگ های ما وقتی یک زن عاقل و فهمیده و صبور و لایق پیدا می شد همیشه طرف مشورت قرار می گرفت و در حقیقت در خانواده و ایل در تمام موارد نفوذ کلام داشت و سر رشته ی بسیاری از کارها، حق اداره ی اموال و املاک به طور مستقیم در دست او بود. به نظر من خداوند زن و مرد را از لحاظ فکر و شعور و اراده مثل هم خلق کرده است و هیچ زنی نباید در مقابل مرد احساس ضعف و کوچکی کند.

او به نهضت آزادی زنان و مساوات حقوق زنان و مردان اعتقاد داشت: «به نظر من خداوند زن و مرد را از لحاظ فکر و شعور اراده مثل هم خلق کرده است. هیچ زنی نباید در مقابل مرد احساس و ضعف و کوچکی کند.»



مردم کشورم عجول شده اند...

تند راه می‌روند
تند غذا می‌خورند
تند رانندگی می‌کنند
تند ازدواج می‌کنند
تند طلاق می‌گیرند...!
تند تصمیم می‌گیرند
تند پشیمان می‌شوند
تند مأیوس می‌شوند...!

به هر آرزویی می‌رسند
بی‌آنکه جشن بگیرند و از آن لذت ببرند؛
تندتر به دنبال آرزوی بعدی می‌دوند!

به توفیق بعدی که می‌رسند
بی‌آنکه به خود ببالند و افتخار کنند
تندتر به دنبال موفقیت بعدی می‌دوند...

ناگهان روزی مقابل آینه می‌ایستند و
می‌بینند برف بر بامشان نشسته
قواشان تحلیل رفته
راحت نمی‌توانند بخوابند،
چابک نمی‌توانند از جای برخیزند
از زندگی لذتی نمی‌برند ...
و شده‌اند:
« انباردار آرزوهای رسیده ی نچشیده!!! »

مردم!

عمر به قدر کافی تند می‌دود، شما آهسته راه بروید...
به خودتان هر روز نگاه کنید
آدم‌ها را یواش یواش دوست بدارید
چایتان را آهسته بنوشید
از امکاناتی که در اختیار دارید لذت ببرید
قدر پدر، مادر، همسر و فرزندان را بدانید
موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید
خیابان را با عشق قدم بزنید
شما هرگز، هرگز به سن و سال امروزتان برنمیگردید...
بدانید که انتهای مسیر هیچ خبری نیست
چرا اینقدر می‌دوید؟!...

دکتر علیرضا شفیعی
پزشک و دکترای تخصصی روان‌شناسی





محمدرضا هوشیار
مدیر کل بهزیستی استان فارس

تاب آوری رمز توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار

باغبان کرپنج روزی صحبت گل بیدش
ای دل اندر بند زلفش از پریشانی منال

برجای خار بجران صبر بلبل بیدش
مرغ زیرک چون به دام افتد گل بیدش

حافظ

توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار به ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی توجه می‌شود. تاب آوری از راهکارهای اصلی توانمندسازی بانوان سرپرست خانوار محسوب می‌گردد.

متخصصان تاب آوری را یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید، توانایی عبور از دشواری‌ها و غلبه بر شرایط در زندگی، توانایی تطابق با دشواری‌ها تعریف نموده‌اند. یک موضوع ثابت و مشترک در میان تعاریف تاب آوری درواقع جنبه ای از بهبود در انعطاف پذیری با وجود سختی‌ها یا تغییرات می‌باشد.

افراد تاب آور می‌توانند با واقعیت مواجه شده، موانع محرومیت‌ها و یاس و ناامیدی خود را بدون هیچگونه ابهامی مطرح سازند. آنها غیر از رویارویی با واقعیت توانایی پذیرفتن آن را نیز دارند. این افراد سطوح بالای اعتماد به نفس، تمایل ریسک پذیری نگرش مثبت، کنترل فردی و امید را تجربه می‌کنند.

از طریق یادگیری بانوان سرپرست خانوار می‌توانند به موارد اشاره شده در تاب آوری دست یابند و برنامه‌های آموزشی تاب آوری می‌تواند در توانمندسازی روانی اجتماعی آنان نقش بسزایی را ایفا نماید.

بانوان سرپرست خانوار از جمله گروه‌های آسیب پذیر جامعه هستند که عواملی همچون طلاق، اعتیاد، از کارافتادگی و فوت همسر موجب تنهایی و درصدی که تحت پوشش سایر نهادهای حمایتی نباشند با بررسی و ارزیابی مددکار اجتماعی می‌توانند از خدمات حمایتی بهزیستی بهره‌مند شوند. این افراد از زمانی که به علل گوناگون سرپرستی خانواده را به عهده دارند و براساس آن نقش‌های متفاوتی از تعلیم و تربیت، مراقبت از فرزندان تا مسئولیت اجتماعی، اقتصادی و تأمین معاش به عهده دارند شرایط غیرقابل پیش‌بینی داشته و به عهده گرفتن نقش‌های چندگانه درکنار عدم برخورداری از حمایت‌های اقتصادی، عاطفی و اجتماعی آنها را با حجم بالایی از استرس مواجه می‌نماید و آنها را دربرابر آسیب‌های اجتماعی و روانی آسیب‌پذیر می‌نماید.

توانمندسازی از راهبردهای اصلی سازمان بهزیستی است، توانمندسازی بانوان تجهیز و اجازه دادن به آنها برای تصمیم‌گیری تعیین کننده زندگی از طریق مشکلات مختلف جامعه است. درفرآیند توانمندسازی بانوان به دانش، مهارت و صنایع دسترسی پیدا می‌کنند تا علاوه برنگرش مثبت به زندگی خود بتوانند کیفیت و سبک زندگی خودشان را بهبود بخشند. در



تغذیه در دوران بارداری



پگاه اکبران
کارشناس علوم تغذیه

مادر باردار براساس میزان کالری محاسبه شده روزانه به حدود
۷ تا ۱۱ واحد از گروه غلات
۳ واحد از گروه لبنیات
۵ تا ۶ واحد از گروه گوشت و حبوبات
۳-۵ واحد از گروه سبزیجات
۳-۵ واحد از گروه میوه‌ها
۷-۸ واحد از گروه چربی‌ها نیاز دارد.

مصرف مولتی ویتامین درشرایطی که تغذیه مادر باردار کافی نیست و تعادل و تنوع ندارد توصیه می‌گردد.
 مصرف فولیک اسید بهتراست سه ماه قبل از بارداری روزانه ۴۰۰ میکرو گرم شروع شود. منابع غذایی حاوی فولیک اسید مانند جگر، اسفناج، حبوبات و سبزیجات سبز تیره می‌باشد.
 مصرف ویتامین D به شکل مکمل یا قرارگرفتن در معرض نور خورشید به مدت روزانه ده دقیقه تا نیم ساعت.

بطور کلی بارداری همراه با تغییرات آناتومیک و فیزیولوژیکی ست که تقریباً برروی تمام اعمال بدن از جمله نیاز به مواد مغذی و همچنین کفایت و مورد استفاده آن در بدن تاثیر می‌گذارد. تغذیه در سلامت مادر باردار و جنین اهمیت زیادی دارد. مادران باردار به میزان بیشتری آهن، اسید فولیک و کلسیم در رژیم غذایی خود نیاز دارند.
 میزان نیاز به انرژی در سه ماهه دوم به میزان ۳۴۰ کیلوکالری و در سه ماهه سوم به میزان ۴۵۰ کیلوکالری روزانه افزایش می‌یابد.

بنابراین دریافت انرژی باید متعادل و متنوع از گروه‌های مختلف هرم غذایی افزایش یابد. مصرف همه گروه‌های اصلی غذایی و تامین ویتامین‌ها و ریزمغذی‌ها، کالری چربی و پروتئین‌ها در دوران بارداری لازم است.
 کالری مورد نیاز درتنظیم رژیم بارداری براساس اندازه‌گیری‌های آنتروپومتریک وزن، قد، سن، جثه، میزان تحرک و فعالیت، ورزش، سن بارداری، BMI یا شاخص توده بدنی قبل از بارداری محاسبه می‌شود.

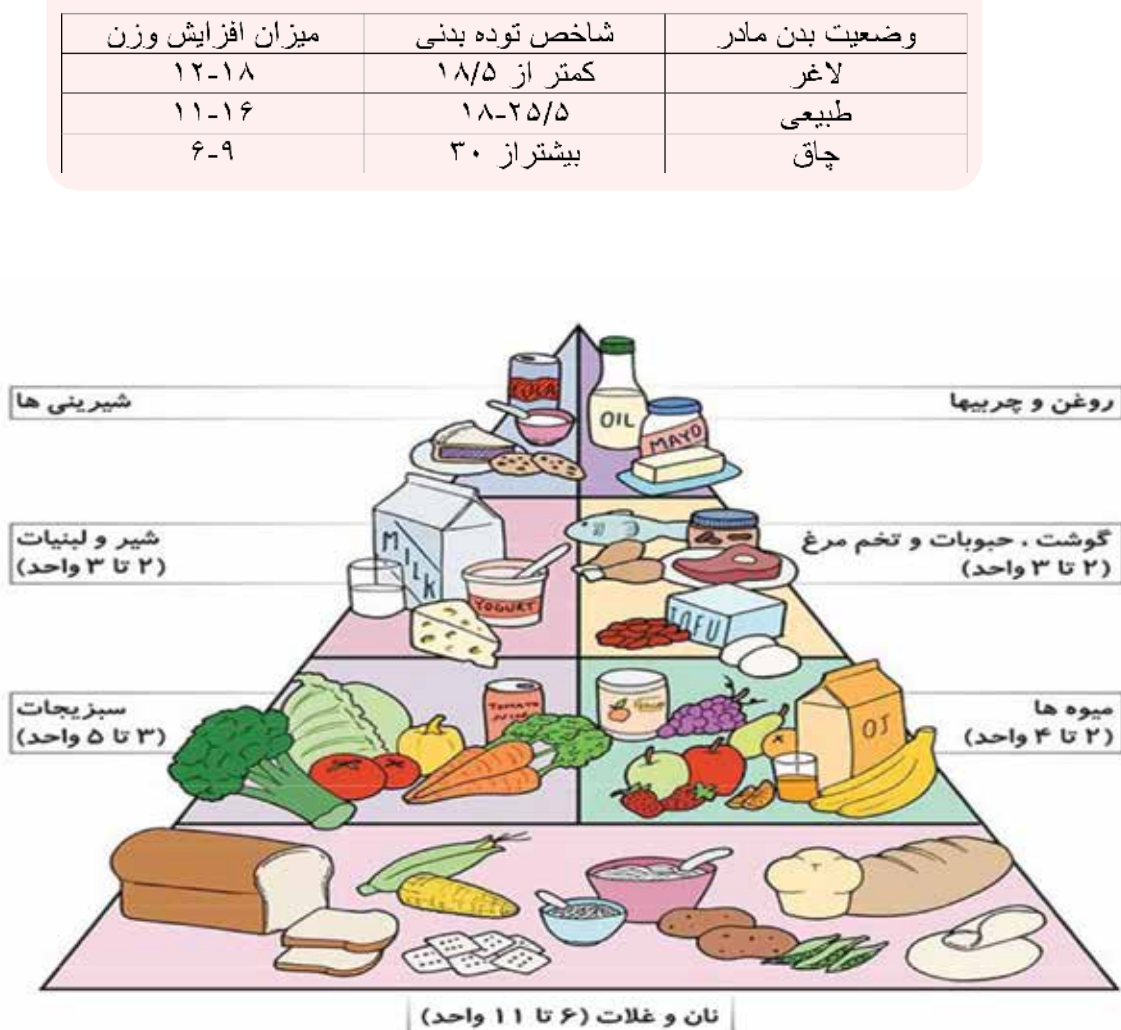
نان و غلات (۸۰ کالری)	شیر و لبنیات (۱۲۰ کالری)	گوشت و حبوبات (۷۵ کالری)
نان یک کف دست سنگک	یک لیوان شیر	گوشت ۲ قطعه ۶۰ گرم
نان لواش یک چهارم	یک لیوان ماست	یک ران مرغ
برنج ۵ قاشق غذاخوری	دو لیوان دوغ	۱/۴ سینه مرغ
ماکارونی نصف لیوان	پنیر ۳۰ گرم	یک برش ماهی
سیب زمینی یک عدد	کشک نصف لیوان	نصف لیوان حبوبات پخته
آرد دو قاشق غذاخوری	بستنی یک عدد ساده	۱/۴ لیوان مغزها

میوه (۶۰ کالری)	سبزی (۲۵ کالری)	چربی (۴۵ کالری)
یک عدد سیب	یک لیوان سبزی خام	۱ قاشق مربا خوری جامد
یک عدد پرتقال	نصف لیوان سبزی پخته	۱ قاشق مربا خوری مایع
یک عدد هلو	یک عدد هویج	دو عدد گردو
نصف موز	یک عدد گوجه	۱۰ عدد زیتون
یک برش هندوانه یا طالبی	یک عدد خیار	۲ قاشق غذاخوری خامه
نصف لیوان آبمیوه طبیعی	یک کاسه کوچک سالاد	۱ قاشق غذاخوری مایونز

در صورت ابتلا مادر به دیابت بارداری رژیم دیابت در دوران بارداری تنظیم می‌گردد و در مادران باردار دیابتیک مصرف قند شکر شکلات شربت آبمیوه‌های مصنوعی حلوا شیرینی ممنوع می‌گردد.

جهت درمان تهوع صبحگاهی مصرف غذا به دفعات در حجم کمتر و مصرف تیکه‌های نان خشک یا نان سوخاری قبل از بلند شدن از رختخواب توصیه می‌گردد.

مقدار افزایش وزن طبیعی در طول بارداری



در ستایش مادرانی که جهان را به صدا از نو می‌سازند...

به ما یادآور می‌شود که مادری، در ریشه‌های خود، صدایی برای صلح، عدالت، و مراقبت همگانی بوده است. برای مادرانی که در میان جنگ، فرزندان خود را بزرگ می‌کنند.

برای آنان که در تبعید، در سکوت، در بیابان‌ها و راه‌های صعب‌العبور، همچنان پرورش می‌دهند. برای مادران که در زندان، پشت دیوارهای سرد و بی رحم، هنوز امید را در دل فرزندانشان زنده نگه می‌دارند. برای آنانکه در فقر مطلق، در سایه‌های فراموشی، با دستان خالی اما قلبی سرشار از عشق، کودکانشان را پرورش می‌دهند. آن‌ها اندوه را در یک دست و پایداری را در دست دیگر نگه می‌دارند و در سایه‌های درگیری با عشقی تسلیم‌ناپذیر، زندگی را پرورش می‌دهند. مادرانی که در فقر، میان انتخاب‌های ناممکن، هنوز برای آینده‌ای بهتر می‌جنگند.



Ann Maria Reeves Jarvis



پیش از آن که روز مادر به چیدن گل‌ها، کارت‌های تبریک و رستوران‌های پر زرق و برق بدل شود روزی بود زاده غم یک دختر و رؤیای یک مادر برای صلح، مراقبت، و عدالت اجتماعی

The Forgotten Origins of Mother's

آنا جارویس، زنی که این روز را رسمی کرد، دختر آن جارویس بود، زنی فعال در دوران جنگ داخلی آمریکا، که از سربازان زخمی هر دو طرف جنگ مراقبت می‌کرد و در سال ۱۸۶۸، ابتکاری به نام روز دوستی مادران را برای آشتی میان جوامع جنگ‌زده راه‌اندازی کرد.

آنا پس از مرگ مادرش در سال ۱۹۰۵، با الهام از همین آرمان‌ها، تلاش گسترده‌ای برای به رسمیت شناختن روز مادر آغاز کرد. در نهایت، در سال ۱۹۱۴، رئیس‌جمهور آمریکا ویلسون، دومین یکشنبه ماه مه را به‌عنوان روز ملی مادر اعلام کرد. اما طولی نکشید که آنچه روزی تبلور همبستگی مادرانه بود، به روزی برای خرید شکلات، گل، و کارت تبریک بدل شد.

آنا جارویس، خود، از این تجاری‌سازی خشمگین بود. او معتقد بود روز مادر باید فرصتی باشد برای ابراز صادقانه عشق و احترام، نه برای سود شرکت‌ها. حتی در اعتراض به این روند، در سال ۱۹۲۳ در یک گردهمایی تولیدکنندگان شیرینی دستگیر شد. امروز، یادآوری این تاریخچه فراموش‌شده،

زنی که در خانه می‌ماند، ارزش کارش را انکار می‌کنند.

جان استوارت میل، ۱۵۰ سال پیش در *The Subjection of Women* نوشت که زنان در ساختارهای اجتماعی و اقتصادی به بردگی گرفته شده‌اند، نه به‌عنوان یک قانون طبیعی، بلکه به‌عنوان ساختاری که قدرت را در دست مردان نگه می‌دارد. او استدلال می‌کرد که آزادی واقعی زنان تنها زمانی ممکن است که استقلال اقتصادی داشته باشند. اما امروز، سرمایه‌داری با بی‌ارزش کردن کار مادری، این آزادی را از آن‌ها سلب می‌کند. بیایید جایگاه و نقش مادر را در کلیه شئون خانوادگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی و صلح و دوستی و آرامش در کل جهان ارج نهیم.

مادران می‌توانند:

پیام آوران صلح و دوستی در جهان باشند...
زیرا همه با هم مسئولیم...

در شجاعت‌شان، در عشق‌شان، در پیگیری بی‌وقفه‌شان برای جهانی بهتر، این مادران، چه در جنگ، چه در زندان، چه در فقر، انقلاب خاموش مادری را به نمایش می‌گذارند. انقلابی روزمره، مقاوم در برابر تفرقه، پلی از امید که از ژرف‌ترین شکاف‌ها می‌گذرد، و راهی را روشن می‌کند به‌سوی فردایی که در آن همه کودکان در صلح رشد کنند.

اما این حقیقت خاموش، در هیاهوی بازار گم شده است.

مادری، که باید نیرویی برای همبستگی باشد، در چرخ‌دنده‌های اقتصاد به وظیفه‌ای بی‌مزد و بی‌ارزش بدل شده است. مادران، در حالی که کار پرورش را بی‌وقفه انجام می‌دهند، در بازار کار نادیده گرفته می‌شوند، حقوق‌شان پامال می‌شود، و نقش‌شان به ابزاری برای مصرف‌گرایی تبدیل شده است.

