Payam-e Madar

No.26 Autumn 2026
ISSN 2588-7394
$9.99USD

پیام مادر

www.mothersfoundation.ir
فصلنامه فرهنگی - شماره بیست و ششم - پاییز ۱۴۰۵
قیمت: ۵۰۰ هزارتومان ISSN 2588-7394



- تأسیس باشگاه نوجوانان بنیاد مادر
- سرکار خانم لیدا تهمورثی یکی از مادران نمونه استان آذربایجان غربی در سال ۱۳۹۷
- دومین آیین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه استان گیلان
- ششمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه گیلان
- تحلیل جایگاه و کارکرد بنیاد مادر در زیست بوم علمی و اجتماعی ایران–پروفسور جعفر مهراد
- از خانه تا آینده نقش خانواده و احترام به مادر در تربیت مربیان فردا–دکتر زهرا افتخاری
- Youth Club
- Qualities and behaviors associated with good mothers
- Mrs. Lida Tahmoresi One of the Exemplary Mothers of West Azerbaijan Province in 2018

بنیاد مادر



فهرست

سخن سردبیر ٤
اهداف، منشور و شاخص‌های بنیاد مادر ٥
مادران خردمند شاهنامه ٧
محترم رمضانلو مادری از جنس اصیل مددکاری اجتماعی ٨
٦٠ یا ٧٠ سالگی، جالب ترین دوران عمر آدمی ١٠
دکتر مریم رضایی، نخبه ایرانی ١٢
ارزش هدیه به قیمت آن نیست ١٣
مناظره شش نفر نزد حضرت آدم ١٤
بعضی انسان ها مرگ را تجربه میکنند در حالیکه هیچگاه زندگی نکرده اند ١٥
امیدوارم معلم‌های امروزی بدانند که فقط یک معلم نیستند...!! ١٦
تحلیل جایگاه و کارکرد بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در زیست بوم علمی و اجتماعی ایران ... ١٨
بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بنیادی که راوی قصه های مادران جهان شد ٢٠
سرکارخانم فاطمه سلطانی معاون اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ٢٤
پدر پیر و دیوار ٢٦
تا فرهنگ کشوری ساخته نشود، کارخانه ها ویران می ماند ٢٨
تفاوت آدم و انسان ٢٩
اشیاء برای استفاده شدن و انسانها برای دوست داشتن می باشند ٣٠
برای فرزندم ٣١
خوشحالی یعنی ادامـــه دادن ٣٢
قدردان مادر باشیم ٣٣
بیایید مراقب هم باشیم ٣٤
ربع پایانی عمر ٣٦
مادر ما شرمنده‌ایم ... تقدیم به همه مادران سرزمینم ایران ٣٨
گلدان و پرنده ٤٠
چند ویژگی شهروند مطلوب ٤٢
هفت درس مولانا ٤٣
قصه‌ی معامله ٤٤
کودکان آنگونه زندگی میکنند که آموخته اند ٤٥
سرکار خانم لیدا تهمورثی یکی از مادران نمونه استان آذربایجان غربی در سال ١٣٩٧ ..... ٤٦
به نام آنان که فضا را زیست پذیر کردند مادران، نخستین معماران زندگی ٤٨
دومین آیین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه در استان گیلان ٥٠
٧ نوع استراحت ٥٣
ششمین همایش ملی «جایگاه و نقش مادر» با همکاری دانشگاه گیلان ٥٤
نسل‌های ایرانی؛ از بومر تا آلفا ٥٦
شاید وقت آن رسیده از فیل‌ها درس انسانیت بگیریم ٥٨
نجم السلطنه - مادر دکتر مصدق؛ پایه‌گذار نخستین بیمارستان زنان ٥٩
بیاییم انسان تربیت کنیم ٦٠
بنای یادبود زنی که هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دهد !!! ٦١
همه از گل تجلیل میکنند، ما، در بنیاد مادر از باغبانان گل تجلیل میکنیم ٦٢
از خانه تا آینده نقش خانواده و احترام به مادر در تربیت مدیران فردا ٦٤
چیغیرتمای مرغ ارومیه ٦٦
شیرینی قرابیـه ارومیه ٦٧
تندیس عشق تعلق می‌گیرد به مقام مادران ٦٨
باشگاه نوجوانان ٦٩
درنگ کن و آرام بگیر ٧٨

از دیگران شکایت نمی کنم
بلکه خودم را تغییر می دهم،
چرا که کفش پوشیدن راحت تر از
فرش کردن دنیاست.
مبارزه انسان را داغ می کند
و تجربه انسان را پخته می کند!
هر داغی روزی سرد می شود ولی هیچ
پخته ای دیگر خام نمی شود!

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر : مهندس غلامرضا محمدی
گرافیست : فاطمه صابری
مسئول بخش انگلیسی : مهندس صدف محمدی
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
دکتر سیدحسن موسوی چلک، پروفسور جعفر مهراد
دکتر زهرا افتخاری، صدف محمدی.
روابط عمومی: زهرا سمیعی یزدی
مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ : شیراز، چاپخانه مصطفوی
قیمت : ٥٠٠ هزار تومان
تیراژ : ٥٠٠٠ جلد
شماره ثبت کتابخانه ملی : ISSN 2588-7394

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

آدرس : شیراز . فلکه اطلسی . بلوار هجرت
کوچه ٦ . پلاک ٢٩
کدپستی : ٧١٤٥٦-٤٧١٧٧
تلفن : ٠٧١٣٢٢٨٨٤٤٠-٢
فکس : ٠٧١٣٢٢٨٨٤٤٣
www.mothersfoundation.ir
www.mother.foundation
Email: info@mothersfoundation.ir
Instagram: mother.foundation

به نام خدا
به نام مادر

باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر
آموزش و پرورشِ مدیرانِ آینده



بنیاد مادر که یک بنیاد فرهنگی در سطح ملی و بین المللی است، از سال ۱۳۹۳ تأسیس شده و طی ۱۰ سال گذشته، به لطف خدا و دعای مادران و با عشق و همدلی و همفکری و همکاری و همراهی شما فرزندان شایسته و اعضای محترم هیأت امناء و هیئت مدیره و مشاوران گرانقدر و با تلاش شبانه روزی کادر اجرائی بنیاد مادر، توانسته است در راستای تبیین جایگاه و نقش مادر در خانواده و جامعه، بخصوص برای نسل جوان و همچنین مراکز علمی، از جمله تعدادی از دانشگاه های برتر کشور، اثرگذار باشد.

ولی جهت تداوم اهداف و آرمان های مقدس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، بایستی مدیرانی برای آینده پرورش دهیم...

به نظر من مدیریت در فردای جهان نه بازی است و نه کار آسانی؛ بلکه بنایی است که بایستی با همفکری صاحب نظران و اندیشمندان و همراهی نسل جوان و با علم روز و هماهنگ با دنیای مدرن و دیجیتال و هوش مصنوعی و رقابت جهانی، با تلاش و پشتکار مستمر، با صبر و مثبت اندیشی برنامه ریزی و نوجوانان علاقمند و مستعد را برای مسئولیت مدیران آینده، آموزش و پرورش دهیم...

لذا با مطالعه و بررسی و مشورت با اساتید صاحب نظر و فرهیختگان در حوزه فرهنگی و مدیریتی و بازدید از مؤسسات بین المللی طی ۲ سال گذشته، تصمیم به تأسیس:

باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

گرفتیم؛ که از بین نوجوانان ۱۰ تا ۱۷ سال به منظور آموزش و پرورش آنها در جهتِ « فرزندان و مدیران آینده بنیاد مادر» انتخاب میگردند.

و آغاز این اتفاق نیکو از ابتدای سال ۱۴۰۴ (۲۰۲۵) با فراخوانی محدود و با انتخاب ۱۰ نوجوان و با رضایت والدین آنها، اجرایی گردید.

جهت آشنایی این نوجوانان با اهداف و شاخص ها و منشور بنیاد مادر، هر پنج شنبه کلاس های آموزشی توسط اساتید فرهیخته حوزه های خانواده، روانشناسی، اصول شهروندی، اجتماعی، فرهنگی و بین المللی و مدیریتی برگزار میگردد.

همچنین جهت تشویق و آشنایی بیشتر نوجوانان با هیئت مدیره و نحوه مدیریت، آنها در جلسات ماهانه هیئت مدیره شرکت میکنند و جهت تشویق آنها در هر جلسه، یکی از نوجوانان به عنوان رئیس افتخاری جلسه هیأت مدیره انتخاب تا حس مسئولیت و مدیریتی کم کم در آنها شکل گیرد...

همچنین طبق برنامه ریزی های انجام شده، با یاری خدا، تعداد فرزندان باشگاه نوجوانان بنیاد مادر طی ۲ سال آینده، به یکصد نفر افزایش خواهد یافت و این روند در سالهای آینده ادامه خواهد داشت و در نهایت در سالهای آتی، با توجه به علاقه و توانمندی آنها، پس از بررسی و ارزیابی و گذراندن دوره های تکمیلی، از بین فرزندان باشگاه نوجوانان، «مدیران آینده بنیاد مادر» انتخاب خواهند شد.

یکی درخت مینشاند امروز
که کام دل به بار آرد فردا

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمّدی
مدیر مسئول و سردبیر

اهـــداف بنیـــاد مـــادر

۱) آشـــنا ســـاختن بیشـــتر جامعـــه بـــه ویـــژه نســـل جـــوان بـــا جایـــگاه و نقـــش والای مـــادر و ارتقـــا و بازآفرینـــی ارزش‌های قداست‌آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی
۲) تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه‌ای ایده‌آل
۳) پررنگ‌تر ساختن مسئولیت‌های جامعه به‌ویژه فرزندان در قبال حقوق ارزشمند مادران
۴) آموزش مسئولیت‌های خطیر مادری به خانم‌های جوان در قبال فرزندان، خانواده و جامعه
۵) ایجـاد مراکـز مشـاوره بـرای مـادران بـه منظـور رفـع تنگناهـای آنـان از نظـر فرهنگـی، اجتماعـی، حقوقـی، درمانی، معنوی، خانوادگی و غیره
۶) فراهم کردن زمینه آموزش از مهدکودک تا سطوح دانشگاهی
۷) انتخـاب مـادران نمونـه و برگـزاری آئیـن نکوداشـت در یازدهـم مهرمـاه هـر دوسـال یک‌بـار بـه منظـور بزرگداشت، تجلیل و قدرشناسی از آن‌ها

منشـــور بنیـــاد مـــادر

۱) بنیـاد مـادر یـک بنیـاد فرهنگـی بین‌المللـی اسـت کـه بـه صـورت صـد درصـد غیـر دولتـی می‌باشـد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.
۲) هرگونـه تبعیـض از لحـاظ زبـان، رنـگ، ملیـت، قومیـت، فرهنـگ، عقیـده و مذهـب در بنیـاد مـادر ممنـوع می‌باشد.

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

۱) مادر نمونه باید فرزند شایسته‌ای برای والدین خود بوده باشد.
۲) مـادر نمونـه بایسـتی بانـویی همـدل، همـراه، همـکار، مهربـان، باوفـا و سـنگ صبـور همسـرش بـوده باشد.
۳) مـادر نمونـه بایـد وظایـف و مسـئولیت‌های مـادر در قبـال فرزندانـش بخصـوص از لحـاظ (پـرورشی، تربیتی، آموزشی، معنوی، اجتماعی و مسئولیت‌پذیری) به نحو احسن و شایسته‌ای انجام داده باشد.
۴) مادر نمونه باید هرجا زندگی و سکونت دارد، شهروند خوب، مردم‌دار و الگویی برای سایرین باشد.
۵) مـادر نمونـه بایـد در زنـدگی شـخصی، خانـوادگی، اجتمـاعی، کار شـاخص و متفـاوتی کـه در جامعـه اثر مثبت داشته، انجام داده باشد.

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



مادرانگی





هفتمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در مادرانگی؛ ایران دیروز تا ایران فردا

The Seventh National Conference on The Status and Role of Mothers _ Motherhood ; Iran of yesterday to Iran of Tomorrow

محورهای همایش

مادر و هویت ایرانی از نگرگاه روان‌شناسی مثبت نگر، خودکارآمدی و تاب‌آوری

۱. مادر و خودکارآمدی در فرزند

۲. تاب‌آوری: مادر، منبع اصلی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری خانواده
- مادر و تقویّت مهارت‌های حل مسئله در فرزندان
- مادر و پرورش خوش‌بینی
- مادر و مدیریت بحران‌های خانوادگی
- مادر و انسجام خانوادگی

۳. نقاط قوّت شخصیت و فضیلت‌های ایرانی از نگاه مادر

کشف نقاط قوّت در بستر فرهنگ ایرانی؛ از قبیل بردباری، سختکوشی، مهمان‌نوازی، شجاعت، شکرگزاری و قدردانی، معنویت، تعالی و ...

۴. روان‌شناسی مثبت‌نگر در رابطهٔ مادر و فرزند

ذهن آگاهی ،خوش‌بینی ، هیجانات مثبت ، شوخ‌طبعی ، تعهّد
روابط مثبت و صمیمانه، دستاوردها و موفقیّت‌ها، بهزیستی روانشناختی

برگزارکنندگان : بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر؛ دانشگاه خلیج فارس

۵. توانمندسازی مادران: خودکارآمدی و تاب‌آوری در مادر
- شبکه‌های حمایت اجتماعی مادران
- مادر توانمند، شاد و کامل
- راهبردهای خودمراقبتی برای مادران

فرهنگ، هنر و ادبیات

۱. مادرانگی در فرهنگ و هنر ایرانی(ادبیات، سینما، تئاتر، نقّاشی و...)

۲. مادرانگی؛ اقوام،سایر فرهنگ‌ها و آداب و رسوم

۳. کارایی ادبیات فارسی در پاسداشت جایگاه مادر و رهیافت‌ها پیرامون

۴. ارتباط مادر فرزندی در تناظر با تحوّلات اجتماعی و فرهنگی

مادرانگی؛ فنّاوری‌های نوین دیجیتال

دیگر موضوعات:
- جایگاه و نقش مادر از نگرگاه‌های جامعه شناختی
- نظام تعلیم و تربیّت و مسئله مادرانگی
- مادرانگی در عصر دیجیتال
- تاثیر تکنولوژی و هوش مصنوعی بر مادرانگی و چگونگی سازگار ساختن آن‌ها با فرهنگ اصیل مادرانگی
- نقش حاکمیّت، رسانه و سازمان‌های مردم نهاد در تقویّت مادرانگی در ایران
- مادردانگی ؛ چشم‌اندازهای آتی

و...

کارگاه‌های عملی

کارگاه آموزش خودکارآمدی در کودکان و مادران
کارگاه تاب‌آوری مادران
کارگاه روابط صمیمانه در بستر خانواده با محوریت مادر
کارگاه کشف نقاط قوت شخصیت برای مادران و فرزندان
میز تخصصی مادران تاب‌آور، مثبت و خودکارآمد

دبیر علمی : دکتر سیّد موسی گلستانه
(دانشیار روانشناسی دانشگاه خلیج فارس)

دبیر اجرایی و برنامه‌ریز : دکتر مجاهد غلامی
(دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خلیج فارس)

زمان برگزاری: چهارشنبه ۱۴۰۶/۰۲/۰۱

مهلت ارسال مقالات: ۱۴۰۶/۰۱/۱۵

تارنمای همایش: motherhood07.pgu.ac.ir

ISC
Islamic World Science Citation Center
کداختصاصی: ۰۴۳۵۱-۲۵۳۷۲



مادران خردمند شاهنامه

فردوسی خرد ورز در شاهنامه، سند هویت ملی ایرانیان، برای زن و مادر جایگاهی فراتر از پرورش فرزند و عشق به همسر قائل است و آن، احترام به خِرَد مادر است. این نوع نگاه خردورزانه به زن و مادر را در کمتر متون ادبی و تاریخی می‌توان دریافت نمود؛ در شاهنامه، زنان، مردان را راهنمایی می‌کنند، برخی بر مسند سیاست تکیه می‌زنند و تا مقام شهریاری و شاهنشاهی پیش می روند و برخی در میدان کارزار می‌جنگند و گاهی همانند سیندخت، مادر رودابه، با دیپلماسی بسیار آگاهانه و زیرکانه جلو یک جنگ جهانی را می گیرد.

زن در شاهنامه، دارای هویتی مستقل است که هویت اجتماعی زن و مادر در بستر جامعه کامل پذیرفته شده است.

از آن جایی که در سراسر شاهنامه، ستایش خِرَد به چشم می‌خورد؛ چه از آنجا که فردوسی«به نام خداوند جان و خِرَد» شاهنامه را آغاز می‌کند و چه در آنجا که

هر آن کس که دارد هش و رای و دین
پس از مرگ بر من کند آفرین

شاهنامه به پایان می‌رسد، همواره خِرَد، ستوده می‌شود.

مادران در شاهنامه مادرانی خردمند و دنیا دیده‌اند. فرانک همسر آبتین، فرزندش فریدون فرخزاد را از بیم گزند ضحاک به مزرعه داری می‌سپارد و از او عهد می‌گیرد تا او را چون فرزند خویش بپرورد و هنگامی که فریدون می‌خواهد عجولانه علیه ضحاک شمشیر بکشد، مادر او را پند می‌دهد: «جهان را به چشم جوانی مبین» او پند مادر را می‌شنود و تا هنگام مناسب، شکیبایی می‌کند.

تهمینه مادر سهراب، او را از لشکرکشی به ایران برحذر می‌دارد، اما سهراب پند مادر خردمند خود را نمی‌شنود و همین خیره‌سری و غرور، زمینه‌های مرگش را فراهم می‌کند.

بهمن، هنگام مرگ، پادشاهی کشور را به دخترش، همای می‌بخشد و این نشانه ارزش و احترامی است که ایرانیان بر مقام و خِرَد زن قائل بودند.

از این دست شاهان زن، هنوز مواردی چون: پوران‌دخت و آزرمدخت در شاهنامه است. همچنین زنانی چون فرنگیس مادر کیخسرو و رودابه همسر زال به خردمندی ستایش شده‌اند.

مهر مادری نیز در داستان های شاهنامه فردوسی قابل ستایش ایرانیان و جهانیان است.





محترم رمضانلو

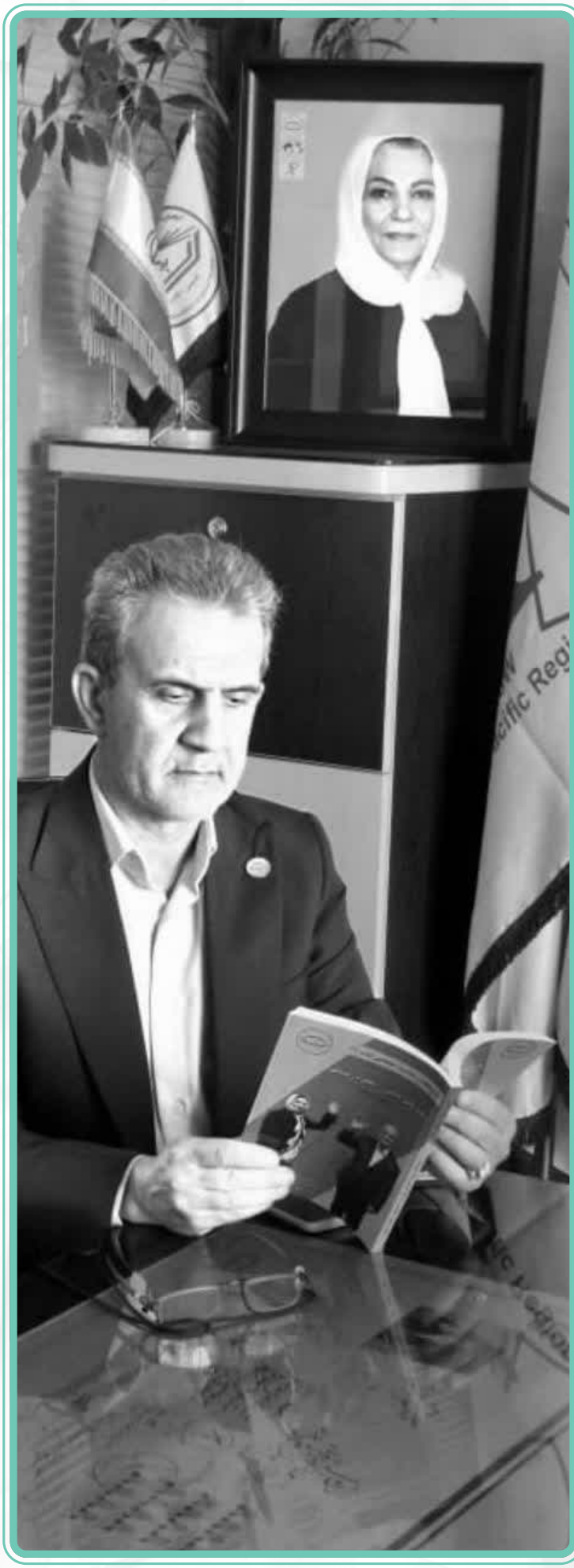
مادری از جنس اصیل مددکاری اجتماعی



دکتر حسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران



اولین بار در مراسم روز ملی مددکار اجتماعی ایشان را ملاقات کرده بودم ولی هیچ گاه همکلام نشده بودم. تا این که سال ۱۳۷۸ که از استان مرکزی به ستاد مرکزی بهزیستی کشور منتقل شده بودم، جلسه ای برای شناسایی نقاط قوت و ضعف و راه های ارتقاء و تقویت مددکاری اجتماعی برگزار کرده بودم که ایشان هم حضور پیدا کرده بودند. از همان جلسه اول تاکنون ارادت من به ایشان بیشتر و بیشتر شد و این افتخار را داشتم که علاوه بر سازمان بهزیستی، در انجمن مددکاران اجتماعی ایران، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، همایش ها و کنفرانس های مختلف داخلی و بین المللی و... هم کنارشان باشم و از دانش و تجارب ارزنده ایشان بهره ببرم. بله از استاد «محترم رمضانلو» اهل زنجان، مددکار اجتماعی و دانشجوی مستقیم بنیانگذار مددکاری اجتماعی در ایران، خانم ستاره فرمانفرمائیان، می نویسم. از همه اجازه میخواهم نام افرادی را که در این نوشته می برم، بدون ذکر آقا، خانم، دکتر، استاد و... بنویسم. «عزت ا...سام آرام» در باره اش می نویسد: «عشق رمضانلو به مددکاری اجتماعی، تیشه فرهاد را به دستش داده بود و بارها در غم بی سالاری رشته مددکاری اجتماعی، تیشه را بر سر خود می زد!»، «حبیب آقا بخشی» در وصف او می نویسد: «سخن گفتن از محترم رمضانلو، گفتن از جام بلورین آبی است که از شفافی آب و جام، به درنگ می افتی که آنچه می بینی، همه آب است یا همه جام! از نام خودش «محترم» که مدد بگیریم، به واژه احترام می رسیم که چه نیکو، نامش بر جانش نشسته و به واژه «احترام» ارج بیشتری بخشیده. زنده یاد سید احمد حسینی حاجی بکنده او را «دلسوز، با انضباط و وفادار به حرفه مددکاری اجتماعی» معرفی می کند. «فیروزه اکبری» رمضانلو را صبور، باگذشت و مسئولیت پذیر، توصیف می کند. «نسرین صانعی» که تا آخرین لحظه حیاتش در کنار استاد بود این گونه در باره اش می نویسد: «آزاد اندیش، خرد گرا، آرام، به دور از توهمات روشنفکری، سپاسگزار و خرسند، که به حق، جامعه مددکاری اجتماعی به او افتخار می کند و طنین خوش صدایش در دهلیز مدرسه مددکاری اجتماعی گم نخواهد شد. او برای خدمت، جغرافیا نمی شناسد. بی چون و چرا در گرفتاری های دیگران توقف می کند و در این دلسپردگی زمان برایش معنا ندارد». «عباسعلی یزدانی» ضمن اشاره به نقش رمضانلو در برگزاری مراسم نمادین تحلیف فارغ التحصیلان مددکاری اجتماعی این گونه اشاره می کند که تفسیرش از این مراسم این بود که «این شروع یک کار مقدس است و باید تک تک جملات سوگندنامه را باور کرد». این بخش این نوشته را به «رویا حسینی» اختصاص می دهم که کمی طولانی تر از بقیه هم است: «تو فقط یک معلم نبودی. تو معنای واقعی واژه‌ی «انسان» بودی. با لبخندی همیشه روشن، دلی بی‌انتها و دستانی که



تنها برای مهر ورزیدن خلق شده بودند. چه زیبا زندگی کردی... بی‌ادعا، بی‌هیاهو، اما پر از اثر. هر کس که حتی لحظه‌ای با تو هم‌نفس شد، از قلب بزرگت سهمی برد. مهربانی‌ات حد نداشت... گذشتت بی‌انتها بود... و فروتنی‌ات درس بزرگی برای تمام آنان که علم را بی‌عشق می‌آموزند. تو زندگی نکردی برای خودت؛ تو زندگی کردی برای روشنی دل‌ها، برای ساختن انسان‌ها، برای ساختن جهانی بهتر و مگر می‌شود از تو گفت و از عظمت تصمیم آخرت نگفت؟ چه کسی می‌تواند تا این اندازه بزرگ باشد، که حتی تنِ خاموشش را هم در راه آموزش وقف کند؟ چه روحی می‌خواهد این بخشش؟ چه وسعتی در دل لازم است برای چنین انتخابی؟ تو رفتی... اما جسمت ماند تا چراغی شود در دستان دانشجویانی که با لمس تو، علم را نه فقط یاد بگیرند، بلکه بفهمند انسانیت یعنی چه. تو در رفتنت، همان‌قدر شجاع بودی که در حضورت. تو با مرگت، به زندگی ادامه دادی و این یعنی جاودانگی. تو جاودانه شدی، رمضانلو... در ذهن‌ها، در قلب‌ها، در حافظه‌ی همه‌ی آن‌هایی که افتخار شناختنت را داشتند. تو نامت را نه بر سنگ قبر، که بر دل‌ها حک کردی... دلمان بی‌تاب است، چشم‌مان به در و جان‌مان لبریز از اشک‌های پنهان. اما در همین دلتنگی‌ها، صدای تو هنوز در گوش‌مان می‌پیچد: آرام، دلگرم، و سرشار از مهر. انگار هنوز هم در کلاس نشسته‌ای، نگاهت مهربان، لبخندت همان... و حضورت، زنده‌تر از همیشه. استاد نازنینم... تو آن قدر زلال بودی که خدا بی‌هیچ تردیدی آغوشت را گرفت. امیدوارم اکنون در آغوش نوری که از آن آمده بودی، آرام گرفته باشی. و ما؟ ما دعا می‌کنیم، با هر تپش قلب‌مان... که آرامشت همان قدر عظیم باشد، که بزرگی‌ات و یادت، همان‌قدر ماندگار، که مهربانی‌ات». از همه نوشتم غیر از خودم. من فقط می نویسم که: استاد مهربان، دستم توان نوشتن درباره شما را ندارد، مرگ های عزیزان زیادی را تجربه کردم اما مرگ شما برایم خیلی درد آور بود... براین باورم که با همه آنچه که درباره شما نوشتند و گفتند ولی هنوز شما و بزرگی تان را آنگونه که بودید، نشناختیم.

ببخشید که دیگر اشک توانم را برای نوشتن از من گرفته است و چشمانم حروف را نمی بینند. ولی خیلی خوش شانس بودم که در مسیر زندگی ام شما را در کنارم داشتم تا تکیه گاه من در کارهای حرفه ای ام باشید. همیشه در قلبم بودید، هستید و خواهید ماند مهربان مادر مددکاران اجتماعی ایران زمین...

۶۰ یا ۷۰ سالگی، جالب ترین دوران عمر آدمی...

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

بعضی از ما گواهینامه رانندگی و ماشین مناسب هم داریم.

پس ما اکنون، بیش از قبل، خوش شانس هستیم و در سن و سال ما زندگی عالی است.

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

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

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

غذاهایی که در این سن برای ما مناسب تر است عبارتند از:

۱) سبزیجات و میوه ها

۲) حبوبات

۳) آجیل‌ها

۴) تخم مرغ (البته به مقدار مناسب)

۵) ماهی، گوشت مرغ، گوشت قرمز (البته گوشت قرمز به مقدار مناسب.)



سه نکته مهم که حتماً باید مورد توجه‌مان باشد:

۱)دوستان

۲) افکار مثبت

۳)آرامش





مهمترین اقداماتی که باید انجام دهیم:

۱) زیاد بخندیم و بخندانیم!

۲) در فعالیت های عامل المنفعه و خیریه شرکت کنید.

۳) ساعاتی از روزها را با دوستان بگذرانیم. (نه اینکه فقط با اقوام، فرزندان یا نوه ها باشیم، بلکه حتما با دوستان رفت و آمد کنیم، دورهمی های دوستانه عالی اند.)

چند مورد ضروری :

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

۲) به دیدن افرادی بروید که از دیدنتان خوشحال شوند، دیگر به دنبال ایجاد صمیمیت نباشید.

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

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

۵) تلاشی در جهت اثبات خود به دیگران نکنید، اگر کسی تا این سن برای شما ارزشی قائل نشده از این به بعد هم قائل نخواهد شد.

۶) هرگز اعتماد به نفس خود را از دست ندهید!

۷) در طول روز حتماً چرت کوتاهی بزنید، حتی اگر خوابتان نمیبرد دراز بکشید.

۸) لزومی به شرکت در تمام مراسم ختم بستگان و آشنایان دور نیست.

۹) از لباس های تیره رنگ به شدت پرهیز کنید عطر بزنید.

۱۰) از پیاده روی و موسیقی غافل نشوید.

۱۱) بیشتر سفر کنید.

۱۲) مطالعه را حتماً در برنامه روزانه خود داشته باشید.

