Payam-e Madar
No.15 Summer 2020
ISSN 2588-7394
$9.99USD
پیام مادر
www.mothersfoundation.ir
فصلنامه فرهنگی- شماره پانزدهم - تابستان ۹۹
قیمت: ۲۵ هزارتومان ISSN 2588-7394
A Mother's True Love
At 80 years old, I've learned there are just 6 rules for happiness
6 easy ways to foster anti-racism in babies+toddlers
Control Your Temper
Sympathy
معرفی یکی از مادران نمونه استان سیستان و بلوچستان
ایران نارویی
خانواده و نقش پدر در شکوفایی شخصیت فرزندان
دکتر غلامعلی افروز
مهم‌ترین مهارت مادران و پدران برقراری رابطه مطلوب با فرزندان
دکتر احمد به پژوه
مادر معمار بهداشت روانی نوزاد
دکتر سیدامیرامین یزدی
دختر داشتن به راستی سخت است؟!
دکتر زهرا افتخاری

بیاد مادر

فهرست

سخن سردبیر ۴
اهداف و شاخص‌های بنیاد مادر ۵
دمی با رضا ۶
دعای استاد محمود انوشه برای همه ۷
خانواده و نقش پدر در شکوفایی شخصیت فرزندان ۸
قوانین خوشبختی برای زندگی ۱۰
مهم‌ترین مهارت مادران و پدران، برقراری رابطه مطلوب با فرزندان ۱۲
تفکر دلفینی چیست؟ ۱۵
کنترل خشم در بانوان ۱۶
رهبر نوجوان مبارزه با تغییرات اقلیمی «گرتا تونبرگ» ۱۸
میشل اوباما «حقوقدان و بانوی اول» ۱۹
به یاد مادرانی که... ..... ۲۰
شعر «مادر» ۲۲
مادری از دیار بلوچ که ایمان، امید و تلاش توانست... ..... ۲۳
مادر، معمار بهداشت روانی نوزاد ۲۴
دکتر محمدحسین کرمی ۲۶
شعر «مادر همیشه زنده‌ای» ۲۷
کارکردن در شرکت گوگل، یک رویای واقعی ۲۸
داستان کوتاه ۳۰
حس همدردی ۳۱
آشپزی «دیزی» ۳۲
شیرینی پزی «قرابیه» ۳۳
بزرگ‌ترین راز ثروت در طول تاریخ ۳۴
چگونه ورزش به سلامت مغز کمک می‌کند؟ ۳۶
رابطه پدر و دختری ۳۸
پاکسازی هوا در منازل با استفاده از برخی گیاهان آپارتمانی ۴۰
از خیابان مولوی تهران تا تدریس فارسی در نروژ ۴۲
آیا مواد مغذی از طریق پوست جذب می‌شوند؟ ۴۴
نقش رستم «راز و رمز تاریخ در دل سنگ» ۴۶
تعدادی از آئین‌های نکوداشت مقام والای مادر در استان‌های کشور ۴۸
مادری موفق از دیار قوم بزرگ بلوچ ۵۲
دختر داشتن به راستی سخت است؟ ۵۴
بررسی نقش اشتغال مادران بر تربیت فرزندان ۵۶
چطور اشتباهات‌مان را بهتر بپذیریم؟ ۵۸
بوسه مهر ۶۰
حلیمه شمسایی گهکانی «برترین بانوی کارآفرین بخش روستایی کشور در سال ۱۳۹۹» ۶۱
ازدواج موفق ۶۲
مهندس سهیلا محبی «کارآفرین نمونه شهری کشور در سال ۱۳۹۹» ۶۴
واقعیت فرزندخواندگی به کودک گفته شود یا خیر؟ ۶۶
بی‌اشتهایی و سوءتغذیه در سالمندان ۶۸
طاهره جوان «بانوی موفق ایرانی» ۷۰
بانویی که پشت ماموریت مریخ قرار دارد ۷۴

هفت درس مولانا

درس اول
عشق را بی‌معرفت 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 دیده‌ای 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 کرده‌ای حاشا مکن

درس ششم
زر بدست طفل دادن ابلهیست
اشک را نذر غم دنیا مکن

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

صاحب امتیاز و مدیرمسئول : مهندس غلامرضا محمدی
سردبیر : مهندس غلامرضا محمدی
گرافیست : اعظم آقائی
مسئول بخش انگلیسی : مهدی سواری
فرهیختگانی که در این شماره همکاری داشته‌اند:
دکتر احمد به‌پژوه، دکتر غلامعلی افروز، دکتر سیدامیر امین یزدی، دکتر غلامرضا شریفی، دکتر سیدحسن موسوی چلک، دکتر زهرا افتخاری، مهندس صدف محمدی، مریم بصیری
روابط عمومی: فاطمه استواری
مجری : واحد فرهنگی بنیاد مادر
چاپ : شیراز، چاپخانه مصطفوی
قیمت : ۲۵ هزار تومان
تیراژ : ۵۰۰۰ جلد
شماره ثبت کتابخانه ملی : ISSN 2588-7394

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

به نام خدا
به نام مادر

کار نیکو کردن از پر کردن است

درود و صد درود بر مادران سراسر گیتی و فرزندان شایسته بنیاد فرهنگی بین المللی مادر در اقصی نقاط دنیا.
عزیزان! یکی از نکات اساسی که همیشه در زندگی شخصی سرمشق من بوده است انجام هر کاری به بهترین وجه ممکن بوده است و همیشه بر این اصل اعتقاد و باور داشته و دارم و خواهم داشت و این اصل را همیشه به فرزندانم، دوستان، همکاران و دانشجویان عزیز یادآور شده‌ام که ...

انجام کار خوب بهترین سرمایه است

عزیزان

- اگر تصمیم به انجام هر کاری دارید تمام تلاشتان این باشد که با تمام وجودتان آن کار را به بهترین وجه ممکن با عشق و علاقه انجام دهید.
- اگر خواستید با کسی دوست شوید و معاشرت کنید دقت و تلاش نمائید که بهترین دوست را انتخاب کنید.
- اگر تصمیم به ازدواج دارید بررسی و دقت نمائید که بهترین همسر را برای آینده خودتان انتخاب کنید.
- حتی اگر خواستید تفریح کنید تلاش نمایید که بهترین تفریح سالم، با نشاط و فرح بخش انجام دهید. در وقت کار به تفریح فکر نکنید و در وقت تفریح به کار فکر نکنید. (هرکدام جای خود دارد ...)

به هر حال هدف اصلی از این گفتار این است که در زندگی هر کاری انجام می دهید تمام تلاشتان این باشد که درحد توان، آن کار به بهترین وجه انجام شود. انجام هیچ کاری را سرسری نگیرید همیشه در انجام وظیفه و کارتان جدی، باعشق و علاقه کار کنید.

«به قول معروف یا کار نکنید ... یا کار خوب انجام دهید»

ما از بدو تأسیس بنیاد مادر، خوب کارکردن را به عنوان یک اصل خدشه ناپذیر سرلوحه کار خود قرار داده ایم که هر کاری در این بنیاد فرهنگی بین المللی انجام می شود از هر لحاظ بایستی به نحو احسن انجام شود بخصوص تدوین و نشر «پیام مادر»، مطالب آن و حتی جنس کاغذ و رنگ آن بهترین باشد و برگزاری آئین های نکوداشت تجلیل از مادران و سایر امور مربوط را با همدلی، همفکری، همراهی و همکاری سایر عزیزان تلاش می کنیم و با تمام وجود و باعشق و علاقه در حد توانمان نه در حد آرزوهایمان می‌کوشیم، چرا که آرزوهای بزرگ داریم و توانی اندک.
تلاش بر این داریم که کارها به بهترین شکل ممکن انجام شود که هم خدا راضی باشد و هم قداست مقام والای مادران در سراسر جهان حفظ شود و هم شما عزیزان از آن بهره مند و لذت ببرید.

دعای مادر همیشه همراهتان
غلامرضا محمّدی
مدیر مسئول و سردبیر مجله پیام مادر

اهداف بنیاد مادر

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

منشور بنیاد مادر

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

شاخص‌های انتخاب مادران نمونه کشور

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

بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر

دکتر شاهرخ قیصری

دَمی با رضا

فرصتی دست داد و چند دقیقه‌ای در محل بنیاد فرهنگی بین‌المللی مادر هم صحبت جناب آقای مهندس غلامرضا محمدی شدم. نکاتی که در این یادداشت می‌آید دلنوشته‌ای است که به پاس سال‌ها دوستی تقدیم ایشان می‌شود.

این آقا «رضا»ی بنیاد مادر تلفیقی از اضداد است یا بهتر بگویم با اموری سلوک دارد که معمولا در یک جا جمع نمی‌شود یا به قول قدما «مانع الجمع» است. خلقیاتی که آثار آن در همه زندگی و کار ایشان مشهود است.

اول از همه ترکیب سنت و مدرنیته است. تجلیل از مقام مادر-بنیانگذار این بنیاد بی‌بدیل، برگزاری مداوم تجلیل از مقام مادر این گوهر تکرار نشدنی ریشه در سنت کهن دینی و ایرانی دارد. اما همین آقای مهندس در کار فنی و ساختمانی آن‌چنان پیرو مدرنیته است که گویی ساعاتی پیش از پلی‌تکنیک پاریس فارغ‌التحصیل شده است.

دومین خصوصیت ایشان حساب به دینار و بخشش به خروار است. در حساب و کتاب آن‌چنان نظم و انضباطی در کار است که کوچک‌ترین تعلل و عدول از آداب و مقررات و عدم صداقت بخشودنی نیست، اما در کار فرهنگی و بخصوص بزرگداشت مادر بخشش به خروار است.

سوم

علاقه مهندس محمدی، مهندسی که روزانه با واژه‌های سختی چون سنگ و خاک و آهن سرکار دارد، نسبت به تاریخ و ادبیات ایران ستودنی و حیرت‌انگیز است.

به گاه درشتی درشتم چو سوهان
به هنگام نرمی به نرمی حریرم

نشان این علاقه‌مندی را می‌شود در جای‌جای نوشته‌های ایشان و پافشاری او برای گسترش این فرهنگ مشاهده نمود.

چهارم

در شرایطی که این روزها «سلام هیچ قومی بی‌طمع نیست»، سلام و محبت آقای مهندس محمدی برای هر کسی و هر کجا بدون چشمداشت است و تقاضای بازگشت سرمایه مادی و معنوی را که صرف امور خیر کرده است را ندارد.

چراغ صاعقه آن سحاب روشن باد
که زد به خرمن من آتش محبت او

شیراز - مرداد ۹۹

دعای استاد محمود انوشه برای همه

پروردگارا مرا به بزرگی چیزهایی که داده ای آگاه و راضی کن تا کوچکی چیزهایی که ندارم آرامشم را بر هم نریزد.

پروردگارا اگر قرار است بسازیم، قدرتمان و اگر قرار است بسوزیم، طاقتمان عطا بفرما

پروردگارا به حق عزتت یاریمان کن که دیرتر برنجیم، زودتر ببخشیم، کمتر قضاوت کنیم و بیشتر فرصت بدهیم

پروردگارا به حق عزتت ما را از ثروت بدون زحمت، لذت بدون وجدان، کار بدون نظارت، تجارت بدون اخلاق، عبادت بدون ایثار، مدیریت بدون بصیرت، دانش بدون معرفت، معرفت بدون شخصیت، دیانت بدون صداقت و از سیاست بدون شرافت محافظت بفرما.

پروردگارا تو نصیری و نصیری تو بصیری ماست و بصیری ما پایداری در مسیری است به رهایی از اسیری

پروردگارا نصیرمان باش

پروردگارا به ما بفهمان که معذرت خواهی شکستن غرور نیست نمایش شعور است، شعورمان ده

پروردگارا یاریمان کن، به فکرمان منطق، به قلب مان آرامش، به روح مان پاکی، به وجود مان آزادی، به دست هایمان قدرت، به پاهایمان راستی، به گوش هایمان تشخیص، به چشم هایمان زلالی، به زبانمان حقیقت، به سینه مان وسعت، به ارزیابی مان انصاف، به زندگیمان عشق، به عشق مان تعهد و تعهدمان صداقت عطا

روز یعنی همه شهر پر از بوی خداست
عابری گفت که این مطلق نادیده کجاست
شاپرک پر زد و با رقص خود آهسته سرود
چشم دل باز کن این بسته به افکار شماست

خانواده و نقش پدر در شکوفایی شخصیت فرزندان

دکتر غلامعلی افروز
استاد ممتاز دانشگاه تهران
رئیس فدراسیون آسیایی شورای جهانی روان درمانی

خانواده تنها نهاد فطری، طبیعی و جاودانه بشر است. چرا که خالق مهربان خود احد است و کفوی (زوجی) ندارد، همه هستی را کفو و زوج می آفریند. اگر اندیشه و تفکری در مخلوقات الهی داشته باشیم به نیکی درمی یابیم که فلسفه خلقت بر زوجیت استوار است و همه مخلوقات و ذرات هستی زوج آفریده می شوند.

- خانواده اولین، مهم ترین و پربرکت ترین نهاد اجتماعی در تاریخ و فرهنگ و تمدن انسان هاست.
- خانواده، به مثابه دژی استوار و نهادی مقدس، بیشترین مسوولیت را در رشد و تحول شخصیت و سعادت وجود انسان برعهده دارد.
- خانواده آرامشگاه همسران و طبیعی ترین بستر رشد و تعالی وجود است.
- سلامت، مصونیت و تعالی اخلاقی و معنوی جامعه سالم بر محور خانواده های متعادل و متعالی استوار است.
- خانواده با پیمان ازدواج و پیوند مقدس همسری زن و مردی سالم، هوشمند، آگاه و مسوولیت پذیر پایه گذاری می گردد.
- غایت ازدواج و زوجیت رسیدن به آرامش حقیقی و تجربه خوشبختی است.
- خانواده کانون همه زیبایی ها، دل آرامی ها و حسن تامین نیازها و حاکمیت اخلاق و معنویت هاست.

از همین رو پیامبر خدا حضرت محمد (ص) فرمودند: از منظر من محبوب ترین بنای هستی خانواده است و پرثواب ترین واسطه گری در گستره حیات واسط شدن و رابط شدن برای پیوند زوج آفرین و تاسیس خانواده است.

- خانواده دو رکن اساسی دارد: زن و شوهر و همسر / مادر رکن اصلی و ستون پایدار کانون خانواده است. فرزندان هبه (امانت و هدیه) و مهمان خانواده می باشند. هر زمان زن و شوهری که شایستگی و صلاحیت های همسری را با جاذبه های متقابل روانی - نفسانی، محبت و مودت دوسویه و حاکمیت آرامش کامل بر حریم خانواده تثبیت نمودند می توانند با احراز قابلیت های پدری و مادری یا بلنداندیشی و برنامه ریزی و دعا و نیایش به درگاه خالق هستی در اندیشه فرزندآوری و فرزندپروری باشند. در آموزه های الهی فرزندآوری متضمن حسن تدبیر، آمادگی روانی و دعا و نیایش است . بدون تردید فرزندآوری نه امتیاز است و نه مایه مباهات، نه هنر است و نه فضیلت، بلکه فرزندپروری فراهم نمودن بستر مطلوب برای پرورش همین است که پیامبر اکرم حضرت محمد (ص) فرموده اند: فرزند یا فرزندان سالم، صالح، پویا و خلاق هنر است و فضیلت.

اصلی ترین، موثرترین و طبیعی ترین رویکرد فرزندپروری آن است که فرزندان را مطابق فطرت خدادادی و قابلیت حیاتی و نیاز فطری آنان یعنی زوجیت و آرامیدن کنار همسری آرامشگر تربیت نماییم. به سخن دیگر بهترین رویکرد فرزندپروری همانا عروس پروری و دامادپروری است و بهترین آموزشگاه و خوشایندترین بستر برای این مهم کانون خانواده است و برترین مربیان مادر و پدر دل آرام و آرامش آفرین است که با تعامل آرامشگرانه با اندیشه و کلام و رفتار، مستقیم و غیرمستقیم، خواسته و ناخواسته، در سفر و در حضر، سختی ها و در راحتی ها، در سلامت و در ناخوشایندی، قاموس همسری

را بـه فرزنـدان خـود هدیـه مـی نماینـد.
بـه گونـه ای کـه دخترهـا آرزو مـی نماینـد، وقتـی بـزرگ شـدند، پسـری را بـه همسـری برگزیننـد کـه شـخصیت آرامـش بخـش او آمیـزه ای از اقتـدار عاطفـی و منطقـی باشـد و پسـرها دوسـت مـی دارنـد بـه هنـگام ازدواج دختـری را انتخـاب نماینـد کـه همچـون مادرشـان وجـودش منبـع آرامـش باشـد.
◇ از منظـر آمـوزه هـای دینـی، خانـواده همچـون بـاغ اسـت و در آن بـاغ مـادر باغبـان اسـت و پـدر باغـدار و سـنگربان و بچـه هـا گل و میـوه هـا .
قـدر مسـلم رشـد و شـکوفایی گل هـا و میـوه هـای حیـات، در سـایه باغبانـی دل آرام، بانشـاط، مثبـت اندیـش و امیـدوار و تلاشـمدار و متـوکل مقـدور و میسـور مـی گـردد.
سـلامت، بهداشـت روان، احسـاس امنیـت روانـی، تعـادل عاطفـی، رضامنـدی زوجیـت، نگـرش مثبـت، انگیـزه غنـی حیاتـی و سـرور و سـرزندگی مـادر اصلـی تریـن مولفـه هـای بسـتر پـرورش و شـکوفایی وجـود فرزنـدان اسـت.
در حقیقـت اگـر معنـا و مفهـوم و فراینـد بسـتر آفرینـی مطلـوب تربیـت فرزنـدان بـه ویـژه از زمـان اندیشـه فرزنـدآوری، انعقـاد نطفـه، دوران حسـاس بـارداری، دوران شـیرخوارگی، دوره نوباوگـی، کودکـی و پیـش دبسـتانی را بـه ده سـهم تقسـیم نماییـم، یقینـاً ۹ سـهم از آن مـادر اسـت و ۱ مهـم بـه پـدر تعلـق مـی گیـرد و بـا همیـن نـگاه، پیامبـر خـدا (ص) فرمودنـد بهشـت زیـر پـای مـادران اسـت .
یعنـی مـادران دل آرام و صبـور و پرنشـاط و مـآل اندیـش ترسـیمگران مسـیر سـعادت و رسـتگاری فرزنـدان مـی باشـند.
◇ امـا آن یـک سـهم و نقـش پـدر در فراهـم نمـودن بسـتر تربیـت و پاسداشـت الگـوی برتـر تربیـت، از بیشـترین اهمیـت برخـوردار اسـت و آن سـهم و نقـش همـان سـنگر باقـی و پاسـداری از آرامـش روان، امنیـت درون و نشـاط و پویایـی حیاتـی مـادر اسـت.
در عالـم واقـع نیـز باغـداران و سـنگربانان بـاغ هـا زمانـی مـی تواننـد از دور و نزدیـک از شـکوفایی گل هـا و میـوه هـای بـاغ خـود اطمینـان حاصـل نماینـد کـه باغبانـان بوسـتان و بـاغ حیـات شـان از سـلامت و نشـاط، احسـاس امنیـت و آرامـش و گشـاده رویـی، مثبـت اندیشـی و امیـدواری، انگیـزه غنـی و تلاشـمداری برخـوردار بـوده و در همـه شـرایط و موقعیـت هـا، در آسـودگی هـا و سـختی هـا، در روشـنایی هـا و تاریکـی هـا، در سـرما و گرمـا هشـیارانه و دلسـوزانه و متعهدانـه در پاسـداری از بسـتر مطلـوب شـکوفایی جوانـه هـا و نهـال هـا و حسـن تامیـن نیازهـای آنـان از هیـچ اندیشـه و تلاشـی دریـغ نداشـته، بـا همـه جاذبـه هـای وجودشـان آرامـش را در بـاغ حیـات حاکـم نماینـد و ایـن معنـا، مقـدور و میسـور نخواهـد شـد مگـر بـا اندیشـه امیدبخـش، کلام نوازشـگر، رفتارهـای پرجاذبـه حمایتـی پـدران یـا سـنگربانان ایـن بـاغ در ترغیـب و تشـویق و تائیـد و تکریـم شـخصیت مـادران، باغبانـان حقیقـی بـاغ زندگـی و تحکیـم احسـاس آرامـش پایـدار در آنـان.
بـه طـور کلـی از زمـان انعقـاد نطفـه، حیـات جنینـی، تولـد و شـیرخوارگی و سـال هـای اولیـه دوران کودکـی بـه خصـوص ۷ سـال اول زندگـی کـه پایـه هـای شـخصیت اسـتوار مـی گـردد و بـه فرمـوده رسـول خـدا (ص) محبـت پذیـری و حمایـت طلبـی اصلـی تریـن خصیصـه شـخصیتی کـودکان در هفـت سـال اول زندگـی اسـت، بچـه هـا بیشـتر بـا مادرهـا محشـور مـی باشـند.
پایـه هـای اصلـی رشـد مطلـوب عاطفـی، رشـد شـناختی، رشـد کلامـی، رشـد اجتماعـی، تقویـت حـس کنجـکاوی بـه مثابـه خمیرمایـه خلاقیـت و بسـتر خداجویـی و تجلـی احسـاس خوشـایند مذهبـی در همیـن دوران کودکـی و عمدتـاً در کنـار وجـود مـادران دل آرام و گشـاده رو و منسـجم و امیدبخـش پدیـدار مـی گـردد. از آنجایـی کـه شـرایط عاطفـی و محبـت پذیـری فرزنـدان در هفـت سـال اول زندگـی فـوق العـاده حسـاس و مهـم اسـت، نشـاط و سـرزندگی، گشـاده رویـی و صبـوری و دل آرامـی مـادران از اهمیـت بسـزایی برخـوردار اسـت. لـذا توجـه بـه سـلامت روان و نشـاط و پویایـی مـادران از یـک سـو و افزایـش میـزان محبوبیـت مـادران در نـزد فرزنـد یـا فرزنـدان از اهمیـت حیاتـی برخـوردار اسـت. از ایـن رو، یکـی از رسـالت هـای خطیـر پـدران در امـر فراهـم نمـودن بسـتر مطلـوب تربیتـی ارتقـای مسـتمر محبوبیـت مـادران در نـزد فرزنـدان اسـت. بدیهـی اسـت مادرهـا نیـز مـی بایسـت همـواره در حضـور پـدر و یـا غیـاب پـدر بـا ذکـر زیبایـی هـا و مهربانـی هـای پـدر میـزان محبوبیـت ایشـان را افزایـش دهنـد. بـه سـخن دیگـر مـی بایسـت همیشـه شـاهد مسـابقه محبوبیـت در خانـواده باشـیم. هرقـدر محبوبیـت پدرهـا و مادرهـا نـزد فرزنـدان افزایـش یابـد بـه همـان میـزان همدلـی و همانـندی فرزنـدان بـا والدیـن بیشـتر مـی شـود.

خلاصـه سـخن، اصلـی تریـن نقـش پدرهـا در کانـون خانـواده، چـه بـا بیشـترین حضـور و یـا بـا کمتریـن حضـور جسـمانی، اندیشـه و تـلاش بـرای حاکمیـت احسـاس پایـدار آرامـش در کانـون خانـواده و سـنگربانی و پاسـداری از دل آرامـی، مثبـت اندیشـی، امیـدواری، احسـاس خوشـایندی همسـری و مـادری، بـا بالاتریـن رضامنـدی زوجیـت، نگـرش مثبـت حیاتـی، انگیـزه غنـی تلاشـمداری، گشـاده رویـی و چهـره متبسـم همسـران خـود و مـادران فرزنـدان شـان اسـت.
بدیهـی اسـت در شـرایط و موقعیـت هایـی کـه مـادری بـه دلایـل گوناگـون از نعمـت شـوهر مهربـان و آرامـش آفریـن محـروم گردیـده اسـت و بـاغ زندگـی او بـدون باغـدار و سـنگربان مانـده اسـت شایسـته و بایسـته آن اسـت تـا فراهـم شـدن فرصـت ازدواج موفـق مجـدد بـا همسـری آرامـش آفریـن، مـادر خـود بـا نـگاه عمیـق، اندیشـه متعالـی، احساسـی خوشـایند، انگیـزه غنـی، اراده قـوی و صبـوری مضاعـف همزمـان نقـش باغبانـی و باغـداری و سـنگربانی بـاغ حیـات خـود و فرزنـدان را عهـده دار گـردد. بدیهـی اسـت متصّـف شـدن همزمـان بـه صفـات والای باغبانـی شـکوفه هـای حیـات و سـنگربانی مطلـوب از بـاغ زندگـی و تحکیـم آرامـش پایـدار در آن مسـتلزم حمایـت خـاص از سـوی نزدیـکان و کانـون هـای حمایتـی و هدایتـی مـردم نهـاد سـازمان هـای حمایتـی دولتـی اسـت.