شرکت‌ها از عشق مادرانه برای فروش محصولات بهره می‌برند، اما حمایت واقعی از مادران را نادیده می‌گیرند. زنی که کار می‌کند، برای مراقبت از فرزندش مجازات می‌شود؛



تکنیک S.O.S چیست؟

رفتم، سپس روی یک مبل نرم و راحت نشستم و یک فنجان قهوه و یک شیرینی شکلاتی خوردم!!!

نتیجه راهبردی:

وقتی جوان هستید، سرعت و آدرنالین، عالی به نظر می‌رسد. اما با افزایش سن و عاقلتر شدن، می‌آموزیم که راحتی و آرامش مهم‌تر است. این را S.O.S می‌نامند:

"Slower, Older, Smarter"

"هوشمندتر، مسن‌تر، کندتر"

قابل توجه همه عزیزانی که به نیمه دوم زندگی رسیده‌اید. اکنون وقت آن رسیده که سرعت خود را کم کرده و از بقیه مسیر سفر لذت ببریم، چرا که مقصد، جایی در انتهای جاده نیست، گاهی مقصد می‌تواند:

«تماشای طلوع آفتاب»

«دیدن لبخند یک کودک»

«شنیدن صدای دلنشین یک دوست»

«سلام به یک عابر»

«ایجاد امنیت برای یک پرنده و یا گوش دادن به یک موسیقی باشد»

و زندگی آرام در کنار خانواده با دلی آکنده از عشق و مهربانی زندگی را سخت نگیریم...

ایرباس A380 در حال عبور از اقیانوس اطلس است. این هواپیما به طور یکنواخت با سرعت ۸۰۰ کیلومتر در ساعت پرواز می‌کند. ناگهان یک جت جنگی با نهایت سرعت ظاهر می‌شود.

سرعت خلبان جنگنده جت کاهش می‌یابد، به کنار ایرباس می‌رسد و با بیسیم از خلبان هواپیمای مسافربری می‌پرسد "با ایرباس، پرواز خیلی خسته کننده است، این‌طور نیست؟ حالا به من بپرداز"

بعد، خلبان جت بصورت عمودی هواپیمای خود را بالا می‌برد، با سرعت به ارتفاع گیج کننده‌ای می‌رسد و سپس تقریباً تا سطح دریا در شیرجه‌ای نفس گیر فرود می‌آید. او دوباره کنار ایرباس قرار می‌گیرد و می‌پرسد: "خوب، چطور بود؟"

خلبان ایرباس پاسخ می‌دهد: "بسیار چشم‌گیر و عالی بود، لذت بردم!!! اما حالا تو نگاه کن!"

خلبان جت با تمام دقت، ایرباس مسافربری را تماشا می‌کند، اما تا یک ربع ساعت هیچ اتفاقی نمی‌افتد. ایرباس به مسیر مستقیم با همان سرعت ادامه می‌دهد...

پس از ۱۵ دقیقه خلبان ایرباس به خلبان جت می‌گوید: "خوب، چطور بود؟"

خلبان جت که گیج شده بود می‌پرسد: مگه چه کار کردی؟ تو که کاری نکردی؟!

خلبان ایرباس می‌خندد و می‌گوید: "من از جایم بلند شدم، قدری نرمش کردم، برای استفاده از سرویس به عقب هواپیما



وقتی مادرهامی خندند...

می دانستی وقتی مادرها می خندند، انگار دنیا می خندد!

می گویند نه؟!

فکر کنید به خنده های مادران؛

مادران که می خندد، پدرتان مگر می تواند نخندد؟!

مادر بخندد، تمام افراد وابسته به آن می خندند.

آنها بلدند کاری کنند تا پدر بخندد، برادر بخندد خواهر بخندد، عشق

بخندد، تمام در و دیوار خانه بخندد.

دنیا بخندد...

مادرها را خندان نگه دارید تا تمام کائنات برایتان بخندد...

خدایا

به ما کمک کن و فرصت بده تا با خنداندن مادران، دنیا را بخندانیم.



چگونه فرزندانمان شاد و سالم پرورش دهیم؟



آرزو موسوی
روانشناس

کودکان در مسیر رشد روانی، احساسی و اجتماعی خود به برخی نیازهای عاطفی اساسی وابسته‌اند. همان‌طور که گیاه برای رشد سالم به آب، نور و مواد مغذی نیاز دارد، کودک نیز برای دستیابی به سلامت روانی و عاطفی به توجه و حمایت کافی نیاز دارد. وقتی این نیازها تأمین نشوند، ممکن است کودک دچار احساسات منفی شود و الگوهای رفتاری‌ای در او شکل بگیرد که در آینده بر کیفیت زندگی‌اش اثر منفی بگذارد. شناخت این نیازها و تأمین آن‌ها به شیوه‌ای سالم، کلید پرورش فرزندان شاد و متعادل است.

کودکان به راحتی نیازهای جسمانی مانند گرسنگی و تشنگی را ابراز می‌کنند، اما نیازهای عاطفی آن‌ها اغلب پنهان می‌ماند. والدینی که این نیازها را بشناسند، بهتر می‌توانند به رفتارهای فرزندان خود پاسخ دهند و ارتباطی سالم‌تر با آن‌ها برقرار کنند.

پنج نیاز عاطفی اساسی کودکان

می‌گیرند. والدین برای تأمین این نیاز باید با فرزند خود ارتباطی عاطفی برقرار کنند و صرفاً بر منطق و استدلال تکیه نکنند.

۱- نیاز به امنیت: کودکان نیاز دارند احساس پذیرش، حمایت، محبت و همدلی دریافت کنند. آن‌ها باید بدانند که بدون هیچ قید و شرطی مورد قبول و عشق قرار



کودکان است. این تعاملات نه تنها موجب شادی آنها می‌شود، بلکه اعتماد و پیوند عاطفی بین آنها را نیز تقویت می‌کند.

۵- پذیرش محدودیت‌های واقع‌بینانه:

کودکان باید بیاموزند که زندگی همیشه مطابق میل آنها پیش نمی‌رود. صبر، تحمل ناکامی، مسئولیت‌پذیری و احترام به دیگران از جمله مهارت‌هایی هستند که در این فرآیند شکل می‌گیرند.

● والدین با شناخت این پنج نیاز اساسی، می‌توانند ارتباطی سالم‌تر و مؤثرتر با فرزندشان ایجاد کنند. کودکی که احساس امنیت، خودمختاری، توانایی ابراز احساسات، لذت از تفریح و درک محدودیت‌ها را تجربه کند، در بزرگسالی فردی متعادل و توانمند خواهد بود. دعای مادر همیشه همراهتان

۲- نیاز به خودمختاری:

این نیاز شامل استقلال، هویت، شهامت و توانایی تصمیم‌گیری است. کودکانی که فرصت‌های مناسبی برای انتخاب و تجربه کردن دریافت می‌کنند، عزت‌نفس بیشتری خواهند داشت. والدین باید تعادل بین مراقبت از فرزند خود و دادن آزادی عمل را برقرار کنند.

۳- نیاز به ابراز احساسات:

کودکان باید بتوانند احساسات خود را آزادانه و بدون ترس بیان کنند، هم احساسات مثبت و هم احساسات منفی. والدین با جملاتی مثل "حق داری ناراحت باشی" یا "می‌فهمم که عصبانی هستی" می‌توانند به احساسات فرزندشان اعتبار بخشند و به او بیاموزند که هیجاناتش ارزشمند هستند.

۴- نیاز به تفریح:

بازی و وقت‌گذرانی شاد با والدین از نیازهای مهم





مادری و خانه داری

دو تا شغل رو میشناسم که:

نه تعطیلی داره

نه مرخصی

نه بازنشستگی

نه اضافه حقوق

نه پاداش

هنوز به رسمیت شناخته نشده

کارفرماها همیشه از شون ناراضین

میگن مگه چه کار میکنی؟

فقط وقتی دیگه ازت کار نمیکشن که

از کار افتاده باشی!

می دونی چه شغلایی؟

مادری و خانه داری.....





مغناطیس عشق

همه اتفاقات خوب، برای انسان‌های مثبت‌اندیش می‌افتد.

انسان‌هایی که زیبا فکر می‌کنند
با دیگران با محبت رفتار می‌کنند
شکرگزار هستند
خودشان را دوست دارند
و به زندگی لبخند می‌زنند...

انسان‌هایی که حتی در بدترین شرایط و رویدادها
سعی می‌کنند جنبه مثبت قضایا را پیدا کنند و ببینند...
انسان‌هایی که با جنس زندگی و عشق هماهنگ هستند،
و همیشه، در هر مکانی بذر امید و شادی می‌پاشند...
اینگونه افراد مغناطیس عشق هستند
و مغناطیس عشق، جاذبه‌ای قوی دارد
و هر چیز زیبایی را به سمت خودش جذب می‌کند...
پس.....

چه زیبا گفت زنده یاد مجتبی کاشانی:

هرچه ناممکن بود، ممکن شود

آنجا که عشق آید و ساکن شود



گیلان

استان گیلان، واقع در شمال ایران، به دلیل طبیعت بکر و زیبای خود، یکی از مقاصد گردشگری محبوب است. این استان با جنگل‌های سرسبز، سواحل زیبا در دریای خزر، کوه‌های مرتفع، آبشارهای دیدنی و شهرهای جذاب، تجربه‌ای فراموش‌نشدنی از سفر را برای گردشگران رقم می‌زند.

● جنگل:

گیلان دارای جنگل‌های وسیع و متنوعی از جمله جنگل‌های هیرکانی (که از قدیمی‌ترین جنگل‌های جهان هستند)، جنگل‌های گیسوم، سراوان، و دیگر جنگل‌های بکر و دست‌نخورده است.

● دریا:

سواحل دریای خزر در گیلان، با وجود ماسه‌های طلایی و امکانات تفریحی، مکانی مناسب برای استراحت و تفریح هستند.

● کوه:

کوه‌های البرز، که بخشی از آن در گیلان قرار دارد، با قله‌های مرتفع و مناظر طبیعی زیبا، مقصدی جذاب برای کوهنوردان و طبیعت‌گردان است.

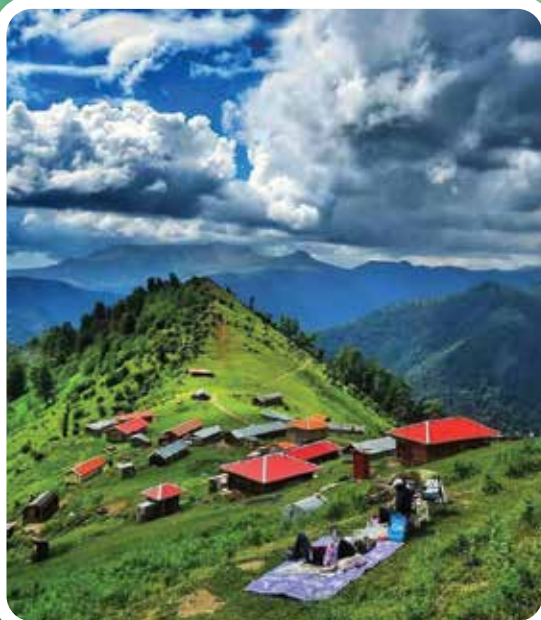
● آبشارها:

گیلان آبشارهای متعددی دارد که از جمله معروف‌ترین آن‌ها می‌توان به آبشار لاتون (با ارتفاع ۱۰۵ متر) و آبشار دودوزن اشاره کرد.

● ییلاق‌ها:

ییلاق‌های گیلان، مانند ییلاق ماسال و ییلاق هلو املش، با آب و هوای خنک و مناظر طبیعی چشم‌نواز، مکان‌هایی ایده‌آل برای فرار از گرمای تابستان هستند.





شهرها و جاذبه‌های شهری:

● رشت:

مرکز استان، با بازار بزرگ و سنتی، عمارت کلاه فرنگی، و موزه میراث روستایی، شهری پرجاذبه است.

● لاهیجان:

این شهر به دلیل مزارع چای، شیطان کوه، بام سبز، و آرامگاه کاشف‌السلطنه، از محبوبیت خاصی برخوردار است.

● ماسال:

شهری با مناظر کوهستانی و جنگلی، که به دلیل طبیعت بکر و آرامش‌بخش خود مشهور است.

● آستارا:

این شهر با گردنه حیران و طبیعت بکر اطرافش، مقصدی جذاب برای گردشگران است.

● قلعه رودخان:

قلعه‌ای تاریخی با معماری منحصر به فرد که در دل جنگل قرار دارد و برای رسیدن به آن باید از پله‌ها بالا بروید.
فرهنگ و هنر:

● غذاهای محلی:

گیلان به خاطر غذاهای خوشمزه و متنوعش معروف است، از جمله میرزا قاسمی، باقلا قاتوق، ترش تره و ماهی سفید.

● صنایع دستی:

بافتنی‌های پشمی، حصیربافی، و سفال‌گری از جمله صنایع دستی محلی گیلان هستند.

زهرا قلی‌زاده

یکی از مادران نمونه استان گیلان

سال ۱۳۹۶

فعال اجتماعی و کارآفرین اجتماعی در استان گیلان
زهرا قلی‌زاده، بانوی فعال و پرتلاش، متولد ۱۶ فروردین ۱۳۴۴ در تهران هستم و سال‌هاست که در استان گیلان، شهرستان رشت زندگی می‌کنم. به عنوان مادر سه فرزند موفق، همیشه به نقش آموزش، آگاهی و خودباوری در رشد افراد و جامعه ایمان داشتم. همین باور، انگیزه‌ی اصلی‌ام برای ورود به فعالیت‌های اجتماعی و آموزشی شد. در سال ۱۳۸۵ به همراه جمعی از افراد متخصص و دلسوز، مؤسسه خیریه آموزشی - پیشگیری را تأسیس کردیم. من در این مؤسسه به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره، مسئولیت هدایت و راهبری برنامه‌ها را بر عهده داشتم؛ اما هیچ‌کدام از این مسیرها بدون همراهی تیم پرتلاش اعضای هیئت‌مدیره و همکاران ما ممکن نبود.

هدفمان از آغاز، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، ارتقاء سلامت روان و اجتماعی جامعه و توانمندسازی جوانان و بانوان، به‌ویژه در زمینه آموزش و اشتغال بود. در این راستا، آموزش‌های متنوعی از جمله مهارت‌های زندگی، آموزش خانواده، پیشگیری از اعتیاد، آموزش‌های پیش از ازدواج، اشتغال‌زایی از طریق آموزش صنایع دستی و گردشگری، بوم گردی و برگزاری همایش‌ها، نمایشگاه‌ها و کارگاه‌های آموزشی را طراحی و اجرا کردیم.

در سال ۱۳۹۹ با تأسیس «مرکز خدمات مثبت زندگی»، وارد مرحله‌ی جدیدی شدیم؛ ارائه خدمات مددکاری اجتماعی به مددجویانی که تحت پوشش سازمان بهزیستی بودند، بخشی مهم از فعالیت‌های ما در این دوره بود.

در کنار فعالیت‌های آموزشی و اجتماعی، حمایت از بانوان بدسرپرست و خودسرپرست همیشه یکی از دغدغه‌های من و همکارانم بوده است. با طراحی برنامه‌های کارآفرینی و ارائه محصولات این بانوان در نمایشگاه‌های استانی و بین‌المللی، توانستیم زمینه اشتغال و استقلال مالی را برای بسیاری از آن‌ها فراهم کنیم. این تلاش‌ها باعث شد چند سال پیاپی به عنوان کارآفرین برتر استان گیلان در حوزه‌ی زنان معرفی شوم.

برای من، کار در مؤسسه «ما» فقط یک مسئولیت شغلی نبود؛ بلکه مسیری بود برای ساختن تغییر، ایجاد امید و توانمندسازی افرادی که در نقطه‌ای از زندگی‌شان به حمایت نیاز داشتند و من خوشحالم که در این مسیر تنها نبودم؛ تیمی همراه و هم‌دل همیشه کنارم بود. ضمناً به عنوان نماینده شبکه ارتباطی سازمان‌های غیر دولتی زنان در استان گیلان منصوب شدم.





مادرم؛ آرام دل خانه‌مان

مامان پروین عزیزم، برای من مظهر زیبایی، صبر و آرامش بود. مادری که مهرورزی خصلت همیشگی‌اش بود و عشق به خانواده، محور زندگی‌اش. او نه تنها برای ما فرزندان، بلکه برای بستگان و همسایه‌ها، پناهی مطمئن و مشاور دلسوز بود؛ همیشه شنونده‌ای آرام، بی‌قضاوت و بی‌سرزنش، با نگاهی سرشار از عطوفت و نگاهی لبریز از درک و همراهی. مادرم عاشق پدرم بود و عشق میانشان آن قدر آرام، عمیق و بی‌کلام بود، که من هرگز در تمام عمرم حتی سایه‌ای از اختلاف میان‌شان ندیدم. دیدن موفقیت فرزندان و لبخند نوه‌هایش، تمام شادی زندگی‌اش بود. بی‌ادعا می‌زیست، اما در دل همه، جاودانه بود. جملاتی که در طول زندگی‌اش به ما می‌گفت، هنوز هم چراغ راه ما در لحظات سخت و انتخاب‌های بزرگ است. مادرم، نه فقط مادر ما، که مادر مهربانی برای همه‌ی دل‌هایی بود که به مهرش پناه می‌بردند.

پدرم، تکیه‌گاه زندگی‌ام

من همیشه دختر بابایی بودم... پدرم برای من نه فقط یک پدر، که مظهر مردانگی، نجابت و محبت بود. او مردی خوش‌سیم، خوش‌پوش، مذهبی و پایبند به سنت‌های اصیل ایرانی بود؛ با قلبی سرشار از عشق به خانواده. هر چه داشت، بی‌چشم‌داشت در راه رفاه و آرامش ما می‌داد. در محله‌مان، نه فقط به‌خاطر وقار و شخصیتش، بلکه به‌سبب مهربانی و بزرگواری‌اش، محبوب و مورد احترام همه بود. یادش، گرمی دل من است و خاطره‌اش، چراغ راه زندگی‌ام. پدرم، تکیه‌گاهی بود که هیچ‌گاه فراموش نخواهد شد...