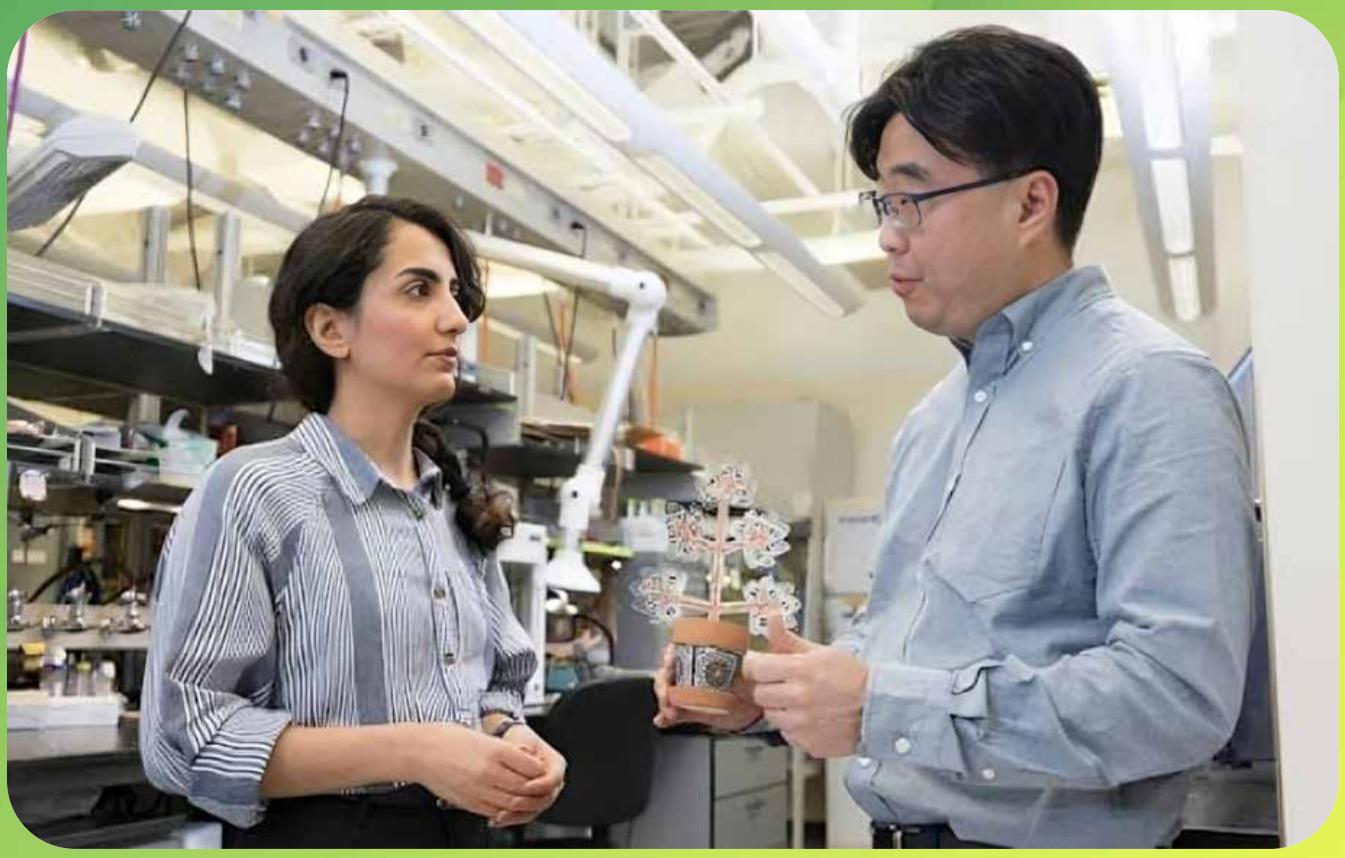
زندگی واقعی بعد از ۶۰ سالگی آغاز می گردد.

دکتر مریم رضایی، نخبه ایرانی

مریم رضایی، دانشجوی ایرانی مقطع دکتری دانشگاه بینگهمتون آمریکا، همراه با استاد خود پروفسور «سئوکهون چوی»، گیاهی مصنوعی اختراع کردند که می‌تواند هوای داخل خانه را تصفیه و هم‌زمان برق تولید کند.

محققان دانشگاه شهر بینگهمتون در ایالت نیویورک آمریکا در حال کار بر روی یکی از تحقیقات خود در حوزه ساخت «باتری‌های زیستی از باکتری‌های تولید کننده برق» و بسط نتایج آن به «گیاهان مصنوعی خانگی» هستند که می‌توانند اکسیژن و نیرو تولید کنند. پروفسور سئوکهون چوی و مریم رضایی دانشجوی او در دوره دکتری تخصصی، ابتدا بر آن شدند که یک برگ مصنوعی بسازند و بعد از این‌که متوجه شدند این برگ قادر به جذب دی اکسید کربن و تولید اکسیژن است، اقدام به ساخت یک گیاه پنج برگ کردند.

آقای چوی در این رابطه گفت که مصالح به کار رفته در ساختمان منازل، فرش و حتی فعالیت‌های رایج مانند پخت و پز می‌توانند مواد سمی آزاد کنند یا فی‌نفسه حاوی مواد سمی باشند. مقاله تحقیقاتی آن‌ها به گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) اشاره دارد که «کیفیت پایین هوا را به عنوان مهمترین تهدید زیست محیطی برای سلامت عمومی در سراسر جهان» قلمداد کرده است.



ارزش هدیه به قیمت آن نیست...

معلم و دانش‌آموزان به کادوی زشت پسربچه یتیم خندیدند، اما جمله‌ای که بچه گفت، کلاس را به مجلس عزا تبدیل کرد...

روز معلم بود و میز خانم معلم پر شده بود از کادوهای رنگارنگ، جعبه‌های کادویی گران‌قیمت، ادکلن‌های مارک‌دار و گل‌های زیبا که دانش‌آموزان ثروتمند مدرسه آورده بودند.

خانم معلم با لبخند کادوها را یکی‌یکی باز می‌کرد و تشکر می‌کرد.

نوبت به کادوی «علی» رسید. پسربچه‌ای فقیر و خجالتی که ته کلاس می‌نشست.

کادوی او در یک کیسه فریزر مچاله شده و یک روزنامه کهنه پیچیده شده بود. وقتی معلم آن را برداشت، چند نفر از بچه‌های کلاس زدند زیر خنده و مسخره کردند:

«خانم مراقب باشید سطل آشغال نباشد!»

خانم معلم با اکراه و لبخندی کنایه‌آمیز گره کیسه را باز کرد.

داخل آن، یک شیشه عطر زنانه که نصفش خالی بود و یک دستبند بدل که چند نگینش افتاده بود، قرار داشت.

صدای خنده بچه‌ها بلندتر شد. خانم معلم با تعجب و کمی عصبانیت به علی نگاه کرد، انگار که این کادو را توهین می‌دانست.

اما علی با چشمان خیس و التماس‌آمیز جلو آمد و با صدایی لرزان گفت:

«خانم... لطفاً نخندید...

این شیشه عطر، مال مادرم بود. آخرین باری که بغلم کرد، همین عطر را زده بود. بوی او را می‌دهد. من نگذاشتم هیچکس به آن دست بزند تا تمام نشود.

آن دستبند هم مال اوست. وقتی زیبا بود آن را دستش می‌کرد...

من فکر کردم شما تنها کسی هستید که لیاقت دارید بوی مادرم را بدهید، چون شما هم مثل او مهربانید...»

خنده روی لب‌های بچه‌ها خشکید. سکوت سنگینی کلاس را بلعید.

خانم معلم که تمام بدنش می‌لرزید، شیشه عطر را برداشت، آن را بو کرد و همان‌جا پای تخته سیاه زانو زد و زار زار گریه کرد.

او آن روز نه تنها بهترین کادوی عمرش، بلکه بزرگ‌ترین درس زندگی‌اش را از کوچک‌ترین شاگرد کلاس گرفت.

نتیجه اخلاقی:

ارزش هدیه به «قیمت» آن نیست، به «عشقی» است که پشت آن نهفته است.

گاهی چیزهایی که ما «کهنه» و «بی‌ارزش» می‌بینیم، تمامِ دارایی و تمامِ دنیای یک نفر است. هرگز به داشته‌های اندک دیگران نخندیم، شاید آن‌ها قلبشان را به ما هدیه داده‌اند.

یک چالش احساسی:

اگر هدیه‌ای از کسی گرفتی که قیمتی نداشت (مثل نقاشی یک کودک یا یک یادگاری کوچک)، آن را در بهترین جای خانه‌ات بگذار بگذار یاد بگیریم که «محبت» خریدنی نیست.

یادمان نرود عشق یعنی چه.



مناظره شش نفر نزد حضرت آدم

گویند حضرت آدم نشسته بود، شش نفر آمدند، سه نفر طرف راستش نشستند و سه نفر طرف چپ

به یکی از سمت راستی‌ها گفت: «تو کیستی؟»

گفت: «عقل»

پرسید: «جای تو کجاست؟»

گفت: «مغز»

از دومی پرسید: «تو کیستی؟»

گفت: «مِهر»

پرسید: «جای تو کجاست؟»

گفت: «قلب»

از سومی پرسید: «تو کیستی؟»

گفت: «حیا»

پرسید: «جایت کجاست؟»

گفت: «چشم»

سپس به جانب چپ نگریست و از یکی سؤال کرد: «تو کیستی؟»

جواب داد: «تکبر»

پرسید: «محلت کجاست؟»

گفت: «مغز»

گفت: «با عقل یک جایید؟»

گفت: «من که آمدم عقل می‌رود.»

از دومی پرسید: «تو کیستی؟»

جواب داد: «حسد»

محلش را پرسید.

گفت: «قلب»

پرسید: «با مهر یک مکان دارید؟»

گفت: «من که بیایم، مهر خواهد رفت.»

از سومی پرسید: «کیستی؟»

گفت: «طمع»

پرسید: «مرکزت کجاست؟»

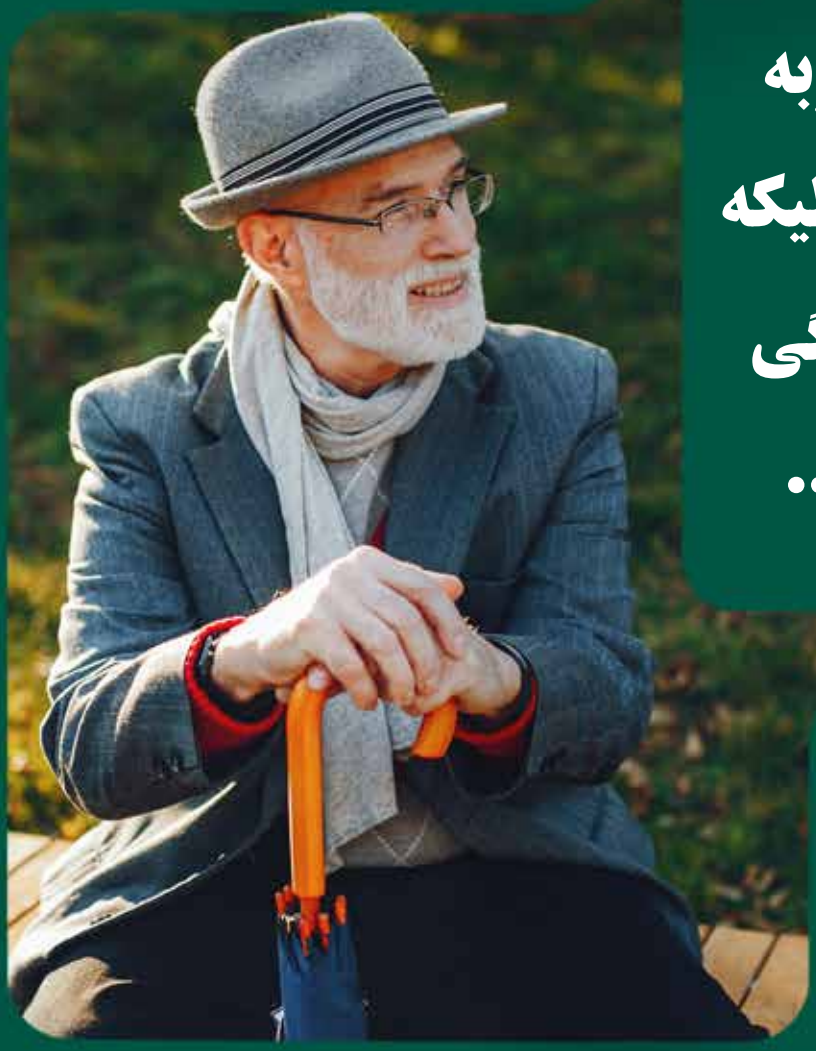
گفت: «چشم»

گفت: «با حیا یک جا هستید؟»

گفت: «چون من داخل شوم، حیا خارج می‌شود.»



بعضی انسان ها مرگ را تجربه میکنند در حالیکه هیچگاه زندگی نکرده اند...



از دالایی لاما پرسیدند:

چه چیزی درباره انسان شما را متعجب می سازد؟

او پاسخ داد:

انسان برای بدست آوردن پول

سلامتی اش را از دست می دهد و

بعد پولش را از دست می دهد

تا دوباره سلامتی اش را بدست آورد و

بعد آنقدر مضطرب آینده می شود که

زمان حال را از دست می دهد.

نتیجه آنکه؛ نه در زمان حال زندگی می کند و نه آینده ...

او آنگونه زندگی می کند که انگار هیچگاه مرگ را تجربه نخواهد کرد،

و سرانجام
مرگ را تجربه
میکند در حالیکه
هیچگاه زندگی نکرده
است...

پس....

امیدوارم معلم‌های امروزی بدانند که فقط یک معلم نیستند...!!

لنگان لنگان داشتم تو خیابون راه می‌رفتم که یه خانم زیبا و شیک‌پوش بهم نزدیک شد ازم پرسید: شما آقای نصیری هستید؟
گفتم: بله...
گفت: من شاگرد شما بودم، دبیرستان توحید، یادتون میاد؟!
با اینکه قیافش آشنا بود گفتم: نه! متأسفانه...! آخه من خیلی دانش‌آموز داشتم...
و بعد ادامه دادم: خب مهم نیست، شما خوبید خانم...؟
گفت: بله! ممنون استاد، من شیمی خوندم و تا دکترا ادامه دادم، البته نه اون سال‌های جنگ، دکترام رو چند سال بعد گرفتم و در حال حاضر محقق هستم. آقای نصیری! سماک بحری هستم..
شناختمش... آره خودش بود خیلی دلم می‌خواست از احوالش با خبر بشم و حالا دیده بودمش که فرد موفقی شده بود..
یهو رفتم به بیشتر از بیست سال پیش...! اون موقع‌ها با اینکه انقلاب شده بود و مدارس تفکیک شده بود، ولی به علت کمبود دبیر، بعضی از دبیران مرد در مدارس دخترانه تدریس می‌کردند، من هم اون وقت‌ها به دانش‌آموزان دختر جبر درس می‌دادم..
یادم اومد این دختر چند جلسه‌ای که صبح‌ها من کلاس داشتم دیر سر کلاس میومد و من هم همیشه دعواش می‌کردم و بدون اینکه چیزی بگه می‌رفت سر جاش... من هم کلی عصبی می‌شدم و واسه اینکه بچه‌ها درس رو بفهمند، سریع درس رو ادامه می‌دادم..
همیشه می‌خواستم واسه دیر کردنش به مدیر بگم ولی یادم می‌رفت، تا اینکه یک روز زنگ آخر توی کلاس بغلی، آخرین نفری بودم که از کلاس می‌رفتم بیرون، یهو همین دانش‌آموز، سماک بحری رو دیدم که به دیوار راهرو تکیه داده و تو چشماش پر از اشکه...!
پرسیدم: سماک چی شده؟!
با بغضی که تو گلوش بود جواب داد: پام پیچ خورده آقا حالا نمی‌دونم چه جوری برم خونه...
گفتم: بیا من می‌رسونمت.
اون وقت‌ها یه ماشین پیکان داشتم که هرکسی نداشت..
جواب داد: نه آقا خونه‌مون دوره...
گفتم: اشکالی نداره می‌رسونمت، میتونی تا ماشین یه جوری بیای؟
در حالی که برق خوشحالی تو چشماش موج می‌زد گفت: بله آقا...!
بالاخره هر جور بود خودش رو تا ماشین رسوند، من هم که به‌خاطر معذورات نمی‌تونستم دستش رو بگیرم، بلاخره به سمت خونه‌اش حرکت کردیم، وقتی آدرس می‌داد تازه متوجه شدم خونه‌اش خارج از شهر و در یکی از دهات اطراف قرار داره..
وقتی رسیدیم سر یه جاده خاکی گفت: آقا تو همین جاده است، دیگه خودم میرم، ممنون..
گفتم: نه! چه جوری میخوای بری...؟!



میرســـونمت..
همین‌طور که می‌رفتیم، چون راه خیلی طولانی شد ازش پرسیدم: این جا رو با کی میای و میری مدرسه؟!
گفـت: بـا هیشـکی آقـا! پیـاده میـام تـا سـر خیابـون، ۵ صبـح بلنـد میشـم، امـا خـب گاهی بـارون و بـاد باعـث میشـه کـمی دیـر برسـم..
داشتم دیوونه می‌شدم، این همه راه رو این دختر، پیاده میومد...!!
خلاصـه رسیدیـم خونه‌شـون، یـه خونـه روسـتایی دیـدم کـه از امکانـات اون زمـان هـم خیـلی چیزهـا کـم داشـت، بـه سـختی رفـت بـالا و گفـت: بفرماییـد..
صدای پیرمردی از تو اتاق شنیده شد که پرسید: طاهره کیه؟!
دانش‌آموزم جواب داد: آقا معلممه...!
پیرمرد اصرار کرد که برم بالا و یه چایی بنوشم...
مـن هـم رفتـم و بعـد از سلام و احوال‌پـرسی، پیرمـرد کـه فهمیـدم پـدر طاهـره دانش‌آمـوزم بـود، گفـت: آقـا معلـم ایـن دختـر همـه زنـدگی منـه، الان دو سـاله مـادرش رو از دسـت داده، منـم مریضـم، هـم تـو مزرعـه کار میکنـه، هـم تـو خونـه بـه دو تـا برادرهـای کوچیکـش هـم میرسـه، میگـم دختـر نمیخـواد درس بخـونی، راه بـه ایـن درازی چـه کاریـه آخـه...! ولی هی اصـرار میکنـه میخـوام درس بخونـم...، آخـه ببینیـن الان شـما رو تـو درد سـر انداختـه..
گفتم: این چه حرفیه...!
در حـالی کـه بـا بغـضی کـه گلـوم رو گرفتـه بـود بـه زور چـایی کـه طاهـره آورده بـود رو می‌خـوردم، گفتـم: ببخشـید مـن دیگـه بایـد بـرم..
تمام راه رو که برمی‌گشتم گریه کردم...
پیش خودم گفتم؛ من فقط یک معلم نیستم، من باید بیشتر از این‌ها از حال دانش‌آموزم باخبر باشم...
از اون روز بـه بعـد بهـش زنگ‌هـای تفریـح کمـک می‌کـردم... چنـد تـا کتـاب بهـش دادم و دیگـه دعـواش نکـردم، این‌هـا تنهـا کاری بـود کـه از دسـتم برمیومـد..



حالا اون با تمام وجود مشکلات این‌قدر موفق شده بود و من بهش افتخار می‌کردم...
همین‌طـور کـه لبخنـد می‌زدم، نـگاش می‌کـردم کـه یهـو از گذشـته بیـرون اومـدم چـون صـدام زد: آقـای نصیـری!! و ادامـه داد: خیـلی خوشـحال شـدم دیدمتـون، مـن هیـچ وقـت محبت‌هـایی کـه بـه مـن کردیـد رو فرامـوش نمی‌کنـم..
گفتم: خواهش می‌کنم، من افتخار می‌کنم که چنین شاگردی داشتم...
خداحافـظی کـرد و در حـالی کـه ازم دور می‌شـد پیـش خـودم گفتـم: امیـدوارم معلم‌هـای امـروزی هـم بدوننـد کـه فقـط یـک معلـم نیسـتند....!

تحلیل جایگاه و کارکرد بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در زیست بوم علمی و اجتماعی ایران



پروفسور جعفر مهراد
استاد پیشکسوت دانشگاه شیراز
ریاست هیأت امنای
بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر به عنوان یک نهاد پیشرو، تحت مدیریت جناب اقای مهندس غلامرضا محمدی، با رویکردی دانش بنیان و انسان مدارانه در کلان شهر شیراز بنیانگذاری شده است. این بنیاد با درک ضرورت بازتعریف جایگاه و نقش «مادر» در ساختارهای نوین اجتماعی توانسته است شبکه ای منسجم از نخبگان و فرهیختگان دانشگاهی را برای تحقق اهداف متعالی خود بسیج نماید.
بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، طی سال های اخیر، به یکی از نهادهای اثرگذار در عرصه حمایت های فرهنگی، اجتماعی و علمی از مادران در سطح ملی تبدیل شده است. این بنیاد با رویکردی مساله محور و مبتنی بر نیازهای واقعی جامعه، مجموعه ای متنوع از برنامه ها و فعالیت ها را در مراکز استان های مختلف کشور طراحی و اجرا کرده است؛ به گونه ای که امروز از جایگاه قابل توجهی در میان نهاد های فرهنگی برخوردار بوده و مورد تکریم و احترام طیف وسیعی از مقامات مسئول، دانشگاهیان و اقشار مختلف جامعه قرار گرفته است.
یکی از مهم ترین و ماندگارترین خدمات بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، برگزاری همایش ها و نشست های علمی-تخصصی با محوریت جایگاه و نقش «مادر» و نقش های چند-بعدی آن در جامعه معاصر است. این همایش ها عمدتا با مشارکت دانشگاه های معتبر کشور و در چارچوب تفاهم‌نامه های علمی پژوهشی مشترک برگزار شده اند. در این راستا، بنیاد موفق شده است از ظرفیت علمی استادان و پژوهشگران برجسته، به ویژه در حوزه های روانشناسی، حقوق و گرایش های مختلف آن ها بهره مند شود، و زمینه تعامل میان دانشگاه و جامعه را فراهم اورد. همکاری با دانشگاه هایی مانند دانشگاه شیراز، دانشگاه فردوسی مشهد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه گیلان، دانشگاه تهران و دانشگاه خلیج فارس نمونه ای از این تعاملات علمی هدفمند است که در هر یک، همایش ها بر اساس محورهای تخصصی و متناسب با مسایل روز جامعه طراحی و اجرا شده اند. این مورد را به یقین می توان گذار بنیاد از نگاه سنتی به نگاهی علمی و آکادمیک در حوزه مطالعات خانواده دانست. این همایش ها صرفا جنبه تشریفاتی نداشته، بلکه به عنوان یک اتاق فکر بین رشته ای، میزبان برجسته ترین استادان حوزه های روان شناسی، جامعه شناسی، علوم تربیتی و حقوق بوده اند.
بررسی تجربه های پیشین نشان می دهد که پیش از تاسیس بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، رویدادهای علمی منسجم، مستمر و دانشگاه محور با تمرکز اختصاصی بر مفهوم «مادر» و ابعاد چندگانه آن، به صورت جدی و نظام‌مند در ایران شکل نگرفته بود. از این منظر، همایش های علمی این بنیاد توانسته اند خلا موجود در این حوزه را تا حد زیادی پوشش دهند و بستری علمی برای طرح، تحلیل و تبیین جایگاه و نقش مادر در ابعاد اجتماعی، حقوقی، روانشناسی و جامعه شناسی فراهم آورند. به اعتقادم، اکنون این بنیاد با عبور از نگاه های سنتی و تک بعدی، توانسته است پارادایم جدیدی را در پیوند میان نهاد مدنی و نهاد دانشگاهی خلق کند. بنیاد مادر با شناسایی «شکاف های دانش» در این زمینه، رویدادهایی را پایه گذاری کرده است که نه تنها برای دانشجویان و پژوهشگران، بلکه برای سیاستگذاران و مدیران ارشد کشور نیز به عنوان یک منبع آگاهی بخش و تحول آفرین عمل می کند. به عبارت دیگر، دستاوردهای این همایش ها محدود به تولید دانش نظری نیست، بلکه آگاهی بخشی و توانمندسازی اجتماعی از مهم ترین نتایج آن ها بشمار می روند. به طوری که اشاره کردم، شرکت کنندگان این رویدادها که شامل دانشجویان، پژوهشگران، مادران، مسئولان اجرایی و سیاست گذاران مرتبط هستند، با دیدگاه ها و یافته های علمی نوین درباره جایگاه و نقش مادر در سلامت روان خانواده، کارکردهای تربیتی و عاطفی مادرانگی، چالش های سالمندی، مدیریت بحران های خانوادگی، تعارض نقش ها و مسایل حقوقی مرتبط آشنا می شوند. این آگاهی ها می تواند در سطح فردی، خانوادگی و حتی سیاست گذاری اجتماعی منشا تحول و بازاندیشی شود.

صیانت تربیتی و سواد رسانه ای کنشگر؛ بازتعریف نقش مادر در عصر هوش مصنوعی:

تا کنون و در همایش های مختلف، نقش های گوناگون مادر در دانشگاه های کشور مورد بررسی قرار گرفته است. اکنون وقت آن رسیده است که بنیاد مادر و دانشگاه های همکار توجه خود را به شناسایی

آسیب های روانشناختی و جامعه شناختی رسانه های نوین و نقشی که مادر در این میان می تواند ایفا کند، معطوف نمایند.

با نفوذ اجتناب ناپذیر رسانه های اجتماعی و ظهور ابزارهای هوش مصنوعی مولد، مرزهای سنتی «خانه» و «فضای عمومی» جابجا شده است. این گذار پارادمیک، فرزندان را در معرض جریان های اطلاعاتی کنترل نشده قرار داده که می تواند منجر به بحران هویت، بلوغ زودرس دیجیتال و تضعیف پیوندهای عاطفی در خانواده شود. در این میان، مادر به عنوان نخستین و اثرگذارترین نهاد تربیتی، نیازمند تجهیز به دانش «حکمرانی دیجیتال در خانواده» است.

محورهای پیشنهادی به این ترتیب است:

۱- اهداف کلان:

۱-۱ تبیین علمی چالش ها؛ شناسایی آسیب های روانشناختی و جامعه شناختی رسانه های نوین بر شکل گیری شخصیت کودکان.

۱-۲ توانمندسازی مادران؛ انتقال دانش فناوری تربیتی برای مدیریت هوشمندانه مصرف دیجیتال.

۱-۳ ارتقای تفکر انتقادی؛ آموزش شیوه های گذار از «مصرف کننده منفعل» به «کاربر فعال ومنتقد.»

۲- محور روانشناختی وتربیتی:

۲-۱ واکاوی تاثیر الگوریتم های هوش مصنوعی بر رشد شناختی و عاطفی کودکان.

۲-۲ شیوه های ایجاد دیالوگ باز (Open Dialogue) بین مادر و فرزند برای کاهش شکاف نسلی دیجیتالی.

۲-۳ راهکارهای مقابله با انزوای دیجیتال و تقویت مهارت های اجتماعی در جهان واقعی.

۳- محور اخلاق و امنیت:

۳-۱ اخلاق در هوش مصنوعی؛ چگونه از حریم خصوصی فرزندان در فضای ابری محافظت کنیم؟

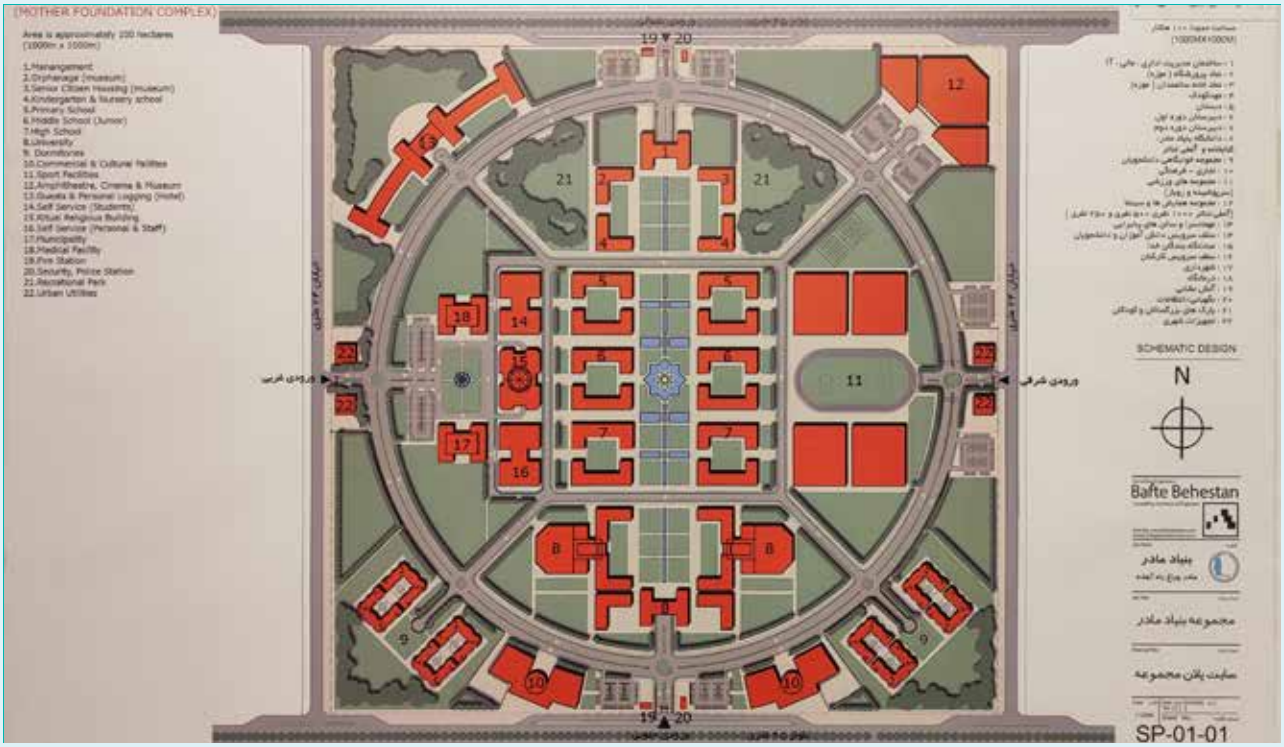
۳-۲ صیانت از حریم تربیتی در برابر محتوای ناسالم و دیپ فیک ها (Deepfakes).

۴- محور الگوسازی و عادت دیجیتال:

۴-۱ طراحی پروتکل های سلامت دیجیتال (Digital Wellness) در محیط خانواده.

۴-۲ نقش مادر در مدل سازی رفتاری؛ چرا عادت دیجیتال مادر اینه رفتار فرزند است؟

پیشنهاد می شود بنیاد مادر با همکاری دانشگاه های طرف قرارداد، این محور ها را به عنوان «فراخوان مقاله» با سایه نشست های تخصصی کلید بزنند. تمرکز بر این موضوع پیشنهادی، نه تنها برند ملی و بین المللی بنیاد مادر را به عنوان نهادی پیشرو و به روز تثبیت می کند، بلکه گامی عملی در جهت پیشگیری از آسیب های اجتماعی ناشی از فناوری های نوظهور خواهد بود.