قوانین خوشبختی برای زندگی

زندگی کردن در زمان حال و انگیزه آدمی از تلاش و کوششی که دارد، برای چه چیز است؟ در حقیقت باید گفت که خوشبختی برای انسان، هدفی بسیار مهم در زندگی است. در واقع انسان روزانه انرژی قابل توجهی را صرف جستجوی خوشبختی در زندگی و همچنین در صورت حفظ کردن آن در صورت بدست آوردنش می کنند. بنابراین باید سعی کنید بیشتر در زمان حال زندگی کنید. انتخاب با شماست، یکی از اولین قدم‌های خوشبختی، شاد بودن و لبخند در زندگی است. به قول آبراهان لینکلن اکثر افراد به همان اندازه که ذهن خود را برای شاد بودن آماده می کنند، شاد هستند. در ادامه با قانون خوشبختی همراه ما باشید. امیدواریم از مطالب لذت ببرید.

قانون خوشبختی برای زندگی بهتر را به ذهن خود بسپارید:

۱. ساده زندگی کنید و شکر گذار باشید.
۲. قلب‌تان را از نفرت پاک کنید، شما نمی‌توانید کسی را وادار کنید که دوست‌تان بدارد. اما می‌توانید به کسی تبدیل شوید که دوست‌تان بدارد.
۳. ذهن‌تان را از نگرانی‌ها دور نگه دارید.
۴. بیشتر ببخشید و شاد بودن را تمرین و تکرار کنید، هم با خود و هم با دیگران.
۵. کمتر توقع داشته باشید، هیچ‌کس نمی‌تواند به عقب برگردد و از نو شروع کند، اما همه می‌توانند از همین حالا شروع کنند و پایان تازه‌ای بسازند.

سخن بزرگان درباره قانون خوشبختی :

یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های تبدیل روحیه منفی به مثبت، قدرشناسی، مثبت‌اندیشی و شکرگزاری است. چند چیزی که می‌توانید به خاطر آن خدا را شکر کنید و قدردان باشید عبارتند از: نور خورشید و هوا. سقفی که بالای سرتان است؛ سلامتی‌تان، یک برنامه تلویزیونی خوب؛ یک فیلم یا آهنگ زیبا، دوستان و خانواده‌تان، همکاران‌تان و ...

یک دقیقه امتحان کنید و ببینید چه تاثیر خوبی بر احساس‌تان خواهد داشت. با شکرگزاری و قدرشناسی از دنیای اطراف‌تان احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می کنید و روحیه افرادی که از آنها قدرشناسی می کنید نیز عالی می‌شود. انسان‌ها عاشق شمردن مشکلات‌شان هستند اما لذت‌هایشان را نمی‌شمارند. اگر آنها را هم می‌شمردند می‌فهمیدند که به اندازه کافی از زندگی لذت برده‌اند. (فئودور داستایوفسکی)

از آنجاکه با لذت دادن به دیگران لذت بیشتری می‌برید، باید تلاش بیشتری برای شاد کردن دیگران به کار گیرید. (النور روزولت)

هزاران شمع را می‌توان با یک شمع روشن کرد بدون اینکه زندگی آن شمع کوتاه‌تر شود. تقسیم خوشبختی هیچ‌وقت از آن کم نمی کند. (بودا)

خوشبختی مانند یک بوسه است. برای اینکه از آن لذت ببرید باید آن را با کسی سهیم باشید. (برنارد ملتزر)

قانون خوشبختی

نادان، خوشبختی را در دوردست‌ها می جوید، دانا آن را زیر پای خود می‌رویاند.

(جیمز اوپنهایم)

به قول آلبرت شوایتزر خوشبختی در داشتن پول نیست، در لذت به دست آوردن و تلاش خلاقانه است. موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. اگر کاری که انجام می‌دهید را دوست داشته باشید، موفق خواهید شد.

در راه رسیدن به موفقیت و خوشبختی، این دوستان هستند که می‌مانند، هرگز یک دوست قدیمی را ترک نکنید، زیرا جانشینی برای او پیدا نخواهید کرد.

مهم‌ترین مهارت مادران و پدران

برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

چند سؤال

- آیا می‌دانید برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، ضروری‌ترین و مهم‌ترین مهارت مادران و پدران محسوب می‌شود؟
- چگونه می‌توان با فرزند یا فرزندان خود رابطهٔ مطلوبی برقرار کرد؟
- چگونه می‌توان مادر یا پدر دوست داشتنی بود یا شد؟
- چرا برخی از مادران و پدران موفق‌تر هستند؟
- آیا شما به اهمیت و ضرورت برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان توجه دارید؟
- آیا شما به پیامدهای برقراری رابطهٔ موثر و رابطهٔ ناموثر با فرزندان آگاهی دارید؟

مقدمه

برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزند یا فرزندان، می‌تواند شاخص و کلیدی مهم برای ارزیابی میزان موفقیت هر مادر و پدری به شمار آید. مادر و پدری که توانسته است به خوبی با فرزند یا فرزندان خود رابطهٔ برقرار کند، در امر تعلیم و تربیت آنان موفق‌تر است، از فرزند پروری لذت می‌برد و زندگی شیرین‌تری دارد. رابطهٔ مانند هر پدیده‌ای ایجاد می‌شود، رشد می‌کند، متحول می‌شود، استمرار پیدا می‌کند، عمیق می‌شود، تغییر می‌کند و ممکن است سرانجام خاتمه یابد. داشتن رابطهٔ با انسان‌های دیگر، یک نیاز است و اعتماد به نفس، لازمهٔ برقراری رابطهٔ مطلوب است. انسان در ارتباط با انسان دیگر (مادر به منزلهٔ نخستین فرد تأثیرگذار) رشد می‌کند و تربیت می‌شود. برقراری رابطهٔ، کانال‌ها و مجراهایی هستند که در آنها پیام‌ها و اطلاعات میان انسان‌ها، به ویژه میان مادر و فرزند و پدر و فرزند مبادله می‌شوند.

از این رو، **خانواده و مثلث مقدس مادر، پدر و فرزند، نخستین شبکهٔ ارتباطی محسوب می‌شود.** آنگاه کودک در نقش دانش‌آموز، دومین شبکهٔ ارتباطی، یعنی مدرسه (مدیر، معلمان و همسالان) را تجربه می‌کند. سرانجام فرد وارد جامعه می‌شود و خود را در درون سومین شبکهٔ ارتباطی احساس می‌نماید.

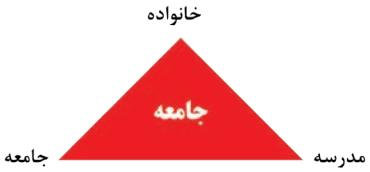
از این رو، باید گفت که آغاز رشد هر کس در خانواده و از خانواده شروع می‌شود، اگرچه همه چیز به خانواده ختم نمی‌شود.

خانوادهٔ سالم، بر اثر و در سایهٔ روابط مطلوب شکل می‌گیرد. یک مادر و پدر موفق، همواره به ارزیابی روابط خود با اعضای خانواده می‌پردازد و تلاش می‌کند بر میزان محبوبیت خود بیفزاید. گفتنی است که با تأثیرگذاری بر انسان‌ها، بستر تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت فراهم می‌شود و برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، فرایند تأثیرگذاری تسهیل و تسریع می‌گردد. به بیان دیگر برقراری رابطهٔ مطلوب، وسیله و روش قلمداد می‌شود برای نیل به هدف‌های تعلیم و تربیت (به‌پژوه، ۱۳۹۶).

برقراری رابطهٔ مطلوب و مؤثر با فرزند، یعنی این که بدانیم چگونه با فرزندی که درس نمی‌خواند، ارتباط برقرار کنیم و کاری کنیم که درس بخواند. همچنین رابطهٔ مطلوب و مؤثر یعنی این که بدانیم چگونه بر فرزندمان تأثیر بگذاریم و با فرزندی که به حرف ما گوش نمی‌کند، ارتباط برقرار کنیم و کاری کنیم که حرف ما را گوش کند. سرانجام رابطهٔ مطلوب یعنی این که چگونه خانوادهٔ شاد و سالمی داشته باشیم (به‌پژوه، ۱۳۹۴ و ۱۳۹۶).

نخستین شبکه ارتباطی

دومین شبکه ارتباطی



سومین شبکه ارتباطی

اهمیت و ضرورت برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان

- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید موفقیت مادران و پدران است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید نفوذ و تأثیرگذاری بر فرزندان است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید الگوبرداری و الگوپذیری است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید موفقیت در مدیریت خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید درک متقابل و تفهیم و تفاهم میان اعضای خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید حفظ و تأمین سلامت روانی افراد در خانه، مدرسه و جامعه است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، کلید هر نوع تغییر و اصلاح رفتار است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب، چشمهٔ شادی‌ها و شکوفایی‌ها در خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب، کلید وحدت، الفت و مشارکت در خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب، کلید همکاری و تعاون میان اعضای خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب، کلید جلب اعتماد اعضای خانواده است.
- برقراری رابطهٔ مطلوب، کلید دوستی و دوست‌یابی است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای مبادله عاطفی و محبت، میان اعضای خانواده است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای ایجاد امنیت میان اعضای خانواده است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش کارایی و بهره‌وری انسان‌هاست.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای احساس مفید بودن و سودمندی است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش میزان رضایت از زندگی و نشاط زندگی است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس (فرایند اعتمادسازی) است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش میزان متابعت و پیروی است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش انگیزهٔ پیشرفت و پویایی اعضای خانواده است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای افزایش خلاقیت و نوآوری است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای حفظ هویت فرزندان است.
- رابطهٔ مطلوب، وسیله‌ای برای توجه به احساسات و تمایلات و رغبت‌هاست.

هدف‌های برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان

- انتقال پیام به طریق مؤثرتر و اثربخش‌تر
- تأثیرگذاری و برانگیختن
- نفوذ کردن
- اصلاح کردن
- اقناع و متقاعدسازی
- تفهیم و تفاهم بهتر
- شناخت نیازهای فرزندان
- شناخت استعدادها و ظرفیت‌های فرزندان که موجب شکوفاسازی آنها در جهت هدف‌ها می‌شود.
- شناخت علایق و رغبت‌های فرزندان که موجب بروز خلاقیت‌ها و پویایی آنان می‌شود.
- شناخت محدودیت‌ها و کاستی‌ها که موجب پیشگیری از بروز استرس و اضطراب می‌شود.

مؤلفه‌های یک رابطه

هر رابطه‌ای پنج مؤلفه یا رکن دارد:

الف- فرستنده پیام یا آغاز کنندهٔ و برقرارکننده رابطهٔ (مادر یا پدر)
ب- گیرندهٔ پیام یا دریافت کنندهٔ پیام (فرزند یا فرزندان)
ج- روش یا وسیلهٔ پیام‌رسانی (کلامی یا غیرکلامی، نوشتن، نقاشی، موسیقی، کتاب‌خوانی، تئاتر، شعر)
د- موضوع پیام (تعلیم و تربیت، اصلاح رفتار)
ه- فضای پیام‌رسانی (فضای خانواده)

آسیب‌شناسی روابط انسانی

در مبحث آسیب شناسی روابط انسانی، عدم صداقت و وجود تناقض‌ها در گفتار و رفتار، بزرگ‌ترین مانع برقراری رابطهٔ مطلوب و تأثیرگذار با فرزند یا فرزندان است، مانند:

- پدر یا مادری که رفتارشان با گفتارشان و گفتارشان با رفتارشان همخوانی ندارد.
- پدر یا مادری که با فرزند یا فرزندان خود صادقانه رفتار نمی‌کنند.
- پدر یا مادری که رعایت محرم و نامحرم را نمی کند.
- پدر یا مادری که رعایت حلال و حرام را نمی کند.
- پدر یا مادری که فرزند یا فرزندان خود را فریب می‌دهند (در حالی که شیرینی تمام نشده است، به فرزندش می‌گوید شیرینی تمام شد!)

افزون بر این، در این بخش به عوامل تهدیدکنندهٔ روابط مطلوب و عواملی که موجب عدم برقراری رابطه مطلوب با فرزند یا فرزندان می‌شود، اشاره می‌شود.

- تحقیر کردن
- تبعیض قائل شدن
- سرزنش و توهین کردن
- مسخره کردن و مورد تمسخر واقع شدن
- طعنه و کنایه و نیش زبان زدن
- منت گذاشتن
- مقایسه کردن
- سر به سر گذاشتن
- مشاجره کردن
- برچسب زدن
- قضاوت شتاب‌زده و پیش‌داوری
- وقت نگذاشتن و اشتغال بیش از حد پدر یا مادر
- دستور دادن و تحکم کردن (ارتباطات پادگانی و نظامی!)
- خشم و عصبانیت
- ستیزه‌های خانوادگی
- به طرز ناخوشایندی مورد انتقاد قرار گرفتن
- مورد تهدید واقع شدن
- طرد شدن و نادیده انگاشته شدن
- سوءظن و بد بینی
- بهانه گیری، بهانه تراشی و عیب یابی

توصیه‌ها

- از خجالت دادن کودک و نوجوان و آبرو ریختن او باید خودداری کرد (به‌پژوه، ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸).
- از برخوردهای آمرانه، تحکم‌آمیز و خشونت‌آمیز باید پرهیز کرد.
- از تحقیر کردن کودک و نوجوان و سر به سر گذاشتن او باید پرهیز کرد.
- از رفتارهای تحقیرآمیز، تهدیدکننده و لجبازی باید پرهیز کرد.
- از به کار بردن کلمات نیش‌دار، طعنه‌آمیز و کنایه‌آمیز باید خودداری کرد.
- از منت گذاشتن، ایجاد احساس گناه و به رخ کشیدن باید خودداری کرد.
- از گیر دادن و پیله کردن با کودک و نوجوان باید اجتناب کرد.
- از تبعیض قایل شدن و خط‌کشی میان فرزندان باید خودداری کرد (او مثل من (مادر) است، دیگری مثل پدرش است!).
- از سرزنش کردن و سرکوفت زدن و مسخره کردن کودک و نوجوان باید اجتناب کرد.
- از افراط و تفریط و گیر دادن باید خودداری کرد.
- از سرکوب و محدود کردن کودک و نوجوان باید خودداری کرد:

پری‌رو تاب مستوری ندارد گرش در بندی، سر از روزن برآرد

- لازم نیست همواره به هر سؤالی پاسخ یا به هر رفتاری واکنش نشان داد.
- توجه به احساسات و عواطف و افکار و اندیشه‌های کودک و نوجوان لازم و ملزوم یکدیگر هستند.
- اساس برقراری رابطهٔ مطلوب با فرزندان، برقراری ارتباط عاطفی و ابراز محبت است.
- سعی کنید از بودن در کنار اعضای خانواده، لذت ببرید.
- سعی کنید برای برقراری رابطهٔ با فرزندان خود زمان با کیفیت اختصاص دهید (به‌پژوه و مغربی، ۱۳۹۶)
- سعی کنید گاهی فرزند یا فرزندان خود را نوازش کنید و آنها را در آغوش بگیرید.
- سعی کنید به علایق و نگرانی‌های فرزند یا فرزندان خود توجه کنید.
- سعی کنید انتظارهای خود را از فرزند یا فرزندان به طور شفاف و صریح بیان کنید.
- سعی کنید خود را به عنوان پدر یا مادر خطاناپذیر و انتقادناپذیر نپندارید (خطاناپذیری!).
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، فرزند یا فرزندان خود را لعنت و نفرین نکنید.
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، گونه‌ای رفتار کنید که فرزند یا فرزندان احساس گناه نکنند.
- سعی کنید به عنوان پدر یا مادر، گونه‌ای رفتار نکنید که فرزند یا فرزندان خود را مسوول پیری، خستگی و مشکلات خانواده تصور نمایند!
- سعی کنید هر از گاهی به فرزندتان بگویید: من تو را دوست دارم و به وجود تو افتخار می‌کنم (**هیچ‌گاه به فرزند خود نگویید: من تو را دوست ندارم!**)
- سعی کنید فرزندتان را به طور غیرمشروط دوست بدارید (چه درس بخواند و چه درس نخواند!).
- سعی کنید به فرزندتان چگونه زیستن، مهارت‌های زندگی مستقل و درس زندگی یاد بدهید.

منابع

- به‌پژوه، احمد (۱۳۶۰). کودکان چگونه رفتار می‌کنند؟ همان‌گونه که با آنها رفتار می‌شود (پوستر آموزشی). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۶). اصول برقراری رابطهٔ انسانی با کودک و نوجوان (با تجدید نظر و اضافات)(چاپ یازدهم). تهران: نشر دانژه.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۸). خانواده و کودکان با نیازهای ویژه (چاپ پنجم). تهران: انتشارات آوای نور.
- به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). ازدواج موفق و خانوادهٔ سالم، چگونه؟ (چاپ چهارم). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- به‌پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (۱۳۹۶). اصل اختصاص دادن زمان با کیفیت برای تعامل با فرزندان. نشریهٔ پیوند (وزارت آموزش و پرورش)، شمارهٔ پیاپی ۴۴۸، ۳-۸.

تفکر دلفینی چیست؟

دلفین‌ها نوعی از حیوانات دریایی هستند.
این پستان‌داران آبزی باهوش و دارای روحیه همکاری هستند و در ارتباطات خود شیوه برنده - برنده را برگزیده‌اند.
دلفین هیچ کمبودی ندارد و می‌خواهد که همه چیز را با همگان تقسیم کند.
اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند، تا خود را به گروه برساند.
در همین راستا پژوهشگران تعداد ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آن‌ها پرداختند.
کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آن‌ها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله‌ور شدند.
دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آن‌ها بازی کنند ولی کوسه‌ها بی‌وقفه به آن‌ها حمله می‌کردند.
سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آن‌ها به ستون فقرات پشت یا دنده‌هایش می‌کوبیدند و آن‌ها را می‌شکستند.
به این ترتیب کوسه‌ها یکی پس از دیگری کشته می‌شدند.
پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده و ۵ دلفین زنده و درحالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند.
در دنیای کوسه‌ای، برای برنده‌شدن؛ دیگران یا باید بمیرند و یا ببازند.
اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است.

دنیای زیباتری داشتیم اگر که ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم؛
تفکر دلفینی یعنی اینکه:
۱- غیر از خود به دیگران هم بیاندیشیم؛
۲- با دیگران در زمان بروز مشکلات همزاد پنداری کنیم؛
۳- از خوشحالی دیگران شاد شویم؛
۴- و از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛
۵- با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛
۶- دست در دست هم و برای موفقیت یکدیگر تلاش کنیم.

کنترل خشم در بانوان

خشم یک هیجان ناخوشایند اما طبیعی و ضروری برای انسان می‌باشد. خشم میزان قابل توجهی انرژی ذهنی و جسمی را مصروف خود می‌کند. خشم تهدیدی جدی برای روابط شخصی و شغلی پدید می‌آورد. خشم فرصت لذت بردن از زندگی را از انسان سلب میکند. دلایل برانگیخته شدن هیجان خشم در افراد و موقعیت‌های مختلف متفاوت است: زنان به یک الگوی مردانه بسیار خوب نیاز دارند. این الگو به آنها کمک می‌کند تا به‌طور متمرکز و آرام رشد کنند. با داشتن چنین الگویی، شناسایی مردان مناسب و درستی که در مراحل بعدی زندگی، با آنها سر و کار خواهند داشت بسیار موثر است.

خشم مثبت و منفی

غضب یکی از غرایز انسانی است و بهره های فراوانی برای انسان دارد و در دفاع از هویت و باورها و فرهنگ او نقش مهمی ایفا می‌کند.

برخی از افراد هنگام احساس خشم رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. با صدای بلند داد می‌زنند، ناسزا می‌گویند، دیگران را کتک می‌زنند، آن‌ها را مسخره می‌کنند، به صحبت دیگران گوش نمی‌دهند و حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند. برخی دیگر در زمان احساس خشم آرام ولی محکم صحبت می‌کنند، صحبت دیگران را قطع نمی‌کنند، بدون این که به حقوق دیگران تجاوز کنند، احساسات خود را شفاف و محترمانه بیان می‌کنند.

به این رفتارها، رفتارهای «جرات‌مندانه» می‌گویند. فرد با کمک رفتار جرات‌مندانه می‌تواند بدون پرخاشگری و «خودخوری» به دیگران نشان دهد که عصبانی و ناراحت شده است. با توجه به تاثیرات مخرب رفتارهای پرخاشگرانه در خانواده و به خصوص رابطه زوجین در ادامه راهکارهایی برای مدیریت خشم ارائه می‌شود:

آیا واقعا اهمیت دارد؟!

قبل از این که جر و بحثی را با همسرتان شروع کنید، با خود فکر کنید آیا موضوع واقعا ارزشش را دارد که شما را عصبانی کند؟ یا می توانید به سادگی از آن بگذرید؟ و یا طور دیگری رفتار کنید.

به نشانه‌های بروز خشم دقت کنید

در هنگام خشم ابتدا نشانه‌های آغازین و هشداردهنده خشم بروز می‌کند. با شناخت این نشانه‌ها و کنترل آن‌ها می‌توان از شدت‌یافتن خشم جلوگیری کرد. تغییرات بدنی همچون افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، منقبض شدن عضلات، تغییر تنفس، مشت شدن دست ها و به هم فشردن دندان‌ها از نشانه‌های فیزیولوژیک خشم است.

احساس منفی خود را بیان کنید

گاهی اوقات زوجین هنگام اختلاف و بروز مشکل به جای بیان ناراحتی و خشم خود، آن احساس را به نمایش می‌گذارند. مثلا اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، داد و فریاد می‌کنند و... نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید همسرتان متوجه نمی‌شود که شما چه احساسی دارید. به جای خشم و پرخاشگری، با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. مثلا بیان کنید «زمانی که به قولت عمل نمی کنی، ناراحت می‌شوم.» با بیان احساسات خود، زمینه مناسبی را برای حل مشکلی که چنین احساساتی را به وجود آورده است، فراهم می‌کنید.

مراقب کلام خود باشید

تحقیر، توهین، تهدید، سرزنش و پرخاشگری نکنید. دقت کنید اگر صدایتان بلندتر شده، به تندی و یا با پرخاشگری صحبت می‌کنید کمی مکث کنید تا آرام شوید.

موقعیت را ترک کنید

زمانی که فکر می‌کنید در صورت ادامه بحث دیگر نمی‌توانید خشم خود را کنترل کنید ادامه صحبت‌تان را به زمان دیگری موکول کنید، با این کار به خود و همسرتان فرصت می‌دهید تا از عصبانیت و خشم فاصله بگیرید و رفتار مناسب‌تری داشته باشید. برای این منظور می‌توانید بگویید: «الان شرایط روحی مناسبی نداریم، ممکن است حرف‌هایی بزنیم که هر دو بعدا پشیمان شویم. اجازه بده در شرایط بهتری با یکدیگر صحبت کنیم» و یا این که: «من الان عصبانیم، بعد درباره این موضوع صحبت خواهیم کرد.»

خود را آرام کنید

روش‌هایی مانند تنفس عمیق، شست‌وشوی دست و صورت، نوشیدن آب و پیاده‌روی در کاهش خشم و عصبانیت موثر است. ریلکسیشن(آرام‌سازی) نیز یکی از روش‌های موثر برای کاهش خشم و اضطراب است. ریلکسیشن به معنای آرام کردن عضلات منقبض بدن است. وقتی فرد خشمگین می‌شود، بدن حالت انقباض پیدا می‌کند، اما وقتی بدن در حالت ریلکس قرار می‌گیرد، دیگر تنش و انقباضی در بدن وجود ندارد و ذهن فرد نیز آرام می‌شود. برای یادگیری دقیق آرام‌سازی می‌توانید از کتاب‌ها و سی‌دی‌های آموزشی استفاده کنید.

مسائل و مشکلات خود راحل کنید

گاهی زوجین به این دلیل دچار خشم و عصبانیت می‌شوند که به دنبال حل مسئله نیستند. برای خروج از بن‌بست عصبانیت، به حل مشکلاتی که موجب خشم و عصبانیت می‌شود، بیندیشید. بدین منظور نخست مشکل را به طور دقیق تعریف کنید، سپس راه‌حل‌هایی برای آن انتخاب کنید، آن گاه نکات مثبت و منفی هر راه‌حل را بررسی کنید و در پایان بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

گذشت کنید

گذشت به معنای فراموش کردن مسئله نیست، بلکه گذشت به معنای رها کردن خود از خشم است. گذشت نشانه کنترل شما بر احساسات‌تان است نه نشانه ضعف.

از عذرخواهی نترسید

اگر متوجه شدید رفتار شما باعث ناراحتی و عصبانیت همسرتان شده است عذرخواهی کنید. این امر برای ترمیم رابطه و کاهش آثار زیانبار پرخاشگری ضروری است.

گردآورنده: فاطمه استواری

گرتا تونبرگ

رهبر نوجوان مبارزه با تغییرات اقلیمی

هرچند گرتا تونبرگ تنها ۱۷ سال دارد، اما این فعال نوجوان سوئدی حرکتی جهانی برای گرم شدن زمین آغاز کرده است که بدون تردید امروزه او یکی از بانوان قدرتمند در جهان محسوب می‌شود. او در سال ۲۰۱۹ از طرف مجله تایم بعنوان شخص سال انتخاب شد. تونبرگ با برگزاری اعتصابات مدرسه‌ای در مقابل پارلمان سوئد توجه‌ها را به گرم شدن زمین جلب کرد. تورنبرگ در سپتامبر ۲۰۱۹ در سرتیتر خبرگزاری‌های جهان قرار گرفت. هنگامی که برای سخنرانی در اجلاس تغییرات اقلیمی سازمان ملل دعوت شده بود. از سوئد تا نیویورک را با قایق بادبانی سفر کرد که در این سفر پدر و خدمه پشتیبانی که دو هفته به طول انجامید، او را همراهی کردند.