همسرم، تکیه‌گاهی آرام و همراه

همسرم یک مرد اصیل گیلانی‌ست؛ مظهر مردانگی، ادب، مهربانی و وقار. فرهنگی بازنشسته و مردی خوش‌مشرّب، دوست‌داشتنی و - باید بگویم - بسیار خوش‌خوراک! از همان آغاز زندگی مشترک‌مان، همدل و همراه من بود. من پس از ازدواج توانستم مسیر تحصیلات تکمیلی‌ام را ادامه دهم و کارشناسی‌ارشد مدیریت بازرگانی بگیرم؛ و این را تنها به پشتوانه همراهی صبورانه و بی‌ادعای او می‌دانم. شغل من، به‌واسطه مسئولیتی که در یک سازمان مردم‌نهاد دارم، محدود به زمان و مکان نیست؛ و هیچ‌گاه حمایت‌های او را - به‌ویژه در روزهای سخت اپیدمی کرونا - فراموش نمی‌کنم. در نبود من، با مهربانی جای خالی حضورم را پر کرد. می‌گویند پشت هر مرد موفق، زنی شایسته ایستاده است. اما من باور دارم پشت سر هر زن موفق هم، مردی فهمیده، حامی و عاشق ایستاده؛ و من از داشتن چنین همسری، همیشه سپاسگزارم.

فرزندان:

فرهاد؛ مسیر روشن تلاش و دانایی
فرهاد، فرزندم، متولد سال ۱۳۶۴، از همان آغاز کودکی روحیه‌ای منظم، دقیق و پرا انرژی داشت. بی‌نظمی را بر نمی‌تابید و همواره در تلاش برای بهبود شرایط اطراف خود بود. این ویژگی‌ها امروز نیز، پس از گذر سال‌ها، به‌وضوح در شخصیت و مسیر حرفه‌ای‌اش مشهود است. اکنون که به‌عنوان مدیر فنی در بخش خصوصی صنایع دریایی فعالیت می‌کند، همان دقت و نظم درونی، او را قادر ساخته تا عملیات پیچیده دریایی، نگهداری و ایمنی فنی کشتی‌ها را با برنامه‌ریزی و مدیریت مؤثر هدایت کند.

علاوه بر جنبه‌های فنی، فرهاد طی سال‌های گذشته به‌عنوان مشاور در حوزه مدیریت تحول‌گرا و کسب‌وکارهای هوشمند نیز نقش‌آفرینی کرده است؛

فرهاد برای من، نماد تلاش، تعهد و تداوم در مسیر رشد است.

سارا؛ آفریننده‌ای در جهان اندیشه و هنر

سارا، دخترم، متولد سال ۱۳۶۷، با دریافت مدرک دکترای فلسفه هنر، توانست نگاه تحلیلی و فلسفی خود را با خلاقیت هنری‌اش پیوند بزند. او در عرصه فیلمسازی نیز با همان حساسیت فکری و دغدغه‌مندی حضور دارد؛ همچنین در مقام مترجم، پلی ارتباطی میان زبان‌ها و فرهنگ‌ها می‌سازد و به انتقال دقیق معنا و حس اثر توجه ویژه دارد. سارا برای من نماد پیوند اندیشه و هنر و جلوه‌ای از زنی است که با جدیت، سکوت، و ظرافت، در مسیر خلق و شناخت گام برمی‌دارد.

پروین؛ تلفیق خلاقیت، دانش و ارتباط

پروین، دخترم، متولد سال ۱۳۷۸، او با تحصیل در رشته‌ی ارتباط تصویری، گام نخست را در مسیر هنر و طراحی برداشت و پس از آن، با ورود به دنیای دیجیتال و رسانه، تخصص خود را در زمینه‌ی سئو و تولید محتوا گسترش داد. پروین همچنین معلم زبان در کانون زبان سفیر است؛ هم‌زمان، دانشجوی رشته‌ی ارتباطات نیز هست و به شکلی جدی مسیر علمی خود را در این حوزه ادامه می‌دهد.

برای من، پروین نماد تعادل میان هنر، فناوری، آموزش و ارتباط است؛



رشت

رشت شهر زنده ایران با غذاهای لذیذ محلی نام «رشت» که به میان می‌آید ناخودآگاه یاد غذاهای خوشمزه محلی گیلان می‌افتیم، شهری که به سبب داشتن تنوع غذایی منحصر به فردش توسط «یونسکو» به شهر «خلاق خوراک شناسی» شهره شده است.

رشت با داشتن تنوع غذایی هزار جزیره به یکی از شهرهای مقصد اصلی گردشگری تبدیل شده، محال است که گردشگر و مسافری وارد رشت شود اما سراغ خوراکی‌ها و غذاهای محلی این شهر متمدن و تاریخی را نگیرد. عطر غذای محلی گیلان و رشت از کوچه پس کوچه‌های شهر، رستوران‌ها، هتل‌ها و مهمان پذیرهای رشت مشام هر رهگذری را مسحور خود می‌کند از دود بازی گاری کباب‌ها و ون کافه‌های رشت دیگر نگوییم که جمعیت قابل توجهی را شب‌ها به رشت فرا می‌خواند.

رشت شهر «زنده ایران» است برای درک بهتر و عمیق‌تر این جمله کافی است ساعت ۲۲ (۱۰ شب) وارد شهرداری و یا هر کدام از خیابان‌ها و مناطق شهری رشت شوید جمعیت قابل توجهی از رشتوندان، گردشگران و مجاوران را خواهی دید که مشغول خرید و گردش هستند.

اما گذر همه این قابلیت‌ها و توانمندی‌های گردشگری رشت که کمتر دیده و پرداخته شده ثبت جهانی برند «خلاق خوراک شناسی» رشت است، برندی که تقریباً یک دهه از ثبت آن می‌گذرد و اگر بگوییم هیچ آورده و یا دستاوردی برای «رشتوندان» نداشته است دروغ نگفته‌ایم، برندی که اگر بهره برداری درست، کارشناسانه و اصولی از آن صورت می‌گرفت اکنون رشت به یکی از مقاصد اصلی گردشگران خارجی تبدیل می‌شد.



لیست بعضی از غذاهای محلی استان گیلان:

● کباب ترش

برای طبخ این غذا می‌توان از گوشت گوسفند و گوساله استفاده کرد. به غیر از این موارد برای پختن این غذای خوشمزه شما به موادی مانند گردوی خردشده، سیر، پیاز و رب انار نیاز دارید. در واقع رب انار است که باعث طعم ترش کباب خواهد شد. به طور معمول گوشت مزه‌دار شده بعد از اینکه کباب شد، به همراه کته قالبی آماده خوردن می‌شود.

● کته کباب

به طور معمول مردم استان گیلان برای طبخ این غذا، گوشت گوساله را مورد استفاده قرار می‌دهند و برای اینکه این گوشت را مزه‌دار کنند از موادی مانند آب پیاز، روغن زیتون و همچنین ماست کمک می‌گیرند. بعد از این کار گوشت مزه‌دار شده به مدت یک روز در ظرف باقی می‌ماند و سپس کباب خواهد شد. لذت خوردن این غذا در بشقابی از مزه‌های بسیار لذیذ مانند باقالی، برنج کتاه، اشپل ماهی و ... را به هیچ عنوان از دست ندهید.

● آلو مسما

برای تهیه این خورشید محلی رشت از گوشت مرغابی یا مرغ استفاده می‌کنند. اما ترجیح مردم گیلان گوشت مرغابی است. برای تهیه این غذا به موادی مانند، شکر، آلو بخارا، بادمجان، رب گوجه ترش، آلو سیاه و ادویه نیاز است. این غذای لذیذ به شکل آبدار سرو خواهد شد و برای تزئین آن هم از گوجه و بادمجان استفاده می‌شود.

● میرزاقاسمی

شاید برای شما جالب باشد اگر بدانید که محمد قاسم خان والی که سفیر کشورمان در روسیه و حاکم استان گیلان در دوره ناصرالدین شاه بود، این غذای لذیذ را ابداع کرده است. او علاقه عجیبی به آشپزی و خلق غذاهای جدید بود. بعد از بازگشت او از روسیه، این غذا در استان گیلان مرسوم شد و طرفداران بسیار زیادی را به خود اختصاص داد. محمد قاسم خان والی براساس اسم خود نام این غذای لذیذ را میرزاقاسمی گذاشت. میرزاقاسمی ترکیب لذیذی از بادمجان کبابی، تخم مرغ، سیر زیاد، رب و نمک است. این غذا را هم می‌توان با برنج خورد و هم با نان میل کرد.

● آش ترش گیلانی - تورشه آش

برای تهیه این آش لذیذ از چغندر، گشنیز، جعفری، سیر، گوجه سبز ترش، برنج نیم دانه، آرد برنج، خالواش خشک، نعنا، باقالی مازندرانی و آبغوره استفاده می‌شود.

● اناربیج

توپ های کوچکی از گوشت چرخ کرده و پیاز رنده شده را در روغن تفت می‌دهند. سپس آنها را در مخلوطی از رب انار، آبغوره، کمی سبزی و گردوی رنده شده می‌پزند. این غذا که بی شباهت به فسنجان نیست با برنج سرو می‌شود.

● باقالی قاتوق

برای درست کردن آن از روغن، تخم مرغ، سبزی شود و لوبیای پوست کنده گیلان که با نام پاچ باقلا شناخته می‌شود استفاده می‌کنند.

● کال کباب

برای تهیه این غذا به موادی مثل گردو، سبزی معطر، انار، آب انار، گلپر، سیرف بادمجان کبابی و نمک نیاز است. کال کباب را پس از طبخ به مدت چند ساعت در درون یخچال قرار می‌دهند که کلیه مواد آن به هم ترکیب شوند و مزه خوبی بگیرند.





واویشکای گیلانی

واویشکا گوشت چرخ کرده

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده:	۵۰۰ گرم
پیاز بزرگ:	۱ عدد
سیب زمینی متوسط:	۵ عدد
گوجه فرنگی متوسط:	۴ عدد
تخم مرغ:	۴ عدد
آب جوش:	نصف الاهی
رب گوجه فرنگی:	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه:	به مقدار لازم
روغن:	به مقدار لازم
پیازچه یا جعفری خرد شده برای تزئین:	مقداری

مراحل طرز تهیه:

مرحله اول: ابتدا پیاز را پوست کنده، بشویید و به صورت نگینی خرد کنید. سپس در تابه‌ای مناسب مقداری روغن ریخته و روی حرارت متوسط قرار دهید.

مرحله دوم: وقتی روغن داغ شد، پیازهای نگینی شده را به مدت ۵ تا ۷ دقیقه در آن تفت دهید تا شفاف و طلایی شوند. حالا فلفل و زردچوبه را هم اضافه کرده و کمی تفت دهید تا عطر آن‌ها بلند شود.

مرحله سوم: در ادامه، گوشت چرخ کرده را هم به پیاز اضافه کرده و تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. سپس، مقداری نمک اضافه کرده و همه مواد را هم بزنید.

مرحله چهارم: در این مرحله، رب گوجه فرنگی را به مواد داخل تابه اضافه کرده و کمی تفت دهید تا بوی خامی آن گرفته شود. پس از آن، گوجه فرنگی‌های نگینی شده را هم با بقیه مواد واویشکا مخلوط کنید.

مرحله پنجم: حالا حرارت زیر تابه را کم کنید و صبر کنید تا گوشت با آب گوجه‌ها بپزد. وقتی آب گوجه‌ها کشیده شد، نصف لیوان آب جوش را داخل تابه ریخته و درب آن را بگذارید. ۲۰ دقیقه زمان لازم است تا گوشت کاملاً بپزد و واویشکا جا بیفتد.

مرحله ششم: در همین فاصله، سیب زمینی‌های نگینی شده را در تابه‌ای دیگر با مقداری روغن سرخ کنید. سپس، آن‌ها را روی کاغذ مخصوص آشپزی قرار دهید تا روغن اضافه آن‌ها گرفته شود.

مرحله هفتم: حالا تخم مرغ‌ها را در ظرفی جداگانه شکسته، هم بزنید و کمی نمک و فلفل به آن‌ها اضافه کنید.

مرحله هشتم: پس از اینکه آب واویشکا کشیده شد و به روغن افتاد، تخم مرغ‌های هم زده را داخل تابه بریزید و برای ۴ دقیقه درب تابه را بگذارید تا تخم مرغ‌ها خودشان را بگیرند.

مرحله نهم: در ادامه، درب تابه را بردارید و حدود ۶ دقیقه دیگر صبر کنید تا تخم مرغ‌ها کاملاً بپزند. حالا واویشکا را در ظرفی مناسب کشیده و سیب زمینی‌های سرخ شده را هم در کنار آن بریزید.

در نهایت، روی غذا را با مقداری جعفری یا پیازچه تزئین کرده و همراه با نان یا برنج سرو کنید. نوش جان

یکی از رایج‌ترین روش‌های درست کردن واویشکای گیلانی، استفاده از گوشت چرخ کرده در طبخ این غذا است. واویشکا از محبوب‌ترین انواع غذا با گوشت چرخ کرده است. همچنین می‌توانید گوجه فرنگی‌ها را به صورت پوره درآورده و در غذا بریزید. به علاوه، برای رسیدن به طعم یک غذای اصیل گیلانی، می‌توانید ۴ حبه سیر رنده شده را هم با پیاز تفت دهید. در ادامه، مواد لازم و مراحل طرز تهیه واویشکا با گوشت چرخ کرده آمده است:

برای درست کردن واویشکا با گوشت چرخ کرده، مواد اولیه زیر را آماده کنید:



کوکی گردویی (کلوچه لاهیجان)

یکی از شیرینی های استان گیلان



مواد لازم:

- تخم مرغ: ۲ عدد
- پودر قند: دو سوم پیمانه
- آرد: دو پیمانه سر پر
- بیکینگ پودر: ۱ قاشق چایخوری
- وانیل: یک سوم قاشق چایخوری
- شیر: یک چهارم پیمانه
- روغن مایع: یک چهارم پیمانه
- گردو خرد شده: دو سوم پیمانه
- کشمش: دو سوم پیمانه
- پودر کاکائو: ۱ قاشق غذاخوری سر پر

مرحله اول:

ابتدا آرد، بکینگ پودر و پودر کاکائو را با هم مخلوط و ۳ بار الک کنید و کنار بگذارید. سپس کره ای که به دمای محیط رسیده است را با پودر قند به مدت ۳ تا ۴ دقیقه مخلوط کنید تا سبک و کرم رنگ شود. سپس روغن مایع را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر هم بزنید تا کشدار شود.

مرحله دوم:

در این مرحله تخم مرغ اول را اضافه کنید و یک دقیقه هم بزنید. سپس تخم مرغ دوم را با وانیل اضافه کنید و یک دقیقه دیگر هم بزنید. سپس شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. آرد و بکینگ پودر و مخلوط کاکائو را در ۳ مرحله اضافه کنید و با دور تند همزن هم بزنید تا مخلوط یکدستی به دست آید. حالا گردو و کشمش را در ۲ قاشق غذاخوری آرد بغلتانید و به مواد اضافه کنید

تا کاملاً مخلوط شود. خمیر این کوکی کمی سفت است، نگران نباشید.

مرحله سوم:

خمیر کوکی را با استفاده از قیف، داخل سینی از قبل چرب شده بریزید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد، به مدت حدود ۲۰ دقیقه قرار دهید تا کوکی ها پخته شوند. وقتی زیر کوکی طلایی شد و به راحتی از کاغذ روغنی جدا شد، کوکی شیرینی پخته می شود. بهتر است گریل بالایی را برای دو یا سه دقیقه روشن کنید تا روی کوکی ها نیز بپزند.

نکته: فرقی ندارد که در حال درست کردن شیرینی پیروک یا شیرینی بادام هستید یا کوکی لاهیجان، همیشه فر را پیش از قرار دادن شیرینی و کوکی در داخل آن، گرم کنید.

جشن اسپندارمذگان، جشن بانوی ایرانی



آیین‌های اسپندارمذگان

در این جشن، مردان ایرانی برای احترام به زنان، به آن‌ها هدایا می‌دادند و بانوان را مورد تکریم قرار می‌دادند. زنان نیز با مهربانی و عشق از همسران و خانواده خود پذیرایی می‌کردند. این جشن فرصتی برای استحکام روابط خانوادگی و ابراز عشق بود.



جشن اسپندارمذگان یا اسپندارمذگان یکی از جشن‌های کهن ایرانی است که در روز ۵ اسفند (برابر با ۲۹ بهمن در برخی گاه‌شماری‌ها) برگزار می‌شد و به بزرگداشت زنان و زمین اختصاص داشت. این جشن در ایران باستان معادل روز زن و مهر و عطوفت به وی بوده و قدمتی طولانی دارد.

معنی و ریشه جشن اسپندارمذگان

نام این جشن از واژه «سپندارمذ» (Spandarmad) گرفته شده که نام یکی از امشاسپندان در آیین زرتشتی است. اسپندارمذ نماد فروتنی، محبت، حمایت و باروری است و او را ایزدبانوی زمین می‌دانستند. در این روز، زمین را که در ماه اسفند زایش دوباره می‌یابد، مقدس دانسته و زنان را که مظهر زاینده‌گی، باروری و مهر بودند، گرمی می‌داشتند و زنان لقب بانو می‌گرفتند. بانو واژه‌ای گرفته شده از فارسی باستانی به معنی، کسی که جایگاه والا و ارزشمند در خانه دارد و درواقع چراغ و روشنایی خانه شمرده می‌شود. جالب است بدانید، شهر بانه شهری که در فراز کوهستانها جای دارد، با کلمه بانو هم‌ریشه دانسته است.

اسپندارمذگان و ولنتاین

برخی از پژوهشگران معتقدند که اسپندارمذگان نسخه ایرانی جشن ولنتاین است، اما در اصل، اسپندارمذگان پیش از آنکه جشن عاشقان باشد، جشن بزرگداشت زنان و مادران بوده است. جشن اسپندارمذگان، جشن عشق، محبت، زمین و زنان بوده و در فرهنگ ایرانی از جایگاه خاصی برخوردار بوده است. این سنت کهن نشان‌دهنده احترام ایرانیان به زنان و نقش آن‌ها در زندگی بوده و ارزش آن همچنان باقی مانده است.

هر فردی باید اینارو بدونه وبه فرزندش هم یاد بده

موقعیت یاب، راهیاب و نقشه‌های آنلاین وجود دارن.