بنیاد فرهنگی بین المللی مادر بنیادی که راوی قصه های مادران جهان شد



سمیرا متین نژاد

روایتگر قصه های مادرانی شد که ممکن بود داستان فداکاریشان در هیچ کتابی ثبت نشود. مهندس غلامرضا محمدی بنیانگذار بنیاد مقدس مادر است. هم اوست که در جهان میجوید مادرانی را که به گونه ای بی بدیل برای فرزندانشان جان گذاشته اند. خیلی از این قصه ها بیخ گوشمان تصویر شده است، در همسایگی مان. آنجا که مادری از اهالی روستا کوه را میخراشد و دست هایش را به پینه ها می آراید تا فرزندانشان را با آبرو بزرگ کند یا وقتی زنی پر از امید، در اوج سیاهی ها، مادر ۱۱ فرزندی میشود که هیچ یک از خون او نیستند و با گره زدن بر قالی زیر بال و پرشان را میگیرد.

بنیاد مادر که در شیراز بنیان گذارده شده است، در واقع نهادی قصه گو است که تک تک شهرها و روستاهای ایران را برای کشف مادرانگی های ناب زیر پا گذاشته و حتی مرزهایش را تا آن سوی جهان نیز گسترده است. مهندس غلامرضا محمدی، روستازاده ای است که خود، سال ها پیش، در سیاه چادرهای عشایر و در پهنه دشت ارژن به دنیا گام نهاد. او عضوی از خانواده ای ۹ نفره بود. مشاهده رنج های عشایر در تلاطم عبور از کوه ها و مسیرهای دشوار، او را بر آن داشت که به یکی از مهندسین برجسته در حوزه جاده سازی بدل شود. او نه تنها پدری مهربان داشت که وصیت کرده بود تا فرزندش در خارج از کشور مشغول تحصیل است از خبر درگذشتش مطلع نشود، بلکه مادری داشت که او، سبب ایجاد بنیاد مادر شد. مادری که با از خودگذشتگی ها، فرزندانش را به دشواری بزرگ کرد تا خیری بزرگ به جهان هدیه کند.

به بهانه روز جهانی زن مصادف با ۸ مارس و ۱۸ اسفندماه با روایتگر قصه های مادران به گفت و گو نشسته ایم.

- از مهندس محمدی بگویید، او در چه محیطی زیسته که اینچنین قدردان مادران است؟

روستازاده ای هستم که از دل صحرا زیر چادر عشایری از مادری متولد شده ام که عشق، ایثار و صبر به من آموخت و پدری که به خاطر عشقم به تحصیل، چشم بر همه دلبستگی ها به فرزندش بست و بی دیدن او از دنیا رفت و علاقه ام به پدر باعث شد تا با نام و یاد او، « بنیاد خیریه حاج حسین محمدی» تأسیس و در زادگاهش و سایر روستاهای همجوار، مراکز خدماتی، درمانی و فرهنگی احداث نمایم و اما مادرم، او که وجودش برایم قداست بسیار داشت؛ هم مادر بود و هم رفیق و هم پدر. او ۴۰ سال پس از رفتن پدر، چنان با من زندگی کرد که کمتر احساس یتیمی کردم و این از خودگذشتگی سبب شد بنیادی با نام و یاد همه مادران جهان ایجاد کنم تا هم قدردان بمانم و هم به دیگران یادآور شوم که مادر چه جایگاه قدسی و رفیعی دارد.

- بنیاد مادر چگونه متولد شد؟

مادرم در سال ۱۳۹۲ دچار بیماری سرطان شد و من تصمیم گرفتم به مناسبت زادروزش در یازدهم مهرماه، نه تنها برای او که برای همه مادران جهان کاری ارزشمند انجام دهم.

اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۳ بود که پایه ریزی بنیادی با نام مادر را آغاز کردم. اهداف آن را تبیین و

حدیث فرموده پیامبر اسلام(ص) « بهشت زیر پای مادران است» را سرلوحه قرار دادم و بدین ترتیب در یازدهم مهرماه همان سال، این بنیاد را در شیراز تأسیس کردم تا بدینوسیله از همه مادران جهان، تجلیل و قدردانی کنم. امروز نیز بنیاد مادر با عنوان نهادی فرهنگی در عرصه ملی و بین المللی به صورت غیردولتی فعالیت میکند و وابسته به هیچ سازمان، نهاد، حزب یا گروهی نیست. همچنین هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است و هیچگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در آن جایی ندارد.

- شما برای بنیادتان اهدافی در نظر گرفتید، بنیاد مادر از این منظر چگونه مادران برجسته را شناسایی میکند؟

اهداف هفتگانه بنیاد مادر، آشنایی جامعه به ویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر، ارتقاء و بازآفرینی ارزش های قداست آمیز او از منظر خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی، تبیین و تأثیر نقش مادران در ساختن جامعه ای ایده آل، پررنگ کردن مسئولیت های جامعه به ویژه فرزندان در قبال حقوق مادران، آموزش مسئولیت های خطیر مادری به زنان جوان در قبال فرزندان و رفتار متقابل آنان نسبت به مادران، ایجاد مراکز مشاوره برای مادران، فراهم آوردن زمینه آموزش از مهدکودک تا دانشگاه و نیز انتخاب مادران نمونه و برگزاری آیین نکوداشت در هر دو سال یکبار است؛ بدین ترتیب بنیاد مادر از مادر در تمامی جوامع فرهنگی با عنوان شاخصی یاد میکند که حتی لفظ مشترک آن در میان ملت ها، نمادی برای اهمیت وجودی « او » در خانواده است.

- برنامه بنیاد مادر برای خانواده ها و فرزندان نسل جدید چیست؟

بنیاد مادر در تلاش است جایگاه مادر را برای جامعه بویژه نسل جوان تبیین کند.

نسل جوان باید بداند مادر فقط به جنسیت زنانه اش محدود نمیشود، بلکه جایگاه قدسی دارد.

همانطوریکه اکثر جامعه شناسان و روانشناسان معتقد هستند که تربیت فرزند از زمان شکل گیری نطفه تا ۱۲ سالگی بر عهده مادر است؛ مادر مسئول آرامش و پدر مسئول آسایش است و از همین رو ضمن تأکید بر جایگاه قدسی مادر، باید آموزش مادری را نیز برای نسل جوان آغاز کنیم. افزون بر این، دختران باید به خطیر بودن مسئولیتشان آگاه شوند و بدانند مادری وظیفه ای دشوار است که به از خودگذشتگی فراوان نیاز دارد و جایگاه رفیع و مقدسی دارد



همچنین تلاش این بنیاد بر آموزش و تربیت نسلی است که هم خود، قدردان مقام مادر باشد و هم به مادری نمونه بدل شود. از سوی دیگر، درمان ناهنجاری های کنونی در حوزه آسیب های اجتماعی که گریبانگیر قشری از زنان شده و وظیفه

دولت است؛ ولی سازمان های مردم نهاد با عنوان عامل پیشگیری و فعالان حوزه فرهنگی، طی سال های آینده میتوانند چرخه این آسیب های اجتماعی را بهبود بخشند.

در همین راستا، گروه هدف این بنیاد در بحث آموزش دختران در سنین پیش ازدواج هستند، کسانی که وقتی مادر شدند، بدانند چگونه وظیفه مادری را خوب انجام دهند.

- بنیاد مادر در حوزه پژوهشی نیز تفاهم نامه هایی با دانشگاه های معتبر ایران منعقد کرده است، هدف شما از حمایت از پژوهش هایی در مورد مادر چیست؟

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در حال حاضر با هفت دانشگاه معتبر شیراز، تهران، فردوسی مشهد، شهید بهشتی، علامه طباطبایی، گیلان، بوشهر، تفاهم نامه همکاری منعقد کرده است و از سال ۱۳۹۵ به نوبت سمیناری دو روزه به نام «جایگاه و نقش مادر در جامعه» در این دانشگاه ها برگزار میکند. همچنین این بنیاد در بعضی از این دانشگاه ها، از پنج دانشجو، دو دانشجو در مقطع ارشد و سه دانشجو در مقطع دکتری که در حیطه اهداف این بنیاد، تحقیق و پژوهش میکنند، حمایت مینماید.

- درباره فعالیت های بنیاد مادر در سطح بین المللی بگویید و اینکه تاکنون در ایران چه اقداماتی صورت داده است؟

بنیاد مادر تاکنون در ۳۳ استان کشور و ۱۶ شهرستان فارس حضور یافته است و برنامه های مستمری را برای یافتن مادران نمونه برگزار کرده است و بیش از ۶۰ آیین نکوداشت تجلیل از مادران نمونه در کل کشور برگزار کرده است. افزون بر این، از آنجا که این بنیاد، نهادی بین المللی است، تاکنون در ۱۰۰ کشور جهان نیز به ثبت رسیده است. در حوزه فعالیت های برون مرزی با کشورهای مختلف در تماس هستیم و مطابق شرایطی که سازمان ملل متحد و اکوسوک (شورای اجتماعی و اقتصادی سازمان ملل متحد) برای ما تعریف کرده، باید حداقل پنج سال در کشور خود فعالیت کنیم و نشان دهیم که دستاوردی موفقیت آمیز داشته ایم و برای تکمیل این فرآیند در پی انتخاب مادر نمونه ایران هستیم؛ همچنین اهداف و شاخص های بنیاد مادر تاکنون به ۳۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده و مجله «پیام مادر»، نشریه این بنیاد نیز به دو زبان فارسی و انگلیسی به صورت فصلنامه منتشر و در حال حاضر در کتابخانه ملی ایران و کتابخانه ملی کشور سوئد و آمریکا به ثبت رسیده است.

- بنیاد مادر در ادامه مسیر خود چه برنامه های برجسته ای در دست اقدام دارد؟

پنجمین کنفرانس جایگاه و نقش مادر با عنوان « مادرانگی و سالمندی » در بهمن ماه سال ۱۴۰۳ در دانشگاه علامه طباطبایی تهران برگزار شد. همچنین ششمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر در دانشگاه گیلان تحت عنوان « مادرانگی در فرهنگ ایران زمین » در تاریخ ۳۰ آبان ماه ۱۴۰۴ برگزار شد و هفتمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر تحت عنوان « مادران دیروز و مادران فردای ایران » نیز در تاریخ ۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۶ در دانشگاه خلیج فارس بوشهر برگزار خواهد شد. این برنامه از جمله رویدادهای محوری این بنیاد به شمار میرود زیرا همانگونه که یاد شد، یکی از اهداف بنیاد فرهنگی بین

الملـلی مـادر حمایـت از پژوهشـگران، اندیشـمندان، اسـاتید و دانشـجویانی اسـت کـه در زمینـه ارتقـای جایـگاه مـادر در خانـواده و جامعـه دسـت بـه قلـم ببرنـد.

آییـن نکوداشـت تجلیـل از مـادران نمونـه، تنهـا در سـه اسـتان کشـور برگـزار نشـده اسـت، بـه دلیـل وضعیـت بحـرانی شیـوع کرونـا متوقـف شـد. امـا از آنجـا کـه انتخـاب مـادران نمونـه در سـطح مـلی از مهـم تریـن اهـداف ایـن بنیـاد اسـت، برگـزاری ایـن آییـن در دسـت اقـدام و پیگیـری میباشـد.

همچنیـن انتخـاب و تجلیـل از مـادران نمونـه اقـوام ۱۷ گانـه ایـرانی و پیـروان پنـج ادیـان الـهی در کشـور نیـز تحـت عنـوان همـدلی، همبسـتگی و عـزت مـلی ایرانیـان همچـون دیگـر برنامـه هـا در آینـده ای نزدیـک اجـرا میشـود. در ایـن طـرح از ۲۲ مـادر بـه نماینـدگی از کلیـه قومیـت هـای ایـرانی و ادیـان الـهی ایـران در تهـران، برگـزار و از آنهـا تجلیـل خواهـد شـد.

امـا یـکی از برنامـه هـای مهـمی کـه از سـال ۱۳۹۷ فراخـوان آن اعلام شـده اسـت، بنیـادی بـا عنـوان بنیـاد بیـن المـلـلی مـادران، پیـام آوران صلـح و دوسـتی » اسـت. از آنجـا کـه مـادران از دیربـاز و حـتی از بـدو خلقـت، منشـأ محبـت و مهربـانی بـوده انـد، بنیـاد مـادر آنـان را بـا عنـوان نمـاد همـدلی و همزیسـتی مسـالمت آمیـز، صلـح و دوسـتی و آرامـش میشناسـد و بـه جامعـه میشناسـاند.

مـادران بسیـاری شایسـتگی دارنـد کـه پیـام آوران صلـح و دوسـتی در سراسـر جهـان باشـند و در ایـن برهـه از زمـان کـه نیـاز بـه صلـح و دوسـتی و آرامـش در جهـان، بیـش از هـر زمـان دیگـری اسـت، قصـد داریـم اولیـن آییـن انتخـاب و تجلیـل از مـادران، پیـام آوران صلـح و دوسـتی را در کشـور برگـزار کنیـم. بـر ایـن اسـاس، از هـر اسـتان یـک مـادر نمونـه بـا عنـوان مـادر پیـام آور صلـح و دوسـتی آن اسـتان انتخـاب میشـود و نهایتـاً از میـان ۳۳ مـادر نمونـه پیـام آوران اسـتان هـای کشـور، پنـج مـادر نمونـه بـا عنـوان پیـام آوران صلـح و دوسـتی ایـران، بـه سـازمان ملـل معـرفی خواهنـد شـد. شـاخص هـای انتخـاب ایـن مـادران، تعهـد و اعتقـاد بـه اصـول منشـور بنیـاد مـادر، پـرورش حداقـل دو فرزنـد موفـق، برخـورداری از تحـصیلات عـالی و دانـش آموختـه از یـکی از دانشـگاه هـای معتبـر داخـلی یـا خـارجی، تسـلط بـه یـکی از زبـان هـای انگلیـسی، فرانسـوی، اسـپانیایی، آلمـانی و عـربی و نیـز علاقمنـد و فعـال در حـوزه گسـترش صلـح و دوسـتی اسـت.

«دعای مادر همیشه همراهتان»



سرکارخانم فاطمه سلطانی
معاون اورژانس اجتماعی سازمان بهزیستی کشور

سرکارخانم دکتر فاطمه سلطانی رییس مرکز اورژانس اجتماعی، پیشگیری از آسیب‌ها و بازتوانی اعتیاد سازمان بهزیستی کشور در سال ۱۳۵۳ در تهران متولد شده است و اصالت خانوادگی اش به استان گیلان؛ استانی سبز و رویایی با طبیعت و جنگل های نمناک و افسون گر، دریای آرام و کوههای سرسبز مه آلود، مردمانی سخت کوش با فرهنگی غنی و دیرپا برمیگردد؛ همان جایی که زنانش باتوانمندی و صبر مادرانه فرزندان بزرگی را به کشور و دنیا تحویل داده اند. مادرانی که با مدیریت خانواده و تنوع غذایی و فرهنگ غنی خوراک های اصیل و لذیذشان استان را به عنوان شهر خلاق غذا در یونسکو ثبت کرده است. او پس از اتمام دوره ۱۲ ساله ابتدایی و دبیرستان و اخذ دیپلم در سال ۱۳۷۴ در رشته مددکاری اجتماعی(خدمات اجتماعی) تحصیل را در دانشگاه علامه طباطبایی شروع و در سال ۱۳۷۹ با رتبه اول در بین فارغ التحصیلان آن سال فارغ التحصیل شد. در این سالها با حضور در مرکز خیریه آموزشی، توانبخشی، نگهداری فرزندان معلول کارگران به مدت ۳ سال به عنوان مددکار اجتماعی (۱۳۷۶ تا خرداد ۱۳۷۹) به ارایه خدمات به کودکان و مادران نگران از آینده فرزندان مشغول شد. همچنین در راستای مهارت آموزی های دانشگاه همزمان با حضور در روستاهای استان سمنان (شهرستان گرمسار) به ارایه خدمات مددکاری اجتماعی با رویکرد مددکاری جامعه ای با هدایت



و راهنمایی استاد بزرگ مددکاری اجتماعی «زنده یاد دکتر سید احمد حسینی» و مجتمع حمایتی و آموزشی ناشنوایان و زنان و مادران نیازمند حمایت در مجتمع خدمات بهزیستی شهید آیت تهران پرداخت. به واسطه تجربه به دست آمده پایان نامه تحصیلی خود را با هدف شناخت نیازهای مادران دارای فرزند معلول ، باعنوان «عوامل موثر در میزان آگاهی خانواده های کارگر دارای فرزند معلول از علل معلولیت» تحریر کرد. بعد از فارغ التحصیلی به عنوان مددکاراجتماعی و کارشناس مسوول برنامه اورژانس اجتماعی در ستاد مرکزی سازمان بهزیستی کشور شروع به کار کرد و در سال ۱۳۸۳ با بزرگ مرد حوزه مددکاری اجتماعی و مدیری توانمند در حوزه مسائل اجتماعی پیوند زناشویی جاودانه بست که بزرگترین هدیه و نعمت خداوند به آنان دختری بود که دنیا را با نور وجودش روشن کرد و «سمن» به معنای «گل یاس سفید» نام نهادند. حضور این فرزند تبلور زیبای احساسات، نگرانی ها، امید و شروع وظایف مادرانه را به دنبال داشت. با افزایش مهارت ها و تجربیات در این زمان در سال ۱۳۸۶ تصمیم به ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد در رشته علوم اجتماعی (گرایش جمعیت شناسی) گرفت و در سال ۱۳۸۸ پایان نامه خود را با تمرکز بر موضوع زنان آسیب دیده اجتماعی با عنوان «عوامل اجتماعی- جمعیتی موثر در انحرافات زنان» نگارش کرد. از سال ۱۳۸۸ تاکنون با توجه به علاقه و اعتقاد به توانمند سازی مددکاران اجتماعی پس از فارغ التحصیلی با دانشگاههای علامه طباطبایی، علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، دانشگاه شاهد، دانشگاه آزاد (رودهن) و دانشگاه علمی و کاربردی هلال احمر به عنوان سرپرست کار عملی به دانشجویان مددکاری اجتماعی در مراکز دولتی و غیردولتی همکاری مستمر داشته است. همچنین به عنوان مدرس رشته مددکاری اجتماعی در دانشگاه علمی - کاربردی و تدریس در کارگاههای آموزشی در استان های کشور با موضوعات مددکاری اجتماعی، اورژانس اجتماعی، مداخله در بحران، کودک آزاری، خدمات اجتماع محور در محلات آسیب خیز و سکونتگاههای غیر رسمی فعالیت دارد. در سال ۱۳۹۵ با احساس ضرورت افزایش دانش و به روز کردن دانش تخصصی، تحصیلاتش را در مقطع دکترای تخصصی در رشته جامعه شناسی با گرایش مسائل اجتماعی ایران در دانشگاه آزاد تهران ادامه داد و با کسب رتبه اول در امتحان جامع در گروه آموزشی مربوطه و نگارش رساله تحصیلی با عنوان «تبیین نظری رابطه خشونت اجتماعی و طرد اجتماعی در بستر اخلاقیات» فارغ التحصیل شد. ورود به عرصه هنرهای تجسمی (نقاشی) به همراه یگانه دخترش از سال ۱۳۹۷ تاکنون به دنبال تجربه های جدید که دنیایی از احساسات، داستانهای بی کلام، فرصت های خلاقانه و ... را پیش روی خود گذاشته است. عضویت در انجمن مددکاران اجتماعی ایران از شروع به تحصیل مددکاری اجتماعی و همکاری در این انجمن به عنوان مسئول کارگروه سیاستگذاری و مددکاری اجتماعی از سال ۱۳۹۱ از جمله فعالیت های ایشان می باشد. در حال حاضر پس از کسب تجربه ای در حوزه پژوهش و نوآوری اجتماعی(بهمن ۱۴۰۲ تا شهریور ۱۴۰۴)، با توجه به تعهد، مسوولیت پذیری، هوشمندی و تجربه ۲۵ ساله در حوزه اورژانس اجتماعی، باعنایت خداوند به عنوان رییس مرکز اورژانس اجتماعی، پیشگیری از آسیبها و بازتوانی اعتیاد سازمان بهزیستی کشور فرصتی برای ارتقای کمی و کیفی حمایت های تخصصی به افراد در معرض آسیب های اجتماعی حاد و آسیب دیده اجتماعی در شرایط بحرانی در راستای کنترل و کاهش بحران های فردی، خانوادگی و اجتماعی یافته است. از دیدگاه این مادر، مادران نقاشان گمنام سرنوشت بشریت هستند و شعری که خداوند بر صفحه قلب زمین نوشت و سمفونی بی کالمی از فداکاری و امید.



پدر پیر و دیوار

پدرم دیگر پیر شده بود. هنگام راه‌رفتن، اکثراً به دیوار تکیه می‌داد. به‌تدریج، آثار انگشتانش روی دیوارها نمایان می‌شد. آثاری که نشانه‌ای از ضعف و ناتوانی‌اش بود. همسرم از این نشانه‌ها ناراحت می‌شد. او زیاد شکایت می‌کرد که دیوارها کثیف شده‌اند روزی پدرم سردرد شدید داشت. روغن به سرش مالید و طبق عادت به دیوار تکیه داد، که باعث شد لکه‌های روغن روی دیوار بیفتد.

زنم از این کار ناراحت شد و با لحنی تند به پدرم گفت:
«لطفاً به دیوار دست نزنید!»

پدرم خاموش شد. در چشمانش اندوه عمیقی دیده می‌شد.

شب گذشته بین من و همسرم مشاجره‌ای صورت گرفته بود، بخاطر همین چیزی نگفتم. یعنی، از رفتار بی‌ادبانه‌ی همسرم خجالت کشیدم، ولی چیزی نگفتم.

از آن روز به بعد، پدرم دیگر به دیوار تکیه نداد.

تا این‌که یک روز تعادلش را از دست داد و افتاد. استخوان رانش شکست. عمل جراحی انجام شد، اما به‌طور کامل خوب نشد و بعد از چند روز ما را گریان تنها گذاشت.

احساس پشیمانی شدیدی در دلم بود. نگاه خاموش پدرم هنوز هم مرا رها نمی‌کند. نه می‌توانم او را فراموش کنم، نه خودم را ببخشم.



مدتی بعد تصمیم گرفتیم خانه را رنگ کنیم.
وقتی نقاش‌ها آمدند، پسرم که پدربزرگش را بسیار دوست داشت، نگذاشت دیوارهایی که نشانه‌های انگشتان پدربزرگش را داشتند رنگ شوند.
نقاش‌ها آدم‌های فهمیده‌ای بودند. دور آن نشانه‌ها دایره‌های زیبایی کشیدند، طوری‌که گویی دیوارها اثر هنری زیبایی بودند
به‌تدریج، آن نشانه‌ها به نشانه‌ی خانه‌ی ما تبدیل شدند.
هر که می‌آمد، حتماً از آن دیوار تعریف می‌کرد، اما هیچ‌کس نمی‌دانست که پشت آن زیبایی، یک حقیقت دردناک نهفته است.
زمان گذشت، و من نیز اکنون پیر شده‌ام.
روزی هنگام راه‌رفتن به دیوار تکیه دادم. همان لحظه گذشته به خاطرم آمد. برخورد همسرم با پدرم، سکوت پدرم و رنج او. خواستم بدون تکیه قدم بزنم.
پسرم که همه چیز را می‌دید، فوراً پیش آمد و گفت
«بابا، لطفاً به دیوار تکیه بدهید وگرنه ممکن است بیفتید!»
سپس نوه‌ام دوان‌دوان آمد و گفت:
«بابا بزرگ، می‌توانید از شانه‌ی من بگیرید!»
با شنیدن این حرف‌ها چشمانم پر از اشک شد.
کاش، کاش من هم با پدرم همین‌گونه مهربانی کرده بودم، شاید چند روزی بیشتر با ما می‌ماند
پسرم و نوه‌ام مرا به آرامی تا اتاقم رساندند.
بعد نوه‌ام کتاب رسم خود را آورد. نشانم داد که معلمش از یکی از نقاشی‌هایش زیاد تعریف کرده. آن تصویر، تصویر همان دیواری بود که آثار انگشتان پدرم را داشت.
در پایین آن تصویر، معلم نوشته بود:
«چه خوب است اگر هر کودک با بزرگان خود چنین مهربانی داشته باشد!»
رفتم به اتاقم و در حالی‌که در یاد پدر مرحومم آهسته آهسته گریه می‌کردم، از خداوند طلب بخشش نمودم.
پیام پایانی:
ما همه روزی پیر خواهیم شد.
بزرگانی که امروز در کنار ما هستند، نماد زنده‌ی زحمت‌ها، قربانی‌ها و مهربانی‌های گذشته‌اند.
قدم‌های لرزان‌شان تمسخر نمی‌خواهند، بلکه تکیه‌گاه می‌خواهند. صدای لرزان‌شان خاموشی نمی‌خواهد، بلکه جواب محبت‌آمیز می‌طلبد
به یاد داشته باشید:
محبتی که امروز به بزرگان‌تان می‌کنید، فردا فرزندان‌تان همان محبت را به شما خواهند کرد.
اگر در جامعه و خانه‌تان بزرگ‌تری دارید...
امروز دست‌شان را بگیرید، شاید فردا دیر شود.

گردآورنده: آرزو موسوی



> تا فرهنگ کشوری ساخته نشود، کارخانه ها ویران میماند...!

در ایـران، پدرهـا و مادرهـا مقابـل فرزندشـون همدیگـر را نـوازش نـمی کننـد و در آغـوش نـمی کشـند و اینـکار رو مقابـل کـودک زشـت می داننـد..

امـا هنـگام مشـاجره، رعایـت فرزنـد را نـمی کننـد و مقابـل او بـا هـم مشـاجره می کننـد و فرزنـد، چـه بسـا از داد و بیـداد آنهـا بـه گریـه می افتـد

خوب، در ایران کودکان از کجا مهرورزی بیاموزند؟

نوازش و مهرورزی در رسانه ها ممنوع است.

در مدرسه ممنوع است. در خانواده ممنوع است.

پس ذهن کودک در ایران، بیشتر از مهرورزی، خشونت را می آموزد.

جـان لنـون چـه زیبـا گفتـه: در جهـانی زنـدگی می‌کنیـم کـه بایـد پنهـانی عشـق بـازی کـرد، در حـالی کـه در روز روشـن خشـونت را تمریـن می‌کننـد

بعد از جنگ جهانی اول، اتریش ویران شده بود، فقر، گرسنگی و بیماری بیداد میکرد.

دولت آمریکا مقداری پول به دولت اتریش داد که دوباره شهرها را بسازند، کارخانه بسازند و دوباره چرخ های اقتصاد دراتریش ویران شده بـه گـردش درآید

اتریش با این پول، سالن اپرا و کنسرت ساخت! سالن های تئاتر ساخت وکتابخانه هارا ترمیم کرد!

وقتی دولت آمریکا پرسید چرا با این پول کارخانه نساختید...؟!

گفتند: تا فرهنگ کشوری ساخته نشود، کارخانه ها ویران میماند...!

کاش می شد که کسی می آمد...

باور تیره ی ما را می شست... و به ما می فهماند... دل ما منزل تاریکی نیست...

اَخم، برچهره بسی نازیباست،

بهترین واژه همان لبخند است، که ز لبهای همه دور شده ست...

کاش می شد که به انگشت، نخی می بستیم،

تـا فـرامـوش نـگردد کـه هنوز انسانیم...



تفاوت آدم و انسان

آدم ها زنده هستند، انسان ها زندگی می‌کنند!
آدم ها می‌شنوند، انسان ها گوش می دهند!
آدم ها می‌بینند، انسان ها نگاه می کنند!
آدم ها در فکر خودشان هستند، انسان ها به دیگران هم فکر می کنند!
آدم ها می‌خواهند شاد باشند، انسان ها می خواهند شاد کنند!
آدم ها، اسم اشرف مخلوقات را دارند، انسان ها، اعمال اشرف مخلوقات را انجام می دهند!
آدم ها انتخاب کرده اند که آدم بمانند، انسان ها تغییر کردن را پذیرفته اند تا انسان شوند!
آدم ها و انسان ها هردو انتخاب دارند...
اینکه آدم باشند یا انسان، انتخاب با خودشان است.
نیازی نیست انسان بزرگی باشیم، انسان بودن خود، نهایت بزرگی ست...
انتخاب شما چیست؟!

می خواهید یک آدم معمولی باشید؟ یا یک انسان...؟؟

اشیاء برای استفاده شدن و انسانها برای دوست داشتن می باشند...

مردی در حال تمیز کردن اتومبیل جدیدش بود که کودک ٦ ساله اش تکه سنگی برداشت و بر روی بدنه اتومبیل خطوطی را انداخت و چیزی نوشت
While a man was polishing his new car, his 6 years old son picked up a stone and scratched lines on the side of the car.

مرد آنچنان عصبانی شد که دست پسرش را در دست گرفت و چند بار محکم پشت دست او زد بدون آنکه بفهمد به دلیل خشم، متوجه نشده که با آچار، پسرش را تنبیه نموده است
In anger, the man took the child's hand and hit it many times not realizing he was using a wrench.

در بیمارستان به سبب شکستگی های فراوان ناچار به قطع همه انگشتان پسرشدند.
At the hospital, the child lost all his fingers due to multiple fractures.

وقتی که پسر چشمان اندوهگین پدرش را دید، از او پرسید «پدرانگشتان من کی در خواهندآمد؟»
When the child saw his father with painful eyes he asked, Dad when will my fingers grow back?!

آن مرد آنقدر مغموم شده بود که هیچ چیزنمیتوانست بگوید، به سمت اتومبیل برگشت و چندین بار با لگد به آن زد.
The man was so hurt and speechless; he went back to his car and kicked it a lot of times.



حیران و سرگردان از عمل خویش روبروی اتومبیل نشست به خطوطی که پسرش روی آن انداخته بود نگاه کرد. او نوشته بود: «دوستت دارم پدر»
Devastated by his own actions, sitting in front of that car he looked at the scratches; the child had written "LOVE YOU DAD".

روز بعد آن مرد خودکشی کرد...
The next day that man committed suicide.

خشم و عشق، حد و مرزی ندارند...پس «عشق» را انتخاب کنیم تا زندگی دوست داشتنی داشته باشیم و این را به یاد داشته باشیم که
اشیاء برای استفاده شدن و انسانها برای دوست داشتن می باشند..
Anger and Love have no limits; choose the latter to have a beautiful,lovely life & remember this:
Things are to be used and people are to be loved.