گرتا تونبرگ در اجلاس تغییرات اقلیمی سازمان ملل در مقابل رهبران، قانون‌گذاران و دبیرکل سازمان ملل، آنتونیو گوترش سخنرانی معروف «چطور رویتان می شود؟» را نطق کرد.

گرتا تونبرگ در سخنرانی‌اش گفت: «شما با کلمات تو خالی مرا از رویاهایم و کودکی‌ام محروم کرده‌اید. تازه من جزو خوش‌شانس‌ها هستم. مردم دارند جانشان را از دست می‌دهند. اکوسیستم انبوه (گونه‌های زیستی) شروع شده و شما فقط می‌توانید از پول و رشد بی‌وقفه اقتصادی حرف بزنید. چطور رویتان می‌شود؟»

از آن اجلاس به بعد، تونبرگ در تظاهرات تغییرات اقلیمی زیادی شرکت کرده است و چندین سخنرانی بی‌پرده داشته است.

روزی روزگاری دختری زندگی می‌کرد که همیشه نگران بود.
این دختر، میشل رابینسون نام داشت و با خانواده‌اش در یک آپارتمان تک اتاقه در شیکاگو زندگی می‌کرد.
او همیشه با نگرانی می‌گفت: «شاید باهوش نیستم. شاید من استعداد کافی ندارم.» و مادرش پاسخ می‌داد: «هر چیزی که امکان انجامش باشد، تو می‌توانی انجامش دهی.»
و پدرش می‌گفت: «هر چیزی امکان دارد.»
میشل سخت تلاش می‌کرد. گاهی معلم‌ها به او می‌گفتند او نباید زیاد به دنبال هدف‌های بزرگ باشد، چون نمره‌هایش در مدرسه زیاد خوب نیست. بعضی‌ها می‌گفتند که او هرگز به موفقیت بزرگی دست نخواهد یافت، چون «فقط یک دختر سیاه‌پوست از محله‌های جنوب شیکاگو است.»
اما میشل به حرف‌های پدر و مادرش باور داشت. او نیز فکر می‌کرد «هر چیزی امکان دارد.»
این گونه بود که میشل از دانشگاه هاروارد فارغ‌التحصیل شد و در یک شرکت بزرگ شروع به کار کرد. یک روز رئیسش از او درخواست کرد که وکیل جوانی را آموزش دهد. نام وکیل باراک حسین اوباما بود.
آن‌ها عاشق یکدیگر شدند و چند سال بعد ازدواج کردند.
روزی باراک به میشل گفت که می‌خواهد رئیس‌جمهور آمریکا شود. در ابتدا میشل فکر کرد باراک دیوانه شده است، اما به خاطر آورد: «هر چیزی که امکان انجامش باشد تو می‌توانی انجام دهی.» بنابراین شغل خود را رها کرد تا در مبارزات انتخاباتی به باراک کمک کند.
باراک برنده انتخابات شد (دوبار!) و میشل نخستین بانوی اول سیاه پوست ایالات متحده آمریکا شد. شعار او این است: «هیچ کس باهوش به دنیا نمی‌آید. انسان با تلاش سخت باهوش می‌شود.»

میشل اوباما

حقوق‌دان و بانوی اول

برگرفته از کتاب داستان‌های خوب برای دختران بلند پرواز

به یاد مادرانی که...

دکتر سیدحسن موسوی چلک
رئیس انجمن مددکاران اجتماعی ایران

به جز من، همه خواهرانم پسوند بس داشتند.
ماه بس، گل بس، دختر بس، قز بس ...
در چهره رنگ پریده مادر بیم و امید را میشد دید! اضطراب و ترس را بیشتر...
و پدر که مهربان بود و صبور داشت کم طاقت می شد...
مادر نذر کرده بود و از درویش دوره گرد دعا گرفته بود! شاید این بار...
دیگر دلم نمی خواست به پدر بگویند «ریشت را آب برد»!
یا زن عمو با خنده معنی‌داری بگوید «نافش را روی پای حسنو ببرید»
دلم نمی خواست بیش از این مادر مقصر شود...
دلم برای همه‌مان می سوخت برای مادر بیشتر.

- به یاد دخترانی که خون‌بس شدند! نازدخترانی که برای نجات پدر، برادر، عمو و بستگان و تیره و طایفه، به اجبار به عقد ناشناسی در آمدند! دخترانی که ابزار و وسیله صلح قبائل می‌شدند و در غربت چه حرف‌ها که نمی‌شنیدند و چه زجرها که نمی‌کشیدند و برخی از آنها چه مظلومانه که نمردند.
- به یاد دخترانی که به طوایف دیگر شوهر داده شدند و دیگر کسی آنها را ندید و از سرنوشت آنها اطلاعی نیافت.
به یاد مادرانی که در ایل-راه و در هنگام کوچ زاییدند و مردند.
- به یاد مادران جوانی که تسلیم آل شدند.
- به یاد مادرانی که سالی یک بار نوزادی را به دنیا می‌آوردند! از مرخصی زایمان، از پزشک و ماما، از کارت بهداشت و مرکز بهداشت و نوبت‌های ماهیانه، از زایشگاه و پزشک خانوادگی، از قطره آهن و رژیم غذایی ویژه خبری نبود...
حتی در روز زایمان مشک می‌زدند و نان می‌پختند و در راه آب آوردن از چشمه با درد زایمان روبرو می‌شدند و یکه و تنها، قهرمانانه دوام می‌آوردند و با نوزاد به چادر بر می‌گشتند.
در شب‌های سرد و تاریک زمستان، مادر بزرگ‌های قهرمان با دست‌های پرچین و چروک خود معجزه‌ها می‌کردند! شجاعت، زرنگی، ایمان و توکل آنها کارآمدتر از بسیاری از داروها و امکانات این روزها بود! آوای گلوله و شیهه اسب، نویدی از حضور میهمان کوچولو در بنکو می‌داد و پدر که در بیرون چادر منتظر بود، شادمانه گوسفندی را سر می‌برید.
اما امان از وقتی که آل می‌آمد و بسیاری از نوعروسان مادران جوان را می‌برد! پدربزرگ‌ها هرچه به آسمان تیر می‌انداختند فایده‌ای نداشت! هرچه مادربزرگ‌ها صورت و دست و پاهای زائو را با ذغال سیاه می‌کردند بی‌فایده بود! از قیچی و کارد و تیشه نیز کاری بر نمی‌آمد. به یاد مادران جوانی که تسلیم آل می‌شدند.
- به یاد مادرانی که سینه‌هایشان سرشار از مهر و عاطفه بود و به فرزندان‌شان شیر شهامت و صداقت می‌دادند. به یاد مادرانی که همزمان سه طفل همراهشان بود، یکی در دست و دیگری در کول و سومی در شکم.
- به یاد مادرانی که سینه‌هایشان بوی هل و میخک می‌داد و بدون حضور آنها بچه‌ها خوابشان نمی‌برد! به یاد مادرانی که اسب سواران و تیراندازان کم‌نظیری بودند!
- به یاد مادرانی که در مسیر کوچ با راهزن و گرگ درگیر می‌شدند و قهرمانانه از جان و مال خویش دفاع می‌کردند.
به یاد مادرانی که صبحگاهان زودتر از بانگ خروس بیدار می‌شدند... به یاد مادرانی که همواره مشغول بودند و وقت کم می‌آوردند... به یاد مادرانی که دست تنها، چادر را بار می‌کردند و می‌زدند...
- به یاد مادرانی که همچنان صدای لالایی آنها از دره‌ها و کوه‌ها به گوش می‌رسد، به یاد مادرانی که صدای کِل‌های زیبای‌شان هنوز در گوش‌هایمان است...! به یاد مادرانی که صدای خواندن و مشک زدنهای‌شان هنوز از یوردها می‌آید، به یاد مادرانی که بوی نان داغ و آغوز و دوغ و ماست کنگر با آنها معنی داشت...! به یاد مادرانی که مرگ ناگهانی همسران آنها خللی در اراده‌شان ایجاد نکرد، سوختند و ساختند تا فرزندان خود را بزرگ کنند.
- به یاد مادرانی که سیاه گیس رفتند و به یاد مادرانی که گیس سفید تیره و طایفه بودند، به یاد مادرانی که به قول خودشان فقط یک کلاه از مردان کمتر داشتند...
- به یاد مادرانی که هم آشپز بودند و هم خیاط، هم بافنده و هم چوپان، هم پزشک و هم ماما...
- به یاد مادرانی که از شوهران خود فقط محبت می‌خواستند، به یاد مادرانی که به شوهر و فرزندان خود عشق می‌ورزیدند، با عشق به آنها زندگی می‌کردند و با عشق به آنها مردند، به یاد مادرانی که کم لطفی‌ها و بی‌انصافی‌های شوهران‌شان را تحمل کردند و خم به ابرو نیاوردند...! - به یاد مادرانی که سال‌ها از داشتن لباس نو محروم بودند تا شاید پسران و دختران جوان‌شان لباس نو داشته باشند.
- به یاد مادرانی که درو کردند و خوشه چیدند تا شاید بخشی از نان سال خانواده تهیه گردد، به یاد مادرانی که دستهای‌شان مانند دست‌های پدرها خشن و محکم بود، به یاد مادرانی که جاجیم‌ها و گلیم‌ها و قالیچه‌های رنگارنگ می‌بافتند.

مادر

همایون همافرد

عاشق رویت منم من سجده بر پایت کنم
مادرم ای سجده گاهم جان به آن جانت کنم

از همه خوبان دنیا چون تویی اندر نظر
جان من ای مادرم جای تو باشد بر بصر

تاب دوری است ندارم مادر خوش نام من
تو بیا جان دلم تا خوش کنی این کام من

گشته ام در جستجو در عالم بی عالمی
جز تو را در جزو خوبان من نبینم جانمی

سفره ی شادی بیندازم به پایت مادرم
چون تویی امید و صدها آرزو تاج سرم

کلبه ی تاریک من را روشنی بخشی بدان
از برای جان من جانا به پیش من بمان

آرزویم این شده سر را گذارم پیش پات
من همایونم بدان قربان آن ناز چشات

مادری از دیار بلوچ که با ایمان، امید و تلاش توانست...

منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت است و بشکر اندرش مزید نعمت.
ایران نارویی هستم بیست و پنج اردیبهشت ۱۳۴۲ در خانواده نظامی بلوچ در کرمان به دنیا آمدم. شانزده ساله بودم که به همسری یکی از نزدیکان که دانشجوی مهندسی عمران بود در آمدم و زندگی زناشویی را در مشهد و به سبک و سیاق دانشجویی آغاز نمودم. در طول زندگی زناشویی ضمن انجام وظایف همسری و مادری، تحصیلات تکمیلی را ادامه و پس از اخذ دیپلم در رشته حسابداری موفق به دریافت مدرک کارشناسی شدم.
ثمره زندگی‌ام پنج فرزند که سه پسر و دو دختر(دوقلو) می‌باشد که یکی از پسرانم مهندس عمران، دیگری مهندس معماری و سومی دیپلم است و دخترانم امسال موفق به اخذ دیپلم و در آستانه ورود به دانشگاه می‌باشند.
حدود بیست سال، بیماری اماس دارم. روزهای نخست پذیرش بیماری‌ام سخت بود ولی به سرعت با همیاری و حمایت همه‌جانبه خانواده، بیماری را به عنوان یک واقعیت پذیرفتم و زندگی را در شرایط عادی ادامه دادم ضمن آنکه از مداوای آن نیز غافل نبودم.
پس از گذشت مدتی، با تعداد اندکی از بیماران اماس آشنا شده و جمع کوچکی را تشکیل دادیم و در نهایت، همین جمع، پایه‌گذار انجمن اماس سیستان و بلوچستان شد. جلسات را روی نیمکت بوستان‌ها تشکیل می‌دادیم. سپس با همکاری همسرم از فضای منزل و به‌ویژه از امکاناتی که سازمان نظام مهندسی در اختیارمان قرار داد و در نهایت با اجاره محل کار انجمن رسما و قانونا آغاز و اعضای زیادی به آن پیوستند. انجمن خیلی زود مدارج رشد را طی و یکی از انجمن‌های موفق و پیشرو در سطح استانی و ملی شد و من هم با تمام توان در قالب عضو هیئت مدیره و گاها رئیس هیئت مدیره خود را وقف خدمت به اعضا نموده و از هیچ کوششی فروگذاری نکردم. انجمن توانست با جلب مساعدت خیرین، خدمات خیرخواهانه‌ای از جمله برنامه‌های مستعد رفاهی، فرهنگی، اجتماعی، درمانی، همیاری و هم‌اندیشی را در محیطی صمیمانه به اجرا درآورده و نور امید را بر دل‌های بیماران عزیز اماس بتاباند.
در این انجمن، استان بیش از ۸۰۰ نفر عضو دارد و دارای دو شعبه در زابل و ایرانشهر می باشد.
در زیر به کارهایی که در انجمن، برنامه‌ریزی و اجرا می‌شود، اشاره می کنم:
- ملاقات با بیماران اماس در منزل و یا بیمارستان
-برنامه های جمعی کوهپیمایی، پیاده‌روی وکمک گرفتن از هیات‌های ورزشی
-انجام برنامه‌های ورزشی یوگا و استخر بصورت رایگان
- با همکاری برق متطقه‌ای استان سی درصد بهای برق به بیماران اماس تخفیف داده می‌شود.
همکاری و حمایت خوبی را با بهزیستی استان داشته و گاها لوازم موردنیاز بیماران تهیه و تحویل شده است. بسته‌های حمایتی با همیاری خیرین تهیه و بین اعضای انجمن تقسیم شده و می‌شود.
- تهیه لوازم فیزیوتراپی و ایجاد محل آن در ساختمان انجمن که فردی خیر این ساختمان را رایگان در اختیار انجمن قرار داده.
- حضور در ادارات و سازمان‌ها شامل استانداری، علوم پزشکی، بهزیستی، شورای اسلامی شهر، نظام مهندسی و شهرداری در جهت بالا بردن سطح خدمات و جلب حمایت‌های مادی و معنوی و ایجاد ارتباط با سایر انجمن‌ها
- انجام چندین دوره انتخابات هیئت مدیره و هیأت رئیسه و ...
اعزام تیم‌های شطرنج و پرتاب دارت به مسابقات کشوری و کسب مدال طلای شطرنج
برگزاری کلاس دفنوازی و برگزاری مراسم موسیقی برای اعضا
- استفاده از همکاری پزشک روانشناس، خدمات آزمایشگاهی رایگان، تخفیف خدمات دندان‌پزشکی، پذیرش رایگان خدمات مامایی، ایجاد صندوق قرض‌الحسنه و اعطای وام به آنها و فراهم آوردن زمینه اعطای وام بانکی برای اعضا
وقتی متوجه می‌شدیم در بین بیماران اماس نیازمندی هست گروهی در حد امکان مشکلش را حل می‌کردیم.
در نهایت تمامی اعضاء انجمن را فرزندان عزیزتر از جانم می‌دانم و مادر یکایک آنها بوده و هستم و خواهم بود. اماس نه‌تنها شور زندگی را از ما نگرفت، بلکه ما را آگاه‌تر و توانمندتر کرد.
ما را در محیطی صمیمی و دلنشین برای زندگی بهتر و لذت بردن از زندگی جمعی گردهم آورد. برای تمامی خوبی‌ها، نعمت‌ها و مهربانی‌ها، خدا را سپاسگزارم.

دکتر سید امیر امین یزدی
استاد روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد
استاد نمونه کشوری در سال ۱۳۹۹

مادر معمار بهداشت روانی نوزاد

بهداشت روانی انسان‌ها تحت تاثیر عوامل متعدد زیستی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی است. این عوامل با تحت تاثیر قرار دادن رشد کودکان، زمینه‌های شکل گیری شخصیت و سبک ادراک و ارتباط آنان را فراهم می‌کند. بهداشت روانی کودکی را می‌توان توانایی تنظیم حالات عاطفی، برقراری روابط صمیمانه با دیگران، تفکر و حل مساله دانست. دشواری در کسب توانایی‌های ذکر شده باعث مشکلات رفتاری مثل افسردگی، اضطراب، گوشه گیری و پرخاشگری می‌شود.

خانواده، کانون اصلی شکل‌گیری پایه‌های بهداشت روانی است و نقش مادر در دستیابی کودک به توانایی‌های تنظیم عاطفی، ارتباط صمیمی با دیگران، تفکر و حل مساله بسیار پر اهمیت است. شیرخوارگی و دوران اولیه زندگی، بستر اولین تجربه‌های شکل‌دهنده شخصیت کودک است و اگر مادران از نقش مهم خود آگاه باشند و بتوانند محیط ارتباطی مناسبی را فراهم کنند می‌توانند در سلامت روانشناختی و سعادت فرزندشان تاثیرات عمیقی بگذارند. در ذیل دانش‌ها و توصیه‌هایی ارائه شده‌اند تا والدین و بویژه مادران بتوانند بهداشت روانی فرزندان‌شان را بهتر پایه‌ریزی کنند.

مادران چگونه می‌توانند باعث شکل‌گیری پایه های شخصیتی فوق بشوند؟

- حال روانشناختی مادر اهمیت زیادی دارد. حال مادر از طریق سرایت روانی به نوزاد منتقل می‌شود. با شیردادن، در آغوش گرفتن و صحبت با نوزاد، حال مادر چه شادی و آرامش و چه افسردگی و اضطراب به کودک سرایت می‌کند. اینکه مادران در دوره‌های اولیه زندگی نوزاد، مهمترین وظیفه و رسالت خود را پرورش کودک بدانند و آگاهانه خود را درگیر امور استرس‌زای زندگی شغلی و اجتماعی نکنند اهمیت زیادی دارد. همچنین محیط خانوادگی آرام و روابط مناسب زن و شوهری بستر مناسبی برای ایجاد حال خوب مادر است.

- چگونگی ارتباط و پاسخ‌دهی به نوزاد نقش مهمی در چگونگی شکل‌گیری شخصیت اولیه شیرخوار ایفا می‌کند. مادران باید به علامت‌های ظریف هیجانی کودک حساس باشند و نیازهای آنان را به‌درستی درک و به آن پاسخ دهند. شرایط فیزیولوژیکی سخت نوزاد (تنش گرسنگی و درد و ...) بعد از پاسخ‌دهی درست مادر رفع می‌شود و نوزاد احساس هارمونی و آرامش خواهد داشت. نوزادی که نیازهایش توسط مادر درک نشود و در حالت طولانی تنش و ناراحتی بماند و یا بسته به حال مادر گاه پاسخ‌دهی باشد و گاه خیر در معرض استرس و ناآرامی طولانی است و تجربه او از دنیا و انسان‌ها، استرس، ناامنی و بی‌ثباتی است. لذا توصیه می‌شود مادران در ماه‌های اولیه زندگی در کنار نوزاد باشند و در کنار پاسخ‌دهی به نیازهای اولیه نوزاد، تجربیاتی لذت‌بخش مثل آغوش، لبخند، لمس، صحبت، نگاه‌های عاشقانه و لالایی داشته باشند. چنین تجربه‌هایی از زندگی اولیه، تصویری مثبت از انسان‌ها و دنیا در ذهن کودک شکل می‌دهد و باعث ایجاد دلبستگی ایمن با مادر می‌گردد.

- حتی یک کودک شیرخوار دنیایی درونی دارد. او هیجان‌زده، خوشحال، ناراحت و خشمگین می‌شود همان‌طور که مادر نیز چنین دنیایی را داراست. دنیای درونی کودک باید درک شود و با آن ارتباط برقرار شود. بی‌توجهی و عدم پاسخ به دنیای درونی و یا پاسخ‌های شدید (مثل موقعی که مادر با پریشانی نوزاد به هم می‌ریزد و با اضطراب و خشم به کودک پاسخ می‌دهد) دنیای روانی شیرخوار را آشفته‌تر می‌سازد. بهترین ارتباط مادر و نوزاد را می‌توان در شکل نوعی «رقص دوطرفه» تعریف کرد که درآن مادر با حالت درونی نوزاد، خود را تنظیم می‌کند. اگر نوزاد ناآرام و آشفته است مادر رابطه‌ای آرام‌کننده ایجاد می‌کند (کودک را با در آغوش گرفتن و صدای ملایم آرام می‌کند یا اگر گرسنه است او را در حالتی مناسب شیر می‌دهد و در حالی که به چشمان او نگاه می‌کند ملایم و عاشقانه با او صحبت می‌کند). چنین رقصی باعث تنظیم حالت درونی کودک می‌شود، او را از تنش خارج می‌سازد و صمیمیتی عمیق را بین نوزاد و مادر شکل می‌دهد. همچنین نوزاد در طی چنین تجربیاتی با مادر یاد می‌گیرد تا هیجانات و احساسات آزارنده را تحمل کند و قادر شود تا ناکامی، خشم، درماندگی و .... را بهتر تحمل و مدیریت نماید.

- بعلاوه توصیه می‌شود تا ضمن ارتباط تنظیم‌کننده‌ای که توصیف شد مادران تجربه درونی نوزاد را نام‌گذاری و توصیف کنند مثلا در حالی که جهت آرام‌سازی کودک ترسیده اقدام می‌کنند چنین جملاتی را با حالتی آرام بیان کنند: «اوه عزیزم از صدای درب ترسیدی؟ ناراحت شدی؟ من هستم کمکت می‌کنم بیا بغلم و ...».

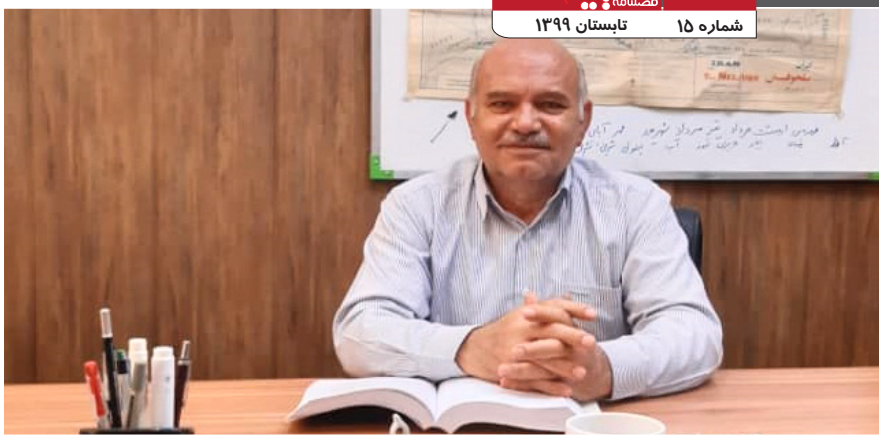
تحقیقات نشان داده‌اند با وجود این‌که نوزادان هنوز کلمات را نمی‌فهمند اما لحن و هیجانات چهره‌ای مادر را درک می‌کنند، احساس حمایت و درک‌شدن پیدا می‌کنند و در نتیجه سیستم عصبی آنان آرام می شود. مادرانی که چنین سبک ارتباطی با کودکان خود دارند در نهایت باعث رشد بهتر زبان، خودآگاهی و تفکر کودک می شوند.

کتاب‌های منتشرشده از ایشان:

تحول شناختی و عاطفی از دیدگاه پیاژه
راهنمای جامع آموزشی تحول یکپارچه کودکی
کتاب بهداشت روانی نوزادان و کودکان
کتاب چگونه بر مشکلات توجه و بیش‌فعالی غلبه کنیم؟
کتاب درخودماندگی
کتاب شناخت و درمان اتیسم

مادر باید بداند که کودک شیرخوار مغز بسیار پیچیده‌ای دارد. او مادر و محیط اطراف را به نوعی درک می کند و در حال یادگیری خود، دیگران و دنیای اطرافش می‌باشد. این دیدگاه بر خلاف نظراتی است که نوزاد و شیرخوار چیزی نمی فهمد و زندگی او به خواب و خوردن خلاصه می‌شود. نوزاد از صدا و لحن مادر و شیوه ارتباط او درک می کند که مورد عشق مادر هست یا خیر، درک می‌کند که محیط زندگی او آرام‌بخش و ایمن است یا آزارنده و غیرقابل اعتماد است. اگر مادر نقش خود را به خوبی ایفا نماید کودک می‌تواند احساس امنیت، گرما و عشق تجربه نماید و چنین تجربه‌هایی از ارتباط با مادر، مبنایی برای فهم زندگی و دنیا به عنوان جایی امن، دلپذیر و دوست داشتنی خواهد بود. چنین شیرخواری در زندگی بعدی دارای امنیت درونی است، با انسان‌ها گرم و صمیمی است، به دنیا خوش‌بین و علاقه‌مند است و در جستجوی فهم بیشتر دنیا، کنجکاو و عاشق یادگیری است.

تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که چنین کودکانی از هوش و عزت نفس بیشتری برخوردارند، روابط بهتری با همسالان برقرارمی‌کنند، پیشرفت تحصیلی بهتری دارند و زندگی خانوادگی شاد و باثبات‌تری در آینده دارند.



دکتر محمدحسین کرمی
استاد تمام دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شیراز

مادر سلام، عزیز دلم سلام. نمی‌دانی چقدر دلم برایت تنگ شده است!