اگه جغرافیا ندونی، باز هم راحت را پیدا خواهی کرد اما تاریخ رو هیچ نرم افزاری نمیتونه خلاصه کنه.

تاریخ رو عمیق بخون، تا آن اشتباهاتی که ما کردیم رو تو انجام ندی. اشتباهی که دوبار تکرار بشه دیگه اسمش اشتباه نیست. حماقتیه!

به فرزندتون بگین زبان انگلیسی، چینی و عربی به اندازه زبان فارسی مهمه. وقتی زبان فارسی بلدی، یعنی ۸۰ میلیون هم سخن عاطفی و همکار تجاری داری، در جهان امروز این عدد میتونه شدت گسترش پیدا کنه.

حلقه هم سخنان و همکارانت را به بیش از ۸۰۰ میلیون گسترش بده. جهان فردا، جهان بدون مرز برای نسل آینده!

بدونید و به فرزندتون بگین مهارت ارتباطات موثر را یاد بگیره!

۵۰٪ موفقیت فرزندان من و شما به قانع کردن دیگران و همراه کردن دیگران و تاثیرگذاری روی اونهاست. باید بلد باشی خوب حرف بزنی، خوب ارائه کنی، خوب گزارش بنویسی و خوب متقاعد کنی. مذاکره و ارائه مؤثر را یاد بگیر.

بدونید و به فرزندتون بگین مدرک مهمه اما امروزه زمان مهارته.

اون زمان که ما درس می خونیدیم تعداد مدرک دارها کم بود.

پس هر کسی ارشد و دکترا داشت مزیت داشت. در زمان شما دیگر مدرک از مد میفته.

کسانی باقی میمونن که مهارت داشته باشن. تا ده سال آینده خیلی از مشاغل از بین میره و خیلی مشاغل جدید خلق میشه.

رشته‌ای رو بخون و مهارتی رو کسب کن که به درد دنیای فعلی نمیخوره اما به درد دنیای آتی می‌خوره.

اگر رشته بدی انتخاب کنی، مثل اینکه که تولید کننده بهترین چرتکه دنیا هستی، در جهانی که هیچکس از چرتکه استفاده نمی‌کند.



پدر و مادر ما بهمون گفتن درس بخون تا برای خودت کسی بشی.

به فرزندتون بگین این حرف اشتباهه. درس خوندن خالی، نه شعور میاره و نه خوشبختی. دانش بینش نمیاره.

تجربه زندگی با تمام جوانب... اینه که شعور و خوشبختی میاره. از آشپزی بگیر تا دوچرخه سواری، از بستن چشم‌ها برای گوش دادن به یک موسیقی تا فوتبال گل کوچیک.

از کار کردن در خیریه کوچیک محله تا پیگیری سخنرانی‌های سران جهان در مجمع جهانی گروه بیست.

درس خوندن خالی نه شعور میاره و نه خوشبختی.

بدونید و به فرزندتون بگین توی مدرسه این چیزها را به تو یاد نمیدن ● سواد مالی (یعنی اینکه بفهمی چه موقع خرج کنی؟ چقدر پس انداز کنی و چی بخری، چی بفروشی...)

● سواد رسانه‌ای (یعنی این تلویزیون یا تلگرام یا هر رسانه‌ای که من مخاطبشم چی به من میگه؟)

● سواد عاطفی (به کی محبت کنم؟ چقدر محبت کنم؟ چطور محبت کنم و...).

هر سه این‌ها مهمه و باید یاد گرفت. ریاضی را یاد بگیر نه با این هدف که پیچیده‌ترین معادلات را حل کنی بلکه برای اینکه یادگیری از دانش ریاضی در تصمیم‌گیری‌های مالیات استفاده کنی، وقتی وام می‌گیری، وقتی سرمایه‌گذاری میکنی و وقتی بیمه عمر میخوری اگر ریاضی بلد نباشی کلاهیت پس معرکه‌اس.

خوندن ریاضی اگر منجر به افزایش سواد مالی در ما نشه، کم فایده ست. به فرزندتون بگین تاریخ مهم‌تر از جغرافیاست. امروزه نرم افزارهای

ضریب شرافت

گردآورنده: غلامرضا محمدی

IQ	INTELLIGENCE QUOTIENT	ضریب هوشی
EQ	EMOTIONAL QUOTIENT	ضریب احساسات
AQ	ADAPTIBILITY QUOTIENT	ضریب سازگاری
SQ	SOCIAL QUOTIENT	ضریب اجتماعی
DQ	DECENCY QUOTIENT	ضریب شرافت

ضریب شرافت (DECENCY QUOTIENT - DQ) و اهمیت آن در محیط اجتماعی و کاری

در دنیای امروز، علاوه بر ضریب هوشی (IQ)، ضریب هوش هیجانی (EQ)، ضریب سازگاری (AQ)، ضریب هوشی اجتماعی (SQ)، مفهومی جدید به نام ضریب شرافت یا DECENCY QUOTIENT (DQ) مطرح شده است. این مفهوم به میزان صداقت، انصاف، احترام و مسئولیت‌پذیری فرد در تعاملات اجتماعی و حرفه‌ای اشاره دارد.

• نقش DQ در محیط کاری و اجتماعی

- افزایش اعتماد و همکاری:
- افرادی که ضریب شرافت بالایی دارند، بیشتر مورد اعتماد مردم، همکاران و مدیران قرار می‌گیرند.

• ضریب شرافت چیست و چرا اهمیت دارد؟

ضریب شرافت به توانایی فرد در رفتار محترمانه، منصفانه و اخلاقی در جامعه اشاره دارد. این مفهوم توسط راجیو سیرواستاوا (RAJEEV DUBEY) و برخی از اندیشمندان مدیریت و منابع انسانی مطرح شده است و امروزه در محیط‌های کاری و اجتماعی به عنوان یک معیار کلیدی برای سنجش شخصیت افراد شناخته می‌شود.

• مؤلفه‌های اصلی ضریب شرافت (DQ)

- احترام به دیگران ← رفتار مؤدبانه و رعایت حقوق دیگران
- صداقت و راستگویی ← پرهیز از دروغ و فریبکاری
- مسئولیت‌پذیری اجتماعی ← توجه به رفاه و منافع عمومی
- همدلی و درک احساسات دیگران ← توجه به نیازهای عاطفی افراد
- عدالت و انصاف ← برخورد منصفانه با دیگران در تمامی شرایط

- بهبود فرهنگ سازمانی:
- در جامعه‌ای که به DQ توجه می‌شود، محیطی سالم‌تر ایجاد و جامعه‌ای آگاه‌تر شکل می‌گیرد.
- کاهش تعارضات:

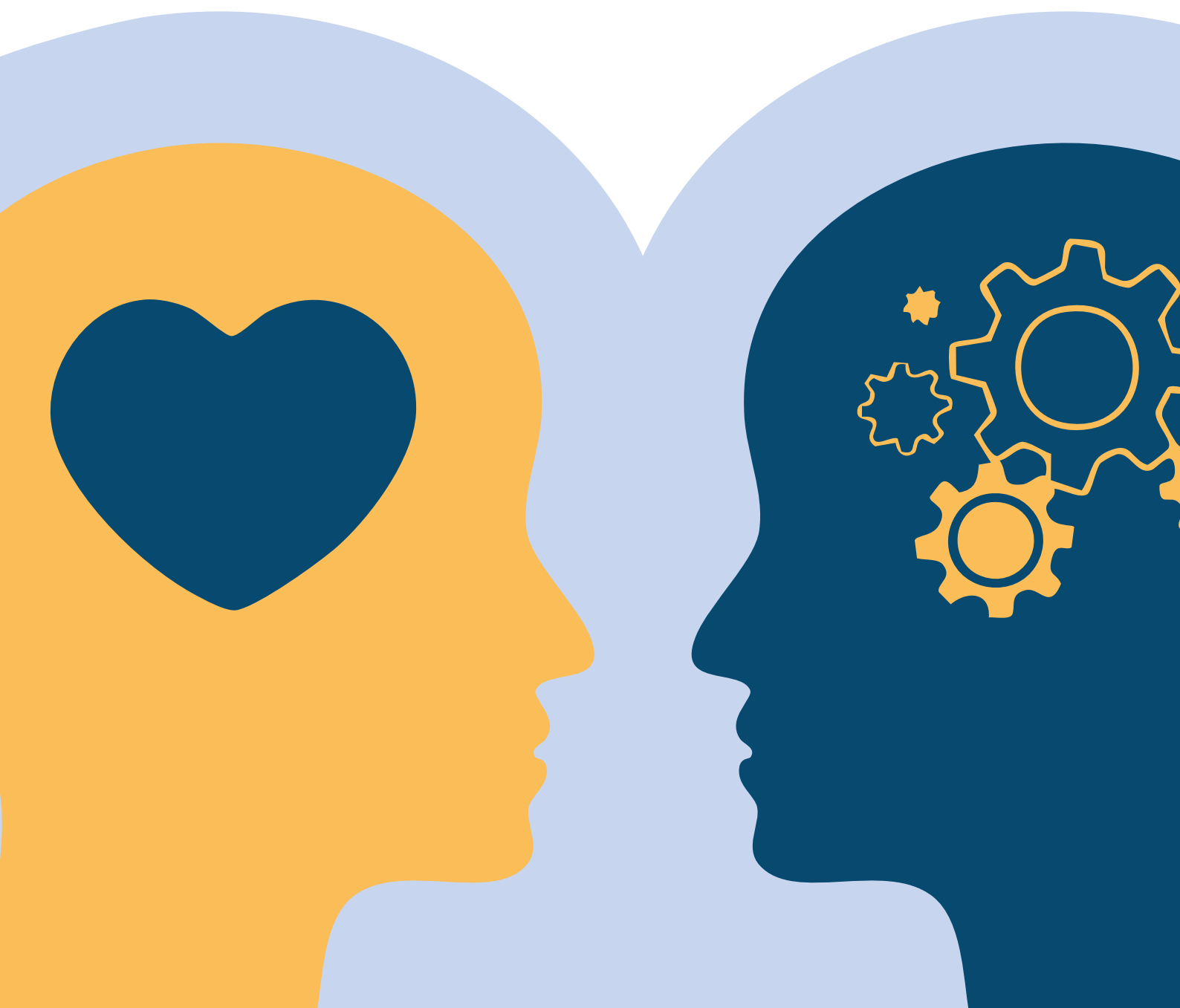
• نتیجه‌گیری

- رفتارهای شرافتمندانه باعث کاهش درگیری‌های اجتماعی و سازمانی می‌شود.
- افزایش حس رضایت و انگیزه:
- مردم در محیطی که عدالت و احترام رعایت شود، انگیزه بیشتری خواهند داشت.
- ضریب شرافت (DQ) نقش مهمی در موفقیت فردی، اجتماعی و حرفه‌ای دارد.
- به طور کلی در دنیای امروز، تنها داشتن (IQ) مهارت‌های فنی یا هوش بالا کافی نیست؛ بلکه شخصیت اخلاقی و رفتار شرافتمندانه (DQ) عامل کلیدی در شکل‌گیری یک جامعه و سازمان سالم است.

به امید جامعه‌ای شکوفا و آینده‌ای بهتر...

• چگونه DQ خود را تقویت کنیم؟

- تمرین گوش دادن فعال و احترام به نظرات دیگران
- رعایت صداقت و شفافیت در گفتار و رفتار





داستان شیربرنج و موهای آوا

همسرم با صدای بلندی گفت: تا کی میخوای سرتو توی اون روزنامه فروکنی؟ میشه بیای و به دختر جونت بگی غذاشو بخوره؟ روزنامه را به کناری انداختم و بسوی آنها رفتم. تنها دخترم آوا بنظر وحشت زده می آمد. اشک در چشمهایش پر شده بود. ظرفی پر از شیر برنج در مقابلش قرار داشت.

آوا دختری زیبا و برای سن خود بسیار باهوش بود. گلویم رو صاف کردم و ظرف را برداشتم و گفتم، چرا چند تا قاشق گنده نمی خوری؟

فقط بخاطر بابا عزیزم. آوا کمی نرمش نشان داد و با پشت دست اشکهایش را پاک کرد و گفت: باشه بابا، می خورم، نه فقط چند قاشق، همه شو می خوردم. ولی شما باید...

آوا مکث کرد. بابا، اگر من تمام این شیر برنج رو بخورم، هرچی خواستم بهم میدی؟ دست کوچک دخترم رو که بطرف من دراز شده بود گرفتم و گفتم، قول میدم. بعد باهاش دست دادم و تعهد کردم. ناگهان مضطرب شدم. گفتم، آوا، عزیزم، نباید برای خریدن کامپیوتر یا یک چیز گران قیمت اصرار کنی.

بابا از اینجور پولها نداره. باشه؟ نه بابا. من هیچ چیز گران قیمتی نمی خوام.

و با حالتی دردناک تمام شیربرنج رو فرو داد.

در سکوت از دست همسرم و مادرم که بچه رو وادار به خوردن چیزی که دوست نداشت کرده بودن،

عصبانی بودم. وقتی غذا تمام شد آوا نزد من آمد. انتظار در چشمانش موج میزد. همه ما به او توجه کرده بودیم. آوا گفت، من می خوام سرمو تیغ بندازم. همین یکشنبه. تقاضای او همین بود.

همسرم جیغ زد و گفت: وحشتناکه. یک دختر بچه سرشو تیغ بندازه؟ غیرممکنه. و مادرم با صدای گوشخراشش گفت: فرهنگ ما با این برنامه های تلویزیونی داره کاملاً نابود میشه.

گفتم، آوا، عزیزم، چرا یک چیز دیگه نمی خوای؟ ما از دیدن سر

تیغ خورده تو غمگین می شیم. خوااهش می کنم، عزیزم، چرا سعی نمی کنی احساس ما رو بفهمی؟ سعی کردم از او خواهش کنم. آوا گفت، بابا، دیدی که خوردن اون شیربرنج چقدر برای من سخت بود؟

آوا اشک می ریخت و میگفت شما بمن قول دادی تا هرچی می خوام بهم بدی. حالا می خوام بزنی زیر قولت؟ حالا نوبت من بود تا خودم رو نشون بدم. گفتم: مرده و قولش. مادر و همسرم با هم فریاد زدن که، مگر دیوانه شدی؟

آوا، آرزوی تو برآورده میشه. آوا با سر تراشیده شده صورتی گرد و چشمهای درشت زیبائی پیدا کرده بود. صبح روز دوشنبه آوا رو به مدرسه



بچه‌ها رو بده. اما، حتی فکرشو هم نمی کردم که اون موهای زیباشو فدای پسر من کنه.

آقا، شما و همسرتون از بنده‌های محبوب خداوند هستین که دختری با چنین روح بزرگی دارین.

سر جام خشک شده بودم، شروع کردم به گریستن. فرشته کوچولوی من، تو بمن درس دادی که فهمیدم عشق واقعی یعنی چی؟

خوشبخت‌ترین مردم در روی این کره خاکی کسانی نیستن که آنجور که می خوان زندگی می کنن. آنها کسانی هستن که خواسته‌های خودشون رو بخاطر کسانی که دوستشون دارن تغییر میدن.

دختر شما، آوا، واقعاً فوق العاده ست و در ادامه گفت: پسری که داره با دختر شما میره پسر منه.

اون سرطان خون داره. زن مکث کرد تا صدای حق حق خودش رو خفه کند. تمام ماه گذشته هریش نتونست به مدرسه بیاد. بر اثر عوارض جانبی شیمی درمانی تمام موهاشو از دست داده. نمی خواست به مدرسه برگرده. آخه می ترسید هم کلاسی هاش بدون اینکه قصدی داشته باشند مسخره‌ش کنند. آوا هفته پیش اون رو دید و بهش قول داد که ترتیب مسئله اذیت کردن

بردم. دیدن دختر من با موی تراشیده در میون بقیه شاگردها تماشائی بود. آوا بسوی من برگشت و برایم دست تکان داد. من هم دستی تکان دادم و لبخند زدم. در همین لحظه پسری از یک اتومبیل بیرون آمد و با صدای بلند آوا را صدا کرد و گفت، آوا، صبر کن تا من پیام چیزی که باعث حیرت من شد دیدن سر بدون موی آن پسر بود. با خودم فکر کردم، پس موضوع اینه. خانمی که از آن اتومبیل بیرون آمده بود بدون آنکه خودش رو معرفی کنه گفت،

من به همسر کمک نمیکنم...!!!

من در مورد بچه ها به همسر کمک نمیکنم، زیرا آن ها هم مال من هستند و من باید پدر باشم. من به همسر کمک نمیکنم» لباس های شسته شده را پهن کند و تا کند و کنار بگذارد، زیر این لباس ها مال من و بچه هایم است. همسر من هم مشغله شغلی دارد، بنابراین من بخشی از خانه هستم. سپس با احترام به دوستم گفتم: آخرین باری که همسرت نظافت خانه، شستن لباس، تعویض

این نقل قول یک چشم باز کننده واقعی است. دوستی برای خوردن قهوه به خانه آمد، نشستیم و در مورد زندگی صحبت کردیم، پس از مدتی صحبت را قطع کردم و به او گفتم: می روم ظرف ها را بشورم، زود برمی گردم. جوری به من نگاه کرد که انگار به او گفتم می خواهم یک سفینه فضایی بسازم.

بنابراین او با تحسین و کمی متعجب به من گفت: «خوشحالم که به همسرت کمک می کنی، من به ندرت به همسر کمک می کنم، زیرا وقتی این کار را انجام می دهم، او هرگز از من تشکر نمی کند. هفته گذشته زمین را شستم و او حتی به من نگفت ازت ممنونم.»

دوباره کنارش نشستم و به او توضیح دادم که به همسر کمک نمیکنم. در واقع، همسر من به کمک نیاز ندارد، او به یک شریک، یک همبازی نیاز دارد. من شریک خانه او هستم... و به همین دلیل، همه کارها تقسیم شده است، که "کمک" در کارهای خانه نیست.

من به همسر کمک نمیکنم خانه را تمیز کند زیرا من نیز در آن زندگی می کنم و باید آن را هم تمیز کنم.

من به همسر در آشپزی «کمک نمیکنم» زیرا من هم می خواهم غذا بخورم و هم باید آشپزی کنم.

من برای شستن ظروف بعد از غذا به او کمک نمیکنم، زیرا من هم از این ظروف استفاده می کنم.