در حالیکه امروزه از انسانها استفاده می شود و اشیاء دوست داشته می شوند..
The problem in todays world is that people are used while things are loved.

برای فرزندم...

اگر روزی رسید که من دیگر کنار تو نبودم،
دلم می‌خواهد این چند جمله را
همیشه به یاد داشته باشی...
تو زیباترین اتفاق زندگی من بودی.
بودنت، بزرگ‌ترین هدیه‌ای بود که زندگی به من داد.
شاید همیشه همه‌چیز را درست انجام ندادم...
شاید اشتباه کردم، شاید گاهی خسته شدم،
اما یک چیز هیچ‌وقت تغییر نکرد...
اینکه هر روز، با تمام وجود دوستت داشتم.
تو هیچ‌وقت لازم نبود برای به دست آوردن عشق من کاری بکنی.
از همان لحظه‌ای که به دنیا آمدی، تمام قلبم سهم تو شد.
و این هیچ‌وقت عوض نمی‌شود.
از چیزی که فکر می‌کنی، قوی‌تری.
حتی در روزهایی که خودت به خودت شک داری،
توانِ ادامه دادن را در وجودت داری. جای خودَت را در این دنیا بگیر.
حرفت را با اطمینان بزن. و اگر کسی ارزش تو را ندید،
با خیال راحت از کنارش عبور کن.
مهربان باش...
اما هیچ‌وقت اجازه نده کسی مهربانی‌ات را با ضعف اشتباه بگیرد.
با امید زندگی کن، نه با ترس.
ارزش خودت را بشناس. و از آرامش دلت مراقبت کن.
و آخر از همه...
هیچ‌وقت فراموش نکن که چقدر عمیق، چقدر بی‌قیدوشرط، و چقدر صادقانه،
توسط مادرت دوست داشته شدی.
همیشه...



«کارل گوستاو یونگ»، روانشناس سوئیسی، تعبیرِ جالبی از انسانِ خوشحال دارد که بسیار از تعریفِ عادی و معمولِ خوشحالی فاصله دارد

بر اساسِ این تعریف، خوشحال بودن یعنی توانمندیِ بالای ما در شکیبایی و استقامت در برابر سختی ها.

خوشحالی یعنی اطمینانی درونی به این که درد و رنج و سختی و بیماری و مرگ، جزء لاینفک زندگی ست اما هیچ کدام از آنها نمی تواند مرا از پا بیاندازد؛

خوشحالی یعنی میل به زندگی، علی رغم علمِ به فانی بودنِ همه چیز؛

خوشحالی یعنی در سختی ها لبخند زدن؛

خوشحالی یعنی آگاهی از توانمندی بزرگ ما برای به دوش کشیدنِ مشکلات؛

خوشحالی یعنی بعد از هر زمین خوردن، همچنان بتوانیم بلند شویم، بعد از هر گریه، همچنان بتوانیم بخندیم و لبخند بر لبِ دیگر همنوعان بیاوریم

خوشحالی یعنی حضورِ کاملِ ما در هستی؛

خوشحالی یعنی همچون رود، جاری بودن و در حرکت بودن، عبور کردن و به عظمتی بی پایان چشم دوختن؛

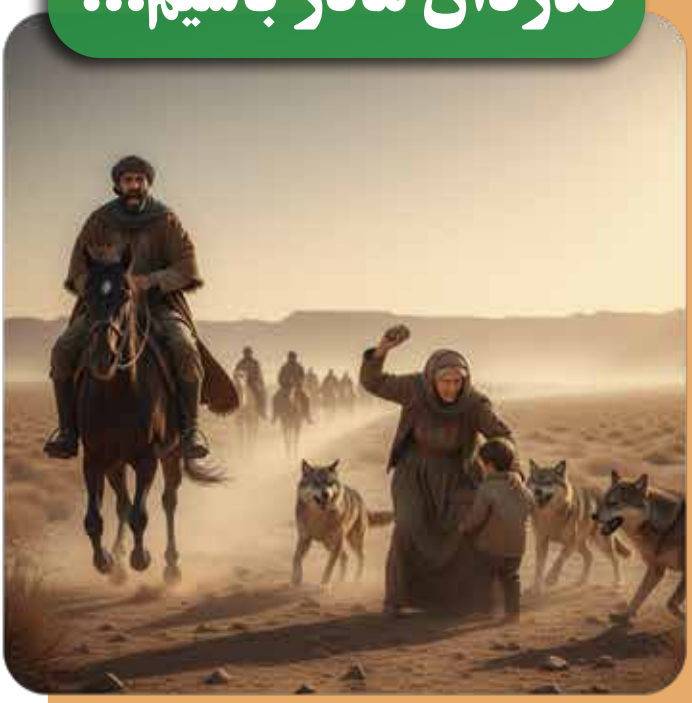
خوشحالی یعنی توانایی ما به گفتنِ یک آریِ بزرگ به زندگی...

خوشحالی یعنی ادامه دادن...





قدردان مادر باشیم...





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

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

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

همسرش گفت: باشه آنچه می‌گویی انجام می‌دهم!

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

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

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

زن به شوهرش گفت: او را پیش مادرت گذاشتم.

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

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

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

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

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

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

اگر مادری در قید حیات دارید؛ حداقل یک تماس با محبت با او بگیرید تا صدای کودکی که سال‌ها عاشقانه بزرگش کرده را بشنود و از ته دل شاد شود ...



بیایید مراقب هم باشیم

اسم من ورونیکاست. هشتاد سالم است. تنها زندگی می‌کنم. در آپارتمانی کوچک بالای یک فروشگاه ابزار در برایتون. چیز زیادی ندارم، اما می‌گذرد.

از حقوق بازنشستگی، کمی پس‌انداز دارم و باغچه‌ی کوچکی روی بالکنم با نعناع، آویشن و یک بوته گوجه‌فرنگی سرسخت.

هر جمعه، به یک سوپرمارکت مشخص می‌روم. همان ساعت، همان چرخ خرید، چای، نان، سوپ کنسروی و همیشه... همیشه یک تکه شکلات می‌خرم. **جایزه‌ی کوچک خودم.**

یک بعدازظهر بارانی، پشت سر زنی جوان در صف ایستاده بودم. دو کودک خردسال همراهش بودند. یکی آرام گریه می‌کرد و دیگری خرگوش عروسکی‌ای را در بغل داشت که یک چشمش کنده شده بود.

زن خریدهایش را روی نوار گذاشت: شیر، نان، تخم‌مرغ، برنج، نخودفرنگی یخزده، پوشک، دست‌هایش می‌لرزید.

صندوقدار گفت: «۳۸ دلار و ۷۶ سنت.»

زن خشکش زد. کارتش را بیرون آورد و آن کارت رد شد. کارت دیگری امتحان کرد، باز هم رد شد.

زیر لب چیزی به صندوقدار گفت: « می‌تونم فقط شیر و نان رو بردارم؟ » و صدایش شکست.

در آن لحظه، بدون فکر، کاری کردم. کارت خودم را به صندوقدار دادم و گفتم: «همه‌اش رو بذار روی حساب من.»

زن برگشت، با چشمانی گشاد از ناباوری: «نه، نمی‌تونم بگذارم شما حساب کنید...»

گفتم: «**می‌تونی. همه‌مون گاهی به کمک نیاز داریم.**» لبخند زدم، کیف کوچک خرید را برداشتم و بیرون رفتم.

قبل از اینکه بتواند تشکر کند چون من این کار را برای تشکر نکردم.

به یاد آوردم روزهایی را که جوان بودم، بی‌پول، ترسان و تنها، وقتی شوهرم رفت و من پسرم را خودم بزرگ کردم. روزی در صفی مثل همان ایستاده بودم، و هیچ‌کس کمکم نکرد.

آن زن، لیلا نام داشت، همان شب در گروه فیسبوکی محلی نوشت:

« امروز یک غریبه برایم خرید کرد. خانمی مسن با موهای خاکستری و چشمانی مهربان. نصیحتم نکرد. چیزی نخواست. فقط پرداخت کرد و رفت. توی ماشین گریه کردم. به لطف او بچه‌هایم

امشب شام خوردند. اگر کسی او را می‌شناسد، به او بگویید: «**تشکر کافی نیست.**»

کسی در کامنت نوشت: «صبر کن؛ بارانی زرد پوشیده بود؟»

دیگری گفت: « او بالای فروشگاه تامپسون زندگی می‌کند، نه؟ هر صبح می‌بینمش که گل‌هایش را آب می‌دهد.»

چند ساعت بعد، مردم شروع کردند به آمدن جلوی در خانه‌ام.

نه خبرنگار، نه دوربین.

همسایه‌ها بودند.

گل آوردند. یک شیشه مربای خانگی. یک شال بافتنی.

نوجوانی یادداشتی گذاشت:

«تو برای او پرداخت کردی، من هم ادامه می‌دهم. دارم مجانی به بچه‌های مرکز جوانان درس می‌دم.»

بعد، نامه‌ها شروع شد.

پرستاری نوشت: «دیشب بعد از شیفت، کنار بیماری موندم تا آرامش پیدا کنه، چون تو یادم انداختی مهربانی مهم است.»

مردی در حال ترک اعتیاد نوشت: «کیف پولی پیدا کردم و به صاحبش برگرداندمش. به یاد تو افتادم.»

و لیلا؟ هفته‌ی پیش به دیدنم آمد. بچه‌ها را هم آورد. روی بالکن نشستیم و چای نوشیدیم. کوچولویش خرگوش یک‌چشمی اش را به من داد و گفت:

«اون تو رو دوست داره.»

من هنوز هر جمعه به همان فروشگاه می‌روم.

حالا گاهی کسی هزینه‌ی شکلات مرا پرداخت می‌کند.

و من می‌گذارم، چون مهربانی تمام نمی‌شود، فقط منتظر می‌ماند، تا کسی شجاع پیدا شود و دوباره آغازش کند.

برای دادن امید، پول نمی‌خواهد.

فقط باید کسی را ببینی.

واقعاً ببینی.

و بی ذکر کلامی، بگویی:

«من هم آنجا بوده‌ام و با توام.»

دنیا این‌گونه بهتر می‌شود؛

نه با سخنرانی‌های بزرگ، نه با تیترهای خبری.

بلکه در لحظه‌های آرام، میان آدم‌های معمولی، که تصمیم می‌گیرند مراقب هم باشند.





ربع پایانی عمر

بیر یوهانسون، جامعه‌شناس سوئدی که در دانشگاه استکهلم جامعه‌شناسی تدریس می‌کرد، مقاله‌ای برای سالمندان نوشته که در آن تجربه شخصی‌اش پس از بازنشستگی را با عنوان «ربع پایانی عمر» بازگو می‌کند:

انگار همین دیروز بود که جوان بودم و تازه زندگی را تجربه می‌کردم... ولی به طرز عجیبی احساس می‌کنم که این اتفاق مربوط به قرن‌ها پیش بوده و از خود می‌پرسم: همه‌ی آن سال‌ها کجا رفتند؟

ناگهان متوجه شدم که اکنون در ربع پایانی زندگی‌ام هستم و این کشف مرا شگفت‌زده کرد...

همه‌ی آن سال‌ها کجا رفتند؟! جوانی‌ام کی و کجا از من جدا شد؟

در طول عمرم با سالمندان زیادی روبرو شدم، اما همیشه فکر می‌کردم پیری چیزی دور از من است... آن زمان در ربع اول مسیر زندگی‌ام بودم و ربع چهارم آن‌قدر دور به‌نظر می‌رسید که حتی نمی‌توانستم تصورش را بکنم...

اما حالا، ربع چهارم در را کوبیده، از آستانه‌ام گذشته و جوانی‌ام را با خود برده است... دوستانم بازنشسته شده‌اند، موهایشان سفید شده، آهسته راه می‌روند، به سختی می‌شنوند، به زحمت می‌فهمند...

برخی از آنها از من بهترند و برخی بدتر...، اما به‌وضوح می‌بینم که چقدر تغییر کرده‌اند... دیگر آن آدم‌های پرشور و جوانی که در خاطرم بودند نیستند...

ما اکنون همان سالمندانی هستیم که زمانی نگاهشان می‌کردیم و هرگز تصور نمی‌کردیم روزی مثل آنها شویم...

امروز برایم حمام کردن خودش به هدف روز تبدیل شده؟! و چرت نیم‌روزی دیگر اختیاری نیست، بلکه ضروری‌ست؟!

چرا که اگر خودم به‌دلخواه نخوابم، همان‌جا که نشسته‌ام خوابم می‌برد...

و این‌گونه وارد فصل جدیدی از زندگی‌ام شده‌ام، بی‌آنکه برای دردها، ناتوانی‌ها و کارهایی که می‌خواستم انجام دهم ولی هرگز نکردم، آماده باشم...

چقدر برای کارهایی که نباید انجام می‌دادم پشیمانم... و چقدر برای چیزهایی که باید انجام می‌دادم و نکردم افسوس می‌خورم...

در عین حال، کارهای زیادی هم هست که از انجامشان در گذشته خوشحالم...

پس اگر تو هنوز وارد ربع پایانی زندگی‌ات نشده‌ای... بگذار به تو یادآوری کنم که زودتر از آن‌چه فکرش

را می‌کنی از راه می‌رسد...
بنابراین، هرچه در زندگی‌ات می‌خواهی انجام دهی، همین حالا انجامش بده...
کار را به فردا نینداز... زندگی با سرعت می‌گذرد... پس هرچه می‌توانی امروز انجام بده، چون هیچ‌گاه نمی‌توانی مطمئن باشی که در کدام ربع از زندگی‌ات هستی...
هیچ تضمینی نیست که همه‌ی فصل‌های عمرت را ببینی... پس امروز را زندگی کن و هرچه می‌خواهی انجام دهی یا بگویی تا عزیزانت به‌یاد بسپارند، همان امروز بگو و انجام بده...
امیدوار باش که قدردانت باشند و به‌خاطر همه‌ی آن‌چه برایشان در این سال‌ها کرده‌ای، دوستت داشته باشند...
«زندگی» هدیه‌ای است برای تو؛ و نحوه‌ی زندگی‌ات، هدیه‌ای‌ست برای کسانی که بعد از تو می‌آیند...
پس آن را عالی کن... زندگی‌ات را خوب زندگی کن... از روزت لذت ببر...کاری مفرّح انجام بده... شاد باش...
به یاد داشته باش که «سلامتی» ثروت واقعی‌ست، نه طلا و نقره...
بیرون رفتن خوب است، بازگشت به خانه بهتر...
فراموش کردن اسامی اشکالی ندارد...، چون بعضی‌ها حتی فراموش کرده‌اند که تو را می‌شناسند!
می‌دانی که قرار نیست در همه‌چیز حرفه‌ای باشی...
کارهایی که قبلاً انجام می‌دادی، دیگر برایت مهم نیستند و اهمیتی هم نمی‌دهی که دیگر علاقه‌ای نداری.
روی صندلی راحتی و با تلویزیون روشن بهتر از تخت می‌خوابی.
دلت برای روزهایی که فقط با کلید «روشن» و «خاموش» همه‌چیز کار می‌کرد تنگ شده.
تمایل داری از کلمات کوتاه‌تری استفاده کنی: «چی؟» ... «کی؟» ... «کجا؟»
لباس‌های زیادی در کمد داری... که بیش از نیمی از آنها را دیگر هرگز نخواهی پوشید.
چیزهای قدیمی برایت ارزشمندتر می‌شوند: آهنگ‌های قدیمی، فیلم‌های قدیمی و از همه بهتر: دوستان قدیمی...
به یاد داشته باش: مهم نیست چه اندازه جمع کرده‌ای، بلکه مهم این است که چه چیزهایی پخش کرده‌ای.. و این نشان می‌دهد که چه نوع زندگی‌ای داشته‌ای...
در پایان...
گمان می‌کنم این خلاصه‌ی خرد زندگی‌ام باشد:
ما خوب می‌دانیم که نمی‌توانیم زمانی به عمرمان بیفزاییم، اما می‌توانیم زندگی را به زمانمان بیفزاییم.





مادر ما شرمنده‌ایم ...
تقدیم به همه مادران سرزمینم ایران

مادرجان، روزت که فرا می‌رسد، یک مشت کلمات زیبای تهی را ردیف می‌کنیم و نثارت می‌کنیم و این گونه عذاب وجدان نداشته مان را تسکین می‌بخشیم و آنگاه که دست‌مان به دهان‌مان می‌رسد، چیزی از متاع دنیا چاشنی آن همه زیبای تهی می‌کنیم تا جبران همه بدکرداری‌های ما باشد.

مادرم، راستش کار دنیا دست ما مردها بود. ما از اول تاریخ، پادشاه، پیامبر، سیاستمدار، صاحب مِلک و مُلک، قاضی، سرباز، فرمانده، پاسبان، قهرمان و هر نام نشان داری شدیم.

مادرم، شما این گوشه و آن گوشه تاریخ نشسته بودی به نظاره این میدان داری مردان و هر گاه به تو میدان داده شد، شرطش این بود که مثل ما باشی، «زنِ مرد».

مثل بدترین ما و نه هم چون نیک‌ترین‌مان.

ما جنگیدیم و خون ریختیم، آوارگی‌اش سهم تو بود با فرزندانی که به دندان می‌کشیدی؛ آنگاه که ما شکست خوردیم، تو را به اسیری بردند و آنگاه که پیروز شدیم، باز تو را به اسیری گرفتیم و همه مصائبش فتح کردیم، فرزندان تو را کشتیم و در سوگ نشستی و چون فتح کردند، همسر و فرزندان تو را به خاک و خون کشیدند و باز سهم تو سوگ بود، اسیری و بی‌حرمتی

سهم‌ات از تاریخ که هیچ، اما نصیبت از دنیای امروزمان هم عادلانه نیست.

مادرم، راستی از همه این میدان‌داریِ ما مگر چه خواسته بودی؟

آیا چیزی بیش از یک شغل و معیشت برای همسرت که تنگ‌دستی‌اش زندگی را بر تو سخت نکند؟ آیا غیر از یک سرپناه امن که تنت نلرزد از سرمای روزگار؟ آیا غیر از به‌سامانی فرزندانت خواسته بودی که در سی‌وچند سالگی کنار دستت بیکار و سرخورده نباشند ؟ آیا غیر از این خواسته بودی که جگرگوشه‌هایت آواره غربت نشوند از درد بی‌آیندگی؟ آیا جز عاقبت به خیری خواسته بودی برای چند جگرگوشه‌ات که در دام افیون نیفتند و راه به صلاح برند؟ آیا جز احترام طلب کرده بودی از ما میدان‌داران؟

مادرم، پشت واژه‌های زیبای تهی پنهان نمی‌شوم. راستش ما چنان دنیا را اداره کردیم که از همه آن اندک که تو خواستی، بسیار دریغ شد. مادران سرزمین من، می‌دانم که سهم همسرانتان از نعمت دنیا به کفایت نیست تا دل‌نگران نباشید. کودکانی که با خون دل بزرگ کردید، سهمی از کسب‌وکار ندارند و آینه غم شده‌اند گوشه دلتان. فرزندان مادران همسایه را هم دیده‌اید که سر به سلامت نبردند در این آشفتگی و بی‌اخلاقی و آن یکی که غریبانه راهی غربت شد و آن مادری که چشم به‌راه مانده است که او کی بازمی‌گردد

مادرم، ما با تو بدکردار بودیم. ما فرمان‌ها دادیم، سفرانی‌ها کردیم، تصمیم‌ها گرفتیم، قرها فروختیم، دل‌ها شکستیم، قضاوت‌ها کردیم، قانون‌ها نوشتیم، درشتی‌ها کردیم و حق آن بود که تو اندک آرامشی داشته باشی که نشد. من حالا چه چیز را لابه‌لای یک مشت زیبای تهی پنهان کنم و به تو هدیه کنم؟ کدام نگرانی‌ات را به کفایت رفع کرده‌ایم که در سایه آرامش نبودنش به بودن این همه زیبای تهی دل خوش کنی؟

راستی اگر راه را گشودند، خودت بیا، اما «زن مرد» نباش، بیا دنیا را از نگاه خودت که مهربان‌تر است، عطوفتی که داری و خشونتی که نداری و لطفی که در تو می‌جوشد، به ما هم نشان بده. نشان بده که دنیا را گونه‌ای دیگر نیز می‌توان فرمان راند، قضاوت کرد و دوست داشت. من از میان همه واژگان زیبای تهی، «ما شرمنده‌ایم» را نثارت می‌کنم

گلدان و پرنده

هما ریاضی



چند روزی بود دو قمری دور و برگلدان پشت پنجره پرسه می زدند. انگار که برای خرید یا اجاره مکانی آمده باشند. شرایط و موقعیت محل را بررسی می کردند. حدسم درست بود، دو پرنده گلدان را برای تخم گذاری انتخاب کردند. مشغول آوردن خار و خاشاک جهت مبلمان گلدان شدند. بعد از چند روزی قمری ماده دو تخم گذاشت. درسایبان نازک شمعدانی و آفتاب طلایی بالای چهل درجه تابستان، قمری به امید بیرون آمدن جوجه لحظه شماری می کرد. شمعدانی تمام تلاش خود را برای سایبانی قمری به کارگرفت. گلدان و شمعدانی باغستان قمری شده بودند. بلاخره جوجه از تخم بیرون آمد. آن‌ها درگرمای تابستان فرزند خود را در آن بزرگ کردند. اگرچه من هر روز چند قطره ای آب به کام تشنه شمعدانی می ریختم. سرانجام شمعدانی در گرمای بالای چهل درجه خود را فدای پرنده کرد. مادر هرروز صبحگاهان، به امید جمع آوری دانه برای جوجه، به پرواز در می آمد و به دشت و باغستان‌ها می رفت. من در پشت پنجره بی قرار پرنده بودم. آن ها از نگاه من فراری بودند. اما من عاشق نگاه به انتظار نشسته مادر بودم. آن روز وقتی جوجه قمری در گوشه گلدان منتظر پرواز و مادر درحال آموزش به فرزند خود بود، احساس عجیبی داشتم. انگار که دره ای هولناک مقابل جوجه باشد، تمام بدنش می لرزید. جوجه باور نداشت که می تواند پرواز کند و جدای از مادر به زندگی خود ادامه دهد. یاد حرف پدر مرحومم افتادم که می گفت اگر روزی توانستی این بدن خود را اداره کنی، خیلی کار بزرگی کردی. من مفهوم حرفش نمی فهمیدم ولی وقتی دیدم جوجه قمری با چه ترس و لرزی خود را برای پرواز آماده می کند، متوجه حرف پدرم شدم. جوجه خود را برای پرواز آماده می کرد تا از محدوده گلدان بیرون آمده و در آسمان پرگشاید. او دیگر به آغوش مادر نیازی نداشت. نیاز به پرواز داشت. او حالامی خواست به خود متکی باشد. البته بدست آوردنِ آزادی کار راحتی نیست. آزادی بهایی سنگین دارد. نترسیدن و خود را برای هر پیش آمدی آماده کردن

تا اینجا مادر هر فدا کاری که لازم بود، کوتاهی نکرده بود. بقیه راه باید خود ادامه می داد. آن روز وقتی جوجه قمری را در لبه گلدان دیدم، هنوز ترس و دلهره داشت. نگاهش را به فضای بی کران آسمان پرتاب کرد. متوجه شد که چه راه طولانی در پیش دارد. در فکر فرو رفت که چقدر خود را برای پرواز آماده کرده است. من طعم خوش آزادی در چهره اش را مشاهده کردم. وقتی بدون ترس و لرز و بدون کمک دیگران آن را در آغوش می گیری. البته قبل از هر چیز برای در آغوش کشیدن آزادی، اراده لازم است و سپس بالهای گشوده برای پرواز. درجایی خواندم « هیچ آزادی مفت و رایگان به دست نمی آید». وقتی فرآیند رشد جوجه قمری در ابتدا به کمک مادر و در آخر تلاش خودش



را مشاهده کردم، متوجه شدم دیگر مکان گلدان و آغوش مادر برایش قابل تحمل نبود. چون توانا شده بود و نیاز به محیط و آغوشی باز همچون آسمان داشت. برای آزادی لحظه شماری می کرد. عین یک زندانی که حکم آزادی دارد، اما هنوز شرایط رفتن ندارد. برای آزادی یکسری کارها و آموزش ها لازم دارد. زندانی وقتی خبر آزادی خود را می شنود، دیگر تحمل چهار دیواری ندارد، فقط به رهایی می اندیشد. البته هیچ پرنده ای برای رسیدن به اوج، بجز بالهایش نمی تواند از چیز دیگری کمک بگیرد. به خاطر این که آزادی چیزی نیست که وجود خارجی داشته باشد و عینیت پیدا کند. آزادی، شیوه ای خاص رفتار و تجلی پیدا کردن است. پرنده برای بقاء خود باید از محدوده گلدان فراتر رود. حال که می تواند به کمک بال های رشد یافته اش اوج بگیرد، دیگر منتظر مادر نمی ماند. مادر فقط مدت کوتاهی می توانست او را هدایت کند، حال برای رسیدن به مقصود، نیاز به پرواز دارد و آن هم در فضای بیکران آسمان...

چند ویژگی شهروند مطلوب

محمود سریع القلم

۱. از راست‌گویی، لذت ببرد؛
۲. سعی نکند همه را داشته باشد: هم جذب کند و هم دفع؛
۳. هوش و فهم دیگران را دست‌کم نگیرد؛
۴. اتومبیل خود را برای شهروندی که از خطوط عابر پیاده حرکت می‌کند، متوقف کند؛
۵. هر چند وقت یکبار، از مخالفین خود احوالپرسی کند؛
۶. نه برنجد و نه برنجاند؛
۷. به عموم مسایل محیط زیستی، حساس و عامل به عمل باشد؛
۸. از افراد چند شخصیتی و متملق فاصله بگیرد؛
۹. از زبان خود مانند سلامتی خود، مراقبت کند؛
۱۰. در قبال بدی افراد، عمدتاً سکوت کند، تا نیروهای معنوی درونی او پرورش پیدا کنند؛
۱۱. بدون چشم‌داشت، برای بازکردن گره‌های اطرافیان خود اهتمام ورزد؛
۱۲. به‌عنوان شهروند، ارزش خود را صدها درجه بالاتر از سیاست‌مداران بداند؛
۱۳. در هفته، دو نیم روز برای رشد فردی و شخصیتی خود، وقت بگذارد؛
۱۴. حتی ساعت سه بامداد، از چراغ قرمز عبور نکند؛
۱۵. علاقه به کنترل‌کردن و احاطه بر دیگران را از شبکه رفتاری خود، حذف کند؛
۱۶. عیوب دیگران را به صورت خصوصی، تدریجی و لحن اصلاحی به آنها منتقل کند؛
۱۷. جایی که به او احترام نمی‌گذارند، نرود؛
۱۸. آنقدر تمرین کند تا از موفقیت دیگران ناراحت نشود؛
۱۹. از اجرای قانون و رعایت آیین‌نامه‌ها، لذت ببرد؛
۲۰. همه‌جا، با همه‌کس و در معرض هر مخاطبی، یک شخصیت داشته باشد؛
۲۱. از حلقه اول دوستان خود مرتب احوالپرسی کند؛
۲۲. در مغازه‌ها، اجازه دهد کسانی که قبل از او وارد مغازه شده‌اند، زودتر کارشان انجام شود؛
۲۳. مروج و مبلغ رفتار و افکار مثبت افراد باشد و نه خود افراد؛
۲۴. در ماه حداقل یک کتاب تمام کند، یادداشت‌برداری کند و در منظومه فکری و رفتاری خود، آنها را به کار گیرد؛
۲۵. معرف و مظهر این بیان مولانا شود:

هین، خمش کن، خار هستی را ز پای دل بکن
تا ببینی در درون خویشتن، گلزارها

«هفت درس مولانا»

درس اول

عشق را بی معرفت معنا مکن　　زر نداری مشت خود را وا مکن

درس دوم

گر نداری دانش ترکیب رنگ　　بین گلها، زشت یا زیبا نکن

درس سوم

پیرو خورشید یا آیینه باش　　هر چه عریان دیده ای افشا مکن

درس چهارم

ای که از لرزیدن دل آگهی　　هیچ کس را هیچ جا رسوا مکن

درس پنجم

دل شود روشن زشمع اعتراف　　با کس ار بد کرده ای، حاشا مکن

درس ششم

زر بدست طفل دادن ابلهی ست　　اشک را نذر غم دنیا مکن

درس هفتم

خوب دیدن شرط انسان بودن است　　عیب را در این و آن پیدا مکن

قصه معامله

داستان «جمال آقا» پیرِمرد ۸۵ ساله ای که قسم می خورد من نمیمیرم.
پیرمردی بسیار مریض احوال بود به طوری که دکترها از او قطع امید کردند و به دوستان و نزدیکان این پیر مرد خبر دادند که حتماً تا چند روز دیگر این پیرِ مرد خواهد مُرد. دوستانش به عیادت او آمدند. یکی از دوستانش به او گفت: ناراحت نباش، تو زندگیه خوب، با عزت و ثروت فراوانی داشتی و حالا در کنار عزیزانت و ۱۰ پسرت از دنیا خواهی رفت.
پیرمرد که حالِ جواب دادن نداشت، همه نیرو و قوت خود را در زبان جمع کرد و قسم یاد کرد والله من نخواهم مرد و از این مریضی هم جان سالم به در خواهم بُرد.
رفقای جَمال همه تعجب کردند، گفتند چرا هذیون میگویی! مرگ حق است. از کجا میدانی که نمیمیری!
گفت: من جوان و نسبتاً فقیر بودم. یک روز قبل از روز عید، برای دو فرزندم هدایایی تهیه کردم و در حال رفتن به خانه بودم. در راه به پارک، سَری زدم. در پارک دو بچه در حال بازی کردن بودند. وقتی وارد پارک شدم اون بچه ها جلو آمدند و گفتند عمو عیدتون مبارک. خیلی تعجب کردم تا اومدم جواب بدم، پیرزنی مضطرب و بسیار غمگین جلو آمد و نگذاشت من حرفی بزنم گفت آقا عیدتون مبارک...
من خیلی تعجب کردم که چرا یک روز قبل، عید را تبریک می گویند! لحظاتی بعد بچه ها رفتند و به بازی مشغول شدند. پیرزن به من گفت آقا ببخشید می دانم فردا عید است ولی این بچه ها یتیم هستند و من مادربزرگ آن ها هستم، من که نتوانستم برای آن ها چیزی تهیه کنم و بسیار ناراحتم، به بچه ها گفتم امروز عیده تا امروز به جای فردا بیان بیرون و فردا اصلاً بیرون نَرَن و بچه ها رو با هدایا و لباس های نو نبینند و غصه نخورند.
«جمال» به دوستانش گفت من همه لباس ها و هدایایی که برای بچه های خودم تهیه کردم، به پیرزن دادم. پیرزن خیلی خوشحال شد، گفت آقا دل بچه یتیم های منو شاد کردی من حالا ۳ تا دعات میکنم:
۱) خدا ۱۰ تا پسر بِهت بده
۲) خدا ۱۰۰ تا گاو بهت بده
۳) خدا ۱۰۰ سال بهت عمر بده
«جمال» گفت بعد از اون واقعه عجیب و دعای پیرزن، وَرَق زندگیم از فقر و نداری و نکبت و بی چیزی برگشت.
خدا ثروت فراوانی به من داد. الان ۲ تا از دعاهای پیرزن مستجاب شده و حتماً دعای سوم هم مستجاب میشه. من الان ۱۰۰ تا گاو دارم و ۱۰ تا پسر ولی هنوز ۱۰۰ سالم نشده...
بله دوستان
جمال، خدا را به عنوان طرف معامله انتخاب کرده بود.
جمال نگفت اگه من دست خالی برم خونه، پیش زن و بچم شرمنده میشم.
جمال نگفت اگه دست خالی برم خونه، با همسرم حسابی بحث خواهم داشت. جمال نگفت بچه های خودم به این لباس ها احتیاج دارند...
راستی جمال نگفت چراغی که به خونه رواست به مسجد حرامه...