تو را با چه صفاتی بخوانم که در خور تو باشد؟ ای گرامی‌ترین، ای دوست، ای دوست داشتنی، ای بزرگ، ای مهربان، ای قهرمان، ای فداکار، ای سوخته و نور به ماها داده، ای عزیزترین!

مادر عزیزم خدا می‌داند هر لحظه‌ای که تو به خاطرم می‌آیی تلاش‌ها، دوندگی‌ها و زحمات طاقت‌فرسا و فراتر از حد توان تو در خاطرم مجسم می‌شود.

راستی تو چگونه از آن همه تلاش شبانه‌روزی خسته نمی‌شدی؟ خدا می‌داند حیرانم. گویا خدای بزرگ با رشته‌ای نامرئی تو را به منبعی از روشنی و انرژی پیوسته بود که هرگز کاستی نداشت. تا توان داشتی، هیچ‌گاه به یاد ندارم که تو را در طول روز و تا دیرگاهی از شب در حال استراحت دیده باشم. حتی به خاطر نمی‌آورم که بر بالشی تکیه زده باشی و برای اندک زمانی با خیال آسوده و بدون دلشوره نشسته باشی و با لذت حاصل تلاش‌هایت را دیده باشی.

وقتی به کارهایی که در طول یک روز انجام می‌دادی می‌اندیشم، می‌بینم کمینه هفت روز زمان می‌خواست تا به انجام رسد! حال نمی‌دانم که یک روز تو هفت روز بود یا تو کار هفت روزه را در یک روز انجام می‌دادی!

گاهی با خود می‌گویم تو با چه امید و با چه خیال یا برای چه آن همه زحمت می‌کشیدی، تلاش می‌کردی و می‌دویدی؟ آیا ما فرزندانت ارزش و لیاقت آن همه از خود گذشتگی و فداکاری را داشتیم؟ اصلا جهان به این همه تلاش و گذشت و فداکاری می‌ارزید؟

وقتی به کارهایی که تنها برای من ، ازمیان ۹ یا ۱۰ فرزندت کشیدی، می نگرم می‌بینم که برایم چه زجرها کشیدی و چه سختی‌هایی دیدی! یکی دو بیماری از کودکی خود را بیشتر به یاد نمی‌آورم اما به یاد می‌آورم که چگونه چون پروانه به گردم می‌چرخیدی و چون شمع آب می‌شدی! در بیماری که جای خود دارد در آن روزهای دشوار، بزرگ کردن و تامین زندگی و تربیت فرزندان هم کار کمی نبود که تو با یاری خدا و همراهی پدر به شایستگی انجام دادی. آن سرشت پاک، شیر پاک و فداکاری شبانه‌روزی تو بود که همه فرزندانت را پاک، لایق و شایسته بار آورد و توانستی در سال‌های پایانی زندگی، آن‌گاه که دیگر رمقی برای کوشیدن و دل و دماغی برای نشاط و شادی کردن نداشتی به تماشا بنشینی و بدان افتخار کنی!

مرحومه عطری زینلی
(مادر دکتر محمدحسین کرمی)

خدای بزرگ را سپاس می‌گویم که آنقدر به زندگی تو دوام بخشید، که بتوانی به ثمر نشستن بذرهایی را که کاشته و پرورده بودی به چشم ببینی. تصور می‌کنم در برابر آن‌همه از خودگذشتگی تو بجز آن چیزی نمی‌خواستی!

اما اگر قرار باشد هر کسی تنها اندکی از زحماتی را که برایش کشیده شده تلافی نماید، ما آن‌همه زحمات و صدماتی را که برای‌مان متحمل شدی چگونه جبران کنیم؟ شاید اگر زندگی جاوید می‌یافتی ما هم فرصتی می‌داشتیم که بخشی از آنها را جبران کنیم اما قانون جهان چنین نیست و ما برای همیشه مدیون تو باقی ماندیم. ای کاش چنین نبود و جهان به هرکسی به اندازه لیاقت و نقش و تلاشش مجال برخورداری می‌داد.

حال که چنین نیست امیدوارم خداوند این توفیق را به ما بدهد که آن‌طور که دلخواه تو بود بتوانیم زندگی‌ای همراه با شرافت، پاکی و فایده‌رسانی به دیگران داشته باشیم و اندکی از خیری که از تو یافتیم به دیگران برسانیم.

چنین باد!

ما نه نفر خواهر و برادر هستیم و خاله ای عزیز و مهربان داریم که مادرم همیشه می‌گفت او را هم من بزرگ کرده‌ام، با این حساب او هم خاله‌مان هست و هم خواهرمان!

مادر همیشه زنده‌ای

قامت بلندت را با همان مهر و محبت بی پایان
با چشم های سیاه، سیاه تر از شب یلدا
در گوشه و کنار، در همه جا جستجو می کنم
تراکه آرام و متین در کنار من
روزها و شب ها به تیمار من
در غصه ها و در شادی ها همراه منی. جستجو می کنم
تراکه از دیرباز، از زمان کودکی،
در رسیدن به شوق و ذوق زندگی همراه منی. جستجو می کنم
کجایی که آرامم کنی؟ کجایی که باز تیمارم کنی؟
کجایی که با آن صدای مهربان
با آن دست های ظریف شراب سکر آور محبت را بی دریغ
بر لب های خشکم نثار کنی؟
کجایی که با لبخندهایم
لب های زیبایت را به لبخند مزین سازی
و غمگسار شب های تیره و تارم باشی

تو دیگر نیستی؟ آه چرا هستی
و همیشه خواهی بود
من صدای مهربان پندهایت را آویزه گوش دارم
و عطر سکر آور محبت هایت را در مشامم
و خاطره نوازش هایت را در چشمانم می بینم
می بینم ترا با آن چشمان جادویی سیاه
می بینم ترا با آن قامت زیبا
در زمان استشمام عطر گل های اقاقیا
در میان خنده ها و گریه ها
در غم ها و شادی ها، در اشک شمع ها
در عشق بلبل ها، در بزم عاشقان و ترانه ها
در همه زیبایی ها تو با منی
در قلب من همیشه زنده ای

مریم طبیب زاده - تیرماه ۱۳۹۷
شهر رالی ایالت نورت کارولینا - آمریکا

کار کردن در شرکت گوگل

یک رویـــای واقعی

حسین زارع سرآشپز معروفی است که غذای ایرانی را به یکی از غذاهای محبوب کارکنان شرکت عظیم گوگل بدل کرده است.
او که در سانفرانسیسکو و میان دوستدارانش به شف حاس معروف است، از سال ۲۰۱۹ در سیلیکون‌ولی به گوگل پیوسته و کوشیده است شمار بیشتری از غذاهای ایرانی را به منوی گوگل اضافه کند.
خودش می‌گوید با افزودن غذاهای ایرانی به منوی روزانه گوگل سعی دارد بخش‌های بیشتر و زیباتری از آداب و فرهنگ ایرانی را به جهان معرفی کند.
وی گفته من الان یکی از شف‌های بن‌اپتیت منیجمنت هستم که با گوگل قرارداد دارد. من در گوگل هستم و کارم ساختن و توسعه دستورهای غذایی و طراحی مفاهیم مرتبط با غذا برای منوهای مدیترانه‌ای گوگل در سراسر دنیاست. من دستورهای پخت ایرانی و مدیترانه‌ای را تهیه می‌کنم. ما در گوگل ۷۵ تا کافه داریم و از این ۷۵ کافه، روزی ۸۰ هزار تا غذا می‌دهیم بیرون. در کل دنیا می‌شود ۲۵۰ هزار غذا بصورت روزانه. هدفم این بود بتوانم سهم کوچکی از غذای ایرانی را در این جریان اصلی وارد کنم.

او می‌گوید: قبلاً یک کافه بیشتر غذای ایرانی نمی‌داد، آن هم ماهی یک بار و جمعه‌ها. بعد تبدیل شد به ماهی دو بار و غذا هم خوب نبود. چون کسی نبود. اما بعد از هفت هشت ماه، با کارهای سختی که کردیم، روزی رسید که هشت تا کافه غذای ایرانی می‌دادند. خیلی جالب بود. یادم نمی‌رود. چهارشنبه هم بود و در یک روز، هشت تا کافه غذای ایرانی دادند. بچه‌ها تلفن می‌کردند که نمی‌دانیم کدام کافه برویم، همه دارند غذای ایرانی می‌دهند.
وی اظهار داشت: در همان ماه نوامبر، ۳۸ بار در طی یک ماه غذای ایرانی داده شده بود. اگر من بتوانم - که دارد خوب پیش می‌رود- کاری کنم که ۵ درصد از غذاهایی که دارد هر ماه بیرون می‌آید ایرانی باشد، می‌شود ۱۲هزار و ۵۰۰ تا غذای ایرانی که این‌ها هر روز در تمام دنیا می‌خورند. این را شما تبدیل کنید به سال و ببینید چه‌قدر خارجی‌ها و ایرانی‌ها هم هستند، غذای ایرانی را می‌خورند و عادت می‌کنند و باعث می‌شود که بروند و با فرهنگ ما ایرانی‌ها آشنا شوند.

وی افزود: این برای من افتخار است. بالأخره به آرزویم رسیدم که جایی را که می‌خواستم پیدا کردم. این است که فرهنگ و آداب و رسوم‌مان را به غربی‌ها نشان دهیم. الان من بهترین موقعیتی را که همیشه می‌خواستم، در اختیارم است. در این رستوران شروع کردم به درست کردن کوفته تبریزی. کوفته تبریزی از شلوغ‌ترین شب‌ها می‌شد. دلیلی هم که این کار را کردم، چون همیشه یادم هست که وقتی در تبریز، از مدرسه، از برف و کولاک که به خانه می‌آمدیم، بوی کوفته که می‌آمد خیلی خوشحال می‌شدیم. چون خیلی کوفته دوست داشتیم. هیچ وقت یادم نمی‌رود که مادرم می‌آمد و دست‌های سرد ما را لای دست‌های خودش گرم می‌کرد. مادر است دیگر و بهترین قسمتش این بود که یک تکه نان را می‌زد به آب کوفته تبریزی و می‌گفت یک مزه‌ای بکنید تا غذا بخوریم. خیلی جالب بود آن قسمتش. آن تکه‌های کوچولو که با دستش می‌داد، اصلاً هیچ وقت یادم نمی‌رود.
می‌خواستم این رستوران را تبدیل کنم به خاطره‌ای در آمریکا و برای ملت آمریکا که موفق هم شد.

داستان کوتاه

پیرمردی با همسرش در فقر زیاد زندگی میکردند.
هنگام خواب ، همسر پیرمرد از او خواست شانه‌ای برای او بخرد تا موهایش را سر و سامانی بدهد.
پیرمرد نگاهی حزن‌آمیز به همسرش کرد و گفت که نمی‌توانم بخرم.
حتی بند ساعتم پاره شده و در توانم نیست تا بند جدیدی برایش بگیرم.
پیرزن لبخندی زد و سکوت کرد...
پیرمرد فردای آن روز بعد از تمام شدن کارش به بازار رفت و ساعت خود را فروخت و شانه برای همسرش خرید...
وقتی به خانه بازگشت، با تعجب دید که همسرش موهایش را کوتاه کرده است و بند ساعت نو برای او گرفته است.
مات و مبهوت، اشک‌ریزان همدیگر را نگاه می‌کردند.
اشکهای‌شان برای این نبود که کارشان هدر رفته است برای این بود که همدیگر را به همان اندازه دوست داشتند و هر کدام بدنبال خشنودی دیگری بودند.

به یاد داشته باشیم:
اگر کسی را دوست داریم یا شخصی ما را دوست داشته باشد باید برای خشنود کردن همدیگر سعی و تلاش زیادی انجام دهیم...
عشق و محبت به حرف نیست باید به آن عمل کرد...

حس همدردی

چقدر با دیگران، با محیط اطرافمان و با خودمان همدردی می‌کنیم؟
تا چه میزان آماده هستید با دیگران همدردی کنید؟
چقدر با طیب خاطر؟
چقدر از روی اجبار؟
چقدر در ابراز همدردی مقاومت می‌کنید؟
چقدر در ابراز همدردی با شک و تردید روبه‌رو هستید؟
چقدر از همدردی شما درست یا نادرست است؟
چگونه بدانیم که داریم بیش‌ازحد همدردی می‌کنیم؟
آیا صحیح است که فکر کنیم همدردی باید حدومرزی داشته باشد؟
آیا صحیح است که فکر کنیم همدردی باید عملی فداکارانه و صرفا از صمیم قلب باشد؟
آیا در حمایت کردن از کسی، جلوی خود را می‌گیریم؟
آیا بیش‌ازاندازه خودخواه هستیم؟
درهرحال، همه ما انسان هستیم.

در شگفتم، آیا باید با تمام وجود همدردی کنیم یا در ابراز آن مقاومت نماییم؟
برای اینکه خودمان را از پیامدهای ابراز همدردی محفوظ نگاه داریم، شاید بهتر باشد به این ضرب‌المثل متوسل شویم:
«اگر دستت را با عسل در دهان او بگذاری، گازت می‌گیرد!»
تنها می‌توانم نظر خودم را بیان کنم؛ اگر می‌خواهی همدردی کنی، آن را از صمیم قلب انجام بده، همان‌طور که می‌خواهی همدردی و حمایت بی‌قیدوشرط و خالصانه دریافت کنی.
بدون توجه به عاقبت این کار، مهربانی کن و برای ابراز همدردی، از دیگری حمایت کن و نتیجه‌اش را مشاهده کن...
همدردی، یعنی چه مقدار می‌خواهی بخشش کنی.
در همدردی، محدودیت، مرز و قانون وجود ندارد، فقط میل و کشش قلبی وجود دارد.

برگرفته از کتاب قطار زندگی ۲
نویسنده: مهندس صدف محمدی
مترجم: مهدی سواری

دیزی

موادلازم:

فلفل سیاه: ۱ قاشق چای‌خوری
زردچوبه: ۲ قاشق چای‌خوری
سیر: ۳ تا ۴ حبه
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
نخود: نصف پیمانه
سیب زمینی: ۲ تا ۳ عدد
گوجه فرنگی: ۲ عدد
گوشت گوساله: ۲۰۰ گرم
آب جوش: ۳ پیمانه
فلفل سبز: ۱ تا ۲ عدد
پیاز متوسط: ۱ عدد
روغن مایع: به میزان لازم
نمک: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

گوشت رو به همراه پیاز خرد شده و فلفل سبز در ماهیتابه تفت می‌دهیم.
وقتی رنگ گوشت کمی تغییر کرد و پیازها کمی نرم شدند، رب گوجه، زردچوبه و فلفل سیاه را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم.
حالا مواد تفت داده شده را داخل ظرف دیزی می‌ریزیم.
سپس آب جوش، نخود، سیر و گوجه فرنگی را اضافه می‌کنیم و تا نیمه ظرف دیزی آب می‌ریزیم.
درب ظروف را می‌گذاریم و با حرارت ملایم روی شعله‌پخش‌کن می‌گذاریم تا ۳ ساعت بپزد.
وقتی که ۳ ساعت گذشت، نمک و سیب زمینی‌ها رو هم اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا پخته شوند، تقریبا ۲۰ دقیقه زمان میبرد.
حالا دیزی خوشمزه ما جا افتاده و آماده خوردنه.

قرابیه

مواد لازم:

سفیده تخم مرغ: ۳ عدد
بادام خام: ۱۵۰ گرم
شکر: ۲۰۰ گرم
وانیل: یک چهارم قاشق چای‌خوری
بادام،پسته و شکر برای تزیین

طرز تهیه:

بادام‌ها را خرد و ریز کنید. برای این کار می‌توانید بادام‌ها را درون غذاساز بریزید و یا در کیسه پلاستیکی ریخته و سپس بکوبید و یا می‌توانید پودر بادام را به صورت آماده تهیه کنید.
فر را در ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد و یا ۳۵۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا به مدت سی دقیقه گرم شود. قبل از روشن کردن فر، سینی فر را بیرون بیاورید. بادام‌ها را در ظرفی بریزید. شکر، وانیل و سفیده تخم‌مرغ را به آن اضافه کنید. کمی مخلوط کنید و سپس با دنده ریز چرخ گوشت، مواد را دو مرتبه چرخ کنید.
خمیر را کمی ورز دهید. اگر احساس کردید خیلی سفت است می‌توانید آن را دوباره در غذاساز بریزید و یک سفیده تخم‌مرغ دیگر به خمیر اضافه کنید تا نرم شود. خمیر آماده شده باید تقریبا سفید رنگ باشد.
داخل سینی فر یک کاغذ روغنی پهن کنید. به کمک ماسوره و یا قاشق و یا اسکوپ‌ساز خمیر را با فاصله و با اندازه‌های تقریبا یکسان روی کاغذ روغنی قرار دهید.
کمی پسته و بادام را خرد کنید. برای تزیین شیرینی مقداری پسته، بادام و در صورت تمایل مقداری شکر روی شیرینی‌ها بپاشید و کمی فشار دهید تا به روی خمیر بچسبند.
سینی را داخل فر بگذارید و اجازه دهید به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه شیرینی‌ها بپزند. مراقب باشید که شیرینی‌ها نسوزند. فقط کمی اطراف‌شان و روی آن‌ها طلایی‌رنگ شود، کافی است.
وقتی شیرینی‌ها آماده شدند آن‌ها را از فر خارج کنید. صبر کنید تا خنک شوند سپس از کاغذ روغنی جدا کنید. ممکن است بعضی شیرینی‌ها به کاغذ روغنی چسبیده باشند؛ برای جدا کردن آن‌ها مقداری آب به پشت کاغذ روغنی اسپری کنید. همچنین می‌توانید از دستمال پارچه‌ای مرطوبی به جای اسپری آب استفاده کنید. سپس شیرینی را به آرامی از کاغذ روغنی جدا کنید.

بزرگ‌ترین راز ثروت در طول تاریخ

جو ویتالی (Joe Vitale)، کتاب بزرگ‌ترین راز ثروت در طول تاریخ را برای کسانی نوشته که علاقه‌مند به جذب پول بیشتری در زندگی‌شان هستند، کتابی الهام بخش، قدرت آفرین و بصیرت‌آور.
اگر پول می‌خواهید فقط مجبورید یک کار انجام دهید و آن کاری است که بعضی از ثروتمندترین انسان‌های روی زمین انجام داده‌اند و دارند انجام می‌دهند. کاری است که در فرهنگ‌های متعدد باستان از آن سخن گفته شده و امروز هنوز مورد حمایت قرار می‌گیرد. کاری است که برای هر کسی که آن را انجام دهد پول به ارمغان می‌آورد و در عین حال، بیشتر مردم از انجام آن می‌ترسند.
جان دی راکفلر از زمان کودکی این کار را انجام داد. او یک میلیاردر شد. اندرو کارنگی نیز این کار را کرد و یک غول اقتصادی شد. بزرگ‌ترین راز پول درآوردن در طول تاریخ چیست؟ آن چه کاری است که برای همه نتیجه می‌دهد؟ پول را ببخشید.

درست است، آن را ببخشید. آن را به کسانی ببخشید که کمک‌تان می‌کنند تماس‌تان را با دنیای درونی‌تان حفظ کنید. آن را به کسانی ببخشید که به شما الهام می‌دهند، به شما خدمت می‌کنند، شفای‌تان می‌دهند و به شما عشق می‌ورزند. آن را به دیگران بدهید بدون این که از آن‌ها انتظار داشته باشید آن را تلافی کنند؛ ولی این را بدانید که در عوض آن، چندین برابر دریافت خواهید کرد.

ما بیشتر مواقع فکر می‌کنیم چیزی برای بخشیدن نداریم؛ اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم خواهیم دید حتی چیز کوچکی را که داریم می‌توانیم با دیگران تقسیم کنیم. بیایید منتظر آن نباشیم که زمانی برسد که خیلی چیزها داشته باشیم و تازه آن وقت شروع کنیم به بخشش. با بخشیدن و تقسیم کردن چیز کوچکی که داریم مخزن جهان را می‌گشاییم و اجازه می‌دهیم رودهای نیکی به سمت ما جاری شوند. صادقانه سعی کنید ببخشید و از نتایج حاصله شگفت‌زده شوید. عموما نتایج از کسانی که به آن‌ها می‌بخشیم حاصل نمی‌شوند، بلکه از منابعی به دست می‌آیند که فکرش را هم نمی‌توانیم بکنیم. پس به ثروت راه بدهید.

این اصل جهان شمول را امتحان کنید. خودتان را امتحان کنید. اصول جهان شمول همیشه نتیجه می‌دهند. گاهی نتیجه بخشش مثل ماجرای فوق‌الذکر به سرعت حاصل می‌شود. گاهی نیز زیاد طول می‌کشد؛ اما مطمئن باشید که اگر ببخشید، دریافت خواهید کرد و خیلی بیشتر از آنچه بخشیده‌اید دریافت خواهید کرد.

هر وقت می‌خواهید ببخشید، نه با قلبی بیمناک بلکه با قلبی سرشار از سپاسگزاری ببخشید. از این که چه اثری خواهد گذاشت شگفت‌زده خواهید شد. اندکی از آنچه را دارید به نیازمندان ببخشید تا بدین وسیله، دروازه‌های ثروت را به زندگی‌تان باز کنید. همان طور که یک استاد بزرگ می‌گفت: «به دیگران ببخشید تا به شما ببخشند.» این را امتحان کنید. از آن خوش‌تان خواهد آمد. اغلب مواقع فکر می‌کنیم که چیزی نداریم که بدهیم. ولی اگر به دقت نگاه کنیم می‌بینیم که چیزهای کوچکی داریم که می‌توانیم آن‌ها را به دیگران بدهیم. بیایید برای یک بار هم که شده فکر نکنیم که اول باید خیلی داشته باشیم تا بعد بتوانیم بدهیم. با بخشیدن از همان مقدار کمی هم که داریم ما در واقع انبار دنیا رو روی خودمان باز می‌کنیم و اجازه می‌دهیم که خیلی چیزها به طرف‌مان سرازیر شوند.

جو ویتالی، نویسنده بین‌المللی کتاب پرفروش «بازاریابی معنوی»، پرفروش‌ترین کتاب الکترونیک با عنوان «نوشتن خواب‌آور» و کتاب صوتی پرفروش «کانت بلبل»، «قدرت بازاریابی تکان‌دهنده» و بسیاری از کتاب‌های دیگر است. او همچنین کتاب‌هایی برای انجمن بازاریابی آمریکا و انجمن مدیریت آمریکا نوشته است.

در بخشی از کتاب بزرگ‌ترین راز ثروت در طول تاریخ می‌خوانید:

عموم مردم بر این باورند که هر چه بیشتر بدهید بیشتر دریافت می‌کنید. هرچه بکارید همان را برداشت خواهید کرد. این درست است؛ ولی فکر می‌کنم با یک توضیح می‌توان سوء تفاهمی را که در مورد قانون بخشش صورت گرفته است به راحتی تصحیح کرد. از این رو باید بدانید آنچه مهم است علت انجام کار است نه خود کار. نیت و انگیزه، همه چیز است.

این بدان معناست که فقط باید به این خاطر بخشید که از بخشیدن لذت ببرید. اگر به این خاطر می‌بخشید که انتظار دارید چیزی به دست آورید، ضد هدف عمل می‌کنید. کائنات به این راحتی احمق نمی‌شوند. بخشیدن با انگیزه دریافت کردن واقعا شاهدی بر فقدان یا کمبود است. این که بگویید چون چیزی بخشیده‌اید باید چیزی به دست آورید مثل این است که به دنیا بگویید: «به اندازه کافی ندارم.» به زودی اثبات خواهد شد که این باورتان صحیح است. ارزش حاصله از فقدان یا کمبود فقط فقدان بیشتر را جذب خواهد کرد.

مترجم: ابوذر کرمی

باز هم می‌گویم هر چه بکارید همان را برداشت خواهید کرد.

بسیاری از افرادی را که من می‌شناسم زمانی که از پول یا وقت خود می‌بخشند به اکراه این کار را می‌کنند یا بعد از این که این کار را می‌کنند چیزی از آن‌ها کم می‌شود.

اگر از روی حس وظیفه یا فداکاری ببخشید احساس زیر بنایی‌تان، احساس فقدان یا کمبود است. در زیر فقدان، نقاب سخاوتمندی را زدن فقط منجر به ناامیدی می‌شود.

آنچه مهم است این نیست که چه کار می‌کنید، بلکه این است که چرا آن کار را می‌کنید.

دائما در رسانه‌ها فواید ورزش و تمرینات بدنی به گوش شما می‌رسد و همه ورزش را برای تضمین سلامتی به یکدیگر سفارش می‌کنند. اما تحقیقات به تازگی نشان داده که ورزش و فعالیت بدنی، علاوه بر بهبود سلامتی جسمانی، می‌تواند به سلامت مغز نیز کمک شایانی کند. در این مطلب قصد داریم تا شما را با این دسته از فواید آشنا کنیم.

چگونه ورزش به سلامت مغز کمک می کند؟

سرعت رشد مغز بهبود می‌یابد

مادامی که پیر می‌شویم، سرعت رشد و تولید سلول‌های جدید مغز کند شده و پرده‌های موجود بر روی مغز کوچک‌تر می گردند. اما ورزش کردن این وضعیت را برعکس می کند. نتایج تحقیق بر روی یک دسته از افراد مسن ۶۰ تا ۷۹ سال نشان می‌دهد که آن دسته از افرادی که طی شش ماه مشغول انجام حرکات ایروبیک بوده‌اند، با افزایش چشمگیر حجم بافت‌های مغز مواجه شده‌اند. محققان به این نتیجه رسیدند که حرکات ایروبیک به سبب تاثیرگذاری مثبت بر روی قلب و عروق و بهبود کارکرد آنها، منجر به خون‌رسانی بهتر به مغز در این دسته از افراد شده است و همین امر سبب گشته تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و روند رشد آن را بهبود بخشد.