پس او را همانطور که دوست دارید ستایش کنید، به همان شدت تحسین کنید، دست او را بگیرید و مانند یک همدم واقعی رفتار کنید و نقش خود را برعهده بگیرید.

مانند مهمانی رفتار نکنید که به سادگی برای خوردن، خوابیدن، دوش گرفتن و ارضای نیازهای جنسی آمده است.

احساس کنید در خانه خود هستید شما یک تیم هستید و در خانه خود هستید.

«تغییر در جامعه ما از خانه‌های ما شروع می‌شود. بنابراین پدران و مادران به فرزندان حس واقعی دوستی را آموزش دهید.»

ملحفه، حمام کردن بچه‌ها، آشپزی، نظم دهی و ... را تمام کرد، کی بود و آیا تو گفתי ممنون؟! منظورم یک تشکر واقعی است، مانند «وای عزیزم! تو فوق‌العاده‌ای!»

آیا همه این‌ها پوچ به نظر می‌رسد؟ به نظرت عجیب می‌اد؟ وقتی یک بار در زندگی‌تان کف زمین را تمیز کردید، انتظار داشتید حداقل یک جایزه عالی با شکوه فراوان ... چرا؟ تا حالا به این موضوع فکر نکردی؟ شاید چون در فرهنگ ما یاد داده‌اند که همه چیز وظیفه یک زن است.

شاید به ما یاد داده‌اند که همه این کارها باید بدون تکان دادن انگشت انجام شود.



پیر خرفت!



روز پدر است. برای همین خودم را رساندم به خانه پدری تا در کنارش باشم. ۹۴ ساله است و تقریباً بینایی و شنوایی‌اش صفر شده. اگرچه همچنان هوش و حواسش به جاست، اما حافظه‌اش تحلیل رفته و گاهی برخی پرسش‌ها را چند بار در یک روز می‌پرسد. بهانه‌گیر هم شده و مرتب به فرزندانش و به ویژه به مادرم گیر می‌دهد. مادرم اگرچه ۱۲ سال جوان‌تر است، اما از پا افتاده و دیگر همچون دوران جوانی، تاب و توان اجرای دستورات پدر که روی تشکچه نشسته و آرد می‌دهد را ندارد دیگر. خُلقش تنگ است. گاهی بهانه‌هایی می‌گیرد و چیزهایی می‌خواهد که نشدنی است. تا آنجا که گاهی با خواهر و برادرها درد دل می‌کنیم. ما هم یک جاهایی خسته می‌شویم از این رفتارهایش که کاملاً بچه‌گانه شده.

خودم را جای او می‌گذارم و می‌بینم چگونه همین دو واژه، سلول سلول روانم را ویران می‌کند. در برخورد با افراد سالخورده کمی صبر و حوصله به خرج دهیم. اگر راننده جلویی پیرمرد است و کمی پشت چراغ قرمز یا پیچیدن توی کوچه معطل می‌کند، بوق کشش نکنیم. اگر مشتری است و هنگام خرید برای لحظاتی به فکر فرو می‌رود بی‌حوصله نشویم. اگر وسط پیاده‌رو به کندی راه می‌رود، مدارا کنیم. اگر آمد روی صندلی پارک و کنارمان نشست و خواست صحبت کند، در حد چند دقیقه وقت بگذاریم و با او هم‌کلام شویم. به‌طور کلی خودمان را آماده کنیم برای موج پیری جمعیت که نیازمند آشنایی بیشتر با خرده فرهنگ سالمندان است. موجی که دیر یا زود خودمان نیز به آن خواهیم پیوست.



به تازگی کتاب «پیری» نوشته **مهران حاجی محمدیان** را خواندم. نویسنده رفته و با ۳۰ سالمد تهرانی (برخی در خانه سالمندان و برخی بیرون) مصاحبه کرده. عملاً یعنی پای درد دل‌های شان نشسته. به نظرم کسانی که در اطرافشان سالمند دارند این کتاب را بخوانند؛ شاید سختی‌های زندگی در کنار سالمندان برای‌شان ساده‌تر و قابل تحمل‌تر شود؛ چرا که زاویه نگاه‌شان به موضوعات متفاوت خواهد شد. در این کتاب خاطرات و سرگذشت برخی سالمندان آمده که فرزندان ترک‌شان کرده‌اند؛ برخی دیگر آواره و کارتن خواب شده‌اند؛ برخی از فرزندان شان کتک می‌خورند؛ برخی دیگر را فرزندان شان برده‌اند در مکان‌های عمومی همچون امام‌زاده صالح تجریش و رها کردند؛ برخی دیگر فقط خانه فرزندان شان را برای شب مانی دارند، اما فرزندان از آنها می‌خواهند که دیگر به خانه شان نروند؛ برخی با پیشنهاد خودشان به خانه سالمندان رفته‌اند، اما فقط برای اینکه سربار فرزندان نشوند؛ این گروه اخیر گاهی روزها و هفته‌ها چشم به راه بازدید و سرکشی فرزندان می‌مانند؛ یا دوست دارند برای برخی مناسبت‌ها آنها را برای یک روز هم که شده به خانه ببرند تا در کنار فرزندان و نوه‌ها جشن بگیرند؛ برخی‌شان همچنان مجبورند کارگری، دست فروشی یا حتی گدایی کنند تا شکم‌شان را سیر کنند؛ بسیاری‌شان چون دچار فراموشی شده‌اند یا نمی‌توانند تند صحبت کنند، ترجیح می‌دهند سکوت کنند تا تمسخر نشوند. برای من اثرگذارترین بخش کتاب که حالم را واقعاً خراب کرد خاطره مردی است پا به سن گذاشته که برای گذران زندگی مسافرکشی می‌کند: «من بعضی وقت‌ها در حساب کتاب بقیه پول مسافرها کم می‌آورم. قبلاً این‌طوری نبود. یک بار مردی که حساب کردن بقیه پولش طول کشید، وقتی در را بست گفت: پیر خرفت!».

عددی که باعث تعجب همگان شده!!!

در عالم ریاضیات یک عدد هست که باعث تعجب همگان شده !!!
عدد ۲۵۲۰ که بر تمام اعداد از ۱ تا ۱۰ قابل تقسیم هست، بدون اینکه هیچ
اعشاری بیاره...
عدد ۲۵۲۰ را ابتدا به ساکن فکر می کنید که یک عدد طبیعی و ساده است
در صورتیکه اینطور نیست ...
این عدد حتی نخبگان ریاضی را به تعجب وا داشت.
نکته عجیب و غریب این عدد این است که این عدد به تمام اعداد ۱ تا ۱۰ چه
زوج و چه فرد قابل تقسیم است و وقتی که می گوییم قابل تقسیم است، یعنی
بدون اعشار!

پس از آن که نخبگان ریاضی در فهم آن درماندند؛
به این نتیجه رسیدند که این عدد
حاصلضرب "۷×۳۰×۱۲" است که با نگاه اول فکر
می کنید که اعدادی تصادفی باشند ولی نکته قابل
تأمل اینجا بود که این اعداد

**حاصلضرب روزهای هفته ۷ × روزهای ماه ۳۰ ×
ماه های سال ۱۲ است...**

معلوم است که شب و روز و ماه و سال همانند
سایر پدیده های طبیعی بر مبنای محاسبه بسیار
بسیار دقیق بوجود آمده اند.
پس لطفاً شب و روزها مونو به راحتی از دست ندیم
و قدرشونو بدونیم.

روز، شب، ماه و سالتون پراز مژدگانی پروردگار

$$2520 \div 1 = 2520$$

$$2520 \div 2 = 1260$$

$$2520 \div 3 = 840$$

$$2520 \div 4 = 630$$

$$2520 \div 5 = 504$$

$$2520 \div 6 = 420$$

$$2520 \div 7 = 360$$

$$2520 \div 8 = 315$$

$$2520 \div 9 = 280$$

$$2520 \div 10 = 252$$



دختر سخبرانِ سفره ناهار مادر، مدیر افسانه‌ای پپسی کولا شد!

در خانه‌ای ساده در جنوب هند، دخترکی پرشور و پرسشگر، کنار سفره ناهار نشسته بود. مادرش سنتی بود، خانه‌دار، اما نبوغی شگفت‌انگیز در تربیت داشت.

هر روز به دو دخترش می‌گفت:

«فرض کن امروز مدیر کارخانه‌ای، یا نخست‌وزیر کشوری هستی. بگو تصمیمت چیست؟»

و آن دو باید بلند می‌شدند، می‌ایستادند و سخبرانی می‌کردند! اندرا، همان دختر کوچک، بعدها گفت:

«همان‌جا، کنار غذا، من برای آینده تمرین رهبری می‌کردم!»

در دانشگاه مدیریت در کلکته درخشید. با ساری سنتی در مصاحبه‌ها حاضر می‌شد و می‌گفت

«اگر برای توان من آمده‌اید، این لباسم مانع نیست؛ اگر برای ظاهر آمده‌اید، وقت‌تان را تلف نکنیم.»

بیست‌وسه ساله بود که با چمدانی کوچک و رویایی بزرگ به آمریکا رفت.

در دانشگاه پیل فوق‌لیسانس گرفت، شب‌ها نگهبانی می‌داد، روزها درس می‌خواند.

همیشه می‌گفت:

«دختر مهاجری بودم که لهجه داشتم، پول نداشتم، اما رویا و ریشه داشتم.»

سال‌ها در شرکت‌های بین‌المللی تجربه اندوخت تا اینکه به پپسی کولا پیوست.

سال ۲۰۰۶، مدیرعامل این غول جهانی شد. اما به‌جای تمرکز صرف بر سود، رویکردی نو ارائه کرد:

در خانه‌ای ساده در جنوب هند، دخترکی پرشور و پرسشگر، کنار سفره ناهار نشسته بود. مادرش سنتی بود، خانه‌دار، اما نبوغی شگفت‌انگیز در تربیت داشت.

هر روز به دو دخترش می‌گفت:

«فرض کن امروز مدیر کارخانه‌ای، یا نخست‌وزیر کشوری هستی. بگو تصمیمت چیست؟»

و آن دو باید بلند می‌شدند، می‌ایستادند و سخبرانی می‌کردند!

اندرا، همان دختر کوچک، بعدها گفت:

«همان‌جا، کنار غذا، من برای آینده تمرین رهبری می‌کردم!»

او در خانواده‌ای مذهبی مسلمان، با پدری کارمند و مادری خانه‌دار بزرگ شد.

از همان کودکی یاد گرفت با «نه‌ها» نجنگد، بلکه آن‌ها را دور بزند با تفکر، خلاقیت و

صبوری.



(سود با مسئولیت)

(PERFORMANCE WITH PURPOSE)

با جسارت و صبر، ترکیب نوشابه و چیپس را به سوی آبمیوه طبیعی، تغذیه سالم و کاهش مصرف انرژی برد.

او از قند و نمک کم کرد، اما طعم انسانیت را در شرکتش بیشتر کرد. می‌گفت

«مردم فقط محصول نمی‌خرند، اعتماد می‌خرند.» و

«رهبر واقعی، به مادر کارمندش هم زنگ می‌زند و از او تشکر می‌کند.»

او زن، مهاجر، رنگین‌پوست و مذهبی بود، اما همه دیوارها را با فهم و وقار فرو ریخت.

در زمان او، درآمد شرکت از ۳۵ به ۶۳ میلیارد دلار رسید

و زنان بیشتری به اتاق‌های تصمیم‌گیری راه یافتند.

در سال ۲۰۱۸، در اوج قدرت، ناگهان

کناره‌گیری کرد. نه از خستگی بلکه چون می‌خواست زمانش را به خانواده بدهد و فرصت را به نسل تازه بسپارد.

آخرین سخنش هنگام خداحافظی این بود:

"من جهان را کمی سالم‌تر، کمی مهربان‌تر، و کمی زنانه‌تر ترک می‌کنم. حالا نوبت دیگری‌ست."

اندرا نویی، مدیر افسانه‌ای پپسی‌کولا، نه فقط به‌خاطر مدیریت، بلکه به‌خاطر انسان‌بودنش در تاریخ ماندگار شد.

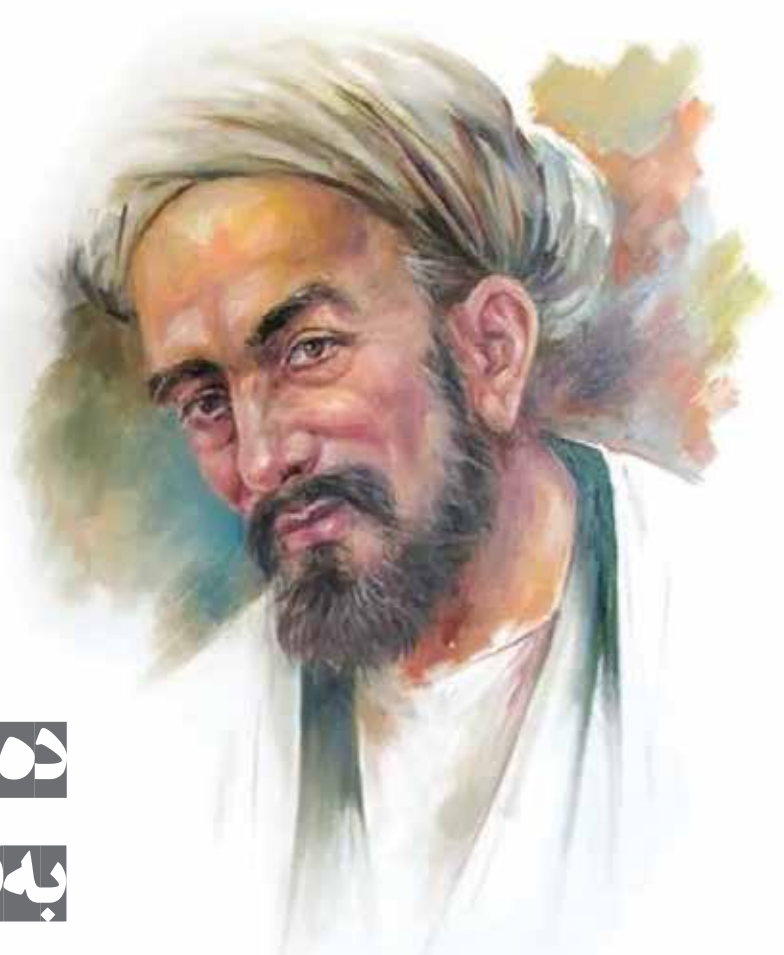
مادرم به من گفت: «تو ممکن است روزی رئیس‌جمهور یا مدیر یک شرکت بزرگ شوی. ولی وقتی به خانه می‌آیی، مادر، دختر و همسر هستی. هیچ‌کس نمی‌تواند این جایگاه را از تو بگیرد. پس وقتی وارد خانه می‌شوی، تاجت را در گاراژ بگذار.»

(کتاب داستان زندگی من)



PEPSICO





ده درس عالی در زندگی به قول حضرت سعدی!

درس اول تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد

درس دوم صراف سخن باش سخن بیش مگو چیزی که نپرسند تو از پیش مگو

درس سوم اندازه نگه دار که اندازه نیکوست هم لایق دشمن هست هم لایق دوست

درس چهارم چو دیدی طفل سرافگند بیش زن بوسه بر روی فرزند خویش

درس پنجم طاعت آن نیست که بر خاک نهی پیشانی صدق پیش آر که اخلاص به پیشانی نیست

درس ششم ای دوست بر جنازه دشمن چوبگذاری شادی مکن که با تو همین ماجرا رود

درس هفتم به دوست گرچه عزیزست راز دل مگشای که دوست نیز بگوید به دوستان عزیز

درس هشتم یا مکن با فیل بانان دوستی یا بنا کن خانه‌ی در خور فیل

درس نهم نه چندان درشتی کن از تو سیر شوند نه چندان نرمی کن که بر تو دلیر شوند

درس دهم سخن آخر به دهان می گذرد موذی را سخن تلخ نخواهی دهش شیرین کن



مراقب باش

مراقب افکارت باش، آن‌ها به گفتار تبدیل می‌شوند ...

Watch Your Thoughts , They Become Words

مراقب گفتارت باش، آن‌ها به کردار تبدیل می‌شوند ...

Watch Your Words , They Become Actions

مراقب کردارت باش، آن‌ها به عادات تبدیل می‌شوند ...

Watch Your Actions , They Become Habits

مراقب عاداتت باش، آن‌ها به شخصیت تبدیل می‌شوند ...

Watch Your Habits , They Become Character

مراقب شخصیتت باش، آن‌ها سرنوشت خواهد شد ...

Watch Your Character , It Becomes Destiny



داستان کوتاه

روزی معلم کلاس پنجم به دانش آموزانش گفت: «من همه شما را دوست دارم» ولی او در واقع این احساس را نسبت به یکی از دانش آموزان که تیدی نام داشت، نداشت. لباس‌های این دانش آموز همواره کثیف بودند، وضعیت درسی او ضعیف بود و گوشه گیر بود.

این قضاوت او بر اساس عملکرد تیدی در طول سال تحصیلی بود. با بقیه بچه‌ها بازی نمی‌کرد و لباسهایش چرکین بودند. تیدی به قدری افسرده و درس نخوان بود که معلمش از تصحیح اوراق امتحانی‌اش و گذاشتن علامت در برگه‌اش با خودکار قرمز و یادداشت عبارت «نیاز به تلاش بیش تر دارد» احساس لذت می‌کرد.



روزی مدیر آموزشگاه از این معلم درخواست کرد که پرونده تیدی را بررسی کند. معلم کلاس اول درباره او نوشته بود «تیدی کودک باهوشی است که تکالیفش را با دقت و بطور منظمی انجام می‌دهد».

معلم کلاس دوم نوشته بود «تیدی دانش آموز دوست داشتنی در بین همکلاسی‌های خودش است ولی به علت بیماری سرطان مادرش خیلی ناراحت است».

اما معلم کلاس سوم نوشته بود

«مرگ مادر تیدی تأثیر زیادی بر او داشت. او تمام سعی خود را کرد ولی پدرش توجهی به او نکرد و اگر در این راستا کاری انجام ندهیم بزودی شرایط زندگی در منزل، بر او تأثیر منفی می‌گذارد».

در حالیکه معلم کلاس چهارم نوشته بود «تیدی دانش آموزی گوشه گیر است که علاقه به درس خواندن ندارد و در کلاس دوستی ندارد و موقع تدریس می‌خوابد».