کودکان آنگونه زندگی میکنند که آموخته اند...

اگر کودکی با انتقاد زندگی کند؛ ..... می آموزد که محکوم کند.

اگر کودکی با عناد و دشمنی زندگی کند؛ ..... می آموزد که ستیزه جو باشد.

اگر کودکی با ترس زندگی کند؛ ..... می آموزد که بهراسد.

اگر کودکی با احساس ترحم زندگی کند؛ ..... می آموزد که احساس بدبختی کند.

اگر کودکی با تمسخر زندگی کند؛ ..... می آموزد که متزلزل باشد.

اگر کودکی با حسادت زندگی کند؛ ..... می آموزد که حسود باشد.

اگر کودکی با شرمندگی زندگی کند؛ ..... می آموزد که احساس گناه کند.

اگر کودکی با آگاهی به توانایی هایش زندگی کند؛ ..... می آموزد که اعتماد به نفس داشته باشد.

اگر کودکی با عشق بدون قید و شرط زندگی کند؛ ..... می آموزد که عشق بورزد.

اگر کودکی با تأیید زندگی کند؛ ..... می آموزد که خویشتن را دوست بدارد.

اگر کودکی با بینش و شناخت زندگی کند؛ ..... می آموزد که در زندگی هدف داشته باشد.

اگر کودکی با تعاون زندگی کند؛ ..... می آموزد که سخاوتمند باشد.

اگر کودکی با صداقت و انصاف زندگی کند؛ ..... می آموزد که راستگو و درستکار باشد.

اگر کودکی با احساس امنیت زندگی کند؛ ..... می آموزد که به خود و اطرافیانش اعتماد داشته باشد.

اگر کودکی با دوستی و مهربانی زندگی کند؛ ..... می آموزد که زندگی را زیبا ببیند.

اگر کودکی با بردباری زندگی کند؛ ..... می آموزد که صبور باشد.

اگر کودکی با تشویق بجا زندگی کند؛ ..... می آموزد که قدردانی کند.

و اگر شما با آرامش زندگی کنید، ..... کودک شما می آموزد که بدون اضطراب زندگی کند.

راستی؛ کودک شما چگونه زندگی میکند؟!



سرکار خانم لیدا تهمورثی

یکی از مادران نمونه استان آذربایجان غربی در سال ۱۳۹۷

سرکار خانم لیدا تهمورثی در سال ۱۳۳۸ در روستای امامقلی‌کندی از توابع شهرستان ماکو، استان آذربایجان غربی، در خانواده‌ای اصیل و فرهنگ‌دوست دیده به جهان گشود. از همان سال‌های جوانی، خدمت به مردم، آموزش نسل آینده و پایبندی به ارزش‌های اخلاقی را مسیر زندگی خود برگزید و با تلاش، صبر و عشق، نقشی ماندگار در عرصه تعلیم و تربیت ایفا کرد.

ایشان از سال ۱۳۵۸ به استخدام آموزش و پرورش درآمد و تا سال ۱۳۸۷، نزدیک به سه دهه، در مدارس شهر ماکو و روستاهای اطراف به عنوان آموزگار خدمت کرد. بسیاری از دانش‌آموزان دیروز، امروز از ایشان به عنوان معلمی دلسوز، مسئولیت‌پذیر، منظم و مهربان یاد می‌کنند؛ آموزگاری که آموزش را تنها انتقال دانش نمی‌دانست، بلکه پرورش شخصیت، اخلاق و امید را رسالت اصلی خود می‌شمرد.

در کنار مسئولیت خطیر آموزش، حضور فعال و مؤثر ایشان در فعالیت‌های خیرخواهانه و اجتماعی، جلوه‌ای دیگر از شخصیت والای اوست. همکاری مستمر با مؤسسات خیریه و مشارکت در حمایت از خانواده‌های نیازمند، نشان‌دهنده



روحیه انسان‌دوستی، نوع‌دوستی و احساس مسئولیت اجتماعی ایشان است؛ ویژگی‌هایی که همواره موجب احترام و اعتماد مردم منطقه بوده است.

سرکار خانم لیدا تهمورثی در کنار همسر فرهیخته خود، جناب آقای ابراهیم قهرمانزاده، دبیر بازنشسته شیمی، خانواده‌ای را بنیان نهاد که علم، اخلاق، تلاش و خدمت، ستون‌های اصلی آن بوده است. حاصل این زندگی مشترک، چهار فرزند فرهیخته به نام‌های علی، مهسا، آرمان و آرمین است.

سه فرزند پسر این خانواده، هر یک در جایگاه پزشک متخصص، مسیر خدمت به سلامت جامعه را برگزیده‌اند؛ دکتر علی قهرمانزاده متخصص آسیب‌شناسی (پاتولوژی)، دکتر آرمان قهرمانزاده متخصص بیماری‌های داخلی و دکتر آرمین قهرمانزاده متخصص کودکان هستند. هر سه علاوه بر فعالیت در بیمارستان‌ها و مطب‌های تخصصی، به عنوان اعضای هیئت علمی و استادان دانشگاه نیز در آموزش نسل آینده پزشکان کشور نقش‌آفرینی می‌کنند. دختر ایشان، مهسا قهرمانزاده، دارای مدرک کارشناسی ارشد مهندسی عمران بوده و در سازمان منطقه آزاد ماکو مشغول خدمت است.

بی‌تردید، موفقیت علمی و حرفه‌ای فرزندان این خانواده، در کنار سال‌ها خدمت صادقانه در آموزش و پرورش و فعالیت‌های خیرخواهانه، بازتاب نقش مادری است که با عشق، فداکاری، بردباری و تربیت صحیح، ارزش‌های والای انسانی را در کانون خانواده نهادینه کرد.





به نام آنان که فضا را زیست پذیر کردند
مادران؛ نخستین معماران زندگی

معماری، پیش از آن‌که علم ساخت دیوار و سقف باشد، هنر ساختن فضای زیستن است و اولین فضایی که هر انسان در آن زیستن را می‌آموزد، خانه است؛ خانه‌ای که روح آن، پیش از هر چیز، با حضور زن و مادر شکل می‌گیرد. پیش از آن‌که نام معماران بر سنگ و کتیبه حک شود، پیش از آن‌که نقشه‌ای ترسیم شود، این مادران بودند که با نور، با نظم، با سکوت و صدا، فضا را به «خانه» تبدیل می‌کردند.

در تاریخ معماری، اغلب از سازه‌ها سخن گفته شده، اما کمتر از کیفیت فضا. کیفیتی که انسان را آرام می‌کند، به او امنیت می‌دهد و حس تعلق می‌بخشد. نگاه زنانه، چه در زندگی روزمره و چه در معماری، بیش از آن‌که معطوف به قدرت و نمایش باشد، به زندگی، جزئیات و انسان توجه دارد.

نور چگونه وارد فضا شود؟ فضا چگونه نفس بکشد؟ کجا سکوت لازم است و کجا زندگی جریان پیدا کند؟

این‌ها پرسش‌هایی است که قرن‌ها، بی‌آنکه نامی ثبت شود، در ذهن و عمل زنان این سرزمین پاسخ داده شده است.

رد پای زنان در معماری ایران باستان

اگر به تاریخ ایران بازگردیم، در دوره‌ی هخامنشی، زنان تنها ساکن فضا نبودند؛ بلکه نقش مدیریتی و تصمیم‌ساز در ساخت‌وسازها داشتند.
بر اساس الواح به‌جامانده از تخت جمشید، زنان در نظارت برکارگاه‌ها، مدیریت نیروی انسانی و حتی سازمان‌دهی پروژه‌های ساختمانی نقش داشته‌اند، نام برخی از این زنان در اسناد اداری ثبت شده؛ زنانی که نه‌تنها مادر، بلکه سازنده‌ی نظم فضایی بودند، این واقعیت نشان می‌دهد که زنِ در فرهنگ ایران، از دیرباز، عنصری فعال در شکل‌گیری محیط زندگی بوده است؛ نه صرفاً تماشاگر آن.

مادر؛ معمار پنهان خانه

اما شاید مهم‌ترین نقش معماری زنان، نه درکاخ ها، که در خانه‌ها رقم خورده است.
خانه‌های سنتی ایرانی با حیاط مرکزی، با تفکیک فضاهای خصوصی و عمومی با احترام به نور، آب و سکوت بی‌آن‌که نامی از معماران زن در تاریخ بماند، در عمل، با درک مادرانه از زندگی شکل گرفته‌اند.
مادر با چیدمان، با انتخاب محل زندگی روزمره، با تعریف مرز میان آرامش و فعالیت، خانه را به فضایی برای رشد انسان تبدیل می‌کند.
بسیاری از ما، اگر امروز با فضا ارتباط عاطفی داریم، اگر معماری برایمان معنا دارد، ریشه‌اش به خاطرات کودکی و حضور مادر در فضا باز می گردد.
زنان معمار امروز، ادامه‌ی همان مسیری هستند که قرن‌ها پیش، بی‌نام و بی‌ادعا آغاز شده است.
آن‌ها تلاش می‌کنند معماری را از شیء صرف، به تجربه‌ای انسانی تبدیل کنند؛ معماری‌ای که زندگی در آن جریان دارد.

سخن پایانی

اگر امروز از مادران تقدیر می‌کنیم، باید بدانیم که آن‌ها تنها پرورش‌دهنده‌ی انسان نیستند؛
بلکه سازندگان نخستین فضاهای زندگی‌اند.
معماری آینده، زمانی انسانی‌تر خواهد شد که ارزش نگاه زنانه و مادرانه در شکل‌گیری فضاها به رسمیت شناخته شود.
چرا که پیش از هر معمار، این مادر بوده است که جهان را برای ما قابل زیستن کرده است.



دعای مادر همیشه همراهتان
منا مکانی فر
معمار وطراح داخلی

تهیه گزارش: فاطمه استواری



«دومین آیین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه در استان گیلان و ششمین آئین نکوداشت و تجلیل از مادران نمونه در کشور، در تاریخ ۲۹ آبان‌ماه ۱۴۰۴ در شهر رشت برگزار شد»

به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و با همکاری دفتر محترم امور بانوان و خانواده استانداری گیلان، این آئین نکوداشت در فضایی باشکوه و معنوی، با حضور اعضای محترم هیئت مدیره و فرزندان شایسته بنیاد مادر، استاندار محترم گیلان، معاونت محترم مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور، مدیرکل محترم امور زنان و خانواده استانداری و جمعی از فرهیختگان استان گیلان و مردم فرهنگ‌دوست این استان، برگزار شد و در طی آن، از ۲۵ مادر نمونه استان گیلان تقدیر و تجلیل به عمل آمد.

این مراسم، جلوه‌ای روشن از پاسداشت مقام والای مادر و تجلیل از نقش بی‌بدیل مادران در تعالی خانواده و جامعه بود.

آغاز مراسم

این آئین ارزشمند، رأس ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۹ با تلاوت آیاتی چند از کلام‌الله مجید، در فضایی آکنده از حس افتخار و احترام آغاز شد. اجرای این مراسم را مجری محترم برنامه، سرکار خانم مریم جهانی بر عهده داشتند که در ابتدای برنامه، ضمن خوش‌آمدگویی به مدعوین و حاضرین، بر اهمیت ترویج ارزش‌های فرهنگی و جایگاه و مقام والای مادر در جامعه تأکید کردند.

ایشان همچنین ضمن قدردانی صمیمانه از جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، حضور ایشان را گامی مؤثر در راستای پاسداشت مقام مادر و تشویق جامعه به الگوبرداری از آثار و برکات چنین برنامه‌هایی دانستند.

بنیاد مادر

در ادامه مراسم، کلیپی از بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر که به معرفی روند شکل‌گیری و فعالیت‌های این بنیاد از بدو تأسیس در ۱۱ مهرماه ۱۳۹۳ اختصاص داشت، به نمایش درآمد. این کلیپ، روایتی تصویری از آغاز راه بنیاد مادر به‌عنوان نمادی از امید، تلاش و فرهنگ‌سازی در جامعه بود؛ مسیری که با همت و دغدغه‌مندی بنیانگذار آن آغاز شد و تا به امروز با هدف ارتقاء جایگاه مادر و تحکیم بنیان خانواده، تداوم یافته است.

حضور جمعی از مسئولین استانی، شخصیت‌های فرهنگی، مادران منتخب نمونه و خانواده‌هایشان، فضایی سرشار از ذوق، غرور و صمیمیت را در سالن رقم زده بود. این همراهی گرم و پرشور، جلوه‌ای از اهمیت و اثرگذاری این رویداد فرهنگی را به‌خوبی نمایش میداد.

در ادامه برنامه و با اجرای منظم مراسم توسط مجری محترم، از سرکار خانم زهرا یعقوب‌نژاد، مدیرکل محترم امور زنان و خانواده استانداری گیلان، طی سخنرانی، دیدگاه‌ها و نقطه نظرات خود را پیرامون جایگاه مادر و نقش مادران در تعالی خانواده و جامعه مطرح کردند.

در ادامه مراسم، از سرکار خانم دکتر رویا سادات مدنی، معاونت محترم مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور، دعوت به‌عمل آمد تا با حضور در جایگاه، به سخنرانی بپردازند. ایشان در سخنان خود، با اشاره به نقش بی‌بدیل مادران در تربیت نسل آینده و استحکام بنیان خانواده، بر ضرورت حمایت از برنامه‌ها و حرکت‌های فرهنگی مؤثر در این حوزه تأکید کردند و برگزاری چنین آئین‌هایی را گامی ارزشمند در مسیر تکریم مقام مادر دانستند.

جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی

ایشان در سخنرانی دلنشین خود، با کلامی استوار، تأثیرگذار و سرشار از معنا، از اعتقاد راسخ به جایگاه و مقام والای مادر و فلسفه تأسیس بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر سخن گفتند و در ادامه، اهداف، منشور و شاخص های بنیاد مادر را برای حاضران تشریح کردند.

بر اساس منشور بنیاد مادر:

۱- هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، عقیده و مذهب در بنیاد مادر به‌طور کامل ممنوع می‌باشد.

۲- بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر نهادی کاملاً غیردولتی است و به هیچ‌یک از ارگان‌ها، نهادها، احزاب یا گروه‌ها وابستگی ندارد و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.

ایشان همچنین بر نقش کلیدی خانواده و به‌ویژه مادران در تعالی جامعه و استحکام بنیان خانواده، تأکید کردند.

با تقدیر از فرهنگ غنی استان گیلان و زنان تأثیرگذار در حفظ ارزش‌ها و معنویات، به اهداف جهانی بنیاد مادر در تکریم مقام مادر و تقویت نهاد خانواده، اشاره کردند و با ترسیم چشم‌انداز بنیاد، ضرورت بازتعریف نقش مادر در جهان معاصر و پاسداشت کرامت و ذات انسانی را یادآور شدند.

ایشان در ادامه، دستاوردهای بنیاد مادر را در سطح ملی و بین‌المللی برجسته کردند، از جمله ثبت فعالیت‌ها و همکاری‌ها در ۱۰۰ کشور جهان و این موفقیت‌ها را پیام‌آور امید و ارتقاء مقام و جایگاه مادران دانستند که پیوندی جهانی با ظرفیت‌های ملی ایجاد می‌کند.

سمفونی هنر و اصالت:

ورود گروه با شکوه و هماهنگ موسیقی، موجی از آرامش و انتظار هنری را در فضا ایجاد کرد. هنرمندان با گام‌هایی آرام و موزون، در لباس‌های سنتی و اصیل گیلانی شامل چارقد، جلیقه، دامن، پیش‌بند، جوراب سفید و گیوه، جلوه‌ای از فرهنگ غنی این دیار را به نمایش گذاشتند. اجرای نمایشی آن‌ها همراه با تقدیم هنرمندانه سرود به افتخار مادران، تجسمی زنده از فرهنگ رنگارنگ و اصیل منطقه بود. این گروه با ادب و احترام، سر تعظیم به سوی مادران نمونه و مسئولان حاضر در مراسم، فرود آوردند و لحظاتی به‌یادماندنی و مملو از احترام و هنر را آفریدند.



استاندار محترم گیلان، جناب آقای دکتر هادی حق شناس با تقدیر و قدردانی صمیمانه از بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و برگزاری این مراسم فرهنگی، در سخنانی خطاب به مادران گیلانی، آنان را سرمایه‌های ارزشمند اقتصادی استان معرفی کردند.

مراسم تجلیل

آئین نکوداشت با مدیریت سرکار خانم سمیعی و تیم اجرایی بنیاد مادر، با شکوهی بی‌نظیر برگزار شد.در این مراسم، مادران نمونه استان گیلان، از مادران سالخورده با چادرهای محلی تا مادران جوان، نمایانگر تداوم ارزش والای مادری بودند. آنها گاه با اشک شوق، لبخندهای افتخارآمیز و گاه با سکوتی محترمانه، بر صحنه حاضر می‌شدند و به هر یک، حمایل و لوحی زیبا مزین به خط نستعلیق و هنر منحصر به فرد خاتم‌کاری تقدیم شد. لحظاتی به یادماندنی رقم خورد، زمانی که با شنیدن شرح خدمات و تلاش‌های هزیک از مادران، اشک شوق در چشمان حاضرین جاری می‌شد.

این آیین، نماد محلی و در عین حال جهانی بود؛ تأکیدی بر هویت گیلانی مادران و همزمان ارج نهادن به مقام جهانی مادر، که از شاخصه‌های بارز این مراسم باشکوه و به یادماندنی محسوب می‌شد.

مراسم تجلیل مسئولین

در ادامه، از زحمات و همکاری‌های استاندار محترم و سرکارخانم دکتر داداندیش، مشاور محترم وزیر و رئیس مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور، سرکارخانم دکتر مدتی، معاونت مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور و همچنین دفتر محترم امور بانوان و خانواده استانداری و دیگر مسئولین قدردانی شد و لوح‌های تقدیر اهدا گردید.

مراسم پایانی

در پایان مراسم، عکس دسته‌جمعی مادران نمونه گرفته شد؛ نمادی از ماندگاری، کمال، صبر و مهر، با چهره‌های نورانی که گویی نور مادری از درونشان می‌تابید.

لوح‌های تقدیر که با احترام در دست گرفته شده بودند، نه به عنوان نمایشی ساده، بلکه به عنوان سندی از پذیرش مسئولیت و تعهد محسوب می‌شدند. لباس‌های رنگارنگ مادران، همچون دسته‌ای از گل‌های فرهنگ گیلان، جلوه‌ای زیبا و دلنشین به این قاب بخشید و لحظه‌ای ماندگار در ذهن همه حضار ثبت شد.



۷ نوع استراحت:

۱- استراحت فیزیکی:
مربوط به جسم و بدن میشه، مثل خواب.

۲- استراحت هیجانی:
برای انجام این استراحت زمانی رو صرف صحبت کردن راجع به احساسات خودت کن، میتونی برای این کار از فردی استفاده کنی که بدون قضاوت بهت گوش میده.

۳- استراحت معنوی:
زمانی رو صرف تنظیم نیاز های معنوی و اعتقاداتت بکن، مثل عبادت یا مدیتیشن.

۴- استراحت ذهنی:
با فاصله گرفتن از رسانه ها و فضای مجازی، مثل خاموش کردن موبایل و تلویزیون یا رفتن به پیاده روی استراحت ذهنی خواهید داشت.

۵- استراحت اجتماعی:
زمانی را دور از مردم، به خصوص افراد منفی بگذرانید یا زمانتون رو با افراد پر انرژی و کسایی که بهتون انگیزه میدن بگذرونید.

۶- استراحت حسی:
به خودتون و گیرنده های حواس پنج گانه‌تون استراحت بدید. مثلاً برای استراحت شنوایی، از سر و صدا دوری کنید.

۷- استراحت خلاقیت:
از فکر کردن به موارد بی ارزش و به ظاهر غیر قابل حل دوری کنید و ذهنتون رو آزاد بذارید.

اول سلامتی جسمی، روحی و ذهنی و بعد چیزهای دیگر ...

«بنام خدا»
«به نام مادر»

ششمین همایش ملی «جایگاه و نقش مادر»
(مادرانگی در فرهنگ ایران زمین) با همکاری دانشگاه گیلان (دانشکده ادبیات و علوم انسانی) و بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، در تاریخ ۲۸ آبان ماه ۱۴۰۴ در استان گیلان برگزار گردید.

به همت بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر و با همکاری دانشگاه گیلان، ششمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر، فرصتی فراهم آورد تا بار دیگر بر نقش بی‌بدیل مادران در پاسداری از طبیعت، فرهنگ و کانون خانواده گیلانی تأکید شود.

این همایش با توجه به تحولات اجتماعی و اهمیت جایگاه مادرانگی و توانمندسازی نقش آن در بستر فرهنگ (مادرانگی در ایران زمین)، با رویکردی آینده‌نگر و با حضور جمع کثیری از فرهیختگان علم و معرفت، از جمله بنیانگذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، مقامات کشوری، ریاست محترم دانشگاه گیلان، ریاست محترم دانشکده ادبیات و علوم انسانی، معاونین و جمع زیادی از دانشجویان، در آبان‌ماه ۱۴۰۴ و با پذیرش ۱۶۲ مقاله تأثیرگذار، برگزار گردید.

محورهای اصلی همایش با موضوع و محوریت مادرانگی در فرهنگ ایران زمین

* 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



مراسم افتتاحیه

این همایش ارزشمند رأس ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۴/۰۸/۲۸ در فضای سالن دانشگاه گیلان، با تجسمی هنرمندانه از هویت سبز و فرهنگ گیلانی، آغاز شد.

درگاه ورودی با میزهایی آراسته به سفره‌های هنرمندانه و الهام‌گرفته از طبیعت زیبای استان گیلان، چیدمان شده بود و بسته‌های فرهنگی بنیاد مادر نیز به مهمانان گرامی تقدیم می‌شد.

فضای سالن با تلاوت دلنشین قرآن مجید و سپس نواختن سرود ملی ایران، با احترام و شکوه خاصی آغاز شد.

مجری محترم برنامه ضمن خوش‌آمدگویی، حضور محترم جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، بنیانگذار بنیاد

فرهنگی بین‌المللی مادر، ریاست محترم دانشگاه گیلان و جمعی از دانشجویان، کارکنان و اساتید را ارج نهاد و برنامه رسماً آغاز گردید.

کلیپی در باب معرفی دانشگاه گیلان پخش شد که از نخستین روزهای تأسیس آن به عنوان دارالمعلمین تا به امروز را نمایش می‌داد. دانشگاه گیلان امروز به عنوان یکی از دانشگاه‌های مادر و جامع ایران شناخته می‌شود. این دانشگاه جایی است که علم با اصالت گیلان گره خورده است.

تصاویر متنوعی از آزمایشگاه‌های مدرن، کتابخانه، خوابگاه‌ها، اساتید و دانشجویان، منابع طبیعی میان جنگل و دانشکده هنر در محیطی خلاق و جذاب به نمایش درآمد.

سخنران اول، جناب آقای دکتر عباس صادقی، ریاست محترم دانشکده ادبیات و علوم انسانی و دبیر محترم اجرائی همایش، بودند. ایشان ضمن خوش‌آمدگویی به حضار و ارج نهادن به حضور ارزشمند جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، بنیانگذار محترم بنیاد مادر، از حمایت‌های ایشان در برگزاری مراسم صمیمانه تشکر کردند و توضیحاتی در مورد چگونگی و مراحل برگزاری ششمین همایش ملی جایگاه و نقش مادر تحت عنوان «مادرانگی در فرهنگ ایران زمین» با همکاری ریاست محترم دانشگاه و سایر اساتید و دانشجویان عزیز و سایر همکاران دانشگاهی و همچنین برنامه پنل ها را به استحضار حضار رساندند و همچنین تعداد مقالات رسیده در این خصوص را بیان فرمودند.

در ادامه، کلیپی از بنیاد مادر پخش شد که در آن، از آغاز مسیر تا به امروز و فعالیت‌های این بنیاد، به تصویر کشیده شد و مجری محترم از بنیانگذار محترم بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، دعوت کردند تا به جایگاه تشریف آورند. جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، در مورد اهداف، منشور و شاخص های بنیاد مادر و هدف از ارتباط بنیاد مادر با دانشگاه های معتبر کشور و نتایج حاصله و اثرگذاری آن در خانواده و جامعه و نسل جوان بخصوص دانشجویان عزیز، برشمردند که مورد استقبال حضار قرار گرفت.

سپس، ریاست محترم دانشگاه گیلان، جناب آقای دکتر علی باستی، در سخنرانی خود تأکید کردند که دانشگاه گیلان متعهد به ایجاد فضایی دوستدار خانواده، به ویژه مادران، است.

سپس از سرکار خانم دکتر مدنی، معاونت محترم مرکز امور زنان و خانواده وزارت کشور، دعوت به عمل آمد که جهت سخنرانی به جایگاه تشریف آورند. ایشان با ارائه مقاله‌ای در ارتباط با موضوع مادرانگی، به سخنرانی پرداختند و نقش بی‌بدیل مادران در تربیت نسل آینده را برجسته کردند.

در میانه همایش، لحظه‌ای با آوای دلنشین آقای سلیمی رقم خورد. موسیقی ایشان با مفهوم و آهنگ زیبای مادری در فرهنگ گیلانی تلفیق شده بود و همراه با رنگ‌های بومی موسیقی گیلانی، آرامش و زیبایی خاصی را به سالن همایش هدیه کرد.

در ادامه، سرکار خانم دکتر بنائیان، مشاور رئیس دانشگاه گیلان در امور بانوان، سخنرانی کردند و نقش و جایگاه مادران را برای حاضرین به‌طور جامع تشریح نمودند.

در ادامه، در پنل اول، سخنرانی سرکارخانم دکتر هدی حلاج‌زاده، عضو محترم هیأت علمی و دکتر سید هاشم موسوی، عضو هیأت علمی گروه جامعه‌شناسی، برگزار شد.

همچنین تعدادی از مقالات منتخب از میان ۱۶۲ مقاله ارائه‌شده، مورد بررسی و تقدیر قرار گرفتند و چند نفر از نویسندگان مقالات منتخب نیز سخنرانی‌هایی با محوریت و موضوع مادرانگی ارائه کردند.

سخنرانی‌ها توسط آقای امیر سلامت، خانم شینا زینعلی، آقای علی صیاد، آقای جواد مداحی و آقای سعید آریان‌پور اجرا شد.

اجرای زیبای نمایش توسط گروه هنرمندانه، فضای سالن را سرشار از هیجان و تعامل، همراه با پرسش و پاسخ‌ها کرد. سکوت ناگهانی با خاموشی چراغ‌ها و حضور تماشاگرانی که مشتاقانه منتظر آغاز اجرا بودند، بر جذابیت لحظات افزود.

سخنرانان پایانی مراسم، با حضور جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی، برنامه را به پایان رساندند و مراسم اختتامیه انجام شد.

تندیس‌هایی به مسئولان و بنیانگذار محترم بنیاد مادر، اهدا شد و در پایان، عکس دسته‌جمعی گرفته شد.

تهیه گزارش: فاطمه استواری

گردآورنده: فاطمه استواری

نسل‌های ایرانی؛ از بومر تا آلفا

روایتی مادرانه از فرزندان امروز و سازندگان فردا



تا چند دهه پیش، تفاوت نسل‌ها بیشتر در خاطرات و سبک زندگی خلاصه می‌شد؛ اما امروز، فاصله نسل‌ها به اندازه یک دنیا شده است. دنیایی که فناوری، سرعت، اینترنت و هوش مصنوعی آن را ساخته‌اند. فرزندان امروز ما، در جهانی بزرگ می‌شوند که با کودکی ما زمین تا آسمان فرق دارد. شناخت نسل‌های جدید، به‌ویژه نسل زد و نسل آلفا، برای خانواده‌ها و به‌خصوص مادران، دیگر یک انتخاب نیست؛ یک ضرورت است.

نسل زد؛ فرزندان جور عصر تغییر

نسل زد، متولدین اواسط دهه ۷۰ تا اوایل دهه ۹۰ شمسی‌اند؛ نوجوانان و جوانانی که امروز بخش بزرگی از جامعه ایران را تشکیل

می‌دهند. این نسل با اینترنت، گوشی هوشمند و شبکه‌های اجتماعی بزرگ شده و به همین دلیل نگاهش به جهان، جهانی‌تر از نسل‌های پیشین است.
نسل زد در ایران، نسلی واقع‌گرا، خلاق و پرسشگر است. کمتر چیزی را بی‌چون و چرا می‌پذیرد و دوست دارد خودش تجربه کند، انتخاب کند و مسیرش را بسازد. برای او شادی یک ارزش است، موسیقی زبان مشترک احساساتش و خلاقیت ابزار بقا. بسیاری از ایده‌های نو در کسب‌وکارهای آنلاین، تولید محتوا و فریلنسری، حاصل ذهن همین نسل است.
در عین حال، این نسل با چالش‌هایی مثل فشار اقتصادی، دغدغه شغل و آینده روبه‌روست؛ اما برخلاف تصور رایج، «بی‌هدف» یا «بی‌انگیزه» نیست. راه‌های جدید یادگیری، کار و ارتباط را بلد است و از فضای مجازی برای رشد فردی و اجتماعی استفاده می‌کند.