هورمون های سازنده مغز بیشتری تولید می‌شود

همانطور که غذای گیاهان سبب می‌شود تا آنها بهتر رشد کنند، ورزش و تمرینات ورزشی سبب می‌شود تا بدن شما میزان بیشتری از BDNF تولید کند که در نتیجه آن سرعت رشد سلول‌های مغزی افزایش می‌یابد. این موضوع بیشتر در ناحیه Hippocampus مغز تاثیرگذار خواهد بود. همان واحدی که مسئولیت حافظه را بر عهده دارد. این واحد در مقابل تغییرات سنی آسیب‌پذیر است.

با افسردگی مبارزه می‌کند

افسردگی سرعت مغز را در پردازش اطلاعات کند می‌کند و این موضوع کار فرد را در تصمیم‌گیری‌های سریع، مشکل می‌سازد و در نتیجه منجر به بروز مشکلات حافظه‌ای جدی خواهد شد. برای موارد شدید افسردگی، دکتر شما برای‌تان داروی ضد افسردگی تجویز خواهد کرد و برای افسردگی‌های عادی ورزش و تمرینات بدنی می‌تواند راه‌حل خوبی باشد. ورزش می‌تواند منجر به تولید سروتونین و دوپامین در بدن شما شود و پس از آن ماده خوشحال‌کننده اندروفین در خون شما جاری خواهد شد.

تاثیرات استرس را کاهش می‌دهد

همانطور که هورمونی همچون BDNF سبب می‌شود تا مغز شما جوان‌تر شود، هورمون‌های دیگری هم موجب پیر شدن آن می‌گردد. هورمونی با نام کورتیزول موجب می‌شود تا شما فراموشکار شوید و به کندی قادر به فکرکردن باشید. تمرینات بدنی مناسب، باعث کاهش سطح این هورمون در خون می‌شود. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که کاهش سطح این هورمون موجب تولید سلول‌های جدید عصبی در مغز می‌گردد.

فعالیت اجرایی مغز بهبود می‌یابد

قابلیت اجرایی مغز به معنی توانایی‌های شناختی است. توانایی که شما به کمک آن می‌توانید اعمال پیچیده را انجام دهید و برای آنها برنامه‌ریزی کنید. به خاطر سپردن شماره تلفن در حین گرفتن شماره را می‌توان جزو این دسته از توانایی‌های مغز برشمرد. نتیجه تحقیقات انجام شده بر روی افراد بزرگسال ۵۵ تا ۸۰ سال که بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در روز در مدت شش ماه تمرینات ورزشی انجام داده‌اند، نشان داد که این دسته از افراد، تا چهار برابر بیشتر و بهتر از سایر افراد در انجام فعالیت اجرای مغز موفق بوده‌اند.

حساسیت به انسولین افزایش می‌یابد

وقتی که شما غذایی را میل می‌کنید بدن شما آن را به گلوکز -که سوخت موردنیاز بدن است- تبدیل می‌کند. به منظور اینکه گلوکز وارد سلول‌های شما شود نیازمند وجود هورمونی به نام انسولین است. متاسفانه سلول‌های موجود در بدن بعضی از افراد به انسولین مقاوم می‌شوند و بدن به صورت مداوم شروع به تولید انسولین به منظور جذب قند می‌کند و این موضوع سبب افزایش سطح قندخون و همچنین دیابت نوع دوم می‌شود. حتی اگر شما به دیابت مبتلا نشوید، مقاومت بدن در برابر انسولین سبب می‌شود تا سلول‌های مغز، از گلوکز اشباع شوند که این مساله منجر به کاهش شدید راندمان حافظه خواهد شد.

تمرینات ورزشی موجب افزایش حساسیت بدن به انسولین می‌گردند و یک جلسه تمرین، قند خون شما را برای ۱۶ ساعت تنظیم می‌کند. هرچه شما بتوانید قند خون‌تان را بهتر کنترل کنید، در مقابل تغییرات منفی افزایش سن، مقاوم‌تر خواهید بود.

نویسنده: محسن حسومی

رابطه پدر و دختری

علاقه پدران به دختران‌شان از نوعی دیگر است. برق نگاه پر از عشق آن‌ها را می‌توان از همان روزهای اول تولد دختران‌شان دید. رابطه دخترها با پدران‌شان رابطه‌ای خاص است و بارها شنیده‌ایم که دخترها «بابایی» هستند. این نشان‌دهنده اهمیت رابطه پدر-دختری است. رفتار پدر با دخترش تاثیر مهمی بر انتخاب‌های او در آینده خواهد داشت.

پدر باید همواره نقش یک الگو و معلم دانا را در طول زندگی برای دخترش ایفا کند، اما چگونه می‌توان این رابطه شیرین را محکم‌تر کرد؟ اگر شما پدری دختردار هستید، برای داشتن رابطه‌ای موفق با او، راهکارهایی را که در ادامه مطرح می‌شود، بخوانید.

نگذارید به عشق شما شک کند

در هر فرصتی به چشمانش نگاه کنید و به او بگویید که دوستش دارید. او به عشق شما بیش از پول و هدیه‌های وقت و بی‌وقت‌تان نیاز دارد. در امنیت و اعتماد، هیچ فردی در دنیا نمی‌تواند جای پدرش را بگیرد. او در هر لحظه و هر سنی ممکن است شما را ناامید کند و مرتکب اشتباه شود، اما هیچ‌گاه نگذارید به عشق شما شک کند.

حافظه هیجانی‌اش را پر کنید

دختر شما باید دوران کودکی‌اش را به عنوان مهم‌ترین دوره زندگی‌اش تا جایی که ممکن است، واضح و روشن به یاد داشته باشد. شما وظیفه دارید رویدادهایی با خاطره‌های خوش برایش تدارک ببینید، مثل یک سفر خانوادگی، جشن‌های مناسبتی ساده و به یاد ماندنی و حتی یک صبحانه درست و حسابی دو نفره.
با دوربین‌تان هر لحظه خوشحالی او را ثبت کنید. حافظه هیجانی دخترتان را از لحظاتی که با پدرش سپری می‌کند، پرکنید و همیشه در بزرگ‌ترین رویدادهای زندگی‌اش در کنارش باشید. این نکته مهم است که او شما را به عنوان پدری همراه به ذهن بسپارد.

علاقه‌تان به مادرش را پنهان نکنید

مراقب باشید که او رفتار شما را با مادرش زیر ذره‌بین دارد. این موضوع اهمیت زیادی دارد، بنابراین لطفا با دقت این موضوع را رعایت کنید. به او نشان بدهید که مادرش را دوست دارید و او در اولویت همه برنامه‌های زندگی شما خواهد بود.
گاهی با همسرتان تفریح دونفره یا حتی یک سفر آخر هفته بدون حضور بچه‌ها داشته باشید. این کار نه تنها برای بهتر شدن زندگی مشترک‌تان مفید است بلکه به دخترتان برای داشتن یک دیدگاه مثبت درباره ازدواج نیز کمک می‌کند.

اصول بستن موهایش را یاد بگیرید

خوشحالی دختربچه‌ها از این کار غیرمعمول پدرشان که پیش از این به عهده مادر بوده، غیرقابل وصف است. امتحان‌کنید و از لذت آن‌ها مملو از عشق شوید. پدرها هم باید موهای دخترشان را درست‌کنند و ناخن‌هایش را بگیرند! چنین مهارت‌هایی به او نشان می‌دهد که یک مرد، با قدرت و جدیت پدرش، می‌تواند لطیف و مهربان باشد.

به رویاپردازی‌هایش با دل‌وجان گوش دهید

دخترها در مقایسه با پسرها زیاد حرف می‌زنند. به فکرها، آرزوها و هر آن‌چه باربط و بی‌ربط می‌گوید، با جان و دل گوش بدهید و با او رویاپردازی کنید. رازها و حرف‌های خصوصی او را جایی دیگر مطرح نکنید. در غیر این صورت، برگرداندن اعتماد از دست‌رفته کار سختی خواهد بود. در ضمن و به بهانه‌های کوچک، برنامه‌های دو نفره تدارک ببینید.
به رستوران بروید، برای تماشای فیلم به سینما بروید، با او ورزش و پیاده‌روی کنید، برای تهیه کتاب به کتابخانه سر بزنید و حتی برای خرید مایحتاج بهداشتی و آرایشی مناسب سنش او را همراهی کنید. این‌که چگونه و کجا چند ساعتی را با دخترتان وقت بگذرانید، بستگی به هنر برنامه‌ریزی شما و شناخت روحیه دخترتان دارد.

زیبایی درونش را مهم‌تر از زیبایی ظاهر بدانید

به او یاد بدهید که زیبایی درونش از ظاهرش مهم‌تر است و همیشه به او یادآور شوید که این زیبایی درونی اوست که اهمیت دارد، نه زیبایی ظاهرش. با این کار به مرور به او آموزش داده‌اید که زیبایی چیزی است که در وجود هر فردی نهفته است و نیازی به لباس و آرایش‌های آن‌چنانی نیست.
این روزها با وجود شبکه‌های اجتماعی در حوزه مد و زیبایی ظاهری، این شما هستید که باید به او توضیح بدهید برای ایجاد یک حس خوب در دیگران، نیازی نیست سر و شکلش را عوض کند و دنبال جراحی‌های زیبایی و ... برود!

با نامه‌های محبت‌آمیز، غافلگیرش کنید

گاهی اوقات برای دخترتان یادداشتی بنویسید و در کیف و کتاب مدرسه‌اش بگذارید و در آن یادآور شوید که او را بسیار دوست دارید و از داشتن او احساس غرور می‌کنید. با این کار تاثیری بی‌نظیر روی او می‌گذارید.

در انتخاب همسر آینده‌اش تاثیرگذار باشید

رابطه شما با دخترتان سال‌ها بعد بر تصمیم او برای ازدواج با مرد رویایی‌اش تاثیر مستقیم دارد. دختران کوچک با پدران موفق در این رابطه پدر-دختری، معمولا به پدرشان می‌گویند زمانی که بزرگ شوند با کسی شبیه به او ازدواج خواهند کرد. با شنیدن این حرف از دهان دخترتان، به خودتان آفرین بگویید، چون شما در برقراری ارتباط با او موفق بوده‌اید.

گردآورنده: اعظم آقائی

پاکسازی هوا در منازل با استفاده از برخی گیاهان آپارتمانی

آیا می‌دانید آلودگی هوا به عنوان یکی از پنج تهدید بزرگ برای سلامت انسان در دنیا محسوب می‌شود؟ آلودگی هوا با بیماری‌های متعدد شامل آسم، سردرد، حساسیت شیمیایی و حتی سرطان همراه است.
اهمیت این مواد آلاینده در خانه که محلی است که وقت زیادی را در آن می‌گذرانیم خیلی بیشتر است.
بخش عمده‌ای از مواد شیمیایی آلوده‌کننده منزل از ترکیبات به کار رفته در مبلمان، فرش و پاک‌کننده‌های خانگی بیرون می‌آیند.
غلظت سرب در بسیاری از آلاینده‌های خانگی دو تا پنج برابر بیشتر از سطح در فضای باز است. این موضوع زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که بسیاری از ساختمان‌های جدید با توجه به بهره‌وری انرژی کارآمدتر می‌شوند و بیشتر مردم تا ۹۰ درصد وقت خود را صرف آن می‌کنند.
خوشبختانه با استفاده از گیاهان آپارتمانی ما می‌توانیم بخشی از طبیعت را به منازل خود بیاوریم تا هوای سالم‌تری در دسترس داشته باشیم. در اواخر دهه ۱۹۸۰، محققان ناسا توانایی گیاهان آپارتمانی را در تمیز کردن هوا و حذف عوامل سمی مانند بنزن را بررسی کردند. آنها لیستی از گیاهانی که می‌توانند هوا را فیلتر کنند، منتشر کردند. بهتر است گیاهان زیر را در خانه و یا محل کار خود داشته باشید تا راحت‌تر نفس بکشید.

آلوئه ورا

این گیاه تصفیه‌کننده بومی آفریقای جنوبی است که بنزن و فرمالدئید هوا که هر دو سرطانزا هستند را جذب می‌کند. برخلاف اکثر گیاهان، آلوئه‌ورا در واقع اکسیژن را آزاد می‌کند و دی اکسیدکربن را در شب جذب می‌کند و برای اتاق خواب‌ها ایده‌آل است.

نخل پروانه

این نخل، بومی ماداگاسکار است و یکی از بهترین گیاهان برای از بین بردن انواع سموم هوا، به خصوص فرمالدئید است.

پاپیتال

پاپیتال یا عَشَقه معمولی یا پیچک معمولی یا داردوست معمولی با نام علمی Hedera helix، پیچکی است که در خانه به راحتی رشد می‌کند و برای اتاق خواب مناسب است. محققان بر این باورند که گیاه پاپیتال در عرض ۱۲ ساعت تمام آلودگی‌های هوای اتاق را از بین می‌برد.

نخل تزئینی یا کوتوله

نخل تزئینی با نام علمی Phoenix roebelenii، گیاه بسیار سرسخت و مقاوم به خشکسالی است که عمر بالایی نیز دارد. این گیاه زینتی در از بین بردن آلودگی‌های داخلی خانه، به ویژه زایلین تبحر زیادی دارد.

سرخس برگ شمشیری

سرخس برگ شمشیری با نام علمی Nephrolepis exaltata، یک گیاه جذاب است که از زمان ویکتوریا تاکنون خودنمایی می‌کند. این گیاه در رده نهم لیست ۵۰ گیاه تصفیه‌کننده هوا قرار دارد، زیرا به راحتی آلودگی‌های درون داخل اتاق به خصوص فرمالدئید را حذف می‌کند.

آگلونما

آگلونما یا همیشه سبز چینی، ساده‌ترین گیاه خانگی به شمار می‌رود، زیرا در نور کم و مناطقی از خانه (مثل اتاق خواب تاریک) که هیچ گیاهی رشد نمی‌کند، به خوبی رشد می‌کند. بهترین نکته این گیاه این است که در زمان کمتر سموم بیشتری را از بین می‌برد.

گل چمچه‌ای

گل چمچه‌ای یا برگ‌قاشقی با نام علمی spathyphylum، گیاه بسیار زیبایی است که می‌تواند به تنهایی تا ۶۰ درصد هوای داخل خانه را تصفیه کند. نکته جالب این گیاه آن است که گرده‌ها یا هاگ‌های بسیار ریز را از طریق برگ‌هایش جذب می‌کند و از طریق ریشه‌هایش به عنوان غذا استفاده می‌کند.

گیاه عنکبوتی

گیاه عنکبوتی با نام علمی Chlorophytum comosum، بسیار سریع رشد می‌کند و می تواند در عرض ۱۲ روز تمام سموم داخل هوای اتاق را دفع کند. این گیاه به‌خصوص برای افرادی که آلرژی گرد و غبار دارند، عالی است.

فیکوس بنجامین

فیکوس بنجامین با نام علمی Ficus benjamina، هم یکی از بهترین تصفیه‌کننده‌های هواست که تمامی آلودگی‌های ناشی از فرش و مبلمان نظیر فرمالدئید، بنزن و تری کلرو اتیلن را حذف می‌کند.

ترجمه و گردآوری: دکتر سارا بخشائی

از خیابان مولوی تهران تا تدریس فارسی در نروژ
داستان زندگی یک ایرانی در سوئد

یک معلم مدرسه در سال ۱۳۵۱ بر در خانه‌ای در خیابان مولویِ تهران، نوزادی را می‌یابد که والدینش به سادگی رهایش کرده بودند، نوزادی که سر از پرورشگاه نارمک تهران درآورد. ۷ ماه بعد بانو و شوهری سوئدی او را که به دلیل گریه زیاد در پرورشگاه «اشک» نام گرفته بود به فرزندی پذیرفته و با خود به سوئد بردند. اشک، سال‌های بسیار، خود را سوئدی می‌دانست تا اتفاقاً دریافت که ریشه ایرانی دارد و بازهم اتفاقا چنان به فرهنگ و زبان ایرانی دل بست که همه مدارج ممکن را در بزرگسالی در رشته‌ای مربوط به ریشه خود طی کرد. نوزاد خیابان مولوی آن روز، اشکِ پرورشگاه نارمک، امروزه پروفسور اشک دالِن نام دارد و استاد زبان و ادبیات فارسی در دانشگاه اسلوی نروژ است. کتاب دستور زبان فارسی او کتاب مرجع در این رشته در اسکاندیناوی است. ترجمه اشعار مولانا و حافظ، چهارمقاله نظامی عروضی و فخرالدین عراقی از جمله دیگر آثار اوست. گفت‌وگویی با اشک دالن درباره زندگی او و همچنین جایگاه زبان فارسی در اسکاندیناوی در زیر می‌خوانیم.

■ زندگی شما در کشور سوئد داستان خودش را دارد. گویا شما هرگز در ایران بزرگ نشدید و زبان فارسی را هم در ایران نیاموخته‌اید؟

درست است. من در سال ۱۳۵۱ در ایران به دنیا آمدم و الان ۳۷ سال است که در کشور سوئد زندگی می کنم.

من هفت ماه اول زندگیم در یک پرورشگاه در تهران زندگی کردم و در هفت ماهگی پدر و مادر فعلی من از سوئد به ایران آمدند و مرا به فرزندی قبول کردند و من در سوئد بزرگ شدم و هیچ ارتباطی با ایران و فرهنگ ایرانی نداشتم تا زمانی که به سن ۲۰ سالگی رسیدم.

■ اگر امکان دارد در مورد این که چرا در پرورشگاه بودید، توضیح دهید؟

تا آنجایی که من اطلاع دارم فردی مرا جلو منزل شخصی در خیابان مولوی در سال ۵۱ رها کرده بود. آقایی که معلم مدرسه‌ای در نزدیک همان خیابان بود، مرا پیدا کرده و چند ساعت از من نگهداری کرد و بعد مرا به پرورشگاه نارمک تهران سپرده بود.

■ شما به طور کامل سوئدی بزرگ شده‌اید و همیشه خود را سوئدی می‌دانستید. چه شد که ناگهان به فرهنگ ایران و زبان فارسی علاقه‌مند شدید؟

من خودم را سوئدی می‌دانستم، اما شاید در سن ۱۲ یا ۱۳ سالگی متوجه شدم که ریشه‌ام در یک جای دیگر است، یعنی کشور ایران و خیلی مشتاق بودم و علاقه‌مند شدم بیشتر در مورد ایران و فرهنگ آن بدانم. چند سال طول کشید، کتاب‌هایی در مورد ایران خواندم و اتفاقا دو دوست ایرانی پیدا کردم که خیلی در مورد کشور ایران از آنها یاد گرفتم و بالاخره کنجکاو شدم که زبان فارسی را هم یاد بگیرم.

■ چگونه زبان فارسی یاد گرفتید؟

وقتی می‌خواستم دانشگاه بروم رشته خبرنگاری را انتخاب کردم، ولی چون به نظام وظیفه رفته بودم شش ماه وقت آزاد داشتم، بنابراین در رشته زبان فارسی ثبت نام کردم و چند کلاس زبان فارسی رفتم و شیفته این زبان شدم و خیلی دوست داشتم آن را ادامه دهم، یعنی همان رشته ایران‌شناسی را چون چند معلم و استاد خیلی خوب و باسواد داشتم که چشم‌های مرا به فرهنگ و تاریخ ایران باز کرده بودند و شیفته یاد گرفتن بیشتر در مورد این زبان و فرهنگ بودم.

■ آقای دالن، اسم شما «اشک» است. این اسم مخفف نام دیگری است یا از ابتدا همین بوده است؟

اسم من داستانی دارد. این اسم به ظاهر مخفف نام اشکان، پادشاه اول و دوم سلسله اشکانیان است که اسم‌شان اشک اول و اشک دوم بود. ولی من اسمم را در همان پرورشگاه نارمک تهران گرفته بودم، چون کارمندان آنجا اسم‌هایی برای بچه‌ها انتخاب می‌کردند و من چون بیشتر از بچه‌های دیگر گریه می‌کردم اسم «اشک» را روی من گذاشتند. وقتی قرار بود به سوئد بیایم برای من گذرنامه صادر کردند و همان اسم اشک در گذرنامه هم ثبت شده و در گذرنامه سوئدی هم همین طور.

■ آقای دالن، شما به عنوان یک سوئدی تمام‌عیار و هم‌زمان به عنوان یک ایرانی‌تبار که در بزرگسالی به فرهنگ ایرانی علاقه‌مند شده و خودش استاد زبان و ادبیات فارسی است و می‌تواند نگاهی عمیق به هر دو فرهنگ داشته باشد، تصور می‌کنید فرهنگ سوئدی چه بینشی نسبت به فرهنگ ایرانی دارد و اختلاط این دو فرهنگ را چگونه می‌بینید؟

اگر این رابطه را محدود کنم به مسائل فرهنگی، فکر می‌کنم ارتباط ایران و سوئد تقریبا به ۱۵۰ سال پیش برمی‌گردد، البته ریشه‌های عمیق‌تری هم دارد، ولی می‌شود گفت سوئدی‌ها یک دیدگاه رمانتیک یا [دچار] شرق‌زدگی نسبت به ایران داشتند که در ۲۰ سال اخیر بیشتر به واقعیت نزدیک شده و اکنون یک ارتباط عمیق‌تر فرهنگی بین دو کشور وجود دارد از نظر ترجمه کتاب یا فیلم و برنامه‌های تلویزیونی.

اگر بخواهیم به اختلافات بپردازیم، بیشتر این اختلافات در شکل و فرم است، یعنی می‌بینیم اشتراکات زیادی در ویژگی‌های مختلف وجود دارد از رسم و رسومات روزمره مانند غذاخوردن گرفته تا دیدگاه‌های فلسفی و تعبیرات ادبی. من فکر می‌کنم کسانی که می‌توانند پلی باشند بین دو فرهنگ می‌توانند اشتراکات این دو فرهنگ را معرفی کنند تا مردم این دو کشور به هم نزدیک‌تر شوند و احساس همبستگی کرده و در درون خودشان، دیگری را منعکس کنند.

■ شما استاد رشته زبان و ادبیات فارسی هستید و سوئدی ایرانی‌تبار. از دیدگاه شما استقبال فرهنگ‌های غربی از ادبیات فارسی چگونه است و تا چه حد داوطلب ادامه چنین رشته‌ای هستند؟

طی ۲۰ سال اخیر وضعیت زبان فارسی در کشورهای اسکاندیناوی تغییر پیدا کرده است. تا پیش از آن زبان فارسی مثل یک زبان مرده تدریس می‌شد، ولی طی سال‌های اخیر مانند یک زبان زنده بررسی می‌شود در محافل فرهنگی و دانشگاهی. قبلا علاقه به متون خیلی قدیمی یا شناخت دقایق زبانی وجود داشت، ولی امروز خیلی از محققان و دانشجویان به جامعه امروز ایران و ادبیات معاصر این کشور علاقه دارند و این از تعداد بیشتر پذیرش دانشجو مشخص می‌شود.

اگر ۲۰ سال پیش فقط دو یا سه نفر دانشجوی زبان فارسی داشتیم امروز بیش از ۵۰ نفر سالانه درخواست شرکت در این کلاس‌ها را دارند که حدود ۳۰ نفر را می‌پذیریم و این برای ما جای خوشحالی است و برای زبان فارسی روند مثبتی است.

■ آقای دالن، چیزی حدود ۱۰۰ سال پیش یک سوئدی به نام «هرملین» رباعیات خیام را ترجمه کرد به زبان سوئدی و از آن تاریخ به بعد مردم اسکاندیناوی بسیار علاقه‌مند شدند به رباعیات خیام. اما در مورد هرملین شایعاتی وجود دارد مبنی بر این که چنان شیفته خیام شده بود که آخر عمر کارش به دیوانگی و تیمارستان کشید. در این باره توضیح دهید.

هرملین شخصیت عجیبی بود. او ۱۴۰ سال پیش در جنوب سوئد به دنیا آمد و جوانی‌اش را مدتی در هند گذراند و آنجا یک منشی داشت که به هرملین زبان فارسی یاد داد که در آن دوران زبان رسمی هند بود.

هرملین پس از بازگشت به سوئد اعتیاد به الکل پیدا کرد و در یک بیمارستان بستری شد. پس از آن به ترجمه آثار فارسی به سوئدی مشغول شد و حدود ۱۰ هزار صفحه شعر فارسی را به سوئدی برگرداند. به نظر من او هیچ بیماری و جنونی نداشت، بلکه یک روش زندگی برای خود داشت که با محیط خانوادگیش تناسبی نداشت، چون اشرافزاده بود.