اینجا بود که معلمش، خانم تامسون به مشکل دانش آموز پی برد و شرمند شد. این احساس شرمندگی موقعی بیش تر شد که دانش آموزان برای جشن تولد معلمشان هرکدام هدیه‌ای با ارزش در بسته بندی بسیار زیبا تقدیم معلمشان کردند و

هدیه تیدی در یک پلاستیک مچاله شده بود. خانم تامسون با ناراحتی هدیه تیدی را باز کرد. در این موقع صدای خنده تمسخر آمیز شاگردان کلاس را فرا گرفت. هدیه او گردنبندی بود که جای خالی چند نگین افتاده آن به چشم می خورد و شیشه عطری که سه ربع آن خالی بود. اما هنگامی که خانم تامسون آن گردنبند را به گردن آویخت و مقداری از آن عطر را به لباس خود زد و با گرمی و محبت از تیدی تشکر کرد، صدای خنده دانش آموزان قطع شد. در آن روز تیدی بعد از مدرسه به خانه نرفت و منتظر معلمش ماند و با دیدنش به او گفت: «امروز شما بوی مادرم را می دهی».

در این هنگام اشک خانم تامسون از دیدگانش جاری شد زیرا تیدی شیشه عطری را به او هدیه داده بود که مادرش استفاده می کرد و بوی مادرش را در معلمش استشمام می کرد.



از آن روز به بعد خانم تامسون توجه خاص و ویژه ای به تیدی می کرد و کم کم استعداد و نبوغ آن پسرک یتیم دوباره شکوفا شد و در پایان سال تحصیلی شاگرد ممتاز کلاسش شد.

پس از آن تامسون دست نوشته ای را مقابل درب منزلش پیدا کرد که در آن نوشته شده بود « شما بهترین معلمی هستی که من تا الان داشته ام ». خانم معلم در جواب او نوشت که تو خوب بودن را به من آموختی. بعد از چند سال خانم تامسون از دریافت دعوت نامه ای که از او برای حضور در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان رشته پزشکی دعوت کرده بودند و در پایان آن با عنوان « پسر تیدی » امضاء شده بود، شگفت زده شد!

او در آن جشن در حالیکه آن گردنبند را به گردن داشت و بوی آن عطر از بدنش به مشام می رسید، حاضر شد.

آیا می دانید تیدی که بود؟

تیدی استوارد مشهورترین پزشک جهان و مالک مرکز استوارد برای درمان کودکان مبتلا به سرطان است.



رتبه بالای شادی کشور دانمارک

رتبه بالای شادی دانمارک، که شامل حال دانشجویان آن نیز می‌شود، به عوامل مختلفی از جمله شبکه امنیت اجتماعی قوی، کیفیت بالای زندگی و تأکید بر رفاه نسبت داده می‌شود. علاوه بر این، دانمارک شهریه دانشگاه رایگان و محیطی حمایتی را برای دانشجویان ارائه می‌دهد که به رضایت کلی آنها کمک می‌کند. در اینجا نگاهی دقیق‌تر به این موضوع می‌اندازیم که چرا دانشجویان دانمارکی جزو شادترین دانشجویان جهان محسوب می‌شوند:

۱. شبکه امنیت اجتماعی قوی و برابری:

● دانمارک دارای یک سیستم رفاه اجتماعی قوی، از جمله شهریه دانشگاه رایگان، مراقبت‌های بهداشتی و دسترسی به خدمات اجتماعی مختلف است. این امر حس امنیت را فراهم می‌کند و استرس مالی را کاهش می‌دهد که می‌تواند تأثیر مثبتی بر رفاه دانشجویان داشته باشد.

● این کشور همچنین بر برابری و عدالت اجتماعی تأکید دارد و حس تعلق و مسئولیت مشترک را تقویت می‌کند که می‌تواند به شادی کلی کمک کند.



۲. کیفیت بالای زندگی:

● دانمارک به لطف محیط تمیز، محله‌های امن و خدمات عمومی کارآمد، به طور مداوم در شاخص‌های کیفیت زندگی جهانی رتبه‌بالایی دارد.

● تمرکز بر تعادل بین کار و زندگی و رفاه، فضایی آرام‌تر و لذت‌بخش‌تر برای دانشجویان ایجاد می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد تا بر تحصیل و زندگی شخصی خود تمرکز کنند.



۳. سیستم آموزشی حمایتی:

● دانشگاه‌های دانمارک آموزش با کیفیتی ارائه می‌دهند و پشتیبانی علمی قوی از دانشجویان می‌کنند.

● تأکید بر همکاری، حل مسئله و یک محیط دانشگاهی کم‌رقابت‌تر می‌تواند به یک تجربه یادگیری مثبت‌تر و رضایت‌بخش‌تر منجر شود.



۴. عوامل فرهنگی:

● مفهوم "هوگه" که بر دنج بودن، راحتی و رفاه تأکید دارد، عمیقاً در فرهنگ دانمارک ریشه دوانده و می‌تواند به احساس رضایت و شادی کمک کند.

● دانمارک همچنین به خاطر حس قوی در جامعه و اعتماد اجتماعی، شناخته شده است که می‌تواند روابط مثبت و حس تعلق را برای دانشجویان تقویت کند.



۵. گشودگی به دانشجویان بین‌المللی:

● دانمارک از دانشجویان بین‌المللی استقبال می‌کند و آنها را به عنوان اعضای ارزشمند جامعه می‌بیند و محیطی پذیرا و فراگیر ایجاد می‌کند.

● این کشور منابع و پشتیبانی برای دانشجویان بین‌المللی، از جمله مشاوره شغلی و برنامه‌های زبان، فراهم می‌کند تا به آنها در ادغام در سیستم آموزشی دانمارک کمک کند.



در نتیجه، تعهد دانمارک به رفاه اجتماعی، کیفیت بالای زندگی، سیستم آموزشی حمایتی و ارزش‌های فرهنگی منحصر به فرد، همگی به شادی دانشجویان آن کمک می‌کنند. دانمارک با تقویت حس امنیت، رفاه و تعلق خاطر، محیطی را ایجاد می‌کند که در آن دانش‌آموزان می‌توانند شکوفا شوند و به اهداف تحصیلی و شخصی خود دست یابند.



چرا کشور دانمارک



دانش آموزان



خودشناسی مهمتر از خواندن و نوشتن

اصول آموزشی در دانمارک در مرحله اول به تشویق برای توسعه خود و خود پروری استوار است. بر اساس قانون مدارس این کشور، مدرسه فقط مسئولیت آموزش مهارت‌های اولیه را ندارد بلکه باید به دانش آموزان برای داشتن و کسب یک شخصیت قوی و چند بعدی و گسترده کمک کنند. این هدف حتی پیش از ورود به مدرسه و در پیش دبستانی‌ها و مهدکودک‌های دانمارک هم پیگیری می‌شود. مربی مهد کودک قبل از ورود کودک به مدرسه باید دایره واژگانی او را توسعه بخشیده و روح بخشش و مسامحه و حضور فعال در جامعه را در آنان تقویت کند.

حفظ کردن ممنوع

در مدارس دانمارک دانش آموزان خود باید در جستجوی اطلاعات باشند تا تجارب خاص خود را به دست بیاورند و منابع را با استقلال و با تکیه بر شخصیت خود تحلیل کنند. جمع‌آوری اطلاعات و تحلیل آن بر عهده خود دانش‌آموز است. در مدارس دانمارک دانش‌آموزان نقش گوش دهندگان را ایفا نمی‌کنند و در فرآیند تدریس مشارکت دارند. این نظام آموزشی بر پایه پرسش و پاسخ و شک افکنی است. معلم در فرآیند تدریس درباره ی موضوع مشخصی شک آفرینی می‌کند تا دانش آموزان هر یک رأی و نظر خود را ابراز کنند. «احترام گذاشتن به خود» از جمله اصول مهم آموزشی در کشور دانمارک است. خلاقیت، طرز تفکر انتقادی، ابتکار عمل داشتن در جامعه نیز به آنها آموخته می‌شود. در این فرآیند حفظ کردن مطالب درسی اهمیت ناچیزی دارد.

نتیجه مهم نیست

در دانمارک نتیجه و نمره دانش آموزان مهم نیست، بلکه آنچه بیش از همه چیز اهمیت دارد این است که دانش آموزان مدارس و دانشجویان دانشگاه‌ها از آموختن لذت ببرند و به پایان تحصیلات به عنوان پایان رنج‌های خود نگاه نکنند. در این میان دانش آموزانی هستند که نمی‌دانند که برای آینده چه می‌خواهند و به نوعی دچار تردید هستند. در نظام آموزشی دانمارک این دانش‌آموزان در زیر مجموعه طرح (EFTERSKOLE) قرار می‌گیرند. براساس این طرح دانش آموزان ۱۴ تا ۱۵ ساله، یک سال به مدارس مخصوصی فرستاده می‌شوند تا تصمیم درست بگیرند. در این مدارس، تمرکز بر جنبه‌هایی است که در مدارس معمولی کمتر به آنها پرداخته می‌شود؛ امری که مجال را برای گسترش و کشف استعدادهای دانش آموزان فوق الذکر در زمینه‌های مختلف ورزشی هنری و صنعتی فراهم می‌آورد. این مدارس خاص دانش آموزان را به کمک به یکدیگر تشویق می‌کنند، به خصوص کمک به آن دسته از افرادی که در هماهنگ شدن با زندگی اجتماعی با مشکل روبه رو هستند.

فرصت‌های مساوی برای همه

نظام آموزشی دانمارک پیرامون تشویق دانش آموزان برای انتخاب شغل‌هایی شکل می‌گیرد که صرف نظر از میزان سود دهی اقتصادی باعث خوشحالی و احساس سعادت‌مندی در آنان شود. سیستم‌های هدایت شغلی در کشور دانمارک انتخاب شغلی که حس خوشبختی را در دانش آموزان شکل دهند، ایجاد می‌کنند و سرویس‌های اجتماعی برای کمک به دانش آموزان مراحل بالاتر و در دبیرستان‌های دانمارک راه اندازی شده‌اند.

بنابر آمارهای رسمی، ۵۰ درصد جوانان دانمارکی کاملاً یقین دارند که در انتخاب آینده شغلی خود آزاد هستند و کنترل و تسلط کاملی بر آینده خود دارند. بر اساس تفکر غالب در این کشور، همه افراد صرف نظر از گذشته خود می‌توانند در هر شرایطی موفق باشند. در این کشور خدمات آموزشی رایگان است و همه دانش آموزان در هر سطح اقتصادی که باشند، ماهانه حقوقی را به منظور مخارج تحصیلی و معیشتی دریافت می‌کنند.

در سال ۲۰۱۶ کشور دانمارک به عنوان کشوری انتخاب شد که مردم آن بیشترین احساس خوشبختی را دارند. صرف نظر از دلایل مختلف اقتصادی، سیاسی و اجتماعی می‌توان دلایل دستیابی به چنین احساسی را در سیستم آموزشی کشور دانمارک جستجو کرد. در کشور دانمارک سیستم آموزشی اصول زیر را رعایت می‌کند:

«بهترین بودن» هدف نیست، همیشه نمی‌توان بهترین بود.

خوشحال‌ترین

را دارد؟

سیستم آموزشی دانمارک بر پایه این نیست که دانش آموزان خود را برای امتحان آماده کنند بلکه شوق به دانستن، دانایی و پیشرفت فردی و شخصیتی دانش آموز را اساس کار خود قرار می‌دهند. آن‌ها دانش آموزان را به این درک می‌رسانند که همه شبیه هم نیستند و هر کسی استعداد منحصر به فرد و ویژه خود را دارد و باید جایگاه مناسب با ویژگی‌های فردی خود را در جامعه پیدا کند. این تفکر در مدارس دانمارک وجود دارد که همه بدون استثناء خوب و مستعدند و به جایگاه و موقعیت مناسبی خواهند رسید؛ به همین دلیل نمره در مدارس دانمارک بی‌معناست و دانش آموزان که به دستاوردهای بالا می‌رسند دارای حق ویژه‌ای نسبت به دیگر دانش آموزان نخواهند بود. در عوض به آن‌ها می‌آموزند که چگونه شخصیت خود را گسترش دهند.

فرض کنید الان سال ۱۴۳۳ شده...



ما احتمالاً پیرمرد یا پیرزنی ناتوان هستیم که داروهای مان به سه دسته، بعد از صبحانه، نهار و شام تقسیم شده و فرزندان مان دیگر در خانه نیستند و رفته‌اند سر زندگی خودشان.

از تمام آرزوهای جوانی فقط چند "ای کاش" مانده و زندگی خلاصه می‌شود در عکس‌هایی که گه‌گاهی نگاه‌شان می‌کنیم و خاطرات‌شان از جلوی چشمان مان که دیدشان تار شده می‌گذرند.

دیگر پدر و مادری نیست که انتهای هفته مهمان شان باشیم یا دعوت به شام کنیم.

خانه پدری، مدت‌هاست فروخته شده. عمه‌ای که می‌خواستیم یک بار در سال به او سر بزنیم مدت‌هاست فوت شده.

دوچرخه کودکی بچه یا نوه‌مون که قرار بود یک بار برای دوچرخه سواری ببریمش پارک، گوشه دیوار حیاط کز کرده....

غم انگیز است اگر در سن پیری، ما بمانیم و انبوهی از کارهایی که دل‌مان می‌خواهد انجام بدهیم، ولی افسوس که دیگر نمی‌توانیم.

خب برگردیم به ۱۴۰۴

هنوز آن ۳۰ سال فرا نرسیده و فرصت داریم، اما نمی‌دانیم زمان باقی‌مانده کی به سر می‌آید....

پس از امروز:

- هیچ وقت از محبت به همسرمان خجالت نکشیم.
- روزی خواهد رسید که یا ما نیستیم یا او.
- هیچ گاه روی هیچ ذوق و خواسته فرزندانمان پا نگذاریم.
- او بزرگ خواهد شد و دیگر برای جبران فرصتی نیست.
- اگر دوست‌مان برای تولدش ما را دعوت کرد، حتما برویم.
- شاید هیچ وقت دوباره جشن نگرفت.
- ابدأً به خاطر بگو مگوهای بی‌ارزش خانوادگی، رابطه‌مان را با فرزند یا پدر و مادرمان قطع نکنیم.
- خیلی وقت‌ها بوده که زنگ تلفن بد موقع به صدا درآمده و داغی بر دل‌مان گذاشته.
- در خانه را همیشه باز بگذاریم و سفره را همواره پهن نگه داریم.
- روزی خواهد رسید که خانه هم خلوت باشد. که ناتوان شویم و اصلاً سفره‌ای در کار نباشد...
- اگر مسافرتی را دوست داریم، برویم.
- مهمانی بگیریم. مهمان شویم. گریه کنیم. بخندیم. سینما برویم. آواز بخوانیم. بخریم. بفروشیم. محبت کنیم. ورزش کنیم. نقاشی بکشیم. کتاب بخوانیم. تحصیل کنیم.
- **هر کاری را در موقعی که باید انجام بدهیم، انجام دهیم.**
- دنیا هیچ ارزشی ندارد. هیچ قیدی هم ندارد.
- کم‌کم سوی چشمانت، توان پاهایت، شیرینی زبانت، زیبایی چهره‌ات، گرفته می‌شود.
- هیچ کس مراقب ما نخواهد بود، مگر خود ما.
- بخندیم و از زندگی در هر شرایطی لذت ببریم.
- هوای هم را داشته باشیم.
- شاد باشیم و بیاموزیم که لبخند و شادی از هم دریغ نکنیم.

او بیکار است... خانه دار است...

پسر هندی از پدر پرسید مادرم چه شغلی دارد؟

پدر گفت: او بیکار است... خانه دار است...

این نقاشی دانش آموز کلاس نهم به نام آجونات سیندهو از کرالای هندوستان است! آجونات همواره از پدر می شنید که درباره مادرش می گوید: "او خانه دار است و کار نمی کند" و از این نحوه معرفی مادرش حیرت می کرد، زیرا هرگز مادرش را بیکار ندیده بود! وی این نقاشی را کشید تا زحمات بی پایان مادرش را نشان دهد! او نقاشی را به معلم خود نشان داد! معلم هم حیرت زده شد و نقاشی را به دفتر ایالتی فرستاد و نقاشی وی در آن مرکز برای جلد سند بودجه جنسیتی سال ۲۰۲۱ انتخاب شد و اکنون از معروف ترین و گران ترین نقاشی های جهان است که در موزه بزرگ بمبئی نگهداری می شود!

این اثر ساده و تأثیرگذار تقدیم به تمام زنان خانه دار و مادران اطراف خود کنید.





نویسنده: صدف محمدی

Healthy Food



یکنواختی زندگی

یکنواختی، مسیر زندگی تو را مشخص نمیکند،
تو هستی که راه را برای زندگی هموار میکنی.
یکنواختی به تو کمک میکند که دریایی به خودت متعهد هستی.
دریاب که یکنواختی، زندگی تو را نمیسازد و به آن شکل نمیدهد،
این تو هستی که زندگی ات را میسازی و به آن شکل دلخواه را میدهی.
زندگی را همانگونه که هست بپذیر و برای همه چیز شکرگزار باش.
یکنواختی بخشی از زندگی است، نه تمام زندگی.
برای زندگی ات وقت بگذار و آن را آنگونه که شایسته آن هستی بساز.