نسل آلفا؛ کودکان هوش مصنوعی

نسل آلفا، متولدین دهه ۹۰ شمسی به بعدند؛ کودکانی که از همان سال‌های ابتدایی زندگی با تبلت، موبایل و دستیارهای هوشمند آشنا می‌شوند. این نسل، سریع یاد می‌گیرد، به تصویر و بازی علاقه‌مند است و دنیای دیجیتال را کاملاً طبیعی می‌داند.
نسل آلفا در ایران، بیش از هر چیز به امنیت، آرامش و حمایت عاطفی نیاز دارد. خانواده برای او نقش محوری دارد و مدرسه اگر نتواند جذاب و خلاق باشد، خیلی زود از دنیای ذهنی‌اش حذف می‌شود. آموزش گیم‌محور، تصویری و خلاقانه، بهترین زبان ارتباط با این نسل است.
اگرچه مهارت دیجیتال نسل آلفا بالاست، اما خلاقیت او نیاز به پرورش دارد؛ خلاقیتی که در فضای امن، بازی، هنر و ارتباط انسانی شکوفا می‌شود. تجربه‌هایی مثل کارگاه‌های خلاقیت، بازی‌های گروهی و فضاهای گفت‌وگو، می‌تواند به سلامت روان این نسل کمک بزرگی کند.

نقش خانواده و مادران

مهم‌ترین چالش هر دو نسل، خانواده‌هایی هستند که خودشان درگیر اضطراب، فشار اقتصادی و تغییرات سریع زندگی‌اند. والدگری در این دوران، بیش از کنترل، به درک، گفت‌وگو و همراهی نیاز دارد. مادر امروز، فقط مراقب نیست؛ راهنما، شنونده و پناه عاطفی فرزند است.

آینده در دستان این نسل‌هاست

نسل زد و آلفا، آینده اقتصاد دیجیتال، فرهنگ و سبک زندگی ایران را شکل خواهند داد. اگر به‌جای قضاوت، آنها را بشناسیم و به‌جای ترس، به توانمندی‌هایشان اعتماد کنیم، می‌توانند موتور تغییرات مثبت باشند.
شناخت این نسل‌ها، یعنی سرمایه‌گذاری روی آینده؛ آینده‌ای که فرزندان ما آن را خواهند ساخت.

شاید وقت آن رسیده از فیل‌ها درس انسانیت بگیریم...

وقتی میخواهند فیل را با هواپیما از جائی به جای دیگر منتقل کنند، مثلاً از هند به آمریکا، داخل قفسش چند تا جوجه می‌ذارند! بله، جوجه‌های کوچولو! چرا؟!

چون فیل با آن عظمتش، از ترس اینکه نکند پا بذارد روی جوجه‌ها، هیچ حرکتی نمی‌کند.همین باعث می‌شود در طول پرواز ثابت بماند و تعادل هواپیما حفظ بشود. این اولین نشانه از جوانمردی و نجابت فیل است!

دانشمندان از رفتار فیل‌ها آنقدر شگفت‌زده شدند که تحقیقات زیادی روی مغزش انجام دادند و فهمیدند که در مغز فیل‌ها نوعی سلول عصبی نادر وجود دارد به نام سلول‌های دوکی‌شکل (spindle cells).

این همان نوع سلولی است که در مغز انسان هست و مسئول آگاهی از خود، همدلی و درک اجتماعیست. یعنی به زبان ساده، فیل فقط از نظر جسمی عظیم نیست، بلکه از نظر احساسی و رفتاری هم موجودی نجیب و متعادل است.

لئوناردو داوینچی نابغه‌ی بزرگ و علاقه‌مند به علم حیوانات درباره‌ی فیل گفته بود: «فیل از راستی، خردمندی و اعتدال در خُلق و رفتار برخوردارست.» و در ادامه چنین توصیفش کرده بود: «با وقار وارد رودخانه می‌شود و خودش را می‌شوید، انگار دارد از هر آلودگی پاک می‌شود.

اگر انسانی گم شده ببیند، با مهربانی راه درست را به او نشان می‌دهد. همیشه در گروه‌های منظم حرکت می‌کند و رهبری مشخص دارند. حیای خاصی دارد؛ فقط شب‌ها و دور از گله جفت گیری می‌کند و بعد از آن خودش را شست و شو میدهد، قبل از اینکه به جمع برگردد. اگر در مسیرش به گله‌ای از حیوانات برسد، با خرطومش آن‌ها را به آرامی کنار می‌زند تا مبادا پای کسی له بشود.»



و از همه شگفت‌انگیزتر این که... وقتی فیل حس می‌کند زمان مرگش نزدیک شده است، گله را ترک میکند و به جائی دور میرود تا تنها بمیرد...چرا؟!

چون نمی‌خواهد کسی، مخصوصاً فیل‌های کوچک‌تر، صحنه‌ی مرگش را ببینند و ناراحت شوند.

عزت‌نفس، رحمت و جوانمردی... سه ویژگی‌ای که به‌سختی می‌توانی آن‌ها را حتی در میان انسان ها پیدا کنی.

اگر می خواهم مقایسه کنم باید چنین بنویسم: انسان، با تمام ادعای عقل و تمدن، گاهی در قساوت از هر موجودی پیشی می‌گیرد.

فیل، با آن جسم عظیم و قدرت شگرف، هیچ‌گاه از نیروی خود برای ظلم استفاده نمی‌کند؛ اما انسان، با دستانی کوچک و مغزی بزرگ، زمین را پر از ویرانی کرده است.

فیل، وقتی می‌بیند موجودی ضعیف‌تر در مسیرش است، با ملایمت کنار می‌کشد تا آسیبی نبیند. اما انسان، برای منفعت، پا روی قلب دیگران می‌گذارد بی‌آنکه حتی لحظه‌ای درنگ کند.

فیل، وقتی احساس مرگ می‌کند، از قافله جدا می‌شود تا کسی رنج دیدن مرگش را نکشد. اما انسان، بارها دیده شده که از مرگ و رنج دیگران لذت می‌برد، فیلم می‌گیرد و در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کند.

فیل، اگر یارش کشته شود، روزها کنار جسدش می‌ایستد و می‌گرید. اما انسان، جنگ‌ها به پا می‌کند، خون می‌ریزد و بعد برای کشتگانش فقط عدد می‌نویسد؛ بی‌نام، بی‌چهره، بی‌احساس.

شاید فیل‌ها عقل فلسفی نداشته باشند، اما دل دارند. و شاید انسان مغزش از هزار فیل بزرگ‌تر باشد، اما گاه دلش از سنگ سردتر است.

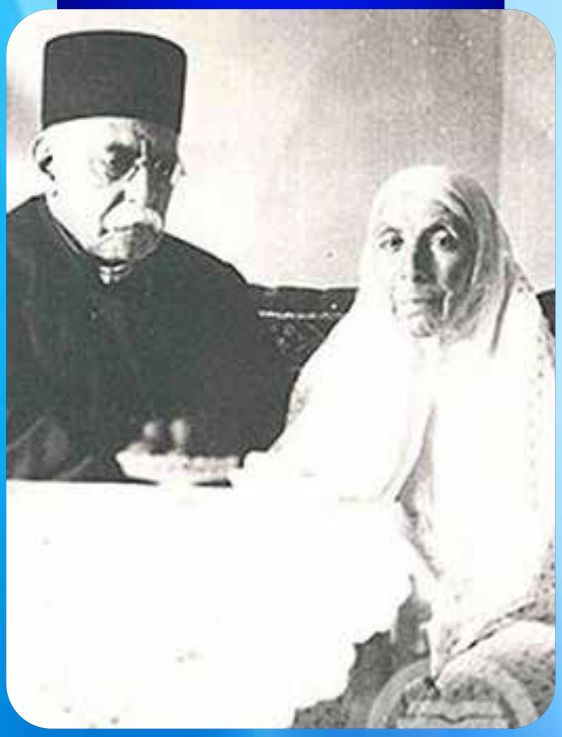
در جهانی که حیوان، با غرایز ساده‌اش، هنوز مفهوم رحمت و وفا را می‌فهمد،

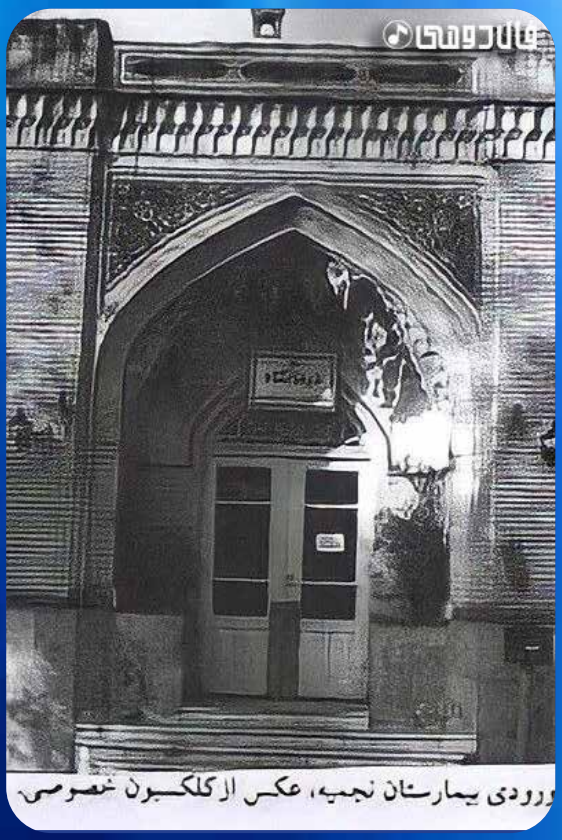
و انسان، با علم و دین و هنر، هنوز در خون‌ریزی و بی‌رحمی سرآمد است..

شاید وقت آن رسیده از فیل‌ها درس انسانیت بگیریم...

گردآورنده: نسرین زارعی

-نجم السلطنه- مادر دکتر مصدق؛ پایه‌گذار نخستین بیمارستان زنان





ورودی بیمارستان نجمیه، عکس از کلکسیون خصوصی

ملک‌تاج فیروز ملقب به نَجم‌السلطنه (۱۲۳۳ - ۱۰ دی ۱۳۱۱) شاهزاده قاجاری بود. او پایه‌گذار بیمارستان نجمیه تهران و مادر نخست‌وزیر ایران محمد مصدق بود. نجم السلطنه در سال ۱۳۰۶بیمارستان فوق تخصصی نجمیه را با ارثی که از همسر سومش به او رسیده بود برای بیماران و نیازمندان ساخت. این مرکز به عنوان نخستین بیمارستان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، در دوران جنگ تحمیلی جایگاه ممتازی داشت و در سال ۱۳۶۰ برای ارائه خدمات درمانی به مجروحان و مصدومان جنگ تحمیلی به سپاه واگذار شد و به عنوان اولین بیمارستان مدرن آن زمان نام گرفت.

«نجم السلطنه در سال ۱۲۳۳ شمسی در خانواده ای وابسته به سلسله قاجاریه در میان ثروت و امتیازات فراوان متولد شد؛ خانواده‌ای که انقلاب مشروطه وضعیت آن را متزلزل کرد. نجم السلطنه در طول زندگی پرتلاطم خود سه بار ازدواج کرد. بار اول در ۱۶ سالگی با وکیل الملک کرمانی ازدواج کرد؛ حاصل آن دو دختر به نام‌های عشرت الدوله و شوکت الدوله بود. مدتی بعد از فوت همسر اول، او با وزیر دفتر آشتیانی ازدواج کرد. حاصل این ازدواج محمد مصدق السلطنه یا همان دکتر محمد مصدق و دختری به نام آمنه دفترالملوک بود.

این زندگی مشترک نیز با فوت وزیر دفتر آشتیانی پایان یافت و نجم السلطنه سرپرستی فرزندانش را بر عهده گرفت، اما بعد از گذشت مدتی با میرزا فضل الله خان وکیل الملک تبریزی که به نام میرزا فضل الله خان دیبا نیز شناخته می‌شد، ازدواج کرد و پسری به نام ابوالحسن دیبا به دنیا آورد. در زمان تغییر سلطنت از قاجاریه به پهلوی، به دلیل اینکه طبق قانون همه مردم باید برای خود نام خانوادگی انتخاب می‌کردند، نجم السلطنه نام خود را به ملک تاج فیروز تغییر داد و چون املاک بسیاری داشت به جای گوشه‌نشینی در کهنسالی، به امور خیریه و فعالیت‌های نیکوکارانه مشغول شد. او در سال۱۳۰۵ تصمیم گرفت برای درمان فقرا مریضخانه‌ای بسازد و بیمارستان نجمیه را در قسمت غربی زمین‌های میرزا فضل الله خان دیبا بنا نهاد و خودش در قسمت شرقی آن تا پایان عمر منزل کرد.

او این باغ را با نام «مریضخانه نجمیه» برای تمامی بیماران مملکت وقف و طبق همین سند، املاکی را در داخل و خارج شهر برای مصارف این مرکز و بیمارانش ضمیمه و همچنین نیمی از تخت‌های بیمارستان را وقف بیماران مستمند کرد. نجم السلطنه برخلاف تفکرات آن دوران حق نظارت را به دختران خود و تولیت آن را به پسرانش دکتر محمد مصدق و سپس ابوالحسن دیبا سپرده بود. در بحبوحه نهضت ملی نفت و زمان نخست وزیری دکتر مصدق، یکی از هواداران او به نام محمدحسن شمشیری ضلع جدیدی به بیمارستان اضافه کرد. در دفتر کوچکی در ضلعی که شمشیری آن را ساخت، روی یک پلاک مسی سیاه جمله‌ای نوشته شده بود که نجم السلطنه همیشه آن را بر زبان می‌راند:

«هرکسی آن درود عاقبت کار که کشت».

امروز بیمارستان نجمیه کاربردی آموزشی-درمانی دارد و تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله است. این بیمارستان به عنوان یکی از مراکز درمانی تخصصی و فوق تخصصی در شهر تهران به شمار می‌آید که بخش‌های مختلفی مانند زنان- زایمان، نوزادان، داخلی، آی سی یو، جراحی، اتاق عمل و بخش‌های پاراکلینیک اورژانس، رادیولوژی، ماموگرافی و ... دارد.



بیاییم انسان تربیت کنیم...

دوستی تعریف می کرد که بعد از مهاجرت به فنلاند، اسم پسرم رو توی مدرسه ابتدایی ثبت نام کردیم.
اولین روز مدرسه از پسرم پرسیدم تکلیف چی گفتن؟ گفت هیچی، روز بعد هم پرسیدم و دوباره گفت هیچی، این پرسش من حدود دو هفته طول کشید و جواب پسرم کماکان هیچی بود،کمی عصبانی شدم و با ناراحتی به مدرسه رفتم و بعد از سلام و احوالپرسی با مدیر، علت ندادن تکلیف برای منزل به پسرم را سوال کردم. مدیر توضیح داد:
در کشور فنلاند به منظور پرورش جامعه، برای کودکان ابتدایی تا ۱۵ سال، بیشتر وقت صرف آموزش مهارت می‌شود که این مهارت‌ها شامل:
۱- مهارت درست لباس پوشیدن - مهارت درست راه رفتن - مهارت خوب حرف زدن - مهارت حرف خوب زدن - مهارت منظم بودن - مهارت شعر خواندن - مهارت نقاشی کردن - مهارت نوشتن - مهارت ترانه و دکلمه خواندن - مهارت بهداشت - مهارت کار تیمی - مهارت انتقاد کردن - مهارت جرأت ورزی و تمرین شجاعت - مهارت تشخیص درست از نادرست - مهارت درست غذا خوردن - مهارت گره زدن - مهارت کار با قیچی و برش زدن - مهارت سعی در خوش خط بودن - مهارت شستن اشیاء - مهارت مطالعه - مهارت مدیریت زمان - مهارت کنترل خشم - مهارت انتقاد پذیری و تحمل حرف مخالف - مهارت پژوهش و تحقیق - مهارت تشخیص دوست خوب - مهارت بازی کردن - مهارت غذا پختن - مهارت کار با سوزن - مهارت تشکر و سپاسگزاری کردن - مهارت خوب توجه کردن - مهارت تفکر کردن - مهارت تفکر خوب داشتن - مهارت دوست خوب پیدا کردن - مهارت نگهداری دوست خوب - مهارت نگهداری لوازم - مهارت انتقادپذیری و نقد شدن - مهارت رازدار بودن - مهارت برنامه ریزی کردن - مهارت گذشت - مهارت صبور بودن - مهارت حل مسأله - مهارت نگهداری گیاه و گل - مهارت دقت به پیرامون - مهارت صادق بودن - مهارت وفادار بودن - مهارت نوشتن - مهارت آینده نگری - مهارت تلاش کردن - مهارت نا امید نشدن - مهارت هدف داشتن - مهارت کار با ابزار - مهارت کار با کامپیوتر - مهارت در فضای مجازی و سایبری - مهارت در تصویر ذهنی داشتن - مهارت احترام گذاشتن - مهارت کم مصرف بودن - مهارت بهره گیری از اشیا - مهارت مشورت گرفتن - مهارت مشورت و همفکری کردن...
مدیر صحبت می‌کرد و من از یک طرف از شنیدن چنین برنامه‌هایی لذت می‌بردم و از طرفی بابت فکر غلطی که داشتم بیشتر ناراحت و شرمسار می‌شدم.
مدیر در آخر گفت: فراگیری و ارتقای این مهارتهای فردی می‌تواند آینده بهتری را برای خودمان و فرزندانمان فراهم آورد. باخودم فکر کردم چند تا موارد از این‌هایی که شنیدم را توی مدارس ایرانی آموزش دادند، یا اینکه پدر مادرها چند تا از موارد رو بلد هستند و به فرزندان خودشون آموزش می‌دهند..؟!
کارگزاران فکور می‌توانند با ایجاد بستر مناسب، مهارت‌های مذکور را در ساختار شناختی دانش آموزان نهادینه سازند.
بیایم انسان تربیت کنیم...



بنای یادبود زنی که هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دهد !!!

او را می‌شناسی؟!
فریاد نمی‌زند... شکایت نمی‌کند... طلب نمی‌کند...
با این حال، هر روز تمام بار خانه بر دوش‌های اوست...
حتی روزهای تعطیل و جمعه ها...
او نماد کار نامرئی است که هیچ‌کس آن را «کار» نمی‌نامد...
زیرا دستمزدی ندارد... فقط خستگی و سکوت به ارمغان می‌آورد... او خانه دار است و ستون خانواده..
امیدوارم کانون خانواده ها همواره گرم و ستون خانه ها همواره سلامت با شند ؛
و روح مادرانی‌که درجمع خانواده نیستند، شاد و یادشان گرامی باد...



سرکار خانم جهانبانو بویر احمدی فرد
مادر گرامی دکتر سامان نیک اقبالیان



پروفسور سامان نیک اقبالیان



جناب آقای ملاچنگیز نیک اقبالیان
پدر ارجمند دکتر سامان نیک اقبالیان

همه از گل تجلیل میکنند،
ما، در بنیاد مادر از باغبانان گل تجلیل میکنیم...

چون تا باغبان خوب نباشد، گلی زیبا و خوشبو پرورش نخواهد یافت...

یکی از گلهای زیبای پرورش یافته در دامن این باغبان ها، جناب آقای دکتر سامان نیک اقبالیان است که ضمن حفظ اصالت پدری و نجابت مادری، در زمینه پزشکی بسیار موفق بوده اند...

از جمله:

- فوق تخصص جراحی عمومی و فلوشیب تخصصی جراحی پیوند
- انجام اولین پیوند پانکراس (لوزالمعده) در کشور و خاورمیانه
- انجام اولین پیوند چند ارگانی در کشور و منطقه،
- انجام پیوند کبد از فرد زنده در کشور
- راه اندازی پیوند کبد در کشور تاجیکستان و پاکستان و شهر بخارا در کشور ازبکستان
- نوآوری در ۲۰ نوع عمل جراحی جدید جهت درمان سرطان های مختلف کبدی و مجاری صفراوی
- پروفسور افتخاری دانشگاه طبی بوعلی سینا در کشور تاجیکستان و پروفسور افتخاری دانشگاه بخارا در کشور ازبکستان
- استاد برجسته جراحی و پیوند اعضاء و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

و اما درباره مادر ایشان، بی بی جهانبانو فرد بویراحمدی، چه میتوان گفت؟!

بزرگ بانویی فرهیخته و فرهنگمند، مادری فداکار برای فرزندان و نوه هایش و مشوق دیگر جوانان فامیل و منطقه به امر تحصیل و پیشرفت علمی که آوازه ی معرفت و بزرگیش از کویی به کویی شنیده میشود.

زنده یاد بی بی جهانبانو فرد بویراحمدی دختر میرزا محمدحسن فرد بویراحمدی و بی بی بهجت نیک اقبال در سال ۱۳۱۸ در سی سخت به دنیا آمد.

پدرش اولین آموزگار بومی استان کهگیلویه و بویراحمد بود و خودش نیز تحصیلات ابتدایی را در دبستان سی سخت آغاز کرد و در ابتدای دهه سی با جدی تر شدن جناح بندی های سیاسی مرتبط با جنبش ملی شدن نفت و با توجه به نزدیکی پدرش به خسروخان بویراحمدی به عنوان مشاور اصلی او به همراه پدر و مادرش که خاله خسروخان هم بوده در روستای فیلگاه ساکن شدند و یک سال هم در دبستان فیلگاه تحصیل کرد که با حادثه مرگ پدرش در سال ۱۳۳۲ به همراه مادرش به بهبهان نقل مکان کردند و سال ۱۳۳۲ ششم ابتدایی را در مدرسه ثریای بهبهان به پایان رساند.

در سال ۱۳۳۴ با زنده یاد کی صفر یزدان پناه ازدواج نمود و فرزند اولشان بهروز در سال ۱۳۳۵، فرزند دومشان پرویز در سال ۱۳۳۸ متولد شد، بهروز دکترای علوم آزمایشگاهی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج و پرویز متخصص فیزیوتراپی و عضو هیات علمی و رییس اسبق دانشگاه علوم پزشکی یاسوج بوده.

روزگار، تلخیِ مرگ پدر را این بار برای همسر تکرار نمود و همسر بعد از بیماری، فوت نمود و جهانبانو دوباره به سی سخت و نزد مادرش برگشت و در سال ۱۳۴۲ مشغول به تحصیل در دانشسرای عشایری شیراز زیر نظر محمد بهمن بیگی شد و بعد از پایان دوره یکساله از سال ۱۳۴۳ به عنوان اولین گروه دختران فارغ التحصیل دانشسرای عشایری کار معلمی را در سی سخت آغاز کرد و در سال ۱۳۴۵ با پسردایی خود زنده یاد ملاچنگیز نیک اقبالیان ازدواج نمود که حاصل این ازدواج هم چهار پسر و یک دختر بوده، سامان متولد ۱۳۴۸ فوق تخصص جراحی عمومی و فلو تخصصی جراحی پیوند و جراح اولین پیوند پانکراس(لوزالمعده) در ایران و استاد برجسته جراحی و پیوند اعضا و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، سیامک متولد ۱۳۴۹ دکترای داروسازی دانشگاه تهران، کورش متولد ۱۳۵۰ فارغ التحصیل مهندسی عمران، سیروس متولد ۱۳۵۱ و زهرا متولد ۱۳۶۰ متخصص بیهوشی و فوق تخصص خواب و مشغول به طبابت در تهران.

در سال ۱۳۷۲ بعد از سی سال خدمت صادقانه بازنشسته شد و در سال ۱۳۷۶ مدرسه غیرانتفاعی صدف را تاسیس نمود که تا سال ۱۳۹۳ فعال بود. در دهه نود نیز عضو شورای حل اختلاف شهرستان بویراحمد شد که حضورشان در این شورا و حل اختلافات محلی بسیار مثمرثمر بود.

در دوران ریاست جمهوری سیدمحمد خاتمی در سال ۱۳۷۹ به خاطر فعالیتهای موفق آموزشی و اجتماعی و همچنین پرورش فرزندانی موفق، به عنوان مادر نمونه ملی معرفی و مفتخر به دریافت لوح تقدیر از دست رئیس جمهور شد.

و اما در مورد پدر ایشان، زنده یاد ملاچنگیز نیک اقبالیان، چه میتوان گفت ؟!

زنده یاد ملاچنگیز نیک اقبالیان در سال ۱۳۲۲ در سی سخت به دنیا آمد و بعد از پایان تحصیلات ابتدایی، سال ششم ابتدایی را در شهرضا گذراند و دوره دبیرستان را هم در شیراز به پایان رساند و در سال ۱۳۴۲ دیپلم خود را اخذ نمود و با وجود علاقه به تحصیل در دانشگاه و حتی پیگیری تحصیل در دانشگاه بیرمنگهام در جنوب انگلستان با توجه به فرصت شغلی مناسبی که در مجموعه شرکت قند ایران برایش مهیا گردید، فعالیت خود را در کارخانه قند شهرستان یاسوج، ممسنی و شهرکرد شروع نمود که خیلی زود به سمت معاونت مالی و اداری مجموعه ارتقا یافت و با همین سمت معاونت اداری و مالی به کارخانه قند یاسوج منتقل گردید و در سال۱۳۷۶ بازنشسته شد و بعد از بازنشستگی در حوزه انتقال نیرو فعالیت داشت.

با توجه به علاقه بسیارش به فرهنگ، ادبیات، تاریخ و اندیشه در تمام سالهای اشتغال و همچنین بازنشستگی ارتباط خود با کتاب، موسیقی، فرهنگ و هنر را حفظ نمود و عادت مطالعه کتاب و مجلات وزین و معتبر و گوش کردن به موسیقی فاخر را در خانه و فرزندان خود و همچنین سایر اقوام و دوستان نزدیک را هم ترویج نمود و رشد داد و هم نهادینه کرد.

همین روحیه نقش موثری در مراودات اجتماعی او و فعالیت مستمرش در امور عام المنفعه و مردمی داشته و همیشه مورد اعتماد مردم سی سخت و یاسوج برای حل مشکلات مردم بود.

زندگی این زوج موفق زبانزد خاص و عام بود و فرزندان این دو عزیز و دیگر فرزندان دیار برف و آفتاب سی سخت موفقیت خویش را مدیون این بانوی فرهیخته و اهل مطالعه و آگاه به مسائل روز و مشوق جوانان به امر تحصیل و همچنین همسر دانا، مردم دار و اندیشمند ایشان هستند.

باغبانان رفتند... اما درخت ها و گلهای باغ، همچنان سرسبز و خرم و مثمرثمر هستند...

بی بی جهانبانو فرد بویراحمدی پس از تحمل رنج بیماری در تاریخ پانزده اسفند ۱۴۰۳ به دیار باقی شتافت و با بدرقه خیل عظیم دوستدارانش در زادگاهش سی سخت به خاک سپرده شد.

همسر ایشان ملاچنگیز نیک اقبالیان که تاب تحمل دوری همسر نمونه و بی نظیرش را نداشت در تاریخ ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴ به بی بی جهانبانو پیوست و در جوارش آرام گرفت...



دکتر زهرا افتخاری
رئیس محترم هیئت مدیره
بنیاد مادر

از خانه تا آینده
نقش خانواده و احترام به مادر در تربیت مدیران فردا

مقدمه

در میان نسل های گوناگون بشری، بی تردید دوران کودکی و سال های نوجوانی از مهم ترین و تاثیرگذارترین دوران حیات انسان به شمار می آیند. دوره کودکی لبریز از معصومیت و پاکی، سرشار از راز و رمز و حاکمیت سرشت بی آلایش آدمی است. در این دوره ظرفیت‌های ذهنی او پذیرای جستجو کردن، یافتن و فرا گرفتن است. سال‌های نوجوانی نیز زمانی است که پایه های شخصیتی و تفکر انسان شکل می‌گیرد و باورها و اعتقادات ریشه ای در این دوره شکل گرفته و نهادینه می شود، طبع لطیف و تاثیرپذیر کودک، استعداد پذیرش و الگوسازی قوی‌تری دارد و منطق نوجوانی ساده، روان و زلال است. کودکان و نوجوانان، صاحبان فردای هر جامعه و وارثان تلاش نسل‌های گذشته هستند. شرایط جامعه امروز ایران، بنیاد فرهنگی بین المللی مادر را بر آن داشت تا طبق ماموریت خود، بازشناسی، قدرشناسی و نکوداشت مقام مادر؛ تفهیم و تبیین نقش مهم و سازنده مادران در جامعه و ارائه آموزش‌های مسئولیت‌پذیری مادران در قبال خانواده بخصوص نسل جوان و جامعه، آشنا ساختن بیشتر نوجوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقا و بازآفرینی ارزش‌های قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی، مهم‌ترین نقش را در پرورش کودکان و نوجوانان بر عهده گیرد.

و من معتقد هستم که جامعه آینده را کودکانی می‌سازند که امروز در خانواده‌ها رشد می‌کنند. هرچند آموزش‌های مدرسه‌ای و مهارت‌های علمی اهمیت فراوانی دارند، اما پایه‌های اصلی شخصیت، مسئولیت‌پذیری و توان مدیریت، در خانواده شکل می‌گیرد. کودک‌ونوجوانی که در فضای احترام، محبت و مسئولیت بزرگ می‌شود، در آینده می‌تواند مدیری موفق، انسانی و اثرگذار باشد. در این میان، مادر به عنوان محور عاطفی و تربیتی خانواده، نقشی بی‌بدیل در پرورش مدیران آینده ایفا می‌کند.

خانواده؛ نخستین نهاد تربیت مدیر

پیش از آن‌که کودک با مفاهیمی چون مدیریت، رهبری یا برنامه‌ریزی آشنا شود، در خانواده این مفاهیم را به‌صورت عملی تجربه می‌کند. تقسیم کار در خانه، رعایت نوبت، همکاری، احترام به نظر دیگران و پذیرش مسئولیت، همگی نمونه‌هایی از آموزش غیرمستقیم مدیریت هستند.کودکی که یاد می‌گیرد در خانواده به قوانین احترام بگذارد، در آینده نیز می‌تواند قانون‌مدار باشد و تصمیم‌های درست بگیرد.