هرملین شیفته ادبیات ایران شد و برجسته‌ترین نماینده ادبیات ایران بود. سفیر ایران در استکهلم در آن زمان از هرملین قدردانی کرد و مدال خورشید به او اهدا کرد. او در واقع یک عارف بود که شیفته ادبیات فارسی شده بود به خاطر جنبه عرفانی این ادبیات. او بیشتر از مولانا الهام گرفته و تلاش می‌کرد پیوندهای مشترک در بین عارفان پیدا کند. او احساس می‌کرد عرفان ایرانی پیامی دارد برای مردم یا برای انسان معاصر و هرملین تلاش می‌کرد این پیام را معرفی کند.

■ دانستن زبان فارسی و بازگشت به اصل ایرانی بودن، تا چه حد بر زندگی شما موثر بوده و آیا زندگی‌تان را پربارتر کرده است؟

این سوال خوبی است. من فکر می‌کنم با جریانی که در یادگیری زبان فارسی طی کردم قدم به قدم لذت زیادی بردم و از ابعاد مختلف به فرهنگ ایرانی نزدیک شدم و می‌توان گفت آدم پخته‌تری شدم. در این سفر یا جریانی که طی کردم، احساس می‌کردم انسانی با دو بعد بودم، یک بعد سوئدی و یک بعد ایرانی، ولی با یادگیری زبان فارسی و مسلط شدن به آن شکاف و فاصله بین این دو بعد را برداشتم و این پلی بود برای من. احساس می‌کنم آدم پربارتر و پخته‌تری شده‌ام.

■ داستان زندگی شما بیشتر شبیه افسانه و باورنکردنی است. از دم در خانه‌ای در خیابان مولوی تا تدریس زبان و ادبیات فارسی در دانشگاه اسلو، چیزی است که کمتر اتفاق می‌افتد. دیدگاه پدر و مادر سوئدی شما درباره این که شما به فرهنگ و تاریخ ایران چنین علاقه‌مند هستید چیست؟

پدر و مادر سوئدی من همیشه مرا پشتیبانی کردند و خیلی خوشحال هستند که من به ریشه خودم راه پیدا کردم. بزرگ‌ترین هدیه برای یک بچه پشتیبانی پدر و مادر است، یعنی حمایت پدر و مادر و کمک آن‌ها برای این که بچه به انگیزه‌ها و آرزوهایی که دارد برسد.

■ هیچ گاه فکر کردید به ایران بروید و بگردید تا شاید پدر و مادر بیولوژیکی خود را پیدا کنید؟

من وقتی متوجه شدم در ایران به دنیا آمده‌ام یعنی ۱۲ یا ۱۳ سالگی، خیلی علاقه داشتم به ایران سفر کنم. چند بار هم به ایران سفر کردم و از طریق همسرم که ایرانی است وارد یک خانواده ایرانی شدم و آنها مرا جزئی از خانواده خود می‌دانند و برای من جای خوشحالی است که در چنین موقعیتی هستم. من اصلا نمی‌توانستم پیش‌بینی کنم یک روز این طور شود.

آیا مواد مغذی از طریق پوست جذب می‌شوند؟

وقتی به رساندن مواد مغذی به بدن‌مان می‌اندیشیم معمولا به خوردن آن‌ها به صورت قرص و پودر و شربت و یا به صورت غذا فکر می‌کنیم. دلیلش هم این است که تصور می‌کنیم «جذب مواد مغذی» یعنی اینکه این مواد باید از طریق سیستم گوارش جذب شده و وارد خون‌مان شوند. اما شرکت‌های زیادی سعی دارند طرز فکر ما را در مورد مکمل‌های غذایی و جذب آن‌ها توسط بدن تغییر دهند.

به راستی چرا به جای اینکه قرص و شربت و ... را بخوریم و نگران این باشیم که خوب جذب بدن‌مان می‌شوند یا نه، دست از سر سیستم گوارش‌مان برنمی‌داریم و آن‌ها را مستقیما به پوست‌مان نمی‌زنیم؟

نیکوتین، استروژن، تستوسترون و برخی از داروهای ضد درد همگی می‌توانند از طریق ژل‌ها و کرم‌ها و چسب‌ها پوستی به بدن‌مان انتقال داده شوند. چرا ویتامین‌ها و مواد معدنی را اینگونه وارد بدن‌مان نکنیم؟

فرایند گوارش

مواد مغذی که بدن ما به آن‌ها نیاز دارد به دو شکل اصلی وجود دارند: درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها. درشت مغذی‌ها پنج نوع هستند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها و کلسترول، فیبر و آب.

ریز مغذی‌ها نیز دو نوع‌اند: ویتامین‌ها و املاح. درشت مغذی‌ها نقش سوخت را در بدن ما دارند و به همین دلیل است که ما باید مقدار مشخصی پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنیم تا سطح انرژی‌مان در حد ایده‌آلی حفظ شود. ریزمغذی‌ها نیز عواملی هستند که کمک می‌کنند انرژی موجود در درشت مغذی‌ها آزاد شود.

اما هیچکدام از این درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها اگر جذب بدن نشوند کمکی به ما نخواهند کرد و اینجاست که نقش سیستم گوارش اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. وقتی شما یک ساندویچ می‌خورید فقط آن را وارد معده‌تان می‌کنید و اگر سیستم گوارش‌تان نتواند آن را تجزیه و جذب کند، خاصیتی نخواهد داشت.

این پروسه جذب است که اجازه می‌دهد بدن از مواد مغذی موجود در غذاها به عنوان سوخت استفاده کند. این طور فکر کنید: وقتی شما به اتومبیل‌تان بنزین می‌زنید، این بنزین در باک می‌ماند. اگر شما هرگز موتور اتومبیل را روشن نکنید و اجازه ندهید فرایند سوختن بنزین صورت بگیرد، این بنزین همان‌طور در باک خواهد ماند. وقتی بدن شما غذا را هضم می‌کند، مواد مغذی‌اش را جذب کرده و از آن‌ها به عنوان سوخت یا انرژی استفاده می‌کند.

اهمیت ویتامین‌ها برای بدن

آیا می‌دانستید که بدن شما تقریبا به ۳۰ ویتامین و مواد معدنی و عناصر غذایی نیاز دارد، اما خودش نمی‌تواند آن‌ها

را بسازد؟ به همین علت نیاز داریم که غذاهای خوبی بخوریم و ویتامین‌ها و املاح را از طریق مواد غذایی و مکمل‌ها به بدن برسانیم. تمام این مواد مغذی به التیام و بازسازی بدن، پشتیبانی از سیستم ایمنی و محافظت از استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کنند.

آیا چسب‌های مواد مغذی در آینده‌ای نزدیک در دسترس‌مان خواهند بود؟

ارتش آمریکا پروژه‌ای دارد که طی آن قصد دارد چسب‌های پوستی بسازد که در شرایط دشوار جنگ و بحران، مواد مغذی و سایر ترکیبات از طریق آن به سربازها برسند. یعنی زمانی که مصرف مواد غذایی کافی سخت و ناممکن است بتوان از این چسب‌ها برای تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن استفاده کرد.

دانشمندانی که روی این پروژه کار می‌کنند انتظار ندارند زودتر از ده سال دیگر بتوانند چنین ایده‌ای را به مرحله تست و آزمایش برسانند.

اما شما مجبور نیستید منتظر این دانشمندان کُندکار بمانید! شرکت‌هایی وجود دارند که در حال حاضر نیز پول شما را می‌گیرند تا ژل‌ها و کرم‌ها و سرم‌ها و چسب‌های حاوی منیزیم، ویتامین D، CoQ۱۰ و انواع عصاره‌های گیاهی و مواد مغذی را که ادعا می‌کنند کمبودهای بدن‌تان را جبران می‌کنند، انرژی‌تان را افزایش می‌دهند و کمک‌تان می‌کنند وزن کم کنید و لاغر شوید در اختیارتان قرار دهند. اما آیا واقعا این مواد در نهایت وارد جریان خون‌تان می‌شوند و آن‌ها را جذب می‌کنید؟

پوست شما از آنچه فکر می‌کنید سخت‌تر است

پوست در واقع جوری طراحی شده که سدی محکم و غیرقابل نفوذ باشد که البته نعمت بزرگی است. تصور کنید هر چیزی که آن را لمس می‌کردید وارد جریان خون‌تان می‌شد!

شرکت‌های سازنده کرم‌ها و لوسیون‌های آرایشی و مراقبت از پوست ادعا می‌کنند که محصولات آن‌ها دارای فرمولاسیون‌های بسیار غنی شده‌ای است و هر چند این مواد مغذی ممکن است (یا ممکن نیست!) تاثیرات ظاهری و آرایشی بر سطح پوست‌تان داشته باشند، اما میزان مواد مغذی که می‌توانند از لایه سخت و نفوذناپذیر پوست عبور کنند بسیار اندک است. دقیقا به همین دلیل است که ما می‌توانیم تمام روزهای تابستان صورت‌مان را غرق ضدآفتاب سرشار از مواد معدنی کنیم، بدون اینکه مثلا دچار اوردوز زینک در بدن‌مان شویم! مطالعات نشان داده‌اند مصرف ضد آفتاب‌های حاوی زینک، تاثیر بسیار کم و ناچیزی بر مقدار زینک موجود در خون‌مان دارد.

یک عنصر یا ترکیب برای اینکه بتواند از پوست‌تان عبور کرده و وارد خون‌تان بشود باید دست کم دو ویژگی داشته باشد: یا باید لیپوفیلیک باشد و یا محلول در چربی. ضمنا این عنصر باید بسیار بسیار ریز باشد. خیلی از ترکیبات موجود در محصولات تجاری و بازاری هیچ‌کدام از این خصوصیات را ندارند.

البته راه‌هایی وجود دارد که بتوان این محدودیت‌ها را کنار زد. شما می‌توانید یک مولکول بزرگ را به ذرات نانو تبدیل کنید یا آن را در ماده‌ای وارد نمایید که راحت‌تر می‌تواند از لایه لیپید پوست‌تان عبور کند. شما می‌توانید از سوزن‌های بسیار ریز برای ایجاد منافذی بسیار کوچک در پوست‌تان کمک بگیرید که اجازه می‌دهند ماده موردنظر وارد بافت‌های عمیق‌تر پوست‌تان شود. همچنین می‌توانید از مواد شیمیایی برای تغییر سطح پوست‌تان استفاده کرده و منافذ پوست‌تان را از این طریق بیشتر و بازتر کند. حتی می‌توانید از محرک الکتریکی برای باز کردن منافذ پوست‌تان یا از تکنیکی به نام میکرودیالیز استفاده کنید.

گردآورنده: فاطمه استواری

همه این‌ها تکنیک‌هایی هستند که در حال حاضر به کار می‌روند یا توسط کمپانی‌های دارویی و نظامی ارائه شده‌اند. البته برخی از محصولات به صورت چسب‌های پوستی ارائه شده‌اند که ادعا می‌کنند قابلیت وارد کردن مواد مغذی به پوست و خون را دارند، اما این محصولات از جهت بی‌خطر بودن و موثر بودن تست نشده‌اند و مورد تائید نمی‌باشند. مثلا ما هنوز مطمئن نیستیم انواع چسب‌های عصاره چای سبز که در بازار کاهش وزن و لاغری رواج دارند واقعا در نهایت وارد جریان خون می‌شوند یا نه. البته باز هم می‌گوییم که اگر وارد خون هم بشوند آنقدر کم است که منجر به کاهش وزن نخواهد شد.

نقش رستم

راز و رمز تاریخ در دل سنگ

نقش رستم نام مجموعه ای باستانی در روستای زنگی آباد واقع در شمال شهرستان مرودشت استان فارس ایران است که در فاصلهٔ ۶ کیلومتری از تخت جمشید قرار دارد. این محوطه باستانی یادمان هایی از ایلامیان، هخامنشیان و ساسانیان را در خود جای داده است و از حدود سال ۱۴۰۰ پیش از میلاد تا ۶۲۵ میلادی همواره مورد توجه بوده است، زیرا آرامگاه چهار تن از پادشاهان هخامنشی، نقش برجسته‌های متعددی از وقایع مهم دوران ساسانیان، بنای کعبه زرتشت و نقش برجسته ویران شده‌ای از دوران ایلامیان در این مکان قرار دارند و در دوره ساسانی، محوطه نقش رستم از نظر دینی و ملی نیز اهمیت بسیار داشته است.

در گذشته، نام این مکان سه گنبدان یا دوگنبدان بوده است که در بین مردم منطقه، به نام های کوه حاجی آباد، کوه استخر یا کوه نِفشت نیز خوانده می شد و احتمالاً نام نقش رستم پس از آنکه ایرانیان بین رستم، پهلوان شاهنامه و سنگ نگاره‌های شاهان ساسانی ارتباط برقرار کردند به این مکان داده شد. قدیمی ترین نقش موجود در نقش رستم مربوط به دوره ایلام است که نقش دو ایزد و ایزدبانو و شاه و ملکه را به تصویر کشیده بود ولی بعدها در دوره ساسانی، بهرام دوم بخش هایی از آن را پاک کرد و نقش خود و درباریانش را به جای آن تراشید.

چهار آرامگاه دخمه‌ای در سینه کوه رحمت کنده شده‌اند که متعلق به داریوش بزرگ، خشایارشاه، اردشیر یکم و داریوش دوم هستند که همهٔ آن ها از ویژگی های یکسانی برخوردارند. اردشیر بابکان نخستین کسی است که در این محوطه، سنگ نگاره‌ای تراشید و صحنه تاجگیری اش از دست اهورامزدا را ثبت کرد. پس از وی نیز شاهان ساسانی صحنه‌های تاجگذاری شان یا شرح نبردها و افتخارتشان را بر سینه کوه نقش کردند. اینکه اردشیر و پسرش شاپور دوم نقش برجسته‌هایی را در کنار نقش برجسته‌های همتایان هخامنشی خود در نقش رستم تراشیدند، احتمالاً نشان از راهکردی فرهنگی و سیاسی در تقلید از گذشته داشته است.

کعبه زرتشت ، بازمانده از هنر معماری هخامنشی

در مقابل جایگاه آرامگاه‌های نقش رستم، ساختمان مکعبی‌ای را می‌توانید ببینید که نمایی با آجرهای بزرگ سنگی دارد. این بنا به نام کعبه زرتشت، پیامبر باستانی شناخته شده و حاصل تاریخ هخامنشیان است. ظرافت و شکوه بناهای هخامنشی در این کعبه مشهود است و جذابیت تاریخی بالایی دارد. درباره کاربرد این بنا در زمان هخامنشیان نظریه‌های متفاوتی وجود دارد؛ از محل نگهداری اوستا تا نگهداری آتش مقدس! این کعبه داخل یک فرورفتگی نسبت به سطح زمین قرار گرفته و در جلوی آن یک ردیف پله وجود دارد که تعدادی از آن تخریب شده‌اند. در اطراف این مکعب سنگی کتیبه‌هایی وجود دارد که بازمانده از دوران ساسانی است و در همین دوره اسناد مهم حکومتی را در این بنا نگه می‌داشته‌اند.

نقش برجسته اردشیر در پناه اهورامزدا

در فاصله شش کیلومتری بنای پر افتخار تخت‌جمشید، نمادی از تاریخ سه دوره ایلامی، هخامنشی و ساسانی، جلوه‌گر است. مجموعه نقش رستم در کوه حاجی‌آباد که در گذشته همنام با خود این مجموعه بوده، قرار گرفته است. این اثر تاریخی از جاذبه‌های روستای زنگی‌آباد، جایی در شمال شهرستان مرودشت در استان فارس است.

ارزش تاریخی نقش رستم بیش از حد تصور است. این مکان چند گنج تاریخ باستان را در خود پنهان کرده است. آرامگاه چهار پادشاه هخامنشی، کعبه زرتشت و نقش‌های برجسته پادشاهان ساسانیان و خدایان ایلامی‌ها، همگی در این مجموعه کنار هم جمع شده‌اند. قدیمی‌ترین نقش‌های این کوه به دوره ایلامی‌ها بر می‌گردد که از میان آن‌ها دو ایزد و ایزدبانو که روی تختی نشسته‌اند، باقی است.

قدمت باستانی آرامگاه‌ها

نقش رستم خانه همیشگی چهار پادشاه هخامنشی، خشایارشاه، داریوش، اردشیر اول و داریوش دوم است. هر کدام از این چهار بنا با ظاهری مربعی، شبیه یکدیگر ساخته شده‌اند و تفاوت آن‌ها در کتیبه‌هایشان است. این کتیبه که به خط میخی و آرامی است، مضمونی در ستایش اهورامزدا دارد. همچنین داریوش در این متن، از پیروزی‌ها و باورهای خودش می‌گوید.

در بیرون آرامگاه‌ها هم نقش برجسته‌های زیبایی وجود دارد که پیام‌های روشنی را به آیندگان می‌رساند. در این نقش‌ها پادشاه به نشانه قدرت، کمان در دست دارد و روبه‌رویش اهورامزدا قرار گرفته است. در دو آتشدان، آتش مقدس می‌سوزد و نقش ماه در بالای این قاب، نماد فانی بودن دنیاست. همچنین در این نما، ستون‌هایی با سرستون‌های مشابه تخت جمشید دیده می‌شود. شیرهایی با نیلوفرهای آبی که نماد پاکی در فرهنگ شرقی است، در پایین این نقش‌ها دیده می‌شود. نقش رستم را باید مثل یک کتاب تاریخ با حوصله ورق زد و غرق در نقوش مهیج آن شد. این بنا پر از نقش‌های برجسته‌ای است که تاریخ ساسانی را می‌توان در آن به شکلی مصور دید. در سمت شرق نقش رستم، قابی از نقش برجسته اردشیر بابکان و اهورامزدا روی صخره خودنمایی می‌کند. در این تصویر که یکی از پروضوح‌ترین نقش‌های به جامانده از ساسانی است، اهورامزدا و اردشیر، هر کدام روی اسبی سوار هستند که روی سینه آن‌ها کتیبه‌ای حک شده است. در این نقش، اندازه شمایل انسانی از اسب بزرگ‌تر نشان می‌دهد و این تفاوت مقیاس، نمادی برای نمایش بزرگی شاه و اهورامزدا است.

زیر پای اسب هردو، دشمنان آن‌ها به خاک افتاده‌اند؛ اهریمن دشمن اهورامزدا و اردوان پنجم، آخرین پادشاه اشکانی، دشمن اردشیر بابکان! این قرینگی، اندازه اهمیت پیروزی اردشیر بر پادشاه اشکانی را نشان داده است؛ اهمیت آن به اندازه پیروزی اهورامزدا و نیروی ایزدی بر اهریمن است. حلقه‌ای میان دستان اهورامزدا و پادشاه ساسانی دیده می‌شود. این حلقه نشانی از قدرت و نیروی والای ایزدی است که شاه و خاندانش را در پناه خود قرار داده است و اهورامزدا آن را به اردشیر می‌بخشد.

گردآورنده: فائزه میرسلطانی

تعدادی از آئین‌های نکوداشت

دومین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان فارس - شهر شیراز

۱۰ مهرماه ۱۳۹۴

سومین آئین نکوداشت ملی مادران نمونه سراسر کشور در استان تهران

۸ مهرماه ۱۳۹۵

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمان

۱۴ آذرماه ۱۳۹۶

مقام والای مادر در استان‌های کشور

تعدادی از آئین‌های نکوداشت

مقام والای مادر در استان‌های کشور

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان ایلام

۲۸ آبانماه ۱۳۹۷

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر
International Cultural Mother Foundation (NGO)

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان کرمانشاه

۳۰ آبانماه ۱۳۹۷

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر
International Cultural Mother Foundation (NGO)

نخستین آئین نکوداشت مقام والای مادر در استان آذربایجان غربی

۱۲ آذرماه ۱۳۹۷

بنیاد فرهنگی بین المللی مادر
International Cultural Mother Foundation (NGO)

مادری موفق از دیار قوم بزرگ بلوچ

حمیرا ریگی سفیر ایران در برونئی شد

حمیرا ریگی، فرماندار شهرستان قصرقند، متولد ۱۳۵۴ در سیستان و بلوچستان ، فارغ التحصیل کارشناسی ارشد فناوری اطلاعات، فارغ التحصیل دانشکده پیراپزشکی در رشته فیزیوتراپی و در یک خانواده ۱۰ نفره بزرگ شده و پنج خواهر و چهار برادر دارد.

او فعالیت اجتماعی و سیاسی‌اش را از دوران دانشجویی آغاز کرده و بعدها وقتی پس از پایان تحصیلاتش به استان برگشت همراه با گروهی از جوانان برای آسیب‌شناسی منطقه، همایش‌هایی را برگزار کرد.

در اولین دوره انتخابات شوراهای شهر، او به عنوان عضو شورا برگزیده شد و ریاست کمیته بانوان را به عهده گرفت.

او در ۲۵ سالگی و در شرایطی که هنوز بسیار جوان بود با تصمیم فرماندار وقت چابهار، بخشدار بخش مرکزی چابهار شد و انتخابش انتقادهای زیادی را برانگیخت.

او می‌گوید: انتخاب یک دختر ۲۵ ساله در یک منطقه با توجه به مسایل قومی و مذهبی تصمیم مهمی بود. برخی به فرماندار می‌گفتند که با این انتخاب باعث مرگ سیاسی خودتان شدید اما سرانجام من بخشدار مرکزی شهرستان چابهار شدم. برخی می‌گفتند که این انتخاب ننگی برای مردم بلوچ است و به مسایل ناموسی، قومی، مذهبی و ارزش‌های ما توهین شده.

او اما علیرغم همه مشکلاتی که به خاطر بانو بودن و جوانی‌اش پیش پایش بود، پیشنهاد بخشداری را پذیرفت و کارش را با جدیت شروع کرد.

به جز این حمیرا ریگی در سازمان‌های مختلف دولتی فعالیت کرده و از جمله مدیرکل بهزیستی استان سیستان و بلوچستان بوده است.

استان سیستان و بلوچستان از استان‌هایی است که دشواری‌های زیادی دارد. خشکسالی و بی‌آبی از یک طرف پشت اقتصادش را خم کرده و از طرف دیگر مجاورت با کشورهای همسایه امنیتش را پایین آورده است.

در چنین شرایطی سوال اول شهروندان بعد از انتصاب خانم ریگی این بود که «یک ضعیفه چه می‌تواند بکند؟»

او اما تلاش کرد کلمه «ضعیفه» را از روی پیشانی خودش پاک کند و پیش از آغاز به کار رسمی‌اش برای شناخت شهر

نشست‌های هم‌اندیشی با حضور علما را سازماندهی کرد.

او درباره این نشست‌ها می‌گوید: من وارد مساجد شدم. کنار مردان نشستم. جایی که هرگز بانوان راه پیدا نکرده بودند. مولوی‌ها به احترام من فضا را باز کردند. این باعث خودباوری بانوان شد، آنها هم کم‌کم آمدند و کنار ما نشستند.

وی بیان داشت علیرغم دشواری‌هایی که ابتدای کار با آن روبرو بود اکنون حامیان زیادی پیدا کرده است. او گفت: اوایل کمی تنش و یا اختلاف نظرهایی با بسیاری از مردم و حتی روحانیون مذهبی وجود داشت، اما بعد از مدت کوتاهی، آنها جزء حامیان من شدند و در پیشبرد کارها و برنامه‌هایم به من خیلی کمک کردند. این تغییر دیدگاه، پذیرش بالای مردم را نشان می‌دهد و دیگر اینکه آنها تشنه توجه و خدمت مدیران و مسئولین هستند و جنسیت برای آنها فرقی نمی‌کند. ذهنیت این بود که در یک استان محروم و توسعه نیافته این واکنش ها وجود خواهد داشت اما اینطور نبود و فضا برای کار بانوان خیلی مساعد بود.

از حمیرا ریگی می‌توان به عنوان یکی از افراد فعالی نام برد که در ایجاد صلح و سازش میان دو طایفه استان سیستان و بلوچستان نقش داشته است.

بانوان در استان سیستان و بلوچستان مثل هر کجای دیگری از مردان محروم‌ترند، اما وی گفت که حضورش در راس مدیریت سیاسی شهر باعث شده که اعتماد به نفس و خودباوری در میان بانوان منطقه افزایش پیدا کند.

خانم ریگی تنها بانویی نیست که در سیستان و بلوچستان به مدیریت رسیده و به جز او دو فرماندار، یک شهردار و یک معاون استاندار این منطقه از میان بانوان انتخاب شده‌اند.

شهرستان قصرقند چندان بزرگ نیست اما در منطقه مهمی در حوالی مرز ایران و افغانستان واقع شده و اداره سیاسی آن مسئولیت مهمی است.

فرماندار قصرقند با چادر و لباس سنتی بلوچی به نقاط مختلف شهرستان سرکشی می‌کند و کاری کرده که منتقدانش اکنون هوادارش شده‌اند.

اما او روزی را به یاد می‌آورد که در اوایل انتصابش به عنوان بخشدار مرکزی چابهار همراه همسرش به بازدید منطقه رفته بود و مردم به جای این که با او مشکلات‌شان را مطرح کنند با همسرش حرف می‌زدند یا روزی که تعدادی از بانوان شهر با نامه‌ای که مردهایشان امضا کرده بودند به دفترش آمدند.

مردها که نمی‌خواستند با فرماندار بانو روبرو شوند نامه حاوی خواسته‌شان را به دست بانوان‌شان سپرده بودند.

خانم ریگی می‌گوید همین موقعیت هم خوب است و خوشحال است که دست‌کم به این بهانه بانوها از خانه خارج شده و وارد یک فضای اداری شده‌اند.