Great Idea



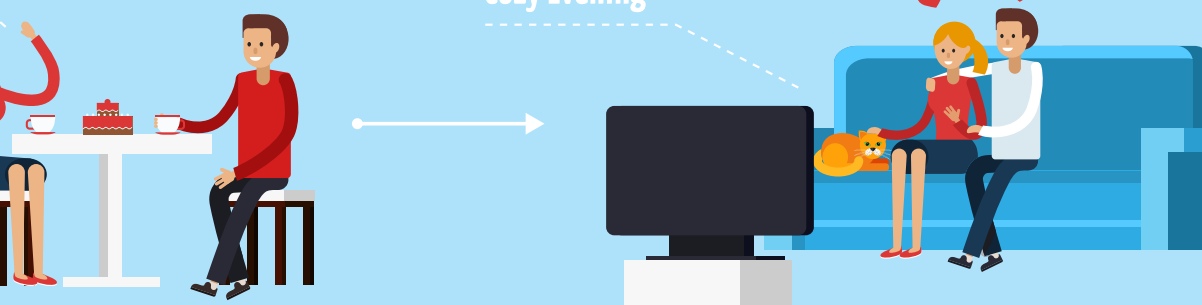
Favorite Work

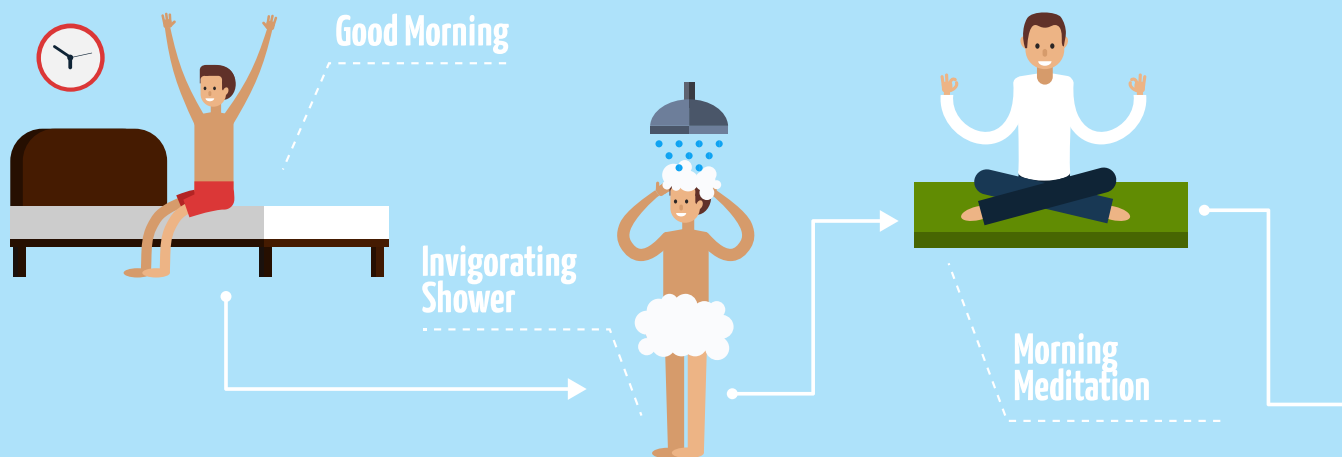


Road Work



Cozy Evening





Routine

It doesn't define you; you define your routine,
It helps you realize that you are committed to yourself.
Realize that your routine doesn't make and shape you.
It's you who do.

Take life as it comes and be thankful for it all,
Routine is just part of life, not life itself,
Make time for your life.

Good Boss



Dinear



Sadaf Mohammadi



3. Supportive Education System:

- Danish universities offer high-quality education and provide strong academic support to students.
- The emphasis on collaboration, problem-solving, and a less competitive academic environment can lead to a more positive and fulfilling learning experience.



4. Cultural Factors:

- The concept of "Hygge," which emphasizes coziness, comfort, and well-being, is deeply ingrained in Danish culture and can contribute to a sense of contentment and happiness.
- Denmark is also known for its strong sense of community and social trust, which can foster positive relationships and a sense of belonging for students.



5. Openness to International Students:

- Denmark welcomes international students and views them as valuable members of the community, creating a welcoming and inclusive environment.
- The country provides resources and support for international students, including career counseling and language programs, to help them integrate into the Danish education system.

In conclusion, Denmark's commitment to social welfare, high quality of life, supportive education system, and unique cultural values all contribute to the happiness of its students. By fostering a sense of security, well-being, and belonging, Denmark creates an environment where students can thrive and achieve their academic and personal goals.



Denmark's High Happiness Ranking

Denmark's high happiness ranking, which also extends to its students, is attributed to several factors, including its strong social safety net, high quality of life, and emphasis on well-being. Additionally, Denmark offers free university tuition and a supportive environment for students, further contributing to their overall satisfaction.

Here's a more detailed look at why Danish students are considered among the happiest in the world:



1. Strong Social Safety Net and Equality:

- Denmark has a robust social welfare system, including free university tuition, healthcare, and access to various social services. This provides a sense of security and reduces financial stress, which can positively impact student well-being.
- The country also emphasizes equality and social justice, fostering a sense of belonging and shared responsibility, which can contribute to overall happiness.



2. High Quality of Life:

- Denmark consistently ranks high in global quality of life indices, thanks to its clean environment, safe neighborhoods, and efficient public services.
- The focus on work-life balance and well-being creates a more relaxed and enjoyable atmosphere for students, allowing them to focus on their studies and personal life.



Gillani Traditional Food

Vavishka Recipe Easy Persian Minced Meat and Potato Recipe

Directions:

1. Fry onions Then I peel, wash, and chop the onion. I take a suitable frying pan, pour oil into it, and put it on the heat. I pour the onions into the frying pan and let them fry until golden.

2. Add Spices Now, it's time to add the spices. I added turmeric, black pepper, garlic powder, cinnamon, thyme, salt, and the minced meat I prepared before putting it in the pan.

3. Add Minced Meat Then add the minced meat to the additional pan and fry well with onions and spices. After the meats are fried completely, pour some tomato paste (or tomatoes of your choice) into the pan and fry with the meats.

You can fry the tomato paste with two spoons of oil in another dish for better color and then add it to the ingredients.

4. Cooking meat At this stage, you can add half a glass of lukewarm water to the meat, close the lid of the pan, and let all the ingredients cook together on low heat for 10 to 15 minutes.

5. Frying the Potatoes At this time, I wash the potatoes well and peel them. Then I chop them on the kitchen board (the size of the potatoes depends on you).

I take a suitable frying pan, pour oil into it, and then add the chopped potatoes. I put the pan on high heat and fried the potatoes.

After the potatoes are fried and the minced meat is ready, we put the meat in a dish and pour the fried potatoes on it and the Persian Vavishka Food is ready.

Ingredients:

Minced meat:	8.8 ounce
Onions:	2 medium
Potatoes:	1 large
Tomato paste:	1 tbsp
Rice:	3 cups
Black pepper:	1 tsp
Salt:	2 tsp
Turmeric powder:	1 tbsp
Liquid oil:	3 tbsp

Enjoy this dish
with Iranian
saffron rice,
lavash, or
sangak bread.



Lahijan Walnut Cookies

(Gillani Traditional Cookies)



Ingredients:

Butter or margarine:	150 g
Liquid oil:	1/3 cup
Milk:	½ cup
Four:	3 Cups
Eggs:	3
Walnuts:	1.5 cups
Raisins:	1 cup
Powdered Sugar:	1 cup
Cocoa powder:	1 tbsp
Vanilla:	1/8 of tsp
Baking powder:	1 tsp

Directions:

1. First, remove the ingredients from the refrigerator and let them cool off. Then preheat the oven to 180 C.
2. Pour the margarine or butter and powdered sugar into a bowl and stir well for 7 minutes until it gets lighter.
3. Add the eggs to the ingredients and beat each one for one minute with high speed. Along with the last egg, add vanilla. Pour the liquid oil and milk into the ingredients and stir.
4. Sift the cocoa powder and add to the mixture. Sift the flour three times. Pour the walnuts and raisins into a few tablespoons of flour and mix. Gradually add the rest of the flour and baking powder to the ingredients and mix.
5. Finally, add raisins and flour to the ingredients. Lahijan cookie's dough is ready now.
6. Grease the oven tray and put greaseproof papers on it.
7. Take some cookie dough using an ice cream scoop and pour it on the oven tray at a distance from each other.
8. Place the tray in the preheated oven for 15 to 20 minutes. After that, use a toothpick to see if the cookies are cooked. Then remove the cookies from

the oven. Wait a while to cool slightly. Then remove the greaseproof papers.

- * In many recipes, confectionery oil is used to prepare Lahijan cookies so that they do not lose their shape in the oven. However, using margarine or butter makes the cookie taste better and healthier.
- * With this amount of ingredients, you will have about 30 Lahijan cookies.
- * Lahijan cookies can also be made in double-sided pans.
- * Stir the cookie dough until it is pliant.
- * Be sure to keep the cookies in a sealed container in the refrigerator to keep them for a longer time.
- * The temperature of the ovens is different. After 15 minutes, check them not to be burned. If cookies stay in the oven too long, they will dry out and harden.
- * Place the cookies at a distance from each other on greaseproof paper. Because after cooking, their volume increases and they may stick together.
- * To make the cookies a little bit brown and more beautiful, you can light the top flame (grill mode) for about one to two minutes at the end. Just be careful not to overcook.



My Father – The Anchor of my Life

I have always been a daddy's girl. He was more than just a parent to me; he was the embodiment of dignity, integrity, and love. Handsome, well-dressed, religious, and deeply rooted in authentic Iranian traditions, he carried a heart overflowing with love for his family. Whatever he had, he gave selflessly for our comfort and happiness. In our neighborhood, he was respected and loved not only for his dignified presence but also for his kindness and generosity. His memory warms my heart, and his legacy continues to light my path. My father will forever remain the anchor of my life.

My Husband – A Steady and Supportive Partner

My husband is a true Gilan gentleman, a man of dignity, kindness, and grace. A retired teacher, sociable, warmhearted, and quite the food enthusiast, I must add! From the very onset of our life together, he has been my companion and ally. I was able to continue my higher education and earn a Master's degree in Business Administration after marriage, an achievement I owe entirely to his patient and humble support. My work and responsibilities in an NGO are not limited to specific times or places. I will never forget his support, particularly during the difficult days of the COVID-19 pandemic, when in my absence, he lovingly filled the vacuum I left behind. They say behind every successful man stands a worthy woman. But I believe behind every successful woman stands a wise, supportive, and loving man. And I am forever grateful to have such a husband by my side.

My Children:

Farhad – The Bright Path of Effort and Knowledge

My son Farhad, born in 1985, displayed a spirit of discipline, precision, and energy from early childhood. He could not tolerate disorder and was always striving to improve the world around him. These qualities, years later, remain clearly visible in his character and professional life.

Today, as a technical manager in the private maritime industry, that same inner discipline allows him to plan and manage

complex marine operations, ship maintenance, and technical safety with efficiency and foresight. Beyond his technical work, Farhad has also contributed as a consultant in transformational management and smart business development. To me, Farhad stands as the embodiment of perseverance, commitment, and continuous growth.

Sara – A Creator in the Realm of Thought and Art

My daughter Sara, born in 1988, earned her PhD in Philosophy of Art, where she brought together her analytical and philosophical insight with her artistic creativity. She has also entered the world of filmmaking with the same intellectual sensitivity and sense of responsibility. As a translator, she builds bridges between languages and cultures, giving careful attention to conveying both meaning and emotion.

To me, Sara represents the union of thought and art, and the essence of a woman who walks the path of creation and understanding with seriousness, quietude, and subtlety.

Parvin – Blending Creativity, Knowledge, and Communication

My daughter Parvin, born in 1999, began her journey in art and design by studying Visual Communication. She later expanded her expertise into the digital and media world, specializing in SEO and content creation. Parvin also teaches English at Safir Language Academy while pursuing her degree in Communications, where she is seriously advancing her academic path.

To me, Parvin is the symbol of balance between art, technology, education, and communication.



Zahra Gholizadeh

One of the exemplary mothers of Gilan Province, 2017

Social activist and social entrepreneur in Gilan Province

I am Zahra Gholizadeh, a dedicated and active woman, born on April 5, 1965, in Tehran, Iran. For many years now, I have been living in Rasht, Gilan Province. As a mother of three successful children, I have always believed in the power of education, awareness, and self-confidence in shaping both individuals and society. This conviction was the driving force behind my journey into social and educational activities.

In 2006, together with a group of committed and skilled individuals, we founded an educational-preventive charity organization. As CEO and Chairwoman of the Board, I was responsible for leading and guiding our programs. Yet this path would not have been possible without the tireless support of the board members and our colleagues.

From the very beginning, our goal was to prevent social issues, improve mental and social well-being, and empower youth and women, particularly in education and employment. To this end, we designed and implemented diverse training programs, including life skills education, family education, addiction prevention, premarital training, and entrepreneurship through teaching handicrafts and tourism, eco-tourism projects, as well as organizing conferences, exhibitions, and workshops.

In 2020, we entered a new phase with the establishment of the "Positive Life Services Center," when providing social work services to clients supported by the State Welfare Organization became a central part of our mission.

Alongside educational and social programs, supporting female heads of households and women with no family support has always been among the key concerns of my colleagues and me. Through entrepreneurship initiatives and showcasing their products in both provincial and international exhibitions, we created pathways to employment and financial independence for many of these women. These efforts led to my recognition as one of Gilan Province's top women entrepreneurs for several consecutive years. Furthermore, I was appointed as the representative of the Communication Network of Women's NGOs in Gilan Province.

Personally, working at the US Organization was never merely a professional responsibility. It was a journey toward change,



hope, and empowering those in need of support at difficult points in their lives. I am grateful that I was never alone in this path and always had an empathetic and committed team by my side.

My Mother – The Harmony of our Home

My beloved mother, Parvin, was the embodiment of beauty, patience, and tranquility for me. A woman whose nature was defined by kindness and whose life was centered around her love for her family. She was not only a mother to us, her children, but also a refuge and wise advisor to relatives and neighbors. Always a calm listener, never judging nor blaming, with eyes full of compassion and understanding. She deeply loved my father, and the love between them was so serene, profound, and unspoken that throughout my life I never once saw the slightest shadow of conflict among them. Her greatest joy was to witness the successes of her children and the smiles of her grandchildren. She lived humbly, yet remained eternal in the hearts of all. The words she spoke to us during her life still light our way through difficult moments and major choices. She was not just our mother; she was a nurturing figure for every heart that sought her kindness.

What Makes for a Happy Mom?

— Ann Douglas: Parenting Author & Speaker

By Ann Douglas | Adapted for Magazine Feature

Overview

Ann Douglas explores the real sources of happiness for mothers, challenging guilt-inducing societal expectations. Drawing on psychological research and personal insight, she encourages mothers to rewrite the internal narratives that undermine their confidence and joy.

Mom,

You are the best!



The Myth of the “Perfect Mother”

Modern motherhood is often framed by impossible standards—Pinterest-perfect meals, spotless homes, and children who never throw tantrums. But Ann Douglas, parenting expert and author of *Happy Parents, Happy Kids*, argues that these ideals are not only unrealistic—they’re harmful.

“The parts of parenting that mothers enjoy least aren’t the children themselves,” Douglas writes. “It’s everything that gets in the way of connecting with them.”

Joy in the Everyday

Contrary to popular belief, research shows that mothers often find deep joy in spending time with their children. A 2013 study cited by Douglas found that parenting activities ranked among the most fulfilling parts of a Mother’s Day. The stress, she explains, comes not from the children—but from the external pressures that surround parenting.

These include:

- Societal expectations of perfection
- Internalized guilt and self-doubt
- Work-life imbalance
- Lack of support systems

Best Mom Ever!



Rewriting the Narrative

One of Douglas’s most powerful messages is the importance of changing the stories mothers tell themselves. Instead of internalizing messages of inadequacy, mothers can benefit from crafting a narrative that supports their well-being and self-worth.

“The idea of being happy really begins with going kind of deep down within ourselves,” says psychologist Vanessa Lapointe, quoted in the article, “and concocting a story that works for us rather than a story that works against us.”

This means letting go of the myth that good mothers must sacrifice everything and instead embracing a more compassionate, balanced view of motherhood.

Caring
Mom



Mindset and Support Go Hand in Hand

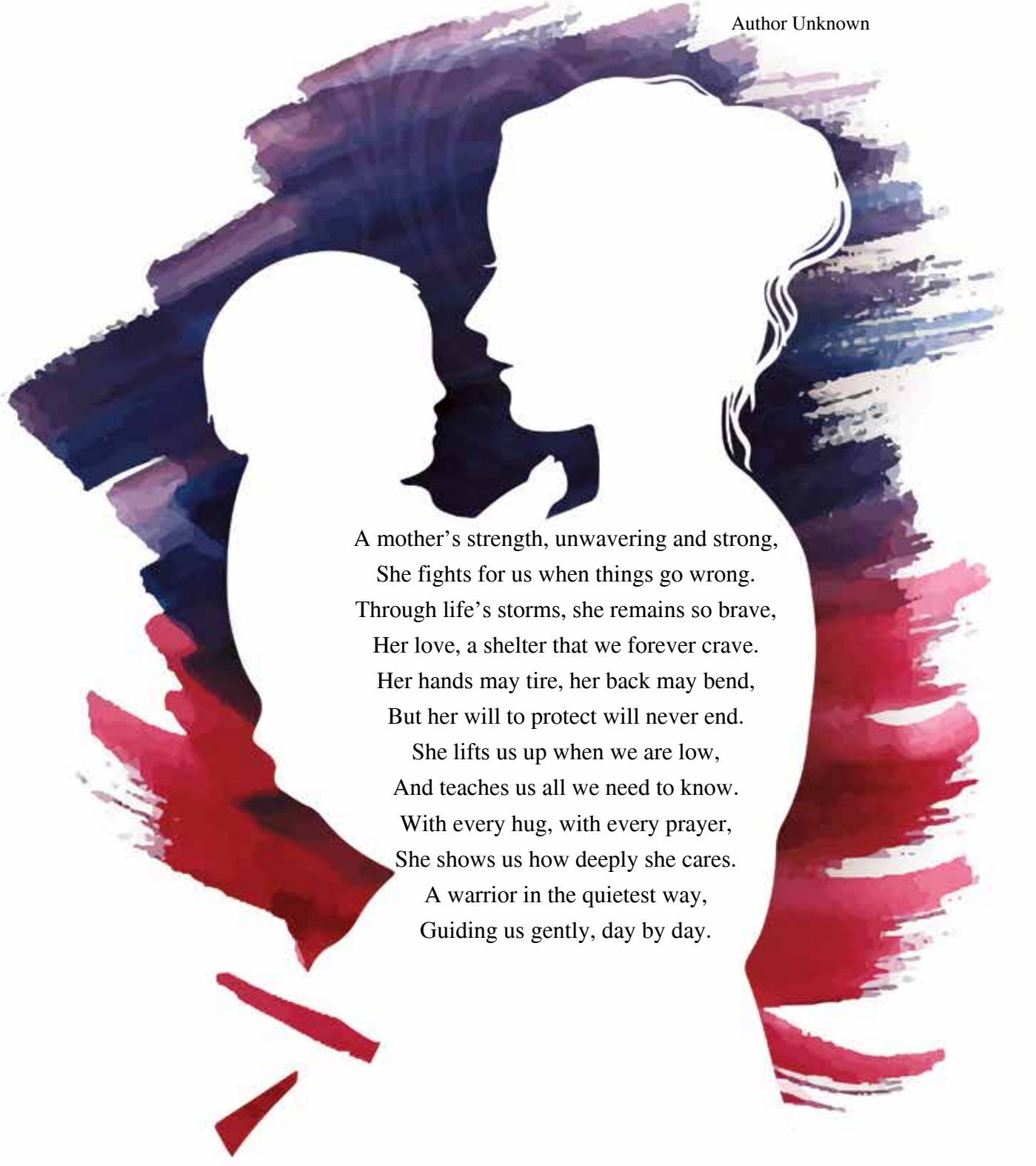
While mindset shifts are powerful, Douglas is clear that they’re not a cure-all. Structural issues—like unequal parenting responsibilities, lack of affordable childcare, and societal undervaluing of caregiving—must also be addressed. A happy mother, she argues, is not just one who thinks positively, but one who is supported, respected, and empowered.