مادر؛ مدیر پنهان اما مؤثر

مادران اغلب بدون آن‌که عنوانی رسمی داشته باشند، نقش یک مدیر تمام‌وقت را ایفا می‌کنند. برنامه‌ریزی امور خانه، رسیدگی به نیازهای اعضای خانواده، مدیریت زمان، حل تعارض‌ها و ایجاد آرامش، تنها بخشی از مسئولیت‌های مادر است.کودک‌ونوجوانی که این تلاش‌ها را می‌بینند و به آن‌ها احترام می‌گذارد، به‌تدریج می‌آموزد که مدیریت واقعی، ترکیبی از دانایی، صبوری و مهربانی است.

احترام به مادر؛ پایه اخلاق مدیریتی

احترام به مادر، تنها یک وظیفه اخلاقی یا دینی نیست؛ بلکه تمرینی عملی برای پرورش اخلاق مدیریتی است. نوجوانی که به مادر خود احترام می‌گذارد:

- قدر زحمات دیگران را می‌داند
- از خودمحوری فاصله می‌گیرد
- شنیدن را پیش از دستور دادن می‌آموزد
- مسئولیت اشتباهات خود را می‌پذیرد

چنین فردی در آینده مدیری خواهد بود که نه‌تنها موفق، بلکه مورد اعتماد و محبوب است.

نوجوان امروز؛ رهبر فردا

دوران نوجوانی زمان شکل‌گیری هویت و ارزش‌هاست. اگر در این دوره، احترام به خانواده به‌ویژه مادر تقویت شود، نوجوان یاد می‌گیرد که قدرت و موفقیت بدون اخلاق ارزشی ندارد.

مدیران موفق آینده، کسانی خواهند بود که در نوجوانی یاد گرفته‌اند:

- با خانواده گفت‌وگو کنند
- به احساسات دیگران توجه داشته باشند
- مسئولیت تصمیم‌های خود را بپذیرند

نقش خانواده در پرورش نگاه مدیریتی

خانواده می‌تواند با سپردن مسئولیت‌های کوچک به فرزندان، آن‌ها را برای نقش‌های بزرگ‌تر آماده کند. مشارکت در کارهای خانه، برنامه‌ریزی شخصی و احترام به تلاش‌های مادر، تمرین‌هایی ساده اما مؤثر برای ساختن شخصیت مدیریتی کودک‌ونوجوان هستند.اگر جامعه‌ای می‌خواهد مدیرانی شایسته، اخلاق‌مدار و انسان‌دوست داشته باشد، باید از خانواده آغاز کند. احترام به خانواده، به‌ویژه مادر، نه‌تنها نشانه تربیت صحیح، بلکه زیربنای مدیریت موفق در آینده است.

کودکانی که در سایه محبت و احترام و نظم و رعایت حقوق دیگران، رشد می‌کنند؛ فردا می‌توانند جامعه‌ای سالم‌تر، عادلانه‌تر و شاد و موفق تری بسازند.

چیغیرتمای مرغ
ارومیه



مواد لازم (۴ نفر)

- سینه مرغ ۲ تکه
- پیاز ۲ عدد
- کره ۵۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- گوجه فرنگی۲ عدد
- سیب زمینی۲ عدد
- نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم

مرحله اول: پخت و سرخ کردن مرغ

ابتدا سینه مرغ را به همراه یک عدد پیاز چهار قاچ‌شده، برگ بو، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه داخل قابلمه بریزید. مقداری آب اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید تا مرغ کاملا بپزد. پس از پخت، مرغ را از قابلمه خارج کرده و در یک تابه کمی کره یا روغن بریزید. سینه مرغ را سرخ کنید تا سطح آن طلایی و برشته شود.

مرحله دوم: سرخ کردن سیب‌زمینی

سیب‌زمینی‌ها را پوست بگیرید و به صورت خلالی خرد کنید. سپس داخل تابه با مقداری روغن و نمک سرخ کنید تا کاملا برشته شوند. در صورت تمایل، برای خوشرنگ‌تر شدن سیب‌زمینی‌ها می‌توانید کمی زردچوبه به روغن اضافه کرده و بعد سیب‌زمینی‌ها را داخل تابه بریزید.

مرحله سوم: تفت دادن گوجه‌فرنگی

در همان تابه‌ای که سیب‌زمینی را سرخ کرده‌اید، گوجه‌فرنگی‌ها را شسته و به صورت حلقه‌ای یا مکعبی ریز خرد کنید. آن‌ها را با کمی روغن تفت دهید تا نرم و کمی پخته شوند.

مرحله چهارم: تهیه چیغیرتمای مرغ

تخم‌مرغ‌ها را داخل کاسه بشکنید، کمی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و با چنگال یا همزن دستی هم بزنید تا کاملاً یکدست شوند. سپس کره، مرغ سرخ‌شده و سیب‌زمینی را به گوجه‌فرنگی‌های در حال تفت اضافه کنید. تخم‌مرغ‌های زده‌شده را روی مواد بریزید، حرارت را ملایم کنید و اجازه دهید تخم‌مرغ‌ها ببندند و سفت شوند.

شیرینی قرابیه ارومیه

مواد لازم
(برای حدود ۲۰ عدد قرابیه)

- آرد سفید نرم: ۲ لیوان
- پودر بادام یاوان
- کره یا روغن جام
- شکر سفید: ۱ لیوان
- کره یا روغن جامد: ۱۵۰ گرم
- تخم‌مرغ: ۲ عدد
- وانیل: نوک قاشق چای‌خوری
- بکینگ‌پودر: ۱ قاشق مرباخوری
- زعفران یا عرق بیدمشک (درصورت تمایل): کمی برای عطر
- پودر پسته یا بادام: به مقدار لازم

طرز تهیه

۱. کره نرم‌شده و شکر را با هم بزنید تا کرمی و سبک شود.

۲. تخم‌مرغ‌ها را یکی‌یکی اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط یکنواخت شود.

۳. پودر بادام (یا فندق/پسته)، وانیل و زعفران را اضافه کنید و مخلوط کنید.

۴. آرد و بکینگ‌پودر را کم‌کم داخل مایه بریزید تا خمیر نرم و چسبنده‌ای بدست آید.

۵. خمیر را حدود نیم‌ساعت در یخچال بگذارید تا کمی خودش را بگیرد.

۶. از خمیر گلوله‌های کوچک بردارید، روی آن را با پودر پسته یا بادام تزیین کنید.

۷. در سینی فر چرب یا با کاغذ روغنی بچینید.

۸. در فر از پیش گرم شده با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد حدود ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید تا کمی طلایی شود.

نکات

- قرابیه باید لطیف و کمی ترد باشد، نه کاملاً خشک.
- برای تنوع می‌توانید مقداری پودر نارگیل یا کاکائو به خمیر اضافه کنید.
- بهترین نوشیدنی همراه آن چای یا قهوه‌ی ترک است.



تندیس عشق تعلق می‌گیرد به مقام مادران







می‌خوام از یه موضوعی بگم که هر چقدر هم تکرار بشه، تازه‌تر می‌شه...

مثل تکرار دم و بازدم که لازمه حیاته.

هر انسانی عطر خاصی داره. گاهی برخی آدما عجیب بوی خدا میدن.

عاشق که باشی، فرقی نداره هوا آفتابی باشه یا بارونی، سحر باشه یا دم صبح یا ظهر.

بستگی داره تو کدوم لحظه فدا شدنت رو ببینی...

عاشق که باشی، حتی اگه یه عاشقِ لال و بی‌زبون، باز هم از روزگار چشمات مشخصه که جنس نگاهت چی میگه.

عاشق که باشی، حتی تو اوج نداری هم با هرچی واژه که تو دست و بالته، باز نمی‌تونی از شکوه و زیبایی غروب حرفی نزنی.

عاشق که باشی زلال میشی، هرچی که داری رو می‌کنی، اینجور وقتا یعنی دیگه رهای رهایی...

پس می‌نویسم مادر
بخوانید عشق

تندیس عشق تعلق می‌گیرد به مقام مادران که صدای نفس‌هایشان قشنگ‌ترین هدیه ی زندگیست...

مرا به کعبه چه حاجت؟

طواف می‌کنم مادرم را که برای لمس دستانش هم باید وضو گرفت.

مادر بودن سخت‌ترین شغل دنیاست.

مادر را باید آهسته نوشت، با دل خسته نوشت، گرم و پررنگ نوشت.

تا همه بدانند که اگر مادر نباشد، عشق نیست، که اگر عشق نباشد، دل نیست...

به افتخار همه مادران عزیز قیام می‌کنیم و بر دستان پرمهرشان بوسه می‌زنیم.

به نام خدا

به نام مادر

باشگاه نوجوانان

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

تأسیس: ۱۴۰۴- (۲۰۲۵)

مقدمه

در میان نسل های گوناگون بشری، بی تردید دوران کودکی و سال های نوجوانی از مهم ترین و تأثیرگذارترین دوران حیات انسان به شمار می آیند. دوره کودکی لبریز از معصومیت و پاکی، سرشار از راز و رمز و حاکمیت سرشت بی آلایش آدمی است. در این دوره ظرفیت‌های ذهنی او پذیرای جستجو کردن، یافتن و فرا گرفتن است. سال‌های نوجوانی نیز زمانی است که پایه های شخصیتی و تفکر انسان شکل می‌گیرد و باورها و اخلاق مداری، نظم و انضباط، رعایت حقوق دیگران و احترام به همه بخصوص والدین بویژه مادر، ریشه در این دوره شکل گرفته و نهادینه می شود. طبع لطیف و تأثیرپذیر کودک، استعداد پذیرش و الگوسازی قوی‌تری دارد و منطق نوجوانی، ساده، روان و زلال است. کودکان و نوجوانان، صاحبان فردای هر جامعه و وارثان تلاش نسل‌های گذشته هستند.

و با توجه به منشور بنیاد مادر:

۱- بنیاد مادر یک بنیاد فرهنگی بین‌المللی است که به صورت صد درصد غیر دولتی می‌باشد و وابسته به هیچ ارگان، نهاد، حزب و یا گروهی نیست و هرگونه فعالیت سیاسی در آن ممنوع است.

۲- هرگونه تبعیض از لحاظ زبان، رنگ، ملیت، قومیت، فرهنگ، مرز جغرافیایی، عقیده و مذهب در بنیاد مادر ممنوع می‌باشد.

شرایط جامعه امروز ایران و جهان، بنیاد فرهنگی بین المللی مادر را بر آن داشت تا طبق مأموریت خود:

بازشناسی، قدرشناسی و نکوداشت مقام مادر، تفهیم و تبیین نقش مهم و سازنده مادران در جامعه و ارائه آموزش‌های مسئولیت‌پذیری مادران در قبال خانواده، بخصوص نسل جوان و جامعه، آشنا ساختن بیشتر جامعه بویژه نسل جوان با جایگاه و نقش والای مادر و ارتقاء و بازآفرینی ارزش‌های قداست آمیز این شاهکار خلقت از جهات خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی، مهم‌ترین نقش را در پرورش کودکان و نوجوانان بر عهده گیرد.

باشگاه نوجوانان (۱۰ تا ۱۷ سال) بنیاد فرهنگی بین المللی مادر که یکی از زیرمجموعه های بنیاد مادر میباشد در سال ۱۴۰۴ (۲۰۲۵) تأسیس و با حمایت هیئت مدیره و مشاوران و مدرسان گرانقدر شروع به کار نموده است.

اهداف بنیاد فرهنگی بین المللی مادر برای باشگاه نوجوانان آموزش و پرورش مدیران آینده بنیاد مادر (۱۰ تا ۱۷ سال)

۱– تربیت نسل آگاه، خلاق و متعهد

توانمندسازی نوجوانان به منظور هدایت و رهبری خانواده و جامعه در آینده و آموزش و پرورش نوجوانان با اعتماد به نفس و با قدرت تفکر انتقادی و توانایی حل مسئله

۲– تقویت روحیه مشارکت اجتماعی

تشویق به حضور در فعالیت‌های گروهی، کار داوطلبانه و ایفای نقش مثبت در جامعه.

۳– تقویت سلامت روان و خودشناسی

ارائه آموزش‌های مهارت‌های زندگی، خودآگاهی و تاب‌آوری در برابر چالش‌های آن

۴– افزایش سواد جهانی و بین‌فرهنگی

آشنایی با فرهنگ‌ها، زبان‌ها و موضوعات جهانی برای تقویت نگاه بین‌المللی و احترام به تنوع.

۵– توانمندسازی فرهنگی و هنری

آشنایی با هنر، ادبیات، موسیقی و میراث فرهنگی ایران و جهان برای رشد ذوق و سلیقه هنری.

۶– حمایت از عدالت، برابری، صلح و دوستی

آموزش ارزش‌های انسانی و ترویج عدالت‌خواهی، برابری جنسیتی و صلح و دوستی در جهان.

۷– سفیران بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

پرورش نسل جوان و آگاه، مسئولیت پذیر، قدرشناس و با درک عمیق از جایگاه و نقش مادر، به عنوان سفیران بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، در مسیر ارتفاع جایگاه خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و معنوی مادران در جامعه و جهان

شاخص‌های باشگاه نوجوانان (۱۰ تا ۱۷ سال) بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

ما نوجوانان، فرزندان بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، با تکیه بر ارزش‌های انسانی، فرهنگی و جهانی، متعهد می‌شویم که در مسیر رشد فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی خود، اصول زیر را رعایت کنیم

۱– احترام به خود و دیگران

با پذیرش تفاوت‌ها، به همه انسان‌ها احترام بگذاریم و از تفکر، گفتار و رفتار مهربانانه بهره بگیریم.

۲– پویایی و یادگیری مداوم

مشتاق یادگیری باشیم، خلاقیت را در خود پرورش دهیم و از فرصت‌ها برای رشد ذهنی و مهارتی استفاده کنیم

۳– مسئولیت‌پذیری

در قبال خود، خانواده، جامعه و محیط زیست مسئول باشیم و با صداقت و تعهد عمل کنیم.

۴– فعالیت های گروهی

در کار گروهی، با همدلی و همفکری، همکاری و همراهی مشارکت کنیم، به همدیگر کمک نماییم و درک متقابل را تمرین کنیم

۵– صلح، دوستی و مدارا

در زندگی روزمره، صلح‌طلبی، دوستی، گفت‌وگو و دوری از خشونت را سرلوحه رفتار خود قرار دهیم.

۶– هویت فرهنگی و جهانی

به ریشه‌های فرهنگی خود افتخار کنیم و همزمان، نسبت به فرهنگ‌های دیگر با ذهن باز و احترام برخورد کنیم

۷– رعایت اصول شهروندی

ضمن احترام به حقوق دیگران، رعایت اصول شهروندی در جامعه، ضروری و یک اصل مهم، اساسی و شهروندی است

منشور اخلاقی فرزندان باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر (۱۰ تا ۱۷ سال)

ما نوجوانان، فرزندان بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، با الهام از مهر و فداکاری والدین بخصوص جایگاه و نقش مادران در خانواده، متعهد می‌شویم که

۱- قدرشناس والدین بویژه مهر مادر باشیم

مهر و تلاش والدین بویژه مادران را درک کنیم و همواره با احترام، مهربانی و سپاسگزاری با آنان رفتار کنیم

۲- در مسیر رشد و مسئولیت‌پذیری گام برداریم

با تلاش در یادگیری، درستکاری و رفتار نیک، تلاش کنیم تا مایه افتخار خانواده و جامعه باشیم.

۳- از مادران الگو بگیریم

فداکاری، صبر، مهربانی و انسان‌دوستی را از مادران بیاموزیم و در زندگی روزمره‌مان به کار ببندیم.

۴- فرهنگ خانواده دوستی را ترویج دهیم

در کنار دوستان، در مدرسه و جامعه، احترام به والدین و ارزش‌های خانواده و همدلی را گسترش دهیم.

۵- برای ساختن دنیایی مهربان‌تر تلاش کنیم

با پندار، گفتار و رفتار نیک، نسبت به انسان‌ها، جامعه، طبیعت و آینده مسئول باشیم.

۶- افزایش سواد جهانی و بین فرهنگی

آشنایی و احترام به فرهنگ ها، اقوام، زبان و ملیت ها برای تقویت ارتباط بین المللی

۷- صداقت در گفتار، کردار و رفتار

ابراز عقیده با حفظ احترام به دیگران، اتکا به ارزش های اخلاقی و مدنی و پایبندی به منشور و آئین نامه های بنیاد مادر

زیرا:
ما همه، با هم مسئولیم...

اولین فرزندان باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر



نازنین اسمعیلی
کلاس هفتم



فاطمه باقری گلیجانی
کلاس پنجم



ایوا جعفری
کلاس چهارم



آفرین ستایش
کلاس نهم



آیسا صادقی
کلاس ششم



نیلا گراوند
کلاس هفتم



محمدرضا محمدی
کلاس هشتم



مریم مرادی مطلق شیرازی
کلاس هفتم



رادین یزدان پناه
کلاس دهم

مدرسین باشگاه نوجوانان



دکتر زهرا افتخاری
مدرس کارگاه آموزشی باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

زهرا افتخاری؛ از تجربه ۳۵ ساله در تعلیم و تربیت تا توسعه آموزش‌های نوین برای نسل آینده
اینجانب زهرا افتخاری، فعال حوزه فرهنگ و آموزش، با بیش از ۳۵ سال سابقه فعالیت در عرصه‌های تعلیم و تربیت، مدیریت و امور فرهنگی، دارای مدرک دکترای مدیریت آموزشی از دانشگاه اصفهان هستم. در طول سال‌های فعالیت حرفه‌ای خود، تجربه مدیریت، برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری فرهنگی در سطح کلان، به‌ویژه در حوزه کودک و نوجوان، مادران و زنان، را به دست آورده‌ام.
علاقه‌مندی به حوزه پژوهش نیز بخش مهمی از مسیر حرفه‌ای من بوده است. حاصل این فعالیت‌ها، تألیف و چاپ کتاب و انتشار بیش از ۴۰ مقاله علمی و پژوهشی در فصلنامه‌های داخلی و خارجی است. همچنین بیش از سه هزار ساعت گواهینامه آموزشی و تخصصی در حوزه‌های علمی، فرهنگی، هنری، ورزشی و مدیریت کسب کرده‌ام و دارای گواهینامه صلاحیت تدریس از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان فارس هستم.
در حال حاضر نیز به عنوان مدرس دروس مدیریت، روان شناسی و هوش مصنوعی، با رویکردی نوین در مسیر توسعه آموزش‌های مهارتی، فکری و فرهنگی برای نسل نوجوان و جوان فعالیت می‌کنم.
تجربه دانشگاهی و اجرایی من در کنار فعالیت مستقیم آموزشی با مادران، کودکان و نوجوانان، این امکان را فراهم کرده است تا در طراحی و اجرای دوره‌های آموزشی و تربیتی، نگاهی کاربردی و متناسب با نیازهای واقعی مخاطبان داشته باشم. طراحی محتوای آموزشی، برنامه‌ریزی و هدایت مجموعه‌های اجرایی و تعامل و همکاری با سازمان‌های مختلف فرهنگی و آموزشی، از دیگر زمینه‌های فعالیت حرفه‌ای من بوده است. این تجربه‌ها در کنار تصمیم‌گیری، سیاست‌گذاری و مدیریت منابع در حوزه فعالیت‌های فرهنگی، به رشد و ارتقای مستمر دانش و توانمندی‌های حرفه‌ای من کمک کرده است.

نگاه من به آموزش و تربیت نوجوانان در خصوص فعالیت‌های آموزشی و تربیتی اعضای عزیز باشگاه نوجوانان بنیاد مادر:

باور دارم که آموزش نوجوانان زمانی می‌تواند اثربخش باشد که متناسب با ویژگی‌های سنی، علایق، استعدادها و نیازهای نسل جدید طراحی و اجرا شود.
برگزاری کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی هدفمند با تأکید بر تقویت مهارت‌های فردی، اجتماعی و فکری، استفاده از روش‌های تعاملی و مشارکتی در فرآیند یادگیری، توجه به پرورش خلاقیت و تفکر، تقویت مسئولیت‌پذیری و شناسایی و شکوفایی توانمندی‌های فردی، می‌تواند زمینه‌ساز رشد متوازن نوجوانان باشد. همچنین ایجاد محیطی پویا، انگیزه‌بخش و امن برای یادگیری و در کنار آن، همراه کردن خانواده‌ها در فرآیند آموزش و تربیت، نقشی اساسی در موفقیت این مسیر دارد.
به باور من، نوجوان امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند آموزش‌هایی است که علاوه بر دانش، مهارت زندگی، قدرت تفکر، خلاقیت، مسئولیت‌پذیری و توانایی تصمیم‌گیری را در او تقویت کند. از این رو، ترکیب تجربه دانشگاهی با سال‌ها فعالیت مدیریتی و فرهنگی و همچنین تجربه مستقیم آموزشی با مادران، کودکان و نوجوانان، زمینه‌ای فراهم کرده است تا این فعالیت‌ها را با نگاهی کاربردی و آینده‌نگر دنبال کنم. هدف اصلی من، کمک به رشد فکری، مهارتی و شخصیتی نوجوانان و آماده‌سازی آنان برای حضوری مؤثر، آگاهانه و مسئولانه در جامعه و ایفای نقش به عنوان مدیران و سازندگان آینده است.
در پایان، شایسته می‌دانم از اعتماد و حسن نیت جناب آقای مهندس محمدی، بنیان‌گذار بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر، و نگاه حمایتگرانه و ارزشمند ایشان صمیمانه و بی‌نهایت سپاسگزاری کنم.



دکتر محمدرضا قانع
مدرس کارگاه آموزشی باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

فارغ‌التحصیل از دانشگاه تهران - عضو هیات علمی مؤسسه ISC
دارای مقالات علمی انگلیسی و فارسی متعدد منتشر شده در نشریات معتبر بین‌المللی و داخلی
مولف چند کتاب فارسی و چند فصل از کتاب‌هایی به زبان انگلیسی که توسط بنگاه‌های انتشاراتی معتبر بین‌المللی منتشر شده است.
(دسترسی آزاد و بازسازی ارتباط علمی-جبهه های پژوهش، حوزه های فعال و کشورهای پیشگام۲۰۲۱-آنچه باید درباره فعالیت ها و خدمات ISC بدانیم)
Handbook Bibliometrics: The Islamic World Science Citation Center (ISC): The) (construction and Application- COMPARING THE SERVICES OF LIBRARIES IN IRAN
ارائه سخنرانی در همایش‌های ملی و بین‌المللی و برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای اعضای هیات علمی دانشگاه‌های کشور
علائق پژوهشی: ارتباط علمی، سیاست‌گذاری علم و فناوری، ارزیابی نشریات علمی، سنجش علم و فناوری، شبکه های اجتماعی و سواد اطلاعاتی، رتبه‌بندی مراکز آموزش عالی رشته علم اطلاعات و دانش شناسی.



آرزو موسوی
مدرس کارگاه آموزشی باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

کارشناس ارشد روانشناسی و دارای ۱۰ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای در حوزه درمان بزرگسالان.
از سال ۱۴۰۳ افتخار همکاری با بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر را به عنوان مشاور روانشناسی بنیاد دارم و در ادامه، فعالیت خود را به عنوان مدرس دوره‌های توانمندسازی والدین در حوزه فرزندپروری در شیراز و شهرستان مرودشت آغاز کردم.
از سال ۱۴۰۴ نیز به عنوان مدرس باشگاه نوجوانان، در مسیر توانمندسازی نوجوانان و آموزش مهارت‌های زندگی با این مجموعه همراه هستم.
باشگاه نوجوانان را بستری ارزشمند برای رشد همه‌جانبه نوجوانان، تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی، افزایش خودآگاهی و پرورش مسئولیت‌پذیری می‌دانم. از منظر من، سرمایه‌گذاری هدفمند بر توانمندسازی نوجوانان، گامی مؤثر در مسیر تربیت نسلی آگاه، توانمند و مسئول است و می‌تواند زمینه‌ساز شکل‌گیری جامعه‌ای سالم و متعالی باشد.



فاطمه استواری
مدرس کارگاه آموزشی باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر

کارشناسی ارشد مدیریت برنامه ریزی آموزشی
مشاور مادران جوان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر
کوچ حرفه ای رشد و توسعه فردی
فعال در حوزه های پژوهشی و دارای ۸ مقاله علمی پژوهشی همراه با گواهی حضور بیش از ۵۰۰ ساعت مشاوره لایف کوچینگ با رویکرد آگاهی و توسعه فردی و مدرس توسعه فردی با برگزاری کارگاه‌های آموزشی.
دارای مهارت ICDL ۱،۲
باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر، به همت بنیانگذار محترم جناب آقای مهندس محمدی تاسیس گردید. در این باشگاه فرصتی ارزشمند برای رشد خودآگاهی، اعتماد به نفس و مهارت های فردی و اجتماعی نوجوانان با رویکرد مدیران آینده فراهم شده است. در این مسیر نوجوانان نه تنها مفاهیم توسعه فردی را می‌آموزند بلکه فرصت تجربه ، گفتگو، کشف توانمندی ها و شناخت بهتر خود را پیدا می‌کنند. برای من به عنوان مدرس، رشد و تغییرات مثبت آن ها، تجربه‌ای ارزشمند و الهام بخش است.







چشم‌انداز باشگاه نوجوانان بنیاد فرهنگی بین المللی مادر (مادرانی متعالی، جهانی خوشبخت)

۱) حفظ جایگاه و نقش مادر در بین نوجوانان.
۲) ایجاد و حفظ رابطه قوی و سالم بین والدین به خصوص مادر و نوجوان.
۳) تأکید بر درک متقابل، اعتماد و حمایت عاطفی و معنوی.
۴) فراهم کردن محیطی امن در خانواده برای رشد نوجوانان، تشویق استقلال و مسئولیت‌پذیری و انتقال ارزش‌های اخلاقی و معنوی به آن‌ها.
۵) دستیابی به کانون پیشرو و اثرگذار در سطح ملی و بین المللی که نوجوانان را به سفیران فعالِ ارزش های متعالی مادر تبدیل کند.

این باشگاه زمینه ساز ظهور نسلی خواهد بود که احترام، ارج نهادن و قدردانی از والدین بخصوص مقام مادر را نه تنها به عنوان یک ارزش اخلاقی و فرهنگی، بلکه به عنوان یک اصل اساسی در توسعه خانواده و جامعه می دانند، و به عنوان «مدیران و رهبران آینده»، ادامه دهنده اهداف عالی بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در گرامیداشت، حمایت و توانمندسازی مادران در خانواده و جامعه خواهند بود.



صدف محمدی
از کتاب قطار زندگی ۱

درنگ کن و آرام بگیر

آیا تاکنون لحظه ای با خودت خلوت کرده ای؟

خودت باشی و واقعا با خودت ارتباط برقرار کنی؟

آیا تاکنون با خودت کاملاً صادق و رک و راست بوده ای؟

هر ثانیه و هر دقیقه از هر روز، چیزهای متعددی وجود دارد که در اطراف ما رخ میدهند.

انسانها، اخبار رسانه ها کار، دوستان، خانواده عشق هیجانات اندیشه ها و کنش ها.

در همین لحظه، در حالی که من دارم به آنها فکر می کنم و این یادداشت ها را می نویسم، خیلی از رویدادها در حال رخ دادن هستند.

آیا تاکنون درنگ کرده ای و اجازه داده ای که خودت باشی؟

آرام باش، بدون تمام آن رویدادها زندگی کن ولی همه آنها را در نظر داشته باش.

می توانی تمام رویدادهایی که در دنیای تو رخ می دهند را متوقف و لحظه ای به آنها فکر کنی و آرام باشی؟

رویدادهایی که در دنیای اطراف تو رخ می دهند، مسیر زندگی ات را مشخص نمیکنند و برای تو متوقف نمی شوند.

تو خودت مسیر زندگی ات را مشخص میکنی و تنها تو می توانی آن را متوقف کنی.

بنابراین اگر تردید و پرسشی داری و در یافتن پاسخ این سؤال که چه چیزی مسیر زندگی تو را مشخص می کند سر در گم هستی، پس لحظه ای فکر کن و بیندیش.

بی توجه به رویدادهایی که در اطراف تو رخ می دهند تمام آنها را در درون خود پیدا کن.

Pause and be Still



Sadaf Mohammadi

Have you taken a moment to be still, be by yourself and truly feel connected to yourself?
Have you been completely honest and forthright with yourself?
There so much that goes around us every second and minute of every day:
People, news, media, work, friends, family, love, emotions, thoughts, actions!
So much is happening at this second, this minute, as I think and write this.
Have you paused and just let yourself be?
Be still, be without it all, but have it all,
All that happens in your world can be paused by you,
To take a minute and be still
The world around you do not define you nor will it stop for you,
You define you and only you can pause it all.
If you have doubts and questions and feel at loss answering what defines you, then take a moment and reflect.
Without it all, find it all inside you.



Vision of the Adolescents Club of the International Cultural of Mother Foundation
(Elevated Mothers, a Happy World)

-Preserving the status and role of mothers among adolescents
-Creating and sustaining strong and healthy relationships between mothers and adolescents
-Emphasizing mutual understanding, trust, and emotional and spiritual support
-Providing a safe family environment for adolescents' growth, encouraging independence and responsibility, and transmitting ethical and spiritual values to them
-Achieving a leading and influential position at the national and international levels that transforms adolescents into active ambassadors of the elevated values of motherhood

This club will pave the way for the emergence of a generation that regards respect, appreciation, and gratitude toward parents—especially the status of mothers—not only as moral and cultural values, but as fundamental principles in the development of the family and society.
As "future managers and leaders," they will carry forward the lofty goals of the International Cultural of Mother Foundation in honoring, supporting, and empowering mothers within the family and society.

Arezoo Mousavi
Instructor of the Educational Workshop at the Youth Club of the International Mother Cultural Foundation



Master's degree holder in Psychology, with 10 years of professional experience in the field of adult therapy.
Since 2024, I have had the honor of collaborating with the International Mother Cultural Foundation as the Foundation's psychological counselor. Subsequently, I began my work as an instructor of parent empowerment courses in the field of parenting in Shiraz and Marvdasht County.
Since 2025, I have also been working with this organization as an instructor at the Youth Club, contributing to the empowerment of adolescents and the teaching of life skills.
I consider the Youth Club to be a valuable platform for the comprehensive development of adolescents, strengthening individual and social skills, increasing self-awareness, and fostering a sense of responsibility. From my perspective, targeted investment in adolescent empowerment is an effective step toward raising a generation that is aware, capable, and responsible, and can lay the foundation for the development of a healthy and progressive society.