«حمیرا ریگی» فرماندار پیشین شهر قصرقند در استان سیستان و بلوچستان به عنوان سفیر جدید ایران در برونئی منصوب و عازم محل ماموریت شد.

از حمیرا ریگی به عنوان اولین فرماندار بانوی ایران نام می‌برند که از قوم بلوچ و اهل سنت است.

دختر داشتن

به راستی سخت است؟!

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

دختر داشتن به راستی سخت است، اما پیگیری آموزش و فرزندپروری به ما والدین راه پرورش گل‌های باغ زندگی‌مان را هموار و آسان می‌کند. چند نکته مهم در رابطه با تربیت دختران می‌تواند ما را در تربیت صحیح و درست دختران‌مان یاری کند.

حفظ ارزش و جایگاه دختران

دختر باید همیشه در زندگی ارزش و جایگاه خود را در هر سن، مکان و موقعیت اجتماعی‌اش بداند و حفظ کند، زیرا برای مادر بودن و پرورش دادن فرزندان و مدیریت خانه و همچنین ایفای مسئولیت‌های اجتماعی پرورش می‌یابد. بنابراین مادر یک دختر نوجوان باید صبر و شکیبایی زیادی داشته باشد. باید دیدگاهی وسیع داشته باشد و او را به شکلی که لازم است، درک کند. مادر می‌تواند اعتماد و اطمینان دخترش را نسبت به خود، بیش‌تر کند و برای رسیدن به این مهم، لازم است که سرنخ‌های احساسی و عاطفی او را پیدا کند. مادر مدیر و دانا، خشم دخترش را در این مرحله از زندگی، به حساب در حال رشد بودن او می‌گذارد. البته گاهی وقت‌ها مادر باید به دخترش بیاموزد که خشمش را کنترل کند. اینکه بیاموزیم خود را کنترل کنیم، بخشی از برنامه رسیدن به بلوغ و بزرگی است.

آموزش وظایف و نقش ها به دختران

به دختران خود وظایف فرزند بودن ،دوست‌یابی، مشورت‌کردن با والدین، رازداری، قانون‌های مربوط به یک شهروند بالغ و غیربالغ، اعتماد به نفس، مجازات‌های مدنی در مورد عدم رعایت قانون و هرآنچه در جامعه زشت وناپسند شمرده می‌شود را به او بیاموزیم و باید زمینه و میدان‌های صحیح را برای ورود دختران‌مان به اجتماع فراهم کنیم.

ارتباط دوستانه با دختران

برای داشتن ارتباطی دوستانه با فرزند دختر، سعی کنید حتی وقتی از اشتباهاتش با شما حرف می‌زند مانند یک دوست که به اشتباهات دوستش گوش می‌دهد رفتار کنید. گاهی بخندید،گاهی به شوخی مسخره کنید چون دختران نیاز دارند کسی به صحبت‌هایشان گوش دهند و همدلی کنند. دختران معمولا زودتر یاد می‌گیرند حرف بزنند و تمایل بیشتری به حرف زدن نشان می‌دهند. آنها از گوش‌دادن به صحبت‌های پدر و مادرشان لذت می‌برند و معمولا به طور مفصل آنچه برای‌شان اتفاق افتاده تعریف می‌کنند و پاسخ‌های طولانی می‌دهند.

دخترانی که با والدین‌شان دچار تضاد و تعارض هستند، بعد از ازدواج با فرزندان خود نیز دارای مشکل خواهند بود، به قول معروف تنبیه‌شده تنبیه‌گر می‌شود. مادران افسرده، فرزندان افسرده و مادران دارای اختلالات روحی روانی، فرزندانی با مشکلات روحی و روانی تربیت خواهند کرد.

پرورش استعدادهای دختران

به پرورش استعدادهای دخترانه در وجود دخترمان بیشتر بها بدهیم. مثلا مهارت‌هایی که بعدا در زندگی یک بانو بیشتر موردنیاز است را موردتوجه قرار دهیم. البته گاهی مقاومت نشان می‌دهند، اما باید از تحمیل و اصرار پرهیز کرد. ولی به صورت غیرمستقیم خوب است که به تبلیغ این‌گونه مهارت‌ها بپردازیم و کوشش کنیم آنها را اهل مطالعه و علاقه‌مند به دانش بار بیاوریم.

حمایت همه جانبه

دخترها به حمایت و همدلی مادر بیشتر احتیاج دارند. مادری که دختر بزرگ می‌کند باید بتواند با دخترش ارتباط عاطفی و دوستانه‌ای برقرار کند. دختران در این سنین علاقه‌مندند درک‌شان کنیم، به سخنان‌شان گوش دهیم و به خواسته‌های‌شان توجه کنیم. مادران باید به صحبت‌های دختران‌شان گوش داده و برای آن ها ارزش قائل شوند. شیوه برخورد با دختران باید متفاوت باشد. شیوه منضبط کردن، بازی و ارتباط برقرار کردن باید مطابق با رفتار کودکی که با او سر و کار دارید، باشد.

همبازی شدن با دختران

دخترها معمولا بازی‌های آرام‌تری را ترجیح می‌دهند. آنها نیازی ذاتی به پرستاری از دیگران دارند و به همین دلیل به بازی با عروسک و حیوانات خانگی علاقه نشان می‌دهند. آنها هنگام صحبت با اسباب‌بازی‌هایشان، از تعارفات ملایم و تک‌گویی استفاده می‌کنند که شیوه ارتباطی منحصربفرد در هنگام بازی است.

به امید تجدیدنظر در تربیت دختران عزیزمان و تغییر در محتوای آموزشی در پایه‌های تحصیلی و قرارگرفتن فصل‌های مهارت‌های مهم زندگی : انتخاب همسر و تشکیل خانواده متعادل و احترام به حقوق متقابل و آموزش شیوه‌های فرزندپروری در کنار بهداشت خانواده در تمامی دوره‌های تحصیلی از پیش دبستانی تا دانشگاه.

بررسی نقش اشتغال مادران بر تربیت فرزندان

بخش دوم

تهیه‌کننده : مریم بصیری

پیرو مطالب قبل و با توجه به این که بحث اشتغال جزء مسایل مهم و ضروری زمان حاضر و اشتغال بانوان به ویژه مادران در این عرصه بسیار مشهود است، از آنجا که بانوان نیمی از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند و نیمی دیگر از جمعیت جهان یعنی مردان نیز در دامن پر مهر مادران رشد و تعالی می‌یابند ، خالی کردن سنگر مهم و متعالی خانواده در بسیاری موارد سبب بوجود آمدن پیامدهای جبران‌ناپذیری نظیر : خلاهای عاطفی و روحی ، عدم تربیت صحیح و انسان‌های وامانده از کاروان کمال خواهد شد و نیز با توجه به نیاز جامعه به حضور بانوان، لازم به نظر می‌رسد که مادران شاغل در این امر مهم اولویت سنجی نموده و اگر به کاری اشتغال ورزیدند، حدود و شئون وظایف و کار را طوری تنظیم کنند که به این رسالت عظیم خدشه وارد نیاید و همین طور دولتمردان و متصدیان اشتغال با در نظر گرفتن موقعیت مادران شاغل طوری برنامه‌ریزی نمایند که کمترین آسیب‌ها به خانواده وارد آید.

بنابراین با تفاسیر مطرح شده و نیز اهمیت آن می‌توان فرض‌های احتمالی زیر را عنوان نمود:

۱- اشتغال بانوان بر تربیت کودکان اثر مثبت دارد.

۲- بین اشتغال مادر و موفقیت‌های تحصیلی و شغلی فرزندان همبستگی وجود دارد.

۳- اشتغال مادر سبب سازگاری اجتماعی و شخصیتی کودک می شود.

در بررسی تاریخچه موضوع کودکان مادر شاغل تحقیقات لوییس هافمن با بازنگری پژوهش‌های پنجاه ساله بر مبنای فرضیه اثرات منفی اشتغال مادران بر رشد و تربیت کودک نشان داد که دختران مادران شاغل در مقایسه با دختران مادران غیرشاغل، اعتمادبه‌نفس بیشتر، نمرات درسی بهتر و آینده شغلی روشن‌تری دارند.

این تحقیق ثابت نمود که اشتغال مادر می‌تواند از رهگذر افزایش درآمد خانواده موجب عزت نفس بالاتر مادر، تمایز اندک بین نقش‌های بانو و مرد و ایجاد یک الگوی مثبت به سود پسران و دختران‌شان در زندگی آینده آنها باشد. تحقیقات این روانشناس رشد کودک

نشان می‌دهد در بین خانواده‌هایی که کودک پیش‌دبستانی دارند و بانو و مرد هردو شاغل هستند، از نظر زمانی که مادران صرف مراقبت از کودک یا کارهای مربوط به منزل می‌کنند با خانواده‌هایی که فقط مرد شاغل است اختلاف معناداری وجود ندارد. در واقع مادران شاغل با برنامه‌ریزی ساعت کار مربوط به وظایف خانه‌داری و زمان رسیدن به خودشان را کاهش می‌دهند ولی از مراقبت و تماس با کودک خود نمی‌کاهند، از این‌رو هردو خانواده (بانو و مرد شاغل و فقط پدر شاغل) هر دو به یک اندازه وقت صرف تعامل مستقیم با فرزندشان می‌کنند که البته کیفیت این تعامل مسلما تاثیر بیشتری بر رشد و تربیت کودک می‌گذارد تا کمیت و مقدار زمان اختصاص یافته به این منظور.

بنابراین می‌توان استدلال کرد که اشتغال مادران زمانی که با سایر متغیرهای اجتماعی، اقتصادی مثل جنس، سن، طبقه، نوع شغل مادر (خدماتی، فرهنگی و کارمندی) و میزان رضایت یا تنش شغلی همراه می‌شود می‌تواند پیامدهای متفاوتی نیز به دنبال داشته باشد.

همچنین یافته‌ها تاکید دارند که در طبقات بالای اقتصادی، اجتماعی، بانوان شاغل از اعتماد بنفس بالاتر، استقلال فکری و خودبسندگی بیشتری وجود دارد که این عوامل می‌توانند در تعیین سازگاری فرزندان آنها بسیار موثر باشد. به این معنی که بین رضایت مادران از شغل خویش و عملکرد آموزش و رفتاری فرزندان آنها همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، بدین صورت که اشتغال مادران اگر همواره با رضایت خاطر آنها از انجام شغل باشد می‌تواند اثرات مثبت و مطلوب زیادی را بر فرزندان به جای گذارد.

گروهی دیگر از محققان، مطالعه علمی کاملی در سال‌های ۱۹۷۸ در دانشگاه کون کوردیا در مونترال درخصوص تاثیرات روانی مثبت و منفی اشتغال مادر در کودک را در کودکانی که سه سطح سنی ۴-۱۰-۱۵ ساله بودند به اجرا در آوردند. آنان نمونه‌های زیادی از پسرها و دخترها از خانه‌های طبقه متوسط و کارگر را انتخاب نمودند که نیمی از این مادران شاغل و نیمی دیگر بیکار بودند. اگر هر دو والد کار می کردند، کودک ۴ ساله یا در مهدکودک بود یا کسی در خانه از او مراقبت می‌نمود و بعضی از کودکان ۱۰ ساله نیز بعد از مدرسه یک مراقب داشتند و یا در خانه می‌ماندند تا مادر پس از انجام کارهای بیرون به خانه برگردد.

نتایج برای سه گروه سنی به استثنای چند مورد ثابت بود:

۱- کودکان مادر شاغل عقایدشان در مورد نقش جنسی برابرنگرتر بود، به این معنا فعالیت‌ها و خصوصیات بیشتری را برای هر دو جنس مناسب می دانستند.

۲- کودکان مادر شاغل از لحاظ اجتماعی، سازگاری بیشتری داشتند به این معنا که در مدرسه با دیگران بهتر کنار می‌آمدند و در مقیاس اندازه‌گیری، سازگاری و عزت نفس نمره بالاتری آوردند زیرا آنان در دوران پیش از دبستان، آموزش‌ها و مهارت‌هایی را آموخته بودند. پسربچه‌های ۱۰ ساله از این قاعده مستثنی بودند. با آزمون هوشی، عملکرد شناختی کودکان پیش دبستانی و پیشرفت تحصیلی کودکان بزرگتر اندازه‌گیری شد و روی هم رفته هیچگونه تفاوت ثابتی که براساس تاثیر سوء اشتغال مادر باشد دیده نشد.

۳-در خانه‌هایی که مادر شاغل بود عدالت و تساوی حقوق بانو و مرد و نیز اشتراک درامور خانه بین پدر و مادر وجود داشت. بسیاری از این یافته‌ها در تحقیقاتی که یک گروه فرهنگی کانادایی نیز مورد مطالعه قرار دادند تایید شده است.

- نگرش‌های مربوط به تربیت کودک
- کیفیت تربیت و نقش‌های مادری نه کمیت
- تساوی نقش‌های جنسیتی
- تقسیم مسئولیت‌ها بین پدر و مادر
- رضایت از وضعیت موجود
- نحوه نگرش خانواده به بانوی شاغل
- رضایتمندی و احساس کودک از شغل مادر
- حرمت ذات و خودباوری
- بالابردن درآمد و امکانات خانواده و به دنبال آن عزت نفس بالاتر

پیشنهادات

۱- استفاده از خدمات مشاوره‌ای جهت پیشگیری از استرس‌های شغلی بانوان و تامین بهداشت روانی آنان برای سازگاری موثر با زندگی خانوادگی

۲- تغییر نگرش‌ها، باورهای ناصحیح و منفی و طرز تلقی جامعه نسبت به شایستگی بانوان مانند اینکه برخی عقیده دارند که موجودی به نام بانو صرفا برای کارهای خانه‌داری آفریده شده است و لزومی ندارد در خارج از منزل به فعالیتی مشغول باشد.

۳- امور اجتماعی فرهنگ‌سازی شود و یک تحول در بینش عمومی نسبت به هویت شغلی بانوان، حقوق و جایگاه بانو به وجود آید.

۴- آموزش مردان در جهت درک بیشتر شرایط زندگی و مشارکت آنان در خانواده با همسران شاغل خود، تا خانواده و فرزندان محیطی سالم با روحیه مشارکت و مسالمت را تجربه کنند.

۵- دسته‌بندی اصولی برای مشاغل مورد تصدی بانوان

۶- برنامه‌ریزی زمانی مادران شاغل تا با آرامش خاطر بیشتر و صرف زمان کمتر و با کیفیت بالاتر به مسئولیت‌های خود رسیدگی کرده و نتایج مطلوب به دست آورند.

۷- خودباوری بانوان شاغل در تصدی مشاغل مدیریتی

۸- برنامه‌ریزی‌های کلان جهت تقلیل ساعات کاری بانوان

چطور اشتباهات‌مان را بهتر بپذیریم؟

نپذیرفتن اشتباهات می‌تواند به روابط و روند رشد شخصی ما آسیب برساند. ناهنجاری شناختی یک سیستم دفاعی ناخودآگاه است که باعث می‌شود برای حفظ غرور خود از پذیرش اشتباهات‌مان خودداری کنیم. غرور اگر به اندازه و به‌جا باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند و می‌تواند در شرایط سخت به ما کمک کند و ما را به جلو حرکت دهد. غرور به‌جا سطوحی از خودباوری را نشان می‌دهد که همه ما در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود به آن نیاز داریم، اما مرز باریکی میان غرور خوب و لجاجت و خودخواهی وجود دارد که تشخیص آن‌ها از یکدیگر را سخت‌تر می‌کند. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های خودخواهی و غرور اشتباه، ناتوانی در پذیرش اشتباهات است. در این مطلب خواهیم گفت که غرور بی‌جا چه تأثیری در زندگی ما دارد، چرا پذیرفتن اشتباهات کار سختی است و چطور می‌توانیم در طی چند قدم، راحت‌تر اشتباهات را بپذیریم. غرور در سطوح ابتدایی به عنوان حس خودباوری یا خودستایی تعریف می‌شود. «دکتر صنم حافظ» متخصص اعصاب و روان ساکن شهر نیویورک در این‌باره می‌گوید: اغلب اوقات، بخش غرور محور ما است که تمایل به پیروز شدن دارد؛ فرقی نمی‌کند مشاجره با همسر باشد یا بحث برنده شدن یک فیلم در اسکار. نپذیرفتن اشتباهات (چه یک خطای بزرگ باشد چه رنجش جزئی) اغلب به ضررمان تمام می‌شود و می‌تواند برخی از روابط نزدیک مارا تحت تاثیر قرار دهد. از طرف دیگر این کار می‌تواند روی رشد شخصیت‌مان تأثیر منفی داشته باشد.

چرا پذیرفتن اشتباه کار بسیار سختی است؟

یکی از دلایلی که باعث می‌شود برخی از افراد نتوانند اشتباه خود را بپذیرند، نبود خودآگاهی در آن‌هاست. این مشکل می‌تواند فراگیر و دائمی باشد، یا اینکه فقط در یک شرایط اجتماعی خاص وجود داشته باشد. در نهایت اگر کسی حتی نسبت به اینکه اشتباه کرده است یا نه، آگاهی نداشته باشد، پذیرش اشتباه برای او غیرممکن خواهد بود.

در برخی موارد هم ممکن است که از اشتباه خود کم یا زیاد خبر داشته باشیم. با این‌حال باز هم برای ما سخت می‌باشد که غرور گران‌بهای خود را کنار بگذاریم.

برخی از افراد پذیرفتن اشتباهات را تهدیدی برای شخصیت‌شان می‌دانند. موضوعی که باعث می‌شود، این افراد اشتباهات خود را نپذیرند، انکار و رد مسئولیت اشتباهات‌شان برای محافظت از هویت، ارزش و تصویری است که دیگران از آن‌ها در ذهن‌شان ساخته‌اند. دکتر کیت کاپلن که یک متخصص روان‌شناسی بالینی ساکن لس‌آنجلس است در این باره می‌گوید: «پذیرش اشتباه می‌تواند برای شخصیت برخی افراد یک تهدید بسیار جدی باشد به‌طوری که ممکن است آن‌ها را دچار احساس آشفتگی، خجالت، شرم یا گناه کند.»

این فرایند به ناهنجاری شناختی برمی‌گردد که یک سیستم دفاعی ناخودآگاه است و بسیاری از ما برای حفظ غرور خود از آن استفاده می‌کنیم. دکتر کاپلن می‌گوید: «کسانی که سعی می‌کنند اشتباه خود را بپذیرند، حتی زمانی که از سطح اشتباه خود باخبر باشند هم اغلب نگران این هستند که اعتراف به اشتباه، شخصیت آن‌ها را ضعیف جلوه دهد. پذیرش اشتباه می‌تواند آن‌ها را با احساس ضعف، غیرقابل تحمل بودن و حتی با این روبه‌رو کند که آن‌ها ذاتا شخصیت بدی دارند.

همچنین اغلب این افراد ترس بزرگی دارند که آن‌ها را نسبت به از دست دادن احترام یا خدشه‌دار شدن روابط نزدیک‌شان دچار نگرانی می‌کند.»

گفتن این جمله که من کار اشتباهی انجام داده‌ام و بابت انجام آن متأسفم ممکن است برای خیلی‌ها کار بسیار سختی باشد. با این‌حال پافشاری روی انکار عمل اشتباه نیز می‌تواند دوستان، همکاران، اعضای خانواده و اطرافیان‌مان را ناراحت کند.

با این کار ما باعث دور کردن افراد اطراف‌مان می شویم و خودمان را از آن‌ها جدا می‌کنیم؛ علاوه بر این نپذیرفتن اشتباهات رشد شخصیتی ما را نیز سرکوب می‌کند.

دکتر کاپلن دراین‌باره می‌گوید: «از آنجایی که پافشاری در نپذیرفتن اشتباهات از یک غرور کاذب نشأت می‌گیرد، افرادی که دوست‌شان داریم را از ما دور می‌کنند و درعین حال باعث می‌شود که با ما مانند یک فرد خودخواه رفتار شود و این را به دیگران منتقل می‌کند که ما شخصیت غیر قابل تحملی داریم.

به علاوه این کار الگوی انکار و دفاع روانی را در ما به یک ویژگی رفتاری دائمی تبدیل می‌کند.

ما با نپذیرفتن اشتباهات‌مان به خودمان اجازه نمی‌دهیم که آسیب‌پذیر باشیم و دیوارهای دفاعی‌مان را تخریب کنیم.

او همچنین اضافه می‌کند: افرادی که پیوسته در قالب اجتناب از آسیب‌پذیری قرار می‌گیرند احساس خجالت، گناه و ترس می‌کنند که این احساس‌ها در طول زمان می‌تواند سلامت روانی آن‌ها را به شکل اضطراب یا افسردگی تحت تأثیر قرار دهد.

از سوی دیگر دکتر حافظ می‌گوید: پذیرش اشتباه باعث می‌شود دیگران ما را فردی دل رحم، متواضع، سازگار و یک شنونده خوب ببینند و حتی می‌توانند علاقه افراد را به ما بیشتر کند. علاوه بر این، این کار نشان می‌دهد که ما توانایی این کار را داریم که درباره خودمان واقع‌بین باشیم و به این درک رسیده‌ایم که کامل و بی‌نقص نیستیم و همیشه حق با ما نیست.

نتیجه مثبت دیگری که پذیرش اشتباهات می‌تواند برای ما داشته باشد، این است که در را به روی گفتگوهای هدفمند و معنی‌دار باز می‌کند و در نتیجه موجب پیشرفت روابط و رشد فردی ما خواهد شد.

روش‌هایی برای بهترپذیرفتن اشتباهات

دکتر کاپلن می‌گوید که همه ما با یک توانایی منحصربه‌فرد برای انعکاس شخصیت خود به دنیا آمده‌ایم. بنابرین هر یک از ما توانایی این را داریم که در قبال اشتباهات‌مان مسئولیت‌پذیر باشیم. گاهی اوقات این مهارت پرورش داده نمی‌شود یا این که ما در محیطی رشد می‌کنیم که در آن حفظ غرور اولویت زیادی دارد. با این‌حال ما با تمرین و تکرار می‌توانیم از روش‌های زیر کمک بگیریم.

بر ذات انسانی تکیه کنیم: بپذیریم که ما انسانیم و انسان هم جایزالخطاست. دکتر کاپلن توصیه می‌کند زمانی که احساس کردید در مقابل پذیرش اشتباهات‌تان مقاومت می‌کنید این گفته را به خاطر بیاورید و با خود تکرار کنید که: من قبول می‌کنم اشتباه کرده‌ام چرا که انسانم و همه ما اشتباه می‌کنیم و با این وجود باز هم اطرافیان، من را دوست خواهند داشت.

خودمان را بهتر بشناسیم: دکتر حافظ می‌گوید فهرستی از عیب‌های‌تان را تهیه کنید و سؤالات مهمی درباره خودتان از خود بپرسید. این سؤالات عبارتند از: چرا من از انتقادپذیری می‌ترسم؟ آیا به اندازه کافی صبور هستم؟ آیا مشکلات عصبی دارم؟ آیا بیش از اندازه حساس یا حسودم؟ آیا انسان سست بنیه‌ای هستم؟ خودخواهم؟ چه نقشی در مشاجره اخیر داشتم؟ اعمال من چه تأثیری روی دیگران می‌گذارد؟ برعهده گرفتن مسؤلیت اشتباهات‌مان می‌تواند به ما کمک کند که آن دسته از روابطی که نقش حامی، پشتیبان و کمک‌کننده دارند را در زندگی خود حفظ کنیم.

دکتر کاپلن می‌گوید: درحالی که ممکن است این کار در ابتدا یک قدم بزرگ برای آسیب پذیر کردن خود به نظر برسد در عین‌حال باید به خاطر داشته باشید که تا چه حد می‌تواند شما را برای پذیرش روابط عمیق احساسی که به آن‌ها نیاز دارید آماده کند.

انتقاد پذیر باشیم

در مورد نقاط کور (زمانی که شما نسبت به اشتباه کار خود آگاه نیستید) توجه به این نکته حائز اهمیت است؛ زمانی که دیگران نارضایتی و ناراحتی خود را بازگو می‌کنند به آن‌ها گوش فرا دهید. دکتر حافظ در این باره می‌گوید: این مهارت شامل کنار گذاشتن احساسات و منطقی نگاه کردن به یک موقعیت از دیدگاه فرد مقابل است.

از یک درمانگر کمک بگیریم: درمان می‌تواند در پیشرفت شخصی ما بسیار مؤثر باشد. معمولا افراد از طریق دوره‌های درمانی به توانایی درون‌گری نسبت به خود دست پیدا می‌کنند، آن‌ها از این طریق می‌توانند تشخیص دهند که کدام یک از ضعف‌های‌شان کاذب است و در عین‌حال با ترس‌های خود بیشتر آشنا شوند.

دکتر حافظ می‌گوید: این فرایند سطوحی از خویشتن‌نگری را فراهم می‌کند که فرد معمولا به تنهایی قادر به دست‌یابی به آن نیست. همه ما ممکن است روزانه مرتکب اشتباهات مختلفی شویم، در صورتی که اشتباهات خود را نپذیریم امکان دارد به روابط و روند رشد شخصی ما آسیب وارد شود.