Love You, Mom!



The Strength of a Mother

Author Unknown



A mother's strength, unwavering and strong,
She fights for us when things go wrong.
Through life's storms, she remains so brave,
Her love, a shelter that we forever crave.
Her hands may tire, her back may bend,
But her will to protect will never end.

She lifts us up when we are low,
And teaches us all we need to know.
With every hug, with every prayer,
She shows us how deeply she cares.

A warrior in the quietest way,
Guiding us gently, day by day.



THE BEST

MOM



Best Mom Who Is the Best Mom?

Sadaf Mohammadi

10 Reasons Why My Mom Is The Best - The Most 10 Of Everything

A Tribute to the Everyday Hero in Our Lives

We often hear about superheroes in capes, but the real heroes walk among us—often in sneakers, with coffee in hand, and a heart full of love. So, who is the best mom? For many of us, the answer is simple: *our own*. This feature celebrates the timeless values and everyday magic that make a mother truly the best.

1-Unconditional Love

She loves without limits. Through every mistake, every triumph, and every growing pain, her love remains constant.

"Even when I doubted myself, she never did."

2-Selflessness

She puts others first—not because she has to, but because she wants to. Her sacrifices are quiet but powerful. *"She skipped meals so we could eat. I didn't realize it until I was older."*

3-Wisdom

Her advice may come softly, but it echoes for a lifetime. She teaches not just with words, but with example. *"Her favorite saying? 'This too shall pass.' And it always did."*

4-Strength

She holds the family together through storms and sunshine. Her strength is the foundation we all stand on. *"She never let us see her cry, even when she had every reason to."*

5-Patience

From toddler tantrums to teenage rebellion, she meets chaos with calm. Her patience is a quiet superpower. *"She never raised her voice—but we always listened."*

6-Compassion

She feels deeply—for her children, her neighbors, even strangers. Her empathy teaches us to care.

"She once gave her coat to a woman on the street. That's just who she is."

7-Humor

She knows when to laugh, even when life isn't funny. Her humor brings light to the darkest days.

"She made burnt toast a joke, not a disaster."

8-Supportiveness

She's your biggest fan, your loudest cheerleader, and your softest landing place.

"She clapped the loudest at every school play—even when I forgot my lines."

9-Resilience

She bends, but never breaks. Her ability to rise after every fall is a lesson in courage.

"She lost her job, but never her hope."

10-Inspiration

She inspires us to be better—not by demanding it, but by living it.

"If I become half the woman she is, I'll be proud."

Final Reflection

The best mom isn't defined by perfection—but by presence, love, and the quiet strength she brings to every day. Whether she's biological, adoptive, or chosen, the best mom is the one who shows up, lifts up, and never gives up.



3-Boundaries: Love with Structure

Strength isn't about saying "yes" to everything. A strong mother sets clear boundaries—not out of control, but out of care. She teaches her children that respect, discipline, and self-worth go hand in hand.

"She taught me that saying 'no' is a form of self-respect." — Maya, 25

4-Leading by Example: Walking the Talk

Children learn more from what they see than what they're told. A strong mother models integrity, kindness, and perseverance. Her actions become the blueprint for her children's character.

"She never preached honesty—she lived it." — Jordan, 30

5-Resilience: Rising After the Fall

Life isn't always kind, but a strong mother doesn't let hardship define her. She adapts, rebuilds, and keeps going. Her resilience becomes a silent lesson in strength and survival.

"After my father passed, she held us together with grace I still don't understand." — Elena, 34

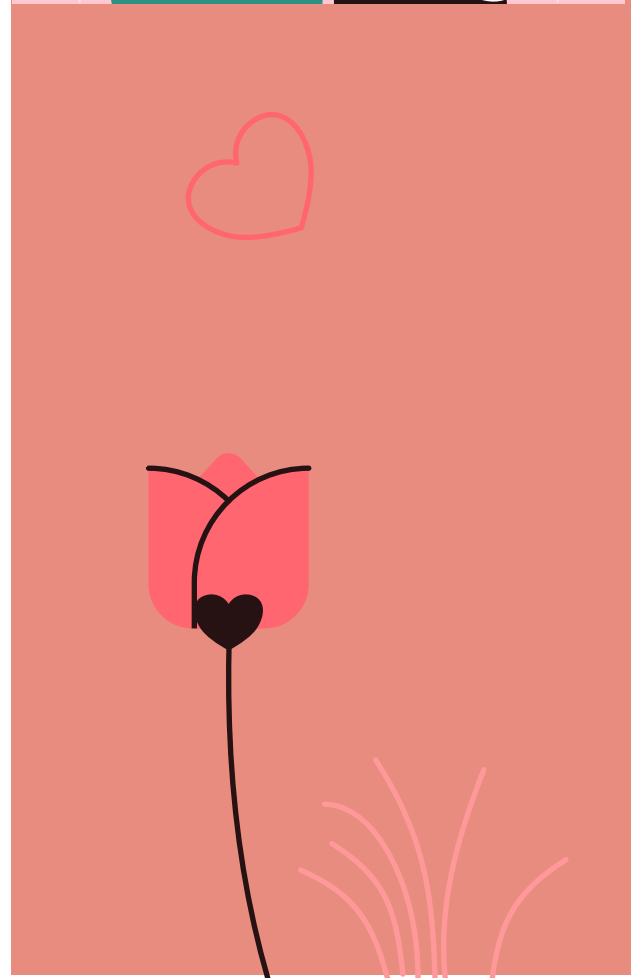
6-Self-Care: Strength Through Balance

Perhaps the most overlooked value is self-care. A strong mother knows that to care for others, she must also care for herself. She rests, reflects, and recharges—not out of luxury, but necessity.

"She taught me that burnout isn't a badge of honor." — Nina, 29

Final Reflection

The strength of a mother isn't measured by how much she carries, but by how deeply she loves, how wisely she leads, and how fiercely she protects. Her values become her children's compass—and her legacy lives on in every life she touches.



Strong Mother

Sadaf Mohammadi

The Heart of Strength: Values That Define a Strong Mother

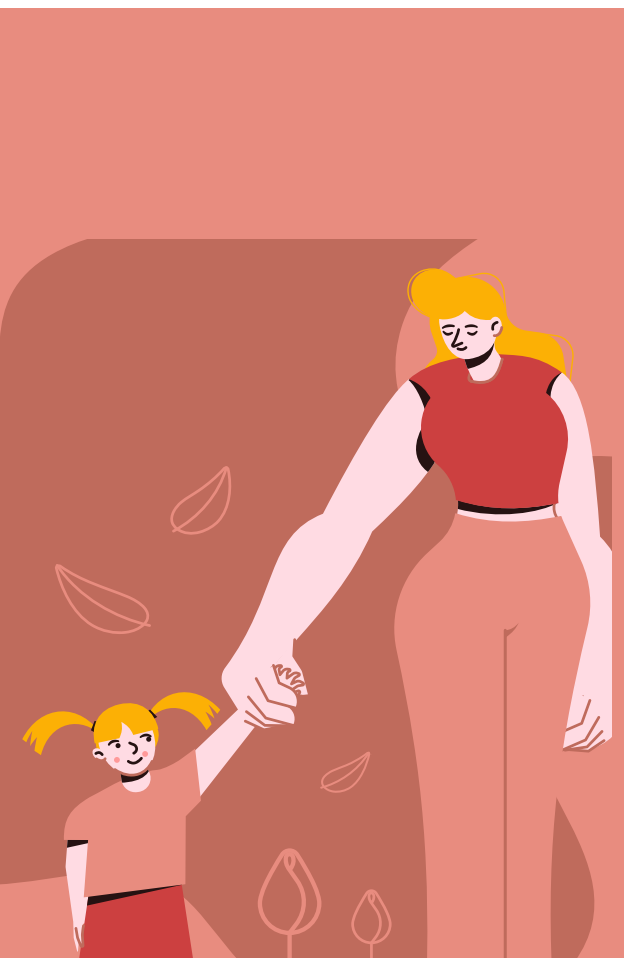
This article outlines the defining traits and values that make a mother truly strong and empowered. It goes beyond traditional parenting advice to highlight the emotional, mental, and moral strengths that shape a mother's influence on her family.

The Top 6 Characteristics of a Strong and Empowered Mother - The Moms Life Cycle

Adapted from The Art of Being Mom

In every family, there's often one quiet force holding everything together. She may not wear a cape, but her strength is unmistakable. A strong mother is more than just a caregiver—she is a teacher, a protector, and a living example of resilience and love. But what exactly makes her strong?

This feature explores the core values that define a strong and empowered mother—values that shape not only her children's lives but the legacy she leaves behind.



1-Dedication: The Power of Showing Up

A strong mother is present—not just physically, but emotionally. She shows up for the big moments and the small ones, often sacrificing her own comfort to ensure her children feel seen and supported.

“My mother never missed a school play, even when she worked double shifts. That taught me what commitment really looks like.” — Ava, 32

2-Optimism: Choosing Hope Over Fear

Even in the face of uncertainty, a strong mother chooses to believe in better days. Her optimism becomes a guiding light for her children, teaching them to face life with courage and hope.

“She always said, ‘We’ll figure it out.’ And somehow, we always did.” — Luis, 27



Realise Australia Tour – North Queensland

The Mother

The most beautiful word on the lips of mankind is the word "Mother," and the most beautiful call is the call of "My mother." It is a word full of hope and love, a sweet and kind word coming from the depths of the heart. The mother is everything – she is our consolation in sorrow, our hope in misery, and our strength in weakness. She is the source of love, mercy, sympathy, and forgiveness....

Everything in nature bespeaks the mother. The sun is the mother of earth and gives it its nourishment of heart; it never leaves the universe at night until it has put the earth to sleep to the song of the sea and the hymn of birds and brooks. And this earth is the mother of trees and flowers. It produces them, nurses them, and weans them. The trees and flowers become kind mothers of their great fruits and seeds. And the mother, the prototype of all existence, is the eternal spirit, full of beauty and love.

Kahlil Gibran

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



Editor's Note

We must honor exemplary mothers of every background.

From the very beginning of the Mother Foundation's work, we have done our utmost—if not everything we might dream of, for our aspirations are great but our resources are limited—to identify and celebrate model mothers, guided by the political, social, economic, and cultural circumstances of our country. One of our core aims is to recognize outstanding mothers according to the Foundation's approved criteria. In partnership with the Women's and Family Affairs Office of the provincial governorates, we have identified numerous exemplary mothers across Iran and paid tribute to them in magnificent ceremonies.

Following a suggestion by one of our respected board members, Dr. Mohammad Reza Ghane'i, we convened a meeting with the directors of the Shiraz Institute for the Blind and Wheelchair using Entrepreneurs. This proposal was presented to—and warmly received by—our board, which approved a series of related initiatives. For the first time in Iran (and perhaps in the world), we applied specially tailored criteria to identify blind mothers—or mothers of blind children—and honored a group of them on 23 Mehr 1404 (October 15, 2025, International Day of the Blind) at the ISC Institute in a splendid ceremony.

Encouraged by this success, we decided that for the second round of our "Honoring Exemplary Mothers" ceremonies, we would extend invitations to outstanding mothers from all walks of life throughout the country, including:

(1) mothers of martyrs and veterans, (2) single heads of household, (3) mothers with disabilities or mothers of children with physical or intellectual disabilities, (4) farming and rural mothers, (5) entrepreneurial mothers, (6) "white cane" mothers (blind mothers or mothers of blind children), (7) university professor mothers, (8) mothers who are lawyers, (9) mothers who are physicians (faculty members at medical universities), (10) librarian mothers (working in libraries), (11) mothers of children with autism, (12) artist mothers, (13) published author mothers, (14) hospital nurse mothers, (15) civil service employee mothers, (16) mothers of or married to municipal sanitation workers, (17) philanthropic and community activist mothers, (18) nursery nurse mothers, (19) mothers working in nursing homes, (20) schoolteacher mothers, (21) mothers of all religious faiths, (22) athlete mothers, (23) mothers excelling in management (private or public sectors), (24) college student mothers, (25) mothers who have adopted children from welfare or infant care centers, and (26) deaf mothers or mothers of deaf children, (27) mothers who have donated their children's organs, ...

To the extent possible, we will identify and celebrate deserving mothers from as many of these categories as we can.

Accordingly, we have scheduled the first "Honoring Exemplary Mothers" ceremony—bringing together a wide variety of model mothers—in Gilan Province, in the city of Rasht, on 30 Aban 1404 (November 20, 2025).

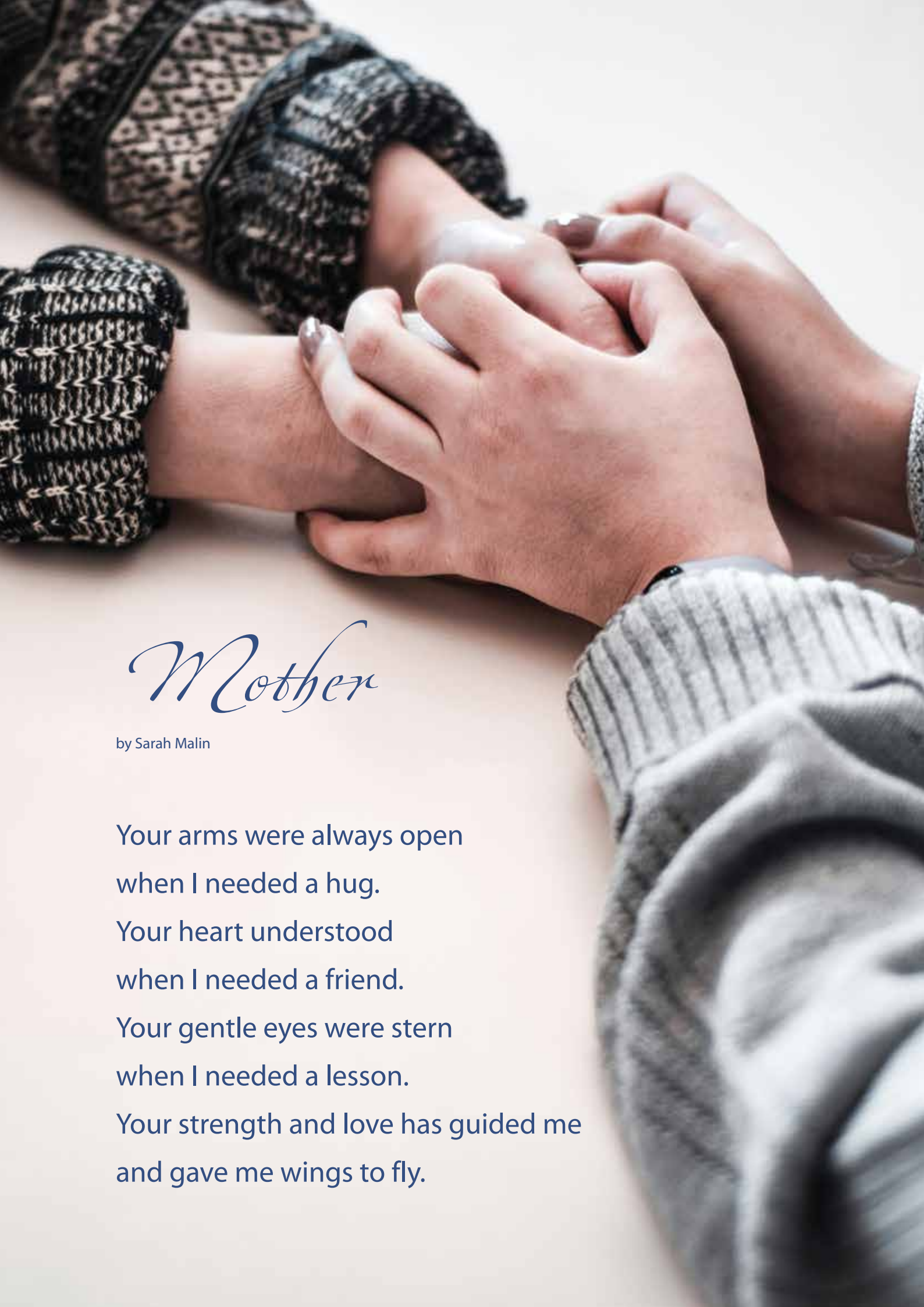
It is our hope that this beautiful, valuable, and deeply meaningful initiative will spread throughout Iran and beyond to other countries around the world.

May the day come when exalted mothers bring bliss to the entire globe.

A mother's prayer always accompanies you

Gholamreza Mohammadi

Editor-in-Chief and Managing Director



Mother

by Sarah Malin

Your arms were always open
when I needed a hug.

Your heart understood
when I needed a friend.

Your gentle eyes were stern
when I needed a lesson.

Your strength and love has guided me
and gave me wings to fly.

CONTENTS

2	Editor's Note
3	The Mother – <i>Kahlil Gibran</i>
4	Strong Mother
6	Best Mom
8	Poem-The Strength of a Mother
9	A Happy Mother - What Makes for a Happy Mom?
10	"zahra gholizadeh one of the exemplary mothers of Gilan province,2017"
12	Vavishka Recipe
13	Lahijan walnut cookies
14	Denmark's high happiness ranking
16	Routine - <i>sadaf mohammadi</i>





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)