Fatemeh Ostovari
Instructor of the Educational Workshop at the Youth Club of the International Mother Cultural Foundation



Master's degree in Educational Management and Planning
Advisor to Young Mothers at the International Mother Cultural Foundation
Professional Coach for Personal Growth and Development
Active in research fields and the author of 8 scientific research articles, with a certificate documenting more than 500 hours of Life Coaching consultations with an awareness and personal development approach, and a personal development instructor who conducts educational workshops.
Proficient in ICDL 1 and 2
The Youth Club of the International Mother Cultural Foundation was established through the efforts of the respected founder, Mr. Mohammadi. This club provides a valuable opportunity for adolescents to develop self-awareness, self-confidence, and individual and social skills, with a future leaders-oriented approach. Along this path, adolescents not only learn the concepts of personal development but also have the opportunity to experience, engage in dialogue, discover their abilities, and gain a better understanding of themselves. For me, as an instructor, witnessing their growth and positive changes is a valuable and inspiring experience.





Teen Club Instructors

Dr. Zahra Eftekhari
Instructor of the Educational Workshop at the Youth Club of the International Mother Cultural Foundation



Zahra Eftekhari: 35 Years of Experience in Education and Training to Advancing Innovative Education for the Next Generation

I am Zahra Eftekhari, an active professional in the fields of culture and education, with more than 35 years of experience in education and training, management, and cultural affairs. I hold a Ph.D. in Educational Management from the University of Isfahan. Throughout my professional career, I have gained extensive experience in cultural management, planning, and policymaking at a strategic level, particularly in the areas of children and adolescents, mothers, and women.

Research has also been an important part of my professional journey. As a result of these activities, I have authored and published books and more than 40 scientific and research articles in domestic and international academic journals. I have also completed more than 3,000 hours of certified educational and specialized training in the fields of science, culture, arts, sports, and management. In addition, I hold a Teaching Qualification Certificate from the Management and Planning Organization of Fars Province.

Currently, I work as an instructor in management, psychology, and artificial intelligence, adopting innovative approaches to the development of educational, cognitive, and cultural skills for adolescents and young adults.

My academic and executive experience, combined with my direct educational work with mothers, children, and adolescents, has enabled me to take a practical approach tailored to the real needs of learners when designing and implementing educational and developmental programs. Developing educational content, planning and directing executive teams and organizations, and establishing communication and cooperation with various cultural and educational institutions have also been among my professional areas of activity. These experiences, together with decision-making, policymaking, and resource management in the field of cultural activities, have continuously contributed to the advancement of my professional knowledge and capabilities.

My Approach to the Education and Development of Adolescents

Regarding the educational and developmental activities for the valued members of the Youth Club of the Mother Foundation, I believe that adolescent education can be truly effective when it is designed and implemented in accordance with the age-related characteristics, interests, talents, and needs of the new generation.

Organizing purposeful classes and educational programs with an emphasis on strengthening individual, social, and cognitive skills; employing interactive and collaborative learning methods; fostering creativity and critical thinking; developing a sense of responsibility; and identifying and nurturing individual abilities can provide a strong foundation for the balanced development of adolescents.

Creating a dynamic, motivating, and safe learning environment, while also involving families in the educational and developmental process, plays an essential role in the success of this journey.

In my view, today›s adolescents, more than ever, need education that goes beyond academic knowledge and strengthens their life skills, critical thinking, creativity, sense of responsibility, and decision-making abilities. Therefore, combining my academic experience with years of managerial and cultural activities, as well as my direct educational experience with mothers, children, and adolescents, has provided a strong foundation for pursuing these activities with a practical and forward-looking perspective.

My primary goal is to contribute to the intellectual, personal, and skill-based development of adolescents and to prepare them for an effective, informed, and responsible presence in society, enabling them to become the managers, leaders, and builders of the future.

Finally, I would like to express my sincere and heartfelt gratitude to Mr. Mohammad Mohammadi, Founder of the International Mother Cultural Foundation, for his trust, goodwill, and invaluable support.

Dr.Mohammad Reza Ghane
Instructor of the Educational Workshop at the Youth Club of the International Mother Cultural Foundation



Graduated from the University of Tehran – Faculty Member of the ISC Institute

Has numerous English and Persian scientific articles published in reputable international and domestic journals.

Author of several Persian books and several chapters of books in English published by reputable international publishing houses.

(Free Access and Reconstruction of Scholarly Communication – Research Fronts, Active Fields, and Leading Countries, 2021 – What We Need to Know About the Activities and Services of ISC)

(Handbook Bibliometrics: The Islamic World Science Citation Center (ISC): The Construction and Application – COMPARING THE SERVICES OF LIBRARIES IN IRAN).

Has delivered presentations at national and international conferences and conducted educational workshops for faculty members of universities across the country.

Research Interests: Scholarly Communication, Science and Technology Policy-Making, Evaluation of Scientific Journals, Science and Technology Assessment, Social Networks and Information Literacy, Ranking of Higher Education Institutions, Information Science and Knowledge Studies.

The First Members of the International Cultural of Mother Foundation



Eva Jafari
4th Grade



Fatemeh Bagheri Golijani
5th Grade



Nazanin Esmaeili
7th Grade



Nila Geravand
7th Grade



Aysa Sadeghi
6th Grade



Afarin Setayesh
9th Grade



Radin Yazdanpanah
10th Grade



Maryam Moradi Motlagh Shirazi
7th Grade



Mohammadreza Mohammadi
8th Grade

Code of Ethics of the Members of the Adolescents Club of the International Cultural of Mother Foundation (Ages 17–10)

We, the adolescents and children of the International Cultural of Mother Foundation, inspired by the love and dedication of parents—especially the position and role of mothers within the family—commit ourselves to the following principles:

1. Appreciation of Parents, Especially a Mother's Love

We acknowledge the love and efforts of parents, particularly mothers, and always treat them with respect, kindness, and gratitude.

2.Progress Along the Path of Growth and Responsibility

Through commitment to learning, integrity, and good conduct, we strive to become a source of pride for our families and our society.

3.Taking Mothers as Role Models

We learn self-sacrifice, patience, kindness, and compassion from mothers and apply these values in our daily lives.

4. Promoting a Culture of Family Friendship

Among friends, at school, and in society, we promote respect for parents, family values, and empathy.

5.Striving to Build a Kinder World

Through good thoughts, words, and actions, we act responsibly toward people, society, nature, and the future.

6.Enhancing Global and Intercultural Literacy

By learning about and respecting different cultures, ethnicities, languages, and nationalities, we strengthen international understanding and communication.

7.Integrity in Speech, Conduct, and Behavior

We express our opinions while respecting others, rely on ethical and civic values, and remain committed to the charter and regulations of the Mother Foundation.

Because:
We are all responsible—together...

Principles of the Adolescents Club (Ages 17–10) of the International Cultural of Mother Foundation

We, the adolescents and children of the International Cultural of Mother Foundation, relying on human, cultural, and global values, commit ourselves to upholding the following principles on our path of personal, familial, social, and cultural development:

1. Respect for Self and Others

By embracing differences, we respect all human beings and adopt kindness in our thoughts, words, and actions.

2.Dynamism and Lifelong Learning

We remain eager to learn, cultivate creativity within ourselves, and make use of opportunities for intellectual and skill-based growth.

3.Responsibility

We act responsibly toward ourselves, our families, society, and the environment, and conduct ourselves with honesty and commitment.

4. Group Activities and Teamwork

Through empathy and shared thinking, we participate in teamwork, cooperate and support one another, and practice mutual understanding.

5.Peace, Friendship, and Tolerance

In our daily lives, we prioritize peace, friendship, dialogue, and the avoidance of violence as guiding principles of our behavior.

6.Cultural and Global Identity

We take pride in our cultural roots while, at the same time, approaching other cultures with openness and respect.

7.Observance of Civic Principles

Alongside respecting the rights of others, adherence to civic principles within society is essential and regarded as a fundamental and vital civic duty.

Objectives of the International Cultural of Mother Foundation for the Adolescents Club (Ages 17–10)
Nurturing the Future Leaders of the Mother Foundation

1. Educating an Aware, Creative, and Committed Generation
Empowering adolescents to guide and lead families and society in the future, and educating confident young individuals with critical thinking skills and the ability to solve problems.

2.Strengthening the Spirit of Social Participation
Encouraging participation in group activities, volunteer work, and playing a positive and constructive role in society.

3.Enhancing Mental Health and Self-Awareness
Providing life skills training, self-awareness education, and resilience-building skills to cope with life's challenges.

4. Increasing Global and Intercultural Literacy
Introducing cultures, languages, and global issues to foster an international perspective and respect for diversity.

5.Cultural and Artistic Empowerment
Familiarizing adolescents with art, literature, music, and the cultural heritage of Iran and the world to nurture artistic taste and appreciation.

6.Supporting Justice, Equality, and Peace
Teaching human values and promoting justice, gender equality, peace, and friendship throughout the world.

7.Ambassadors of the International Cultural of Mother Foundation
Raising an informed, responsible, appreciative, and socially conscious young generation with a deep understanding of the status and role of mothers, to serve as ambassadors of the International Cultural Mother Foundation in advancing the familial, cultural, social, and spiritual standing of mothers in society and across the world.

Introduction

Among the various generations of humankind, without a doubt, childhood and adolescence are among the most important and influential phases of human life. The period of childhood is filled with innocence and purity, overflowing with mystery and governed by the untainted nature of human beings. During this stage, a child's mental capacities are receptive to exploration, discovery, and learning.
The years of adolescence, in turn, are the time when the foundations of one's personality and thinking are formed. Values such as morality, discipline, respect for others — and most importantly respect for parents, especially the mother — take root and become ingrained during this period. The tender and impressionable nature of a child fosters a strong capacity for imitation and modeling, while the reasoning of adolescence remains simple, fluent, and pure. Children and adolescents are the owners of the future of every society and the inheritors of the endeavors of past generations.

Based on the charter of the Mother Foundation:

1.The Mother Foundation is an international cultural foundation that operates entirely independently and is %100 non-governmental. It is not affiliated with any organization, institution, party, or group, and all forms of political activities are prohibited within the foundation.

2.Any form of discrimination based on language, color, nationality, ethnicity, culture, geographic borders, belief, or religion is strictly prohibited within the Mother Foundation.

Given the current conditions of Iranian society and the world, the International Cultural of Mother Foundation has undertaken — in accordance with its mission

the recognition, appreciation, and commemoration of the status of mothers; the clarification and explanation of their vital and constructive role in society; and the provision of educational programs that emphasize mothers' sense of responsibility toward families, especially the young generation and the community. Furthermore, the Foundation aims to familiarize society — particularly the youth — with the high position and noble role of mothers, and to promote and revive the sacred values associated with this masterpiece of creation, in familial, social, and cultural dimensions, recognizing it as the most essential factor in nurturing children and adolescents.

The Adolescents Club (ages 10 to 17) of the International Cultural of Mother Foundation, which is one of the subdivisions of the Mother Foundation, was established in the year 2025) 1404) and has begun its activities with the support of the Board of Directors, as well as esteemed advisors and instructors.

In the name of God

In the name of Mother

Youth Club

International Cultural of Mother Foundation
Established: 2025

When Love Becomes "Mother"



There are things in life that, no matter how often repeated, always feel new —
like each breath we take, essential to life itself.

Every person carries a unique scent,
and sometimes, some people mysteriously smell like God.

When you're in love,
it doesn't matter whether the sky is sunny or rainy,
whether it's dawn, early morning, or noon —
it all depends on the moment you see your sacrifice as something sacred.

When you're in love,
even if you cannot speak a word,
your eyes tell the whole story — the truth behind how you see the world.

When you're in love,
even at the peak of having nothing,
you still find yourself searching for words
to describe the grandeur and beauty of a sunset.
Love makes you pure —
you open up, bare your soul,
and in that moment, you become free — utterly and beautifully free.

So I write "***Mother***, "
read it as "***Love***."

The ****Statue of Love**** belongs ***to every mother***,
whose breath is the most beautiful gift in life.

What need have I for the Kaaba,
when I can circle around my ***mother*** —
for even to touch her hands, one must perform ablution.

To be a ***mother*** is the hardest job in the world.
The word ***mother*** must be written gently,
with a weary heart,
and in warm, bright ink —
so everyone knows:
if there is no ***mother***, there is no love.
And if there is no love,
there is no heart.
In honor of all mothers,
we rise,
and we kiss their kind and blessed hands.

responsibility. These qualities have earned her the respect and trust of the people in her community throughout the years.

Mrs. Lida Tahmoresi, together with her distinguished husband, Mr. Ebrahim Ghahremanzadeh, a retired chemistry teacher, built a family in which knowledge, morality, hard work, and service were regarded as its fundamental pillars. Their life together was blessed with four accomplished children: Ali, Mahsa, Arman, and Armin.

The family's three sons each chose a career in medicine and have devoted themselves to serving the health and well-being of society. Dr. Ali Gharamanzadeh is a specialist in pathology, Dr. Arman Gharamanzadeh is a specialist in internal medicine, and Dr. Armin Gharamanzadeh is a pediatrician. In addition to their professional activities in hospitals and specialized medical practices, all three also serve as university faculty members and professors, contributing to the education and training of the next generation of physicians.

Her daughter, Mahsa Gharamanzadeh, holds a master›s degree in civil engineering and is currently serving at the Maku Free Zone Organization.

Without a doubt, the academic and professional achievements of the children of this family, together with their mother›s many years of devoted service in education and charitable activities, reflect the profound influence of a mother who, through love, sacrifice, patience, and thoughtful upbringing, instilled noble human values at the heart of her family.

Her life stands as a beautiful example of how a mother›s influence can extend far beyond the walls of her home—shaping individuals, inspiring service, and leaving a lasting mark on both family and society.







Mrs. Lida Tahmoresi

One of the Exemplary Mothers of West Azerbaijan Province in 2018

Mrs. Lida Tahmoresi was honored as one of the exemplary mothers of West Azerbaijan Province in 2018.

Mrs. Lida Tahmoresi was born in 1959 in Imamqoli Kandi village, in the Maku region of West Azerbaijan Province, into a distinguished family with a deep appreciation for culture and education. From her early years, she chose serving her community, educating future generations, and remaining committed to moral values as the path of her life. Through perseverance, patience, and love, she went on to make a lasting contribution to the field of education and upbringing.

In 1979, she joined the Ministry of Education and continued her service until 2008, dedicating nearly three decades to teaching in schools throughout Maku and the surrounding villages. Many of her former students still remember her as a caring, responsible, disciplined, and kind teacher—an educator who believed that teaching was far more than simply transferring knowledge. To her, nurturing character, ethics, and hope was the true mission of education.

Alongside her important responsibilities as an educator, her active and meaningful involvement in charitable and social activities represents another remarkable aspect of her character. Her continuous cooperation with charitable organizations and her efforts to support families in need reflect her deep sense of humanity, compassion, and social

Urmia Ghorabiyeh cookie

Ingredients
(for about 20 cookies)

- Soft white flour: 2 cups
- Almond powder (or hazelnut/pistachio powder): 1 cup
- Butter or solid shortening: 150 g
- White sugar: 1 cup
Eggs: 2
- Vanilla: a pinch (about the tip of a teaspoon)
- Baking powder: 1 teaspoon
- Saffron (optional): a little for aroma
- Ground pistachios or almonds for garnish: as needed

Instructions
-Beat the softened butter and sugar together until the mixture becomes creamy and light.
-Add the eggs one at a time and mix until smooth and uniform.
-Add the almond powder (or hazelnut/pistachio powder), vanilla, and saffron, and mix well.
-Gradually add the flour and baking powder until a soft, slightly sticky dough forms.
-Place the dough in the refrigerator for about 30 minutes so it firms up slightly.
-Take small portions of the dough and shape them into balls, then decorate the tops with ground pistachios or almonds.
-Arrange them on a greased baking tray or one lined with parchment paper.
-Bake in a preheated oven at °180C (°356F) for about 20–15 minutes, until lightly golden.

Notes
-The cookies should be soft and slightly crisp, not completely dry.
-For variation, you can add some coconut powder or cocoa powder to the dough.
-The best drink to serve with them is tea or Turkish coffee.





Urmia Chighirtma Morgh

Ingredients (Serves 4)

2 chicken breast fillets
2 onions
50 g butter
3 eggs
2 tomatoes
2 potatoes
Salt, black pepper, and turmeric, to taste

Step 1: Cooking and Frying the Chicken

First, place the chicken breasts in a pot along with one onion cut into four wedges, bay leaf, salt, black pepper, and turmeric. Add some water and set the pot over low heat, allowing the chicken to cook thoroughly. Once cooked, remove the chicken from the pot. In a frying pan, melt a little butter or heat some oil, then fry the chicken breasts until golden and lightly crispy on the outside.

Step 2: Frying the Potatoes

Peel the potatoes and cut them into thin strips. Fry them in a pan with some oil and salt until fully crispy. If desired, for better color, you can add a small amount of turmeric to the oil before adding the potatoes.

Step 3: Sauteing the Tomatoes

In the same pan used for frying the potatoes, wash the tomatoes and cut them into slices or small cubes. Saute them with a little oil until they soften and are lightly cooked.

Step 4: Preparing Chicken Chighirtma

Crack the eggs into a bowl, add a little salt and black pepper, and whisk with a fork or hand whisk until smooth. Add the butter, fried chicken, and potatoes to the sauteing tomatoes. Pour the beaten eggs over the ingredients, reduce the heat, and allow the eggs to set and firm up.

love. In the little things we do without even realizing where we learned them.
Sometimes, a part of a mother lives forever in her child.

Let Us Cherish Our Mothers While We Can

Perhaps one of our greatest mistakes is believing that there will always be more time.
We think we can call tomorrow.
Visit tomorrow. Say "I love you" tomorrow. Sit beside her tomorrow.
But life does not always promise us a tomorrow.
So if your mother is still with you, perhaps today is the right day to tell her something simple:
"Mom, I'm grateful that you are here."
Not because a single sentence could ever repay everything she has done. It cannot.
It cannot repay all the nights she stayed awake worrying about us, all the sacrifices she made quietly, or all the tears she wiped away when no one was watching.
But perhaps she deserves to know that her love has been noticed.
That her presence matters.
That her sacrifices were not invisible.
And that she is loved—not only because she is our mother, but because she is who she is.

In the End, Mother Means Love Without Conditions

A mother may be one of the most beautiful forms of love we will ever experience.
A love that does not ask to be praised.
A love that does not wait for recognition.
A love that rarely asks for anything in return.
A mother is often the person who forgets herself so that she can remember us.
We may never be able to repay everything she has given us. We may never be able to return all the sleepless nights, all the worries she kept hidden, all the sacrifices she made without asking for anything in return.
But we can love her. We can be there for her. We can hold her hand. And sometimes, we can simply tell her:
"Mom, if there is anything beautiful in the person I have become, a part of it is because of you."
Maybe that is the smallest thing we can give to the greatest love of our lives.
Because a mother is more than a person.
She is the place we return to when the world becomes too loud.
She is the voice we still long to hear when we are far away.
She is the warmth we remember long after we have grown up.

A mother is the one place where, no matter how old we become, a part of us will always want to be a child again– to rest our head on her shoulder and, for a few precious moments, forget the whole world.



A Mother Is a Home We Can Always Return To

As we grow older, our homes change.
The room we grew up in may no longer belong entirely to us. Old furniture is replaced. New places become familiar. Our lives take different paths, and we build homes and families of our own.
And yet, through all those changes, one feeling can remain the same:
There is still somewhere we can return to.
For many of us, that place is our mother.
Even when we are miles away, even when we have become independent adults with lives of our own, there are moments when all we want is to pick up the phone and hear her voice.
It is strange how a simple "Hello?" from our mother can make the world feel a little lighter. Perhaps it is because there is something in her voice that goes beyond words. There is a sense of safety in it—a feeling we first discovered in her arms.

Being a Mother Is Not Always Easy

The world often imagines mothers as endlessly patient, endlessly strong, and somehow capable of carrying everything without ever breaking.
But motherhood is far more complicated than that.
Not every mother experiences the same emotions at the same time, and the bond between mother and child does not always appear in exactly the same way or at the same moment for everyone. Sometimes, that connection grows slowly, through countless ordinary moments of caring, learning, and being together.
And perhaps that is an important thing to remember: Motherhood does not have to be perfect.
A mother is allowed to be tired. She is allowed to cry. She is allowed to make mistakes. She is allowed to need someone to hold her hand.
Real love is not about never feeling exhausted or afraid. Sometimes, real love is simply choosing to keep going despite all of it.

When Mother Is No Longer Here...

There are no words powerful enough to describe what it means to lose a mother.
Some absences are unlike any other.
When a mother is gone, her empty chair is not simply an empty chair. Her room is not simply a quiet room. Somehow, her absence seems to fill the entire house.
And suddenly, the smallest things become enormous. A familiar scent. An old recipe. A scarf tucked away in a drawer. The sound of a telephone ringing. Or simply hearing someone else say the word "Mom." Grief has a strange way of making ordinary things sacred.



After a mother is gone, we may begin to understand that some people become so deeply woven into our lives that their absence can never truly be replaced.
And yet, mothers continue to live through us. They remain in the words we remember. In the meals we learned to cook from them. In the kindness they taught us. In the way we care for the people we

MY MOTHER

Mother: The Safest Place in the World



Mother. It is only one word, yet somehow, it carries an entire world within it—a world of love, sacrifice, longing, warmth, and memories. A word that can take us back to our childhood, to the familiar scent of home, the comfort of a loving embrace, and a voice that has always known how to calm us.

For each of us, a mother may mean something different. For some, she is the hand that was always there to hold theirs. For others, she is the voice that brought comfort during the hardest moments. And for some, she is a cherished memory that remains quietly alive in the deepest corners of the heart.

Perhaps a mother is the only person whose happiness can come from something as simple as seeing us happy. She is the one who takes our pain more seriously than her own when we are sick, and when we fail, she reminds us—before anyone else can—that we still have the strength to begin again.

A Mother: Our First Love

Before we knew the world, we knew our mothers.

Before we understood what love meant, we were already loved by them.

The bond between a mother and her child is one of the deepest human connections. Research suggests that this bond can begin developing during pregnancy and grow stronger after birth through touch, care, and everyday interaction. But being a mother is about much more than giving birth to a child.

It means giving a part of yourself to someone else, day after day. It means closing your eyes at night exhausted, only to wake at the slightest sound your child makes. It means smiling when you are tired, offering reassurance when you need reassurance yourself, and finding the strength to stand tall even when fear is quietly growing inside you.

Who Is Behind a Mother's Smile?

Sometimes, we become so accustomed to our mothers being there that we forget they are human beings too.

They have their own tired days, their own fears, dreams, disappointments, and hopes. We often see a mother only as "Mom." But before she became a mother, she was a young woman with dreams of her own. Perhaps she wanted to travel, build a career, learn something new, write a book, or simply spend an entire day doing nothing but resting. Mothers get tired too.

They have moments when they want someone to look at them and simply ask:Are you okay?

Maybe one of the most beautiful ways to love our mothers is to care for them—not only when they are sick, but on ordinary days too.

A simple phone call. A warm cup of tea. A hug. A few minutes spent truly listening to them. Or simply saying, "I love you." Small gestures can mean more than we realize.



In the Name of God
In the Name of Mother



"Nurturing the Leaders of Future"

International Cultural of Mother Foundation operating in both national and international levels, was established in 2014. Over the past ten years, by the grace of God and the prayers of mothers, and through love, empathy, shared thinking, cooperation, and companionship of you worthy children, along with the respected members of the Board of Trustees, the Board of Directors, esteemed advisors, and the tireless day-and-night efforts of the executive team of the Mother Foundation, it has been able to play an influential role in clarifying and promoting the status and role of mothers in the family and society—especially for the younger generation as well as academic centers, including a number of the country's leading universities.

However, in order to sustain the sacred goals and ideals of the International Cultural of Mother Foundation, we must nurture managers for the future…

In my view, management in the world of tomorrow is neither a game nor an easy task; rather, it is a structure that must be built through consultation with experts and thinkers, alongside the participation of the younger generation, using up-to-date knowledge and in harmony with the modern, digital world, artificial intelligence, and global competition. With continuous effort and perseverance, patience, and positive thinking, we must plan and educate interested and talented adolescents to prepare them for the responsibilities of future leadership.

Therefore, after studying, reviewing, and consulting with distinguished professors and intellectuals in the cultural and managerial fields, and visiting international institutions over the past two years, we decided to establish:

The Adolescents' Club of the International Cultural of Mother Foundation

From among adolescents aged 10 to 17, individuals are selected for education and development as "the children and future leaders of the Mother Foundation."

The beginning of this positive initiative was implemented at the start of the year 2025, through a limited call, with the selection of 10 adolescents and with the consent of their parents.

To familiarize these adolescents with the goals, indicators, and charter of the Mother Foundation, educational classes are held every Thursday by distinguished instructors in the fields of family studies, psychology, principles of citizenship, social, cultural, international, and management studies.

In addition, to further encourage them and acquaint them with the Board of Directors and management processes, they participate in the monthly meetings of the Board. As an incentive, at each meeting one adolescent is selected as the honorary chair of the Board meeting, so that a sense of responsibility and managerial understanding gradually develops in them.

According to the plans made, with God's help, the number of members of the Adolescents' Club of the Mother Foundation will increase to one hundred over the next two years. This process will continue in the years ahead, and ultimately, in the coming years, based on their interests and capabilities, after evaluation and completion of advanced courses, the "Future Managers of the Mother Foundation" will be selected from among the members of the Adolescents' Club.

May Your Mothers Prayers
Always Accompany You,
Gholamreza Mohammadi, Editor and Editor-in-Chief

CONTENTS

Editor's Note 04

My Mother 05

Urmia Chighirtma Morgh 08

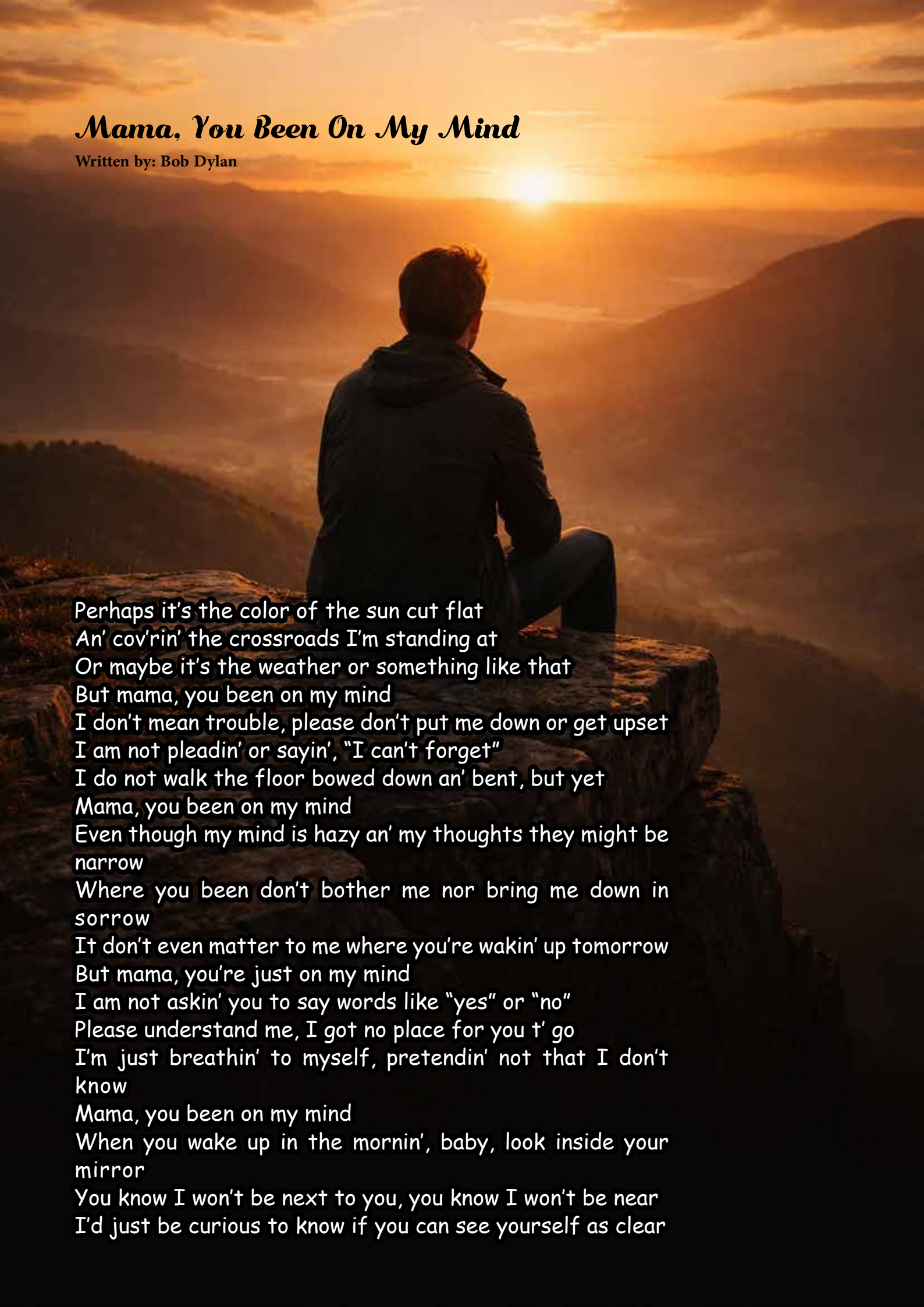
Urmia Ghorabiyeh cookie 09

Mrs. Lida Tahmoresi 10

When Love Becomes "Mother" 12

Youth Club 13

Pause and be Still 22



Mama, You Been On My Mind

Written by: Bob Dylan

Perhaps it's the color of the sun cut flat
An' cov'rin' the crossroads I'm standing at
Or maybe it's the weather or something like that
But mama, you been on my mind
I don't mean trouble, please don't put me down or get upset
I am not pleadin' or sayin', "I can't forget"
I do not walk the floor bowed down an' bent, but yet
Mama, you been on my mind
Even though my mind is hazy an' my thoughts they might be narrow
Where you been don't bother me nor bring me down in sorrow
It don't even matter to me where you're wakin' up tomorrow
But mama, you're just on my mind
I am not askin' you to say words like "yes" or "no"
Please understand me, I got no place for you t' go
I'm just breathin' to myself, pretendin' not that I don't know
Mama, you been on my mind
When you wake up in the mornin', baby, look inside your mirror
You know I won't be next to you, you know I won't be near
I'd just be curious to know if you can see yourself as clear

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