از دلایل اینکه برخی افراد نمی‌توانند اشتباه خود را بپذیرند نبود خودآگاهی در آن‌هاست. این مشکل می‌تواند یک مسئله فراگیر و همیشگی یا اینکه یک نقطه کور در شرایط خاص اجتماعی باشد. پذیرش اشتباه نه تنها ما را در نگاه دیگران فردی متواضع نشان می‌دهد که باعث محبوبیت بیشتر ما می‌شود و راه گفتگوهای هدفمند و معنی‌دار را برای ما باز می‌کند که باعث پیشرفت روابط و رشد فردی ما خواهد شد. چه بخواهیم، چه نخواهیم باید اشتباهات خود را چه در محیط کاری، چه در زندگی بپذیریم و سعی کنیم آن‌ها را به شکل مناسبی جبران کنیم.

بوسه مهر

بوسه مهر

موی سپید تو، کتاب پربهای تجربه‌هاست و سینه‌ات مالامال از آلام زندگی. تو از غصّه‌ها، قصّه‌های بسیار شنیده ای. تو گنج رنج‌های روزگاری و تقویم نانوشته عبرت‌ها. گفته‌های تو روشنی‌بخش راه زیستن‌مان و چشمان کم‌سوی تو، ستاره‌های شبستان زندگی ماست. دست‌های پینه‌بسته‌ات جغرافیای دردهای زمین است و چین‌های پیشانی‌ات، تاریخ مرارت‌های روزگار.

پشت تو را انبوه تجربه‌ها خمیده است و پای تو از سنگینی عبرت‌ها می لغزد. تو معلم خانواده و الگوی جامعه‌ای. ما بر قامت به رکوع رفته تو سجده احترام می گذاریم و بر دستان پینه‌بسته‌ات، بوسه مهر می‌زنیم و در کلاس آموزه‌های زندگی تو، زانوی ادب، بغل می گیریم و خود را وامدار مهر و محبت و صفای تو می‌دانیم.

جریان طبیعی سالمندی

سالمندی و پیر شدن و با روزگار ضعف، هم‌آغوش گردیدن، یک جریان طبیعی و عمومی در نظام آفرینش است. انسان نیز خواه ناخواه، زندگی را از دوران کودکی و ناتوانی آغاز کرده، مرحله جوانی و قدرتمندی را پشت سر می گذارد و به تدریج با سختی‌های روزگار سالمندی، دست به گریبان می‌شود.

قرآن کریم، مراحل سه‌گانه حیات انسان را این‌گونه بیان فرموده است: «این خدای بزرگ است که، شما را از نطفه ضعیف آفرید و در شرایط ضعف و ناتوانی پرورش داد. بعد دوران قدرت و جوانی به شما بخشید و سپس روزگار ضعف و پیری را برای شما مقرر داشت.» بنابراین، دوران سالمندی، مانند دوران کودکی و جوانی، یک سیر طبیعی جهان خلقت انسان و در واقع، مرحله پندپذیری، عبرت‌آموزی و به‌کارگیری تجارب دوران‌های گذشته است.

اشک های تنهایی

موهای سفیدشان را که می‌بینی، دلت از غم پر می‌شود. می‌دانی که زمان خواهد گذشت و تو نیز روزی، سفیدی موها را تجربه می‌کنی و دست‌هایت چروک و سوی چشمانت به ضعف می‌گراید. پشت تو نیز روزی خمیده می‌شود. دست‌هایت می‌لرزد و زیبایی چشمگیرت زیر موج چروک‌های صورتت جمع می‌شود.

تو هم روزی مادربزرگ و پدربزرگ می‌شوی. چشم به در می‌دوزی که شاید کسی بیاید و تمام لحظات تنهایی‌ات را پر کند. مادر بزرگ‌ها و پدربزرگ‌های تنها را دیده‌ای؟

دیده‌ای که چطور تنهایی‌شان را بین عکس‌های سال‌های قبل تقسیم می‌کنند؟ ساعت‌ها می‌نشینند و با تنها عکسی که از عزیزی به یادگار دارند حرف می‌زنند و ظرف احساس‌شان را آرام خالی می‌کنند.

وقتی که حرف‌هایشان تمام می‌شود اندوهی بزرگ در دل‌هایشان لانه می‌کند و اشک آهسته بر روی صورت‌شان جاری می‌شود. بیایید نگذاریم پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، اشک تنهایی بریزند.

ناخدایان کشتی زندگی

یکی از دانشمندان غربی می گوید: پیری ما را از کار باز می‌دارد، اما از کدام کار؟ از کاری که در خور نیروی جوانی است. آیا کاری نیست که از عهده عقل و فکر برآید و از نیروی جوانی و توان جسمانی بی‌نیاز باشد؟ این ادعا که از انسان کهنسال کاری بر نمی‌آید چنان پوچ و باطل است که بگویند: به وجود ناخدا در کشتی نیازی نیست! زیرا وقتی ملوانان به هر طرف در تکاپو و شتابند و از دکل‌ها بالا و پایین می‌روند و دلیرانه با طوفان می‌جنگند، او آسوده و بی‌حرکت، سکان را به دست گرفته و بیکار نشسته! بلی، کار جوانان از ناخدا برنمی‌آید؛ اما وظیفه او بسی مهم‌تر و خطیرتر است. کارهای بزرگ زاییده زور و بازو و چستی و چالاکی نیست؛ بلکه مولود تجربه و پختگی و شخصیت و نفوذ کلام است و این مزایا و صفات را تنها در کهنسالان باتجربه می توان جست.

موهای سپید

ای سالمند، موهای سپید و کمر خمیده‌ات، حکایت از پیری وجودت دارد، ولی دلت زنده است و امیدوار از پیمودن موفقیت‌آمیز راه‌های پرپیچ و خم زندگی، از داشتن فرزندانی با آینده درخشان، از این که می‌توانی با اندوخته‌های ارزشمندت، جویندگان راه را از افتادن در بیراهه‌ها، نجات بخشی، و دلت شاداب است و خوشحال، از این که امیدبخش جوانان در زندگی هستی و مایه پشت‌گرمی و آرامش خاطر آنان.

حلیمه شمسایی گهکانی

مادر نمونه سال ۱۳۹۶ استان هرمزگان و برترین بانوی کارآفرین بخش روستایی کشور درسال ۱۳۹۹

حلیمه شمسایی گهکانی بانوی کارآفرین هرمزگانی بر اساس آرای مردمی، به عنوان برترین بانوی کارآفرین بخش روستایی کشور انتخاب شد.

بر مبنای نتایج بدست آمده از پنجمین دوره انتخابات بانوان کارآفرین برتر کشوری با آرای مردمی، حلیمه شمسایی گهکانی از روستای سرچاهان هرمزگان، عنوان نخست بانوی کارآفرین برتر روستایی کشور را از آن خود کرد.

شمسایی که از سال ۱۳۸۵ کار خود را با پرورش مرغ بومی و کشت گیاهان دارویی و دانه‌های روغنی آغاز کرده، تا کنون برای تعدادی از بانوان روستاهای سرچاهان و لایگزان حاجی‌آباد اشتغال ایجاد کرده است.

دریافت کارت و نشان بنیاد بین‌المللی مادر در سال ۹۶، کسب رتبه برتر نقش‌آفرینی بانوان در توسعه پایدار نمایشگاه بین‌المللی تهران در سال ۹۳، کسب عنوان بانوی نمونه سال ۹۰ از سوی جهاد کشاورزی از جمله افتخارات کسب شده توسط این بانوی کارآفرین هرمزگانی است.

ازدواج موفق

اگر به زندگی های دور و برتان نگاه کنید، هزار و یک دلیل برای حسرت خوردن پیدا می کنید. ممکن است شیوه صحبت کردن، نگاه کردن، حمایت کردن و حتی شیوه‌ای که زوج های دیگر با هم وقت می گذرانند و تفریح می کنند، این احساس را در شما ایجاد کند که زندگی مشترک‌تان بیش از حد یکنواخت و بی هیجان شده است. ممکن است گاهی به خودتان نگاهی بیندازید و فکر کنید کیلومترها با آنچه از خود انتظار داشته‌اید، فاصله دارید و به همین دلیل ازدواج و همسرتان را به عنوان اولین مقصرها معرفی می کنید، اما واقعیت چیز دیگری است. شاید شما زیاد از حد خودتان را به دست سرنوشت سپرده‌اید و به جای اینکه فکری به حال زندگی‌تان کنید، منتظر هستید عشق و آرامش از جایی به شما برسد. اگر فکر می کنید در زندگی دیگران چیزی برای حسرت خوردن وجود دارد، دست روی دست نگذارید و یک بار دیگر نگاهی به اشتباهات کوچکی که هر روز در زندگی‌تان اتفاق می افتد، بیندازید.

• خنده مسری است

فقط یک هفته امتحان کنید؛ با شادترین خانواده‌هایی که دور و برتان می‌شناسید معاشرت کنید و تاثیرش را روی زندگی مشترک‌تان ببینید. محققان راست می‌گویند، خنده مسری است! آنها معتقدند اگر با آدم‌های شاد وقت بگذرانید، خودتان هم شاد و سرزنده می‌شوید و اگر با آدم های کج‌خلق معاشرت کنید، خودتان هم منتقد زمین و زمان می‌شوید و اگر هم با بانو و شوهرهایی که مدام با هم بحث می‌کنند زیاد رفت و آمد کنید، به مرور خودتان هم به یک بانو و شوهر غرغرو تبدیل می‌شوید. این ادعا به نظرتان عجیب و غریب می‌آید و باورش نمی کنید. توصیه ما این است که تنها مدتی امتحانش کنید و بعد در مورد موثر یا بی‌اثر بودنش قضاوت کنید.

• به دقت فکر کنید

چه کاری درست است و چه کاری اشتباه؟ از نظر شما کدام کار عادلانه است و کدام نه؟ چه باورهایی برای شما ارزشمندترند و از کدام یک می‌توانید بگذرید؟ به تمام این سوال‌ها فکر کنید و جواب هیچ‌کدام‌شان را نادیده نگیرید. اگر برای قضاوت در مورد هر موضوعی منتظر نظر دیگران باشید، هیچ‌وقت خوشبخت نخواهید شد. سعی کنید بیشتر در مورد باورهایتان فکر کنید و وقتی در موردشان به ثبات رسیدید، دیگر نگذارید کسی برای تغییر دادن این ارزش‌های ارزشمند به شما فشار بیاورد حتی اگر این فرد همسرتان باشد. قرار نیست میان شما و همسرتان یک جنگ خانوادگی راه بیفتد اما شما با نهایت آرامش و عشق باید او را با مرزبندی‌هایتان آشنا کنید و از او بخواهید به آنها احترام بگذارد.

• به هدف‌هایتان برسید

نگذارید مشکلات زندگی شما را از اهداف‌تان دور نگه دارد، اما اجازه ندهید اهداف دوران مجردی‌تان هم زندگی مشترک‌تان را تحت تاثیر قرار دهد. برای اینکه هر دو این ابعاد را در کنار هم داشته باشید، باید اهداف‌تان را با توجه به وضعیت موجود، شرایط مالی، زمانی و محدودیت‌های بعد از زندگی مشترک تعدیل کرده و بدون کنار کشیدن، مسیری را تعریف کنید که در شرایط فعالیت‌تان هم بتوانید به آن برسید. باز هم می‌گوییم جنس موفقیت، هدف‌گذاری و مسیری که برای رسیدن به موفقیت انتخاب می‌کنید، قطعا باید با دوران مجردی متفاوت باشد. شاید راه‌تان کمی سخت‌تر و طولانی‌تر و اهداف‌تان کمی محدودتر شده باشد، اما باز هم اگر با شجاعت برای رسیدن به آنها قدم بردارید، خیلی زود از سبک زندگی‌ای که انتخاب کرده‌اید، پشیمان خواهید شد.

• زیاد در یک جا نمانید

مدام در خانه و کنار هم‌ماندن یکی از آرزوهایی است که خیلی از بانو و شوهرها در ماه‌های قبل از ازدواج‌شان برای رسیدن به آن لحظه‌شماری می‌کنند اما بعد از رفتن زیر یک سقف، این آرزو هم شکل دیگری به خود می‌گیرد. خانه‌نشین‌بودن بعد از ازدواج می‌تواند به مرور شما را از هم دورتر کند. پس سعی کنید هر هفته یک پیک‌نیک کوچک برپا کنید و از مسافرت‌های ساده و هرازگاهی هم نگذرید. قبول داریم که هزینه‌های امروز کمرشکن شده‌اند ولی نباید به این بهانه معاشرت‌هایتان را کمتر کنید. سعی کنید سادگی را به میهمانی‌هایتان بیاورید تا بتوانید هرچه بیشتر از این تنهایی دو نفره فاصله بگیرید و برای زندگی مشترک‌تان زنگ تفریح قائل شوید.

• از خودتان راضی باشید

اینکه زندگی بعد از ازدواج یکنواخت و خسته‌کننده شده باشد و اینکه شما فکر کنید در این زندگی آنقدر حل شده‌اید که از آن لذتی نمی‌برید این تصور رایجی است، اما به هیچ‌وجه طبیعی نیست. خیلی از بانو و شوهرها نمی‌دانند که چطور ازدواج‌شان را از هیجان و تجربه‌های تازه پر کنند و به همین دلیل در چنین باتلاقی می‌افتند. اگر نمی‌خواهید درگیر چنین حسی شوید، به جای اینکه به عادت‌های موجود، تن دهید، سعی کنید گاهی از آنها فرار کنید و از راه‌های تازه‌ای به دنبال عشق و شادی بگردید. اگر احساس می‌کنید پیشرفت شغلی‌تان، حس کسالتی را به زندگی‌تان وارد کرده، کمی از کارتان فاصله بگیرید و اگر فکر می‌کنید دور بودن‌تان از دوست‌های قدیمی یا تجربه‌هایی که به زندگی‌تان معنا می‌دهد شما را به این حس دچار کرده، خودتان را از لاک این زندگی بیرون بیاورید و کمی هیجان به خودتان تزریق کنید.

• می خواهم، می‌توانم

فکر نکنید که دیگران مسئول احساسات شما هستند و حتما اگر احساس خوشبختی نمی‌کنید، همسرتان گناهکار است. شما هم او را می‌شناسید و هم اوضاع زندگی‌تان را می‌دانید، پس سعی کنید با توجه به امکانات موجود، به سمت خوشبختی بروید. جمله‌هایی مثل تو خواستی، تو نگذاشتی، تو نتوانستی و... هیچ کمکی به خوشبخت‌تر شدن شما نخواهند کرد، پس به جای اینکه همسرتان را متهم کنید، خودتان دست به کار شوید و بگویید من می‌خواهم، من می‌توانم! حق با شماست؛ شما نمی‌توانید در تمام این مسیر تنهایی تصمیم بگیرید و تنهایی پیش بروید، پس به همسرتان بگویید که به چه کمکی احتیاج دارید و برایش توضیح دهید که چطور می‌تواند از شما حمایت کند.

• از تغییردادن و تغییرکردن نترسید

شاید دوست داشته باشید اوضاع همین طور که هست بماند و اصلا به دلیل اینکه وضعیت زندگی، احساسات و اهداف‌تان تغییر کرده، در مورد احساسی که به همسرتان دارید، دچار تردید شده باشید اما باور کنید تغییر همیشه بد نیست. شمایی که ۱۰ سال است با هم زندگی می‌کنید، قطعا نمی‌توانید و نباید هم بتوانید ارتباطی مثل روزهای نامزدی‌تان داشته باشید. از تغییراتی که به مرور در احساسات و سبک زندگی‌تان ایجاد می‌شود، نترسید و تنها سعی کنید آنها را به دلپذیرترین شیوه ممکن پیش ببرید. هر مرحله از زندگی مشترک می‌تواند زندگی، احساسات و اهداف شما را زمین تا آسمان تغییر دهد، پس بی‌گدار به آب نزنید و بدون آمادگی برای این تغییرات، وارد یک مرحله جدید نشوید.

دنبال اتفاق خارق العاده ای نگردید، خوشبختی همین اتفاقات روزمره دور و برتان است. همین که در کمال سکوت کنار هم بنشینید و تلویزیون ببینید و برای رفتن به سفر، طول یک جاده را با هم رانندگی کنید و همین که وقتی یکی از شما از راه می‌رسد و آن یکی، چایی گذاشته باشد، خوشبختی‌ست. به زندگی های اطرافتان نگاه نکنید، زیرا ارتباطی که شما از راه دور می‌بینید، واقعا آن چیزی نیست که در یک زندگی می گذرد پس برای خوشبخت بودن، به دنبال یک آرامش هر روزه بگردید و از هر راه که می‌توانید آن را به زندگی‌تان بیاورید.

گردآورنده:علیرضا سردشتی

به نام خدا
به نام مادر

مهندس سهیلا محبی

مادر نمونه سال ۱۳۹۸ شیراز و کارآفرین نمونه شهری کشور در سال ۱۳۹۹

در اولین روزهای کارزار سرما و گرما، صبح است و نم نم باران. شش روز است که سرما رفته است و در پاقدم بهار سال ۱۳۴۶ در خانواده‌ای سنتی که دخترعمو و پسرعمویی درکنار هم کتاب زندگی مشترک‌شان را ورق می‌زدند در یکی از صفحات به عنوان آخرین مولود خانواده به زور و اجبار جایی برای خود دست و پا کردم و در کنار دو خواهر و برادر بزرگترم شروع به نگارش صفحات زندگیم نمودم.
انگار اکراه خانواده از تولد من بی‌دلیل نبود، زیرا از همان ابتدای ورود طالعم با سختی عجین شده بود. با گذر اندک زمانی کوتاه پدر مشتاق دیدار جوار قدسی شد و از افق ناسوت پرکشید و تا همیشه سایه نبودش و دلواپسی بی‌پایان را مهمان قلب کوچکم کرد و این‌گونه مادری تنها با چشمانی مضطرب و نگران فردایی گنگ و مبهم مطرب عشق قصه زندگی من شد. با وجود فصل‌های بسیار سرد و گرم، زندگی برق‌آسا درگذر بود. بسیار زودتر از تصور، دوران ابتدایی را در یکی از مدارس معمولی نزدیک منزل‌مان در شیراز گذراندم و تا به خود جنبیدم دوره راهنمایی هم به همین شکل سپری شده بود. در آزمون ورودی دبیرستان پذیرفته شدم و با اشتیاقی وصف‌ناپذیر دوران دبیرستان را در بهترین آموزشگاه زمان خود شروع کردم و همیشه فکر می‌کردم توانایی پرواز بر اوج آسمان و فتح ابرها را خواهم داشت ولی ظاهرا روزگار علاقه زیادی به رویاهای من نداشت و در چشم برهم‌زدنی زخم‌های زندگی را به رخ کشید. «مادرم» نبض زنده بودنم، بیمار شده بود و نگران فردای من. و این سبب شد که صفحه بعد زندگی را جور دیگری بنگارم. قبل از پایان دبیرستان بدون کمترین پیش‌زمینه ذهنی لازم بود مسئولیت زندگی را قبل از موعد بپذیرم و با همسرم که آن زمان دانشجو و فردی مذهبی بود مأوایی مستقل بنا کنم. ولی انگار در جنگ با سرنوشت من سرسخت‌تر و قوی‌تر ظاهر شدم و درکنار انجام امور منزل و زندگی اجازه خستگی و درماندگی را در ذهنم خشکاندم و به جای آن نهال تلاش، مقاومت و نشاط را نشاندم. در همان اوان زندگی حریر نگاه اولین دلبندم زینت زمستانم شد و داشتنش شادی، سرور و توان مضاعف را به روحم ارزانی کرد و پابه‌پای قدم‌های کوچکش دوره لیسانس و فوق‌لیسانس رشته مهندسی علوم و

صنایع غذایی را به پایان رساندم و برای فتح لبخندش ادامه تحصیل در خارج از کشور را به دست فراموشی سپردم. در همین ایام به موازات ادامه تحصیل، به‌عنوان مسئول فنی در یکی از واحدهای صنعت غذا مشغول به کار شدم و عملا امورات زندگی شخصی، پرورش فرزند، تحصیل و کار درکنار هم را تجربه کردم که امروز یادآوری آن خاطرات شکرخنده‌ای ژرف را شاه‌نشین لبانم می‌کند. پذیرش انجام کار تحت منشور دیگری با روحیه چموشم در جدال بود.

با کمترین امکانات و با سختی بسیار، در همین ایام با کمک همسرم که اینک مدرس دانشگاه و وکیل دادگستری می‌باشد و با حضور لذت‌بخش دختر شیرین زبانم خانه کوچکی ساخته بودیم، همان را دستمایه کسب و کار مستقل برای خودمان کردیم و با همکارانی که در محل کار قبلی آشنا شده بودیم کار مشترکی را در یک واحد لبنی راه‌اندازی کردیم. در همین زمان غوغای شکفتن دختر شوخ‌طبع و زیبایم، آسمانم را دوباره پرفروغ و تابناک کرد و انگیزه‌ای دوچندان برای ادامه مسیر....

بی شک تحصیل، کار، مسئولیت فرزند و مسائل زندگی درکنار هم بار سنگینی است که حضور دلبندانم تحمل این بار را تسهیل می‌کرد به حدی که درکنار وظایف اصلی شوق فعالیت‌های اجتماعی هم قابل انجام شد. هرجا که احتمال کمترین تاثیر مثبت دیدم سرکی کشیدم و هرآنچه در توان داشتم با توکل بر سترگ دادار هستی در طبق اخلاص نهادم.

در لابه‌لای کش و قوس‌های زندگی، گلخانه‌ای کوچک برای تلطیف فعالیت‌های صنعتی و اقتصادی خشن به یاری زندگی‌ام شتافت و تا حد زیادی در تعدیل پستی و بلندی‌های شغلی تأثیرگذار شد. به لطف خداوند و کمک دوستان ارزشمندم سبب نان‌آوری سفره‌های زیادی در این سال‌ها شدم که حاصلش برای ذهن خودم بیش از هر منفعت مادی، طیب خاطر و آرامش ضمیر بود.

قادر منان الطافش را بر من تمام کرد و طلوع پلک‌های زیبای پسرم تکرار عشق را به زندگیم یادآور شد و با طالعی بس فرخنده زائر شکوه آذرخش نگاه سه فرزندم بودم و بدین‌گونه جلوه مهتاب در آسمان سرنوشتم مرا بیش از پیش سر به هوا کرد، چرا که همه‌چیز برای بلندپروازی‌هایم مهیا بود: شور، شوق، نشاط و امید... تنها هوس بوسه‌زدن بر آسمان می‌ماند و نجوای در گوش ماه هرچند شاید زیباترین احساس و قوت گام‌های استوارم مرهون ستاره‌های درخشانی که فانوس تاریکی‌هایم بودند و تنها شناسنامه‌ام لایق درج شکوه نام‌شان نبود، باشد... همان‌هایی که دردهایت را بتکانند و شب تو را به شبنم سپیده‌دمان در پرتو آفتاب برسانند.

و امروز در گذرگاه عمر، ساکت و بی‌تکلم آینه دیروز را این‌گونه مرور می‌کنم:

- پنجمین فرزند خانواده‌ای سنتی
- تحصیلات تا پایان متوسطه در شیراز
- کارشناس ارشد مهندسی علوم و صنایع غذایی
- مدیر تولید و مسئول فنی شرکت رزآور
- مدیرعامل شرکت مهرکوش فارس
- مدیر و مؤسس گلخانه فرپور
- عضو هیأت نمایندگان اتاق بازرگانی شیراز و ایران
- رئیس کمیسیون حمایت قضایی و مسئولیت اجتماعی اتاق بازرگانی شیراز
- نایب رئیس کانون بانوان بازرگان فارس
- عضو هیئت مدیره انجمن صنفی کارفرمایی صنایع غذایی استان فارس
- عضو کانون ملی بانوان بازرگان ایران

و در تیررس عنایات و الطاف دوستان بزرگوارم سنگینی عناوینی چون:

- بانوی نمونه صنعت غذای استان فارس (دو بار)
- بانوی نمونه صنعتی استان فارس (سه بار)
- کارآفرین برتر استان فارس (دو بار)
- مسئول فنی و مدیر کنترل کیفیت نمونه استان فارس
- کارآفرین نمونه کشوری بر مبنای آرای مردمی
- و در نهایت و با افتخار تمام: مادر نمونه و فرزند شایسته بنیاد ارزشمند فرهنگی بین‌المللی مادر

امیدوارم شانه‌های نحیف من شایستگی و توان تحمل این تکالیف را داشته باشد.

افسوس نمی‌خورم، سختی‌ها را به مبارزه می‌طلبم اما خود را محکوم به انجام خدمتی بزرگ و پرشکوه می‌دانم و آن روز طعم خوش زندگی را خواهم چشید. روزی که از تماشای مدت عمر لذت ببرم یعنی عاقبتی نیک و پسندیده.

دعای مادر همیشه همراهتان

واقعیت فرزندخواندگی به کودک گفته شود یا خیر؟

اگر شما هم جزو آن دسته از والدینی هستید که فرزندخوانده دارید حتما این مطلب را که درباره نکاتی راجع به فرزندخواندگی است به دقت مطالعه فرمایید.

اهمیت اطلاع از فرزندخواندگی از کودکی

بانو و شوهرهایی هستند که به دلایل متعددی بچه‌دار نمی‌شوند و نوزاد یا کودکی را به فرزندخواندگی می‌پذیرند. از آن‌جا که در فامیل و اقوام، خیلی‌ها از این فرزندخواندگی باخبرند ممکن است بالاخره روزی به گوش فرزندخوانده برسد که فرزند واقعی مادر و پدر خود نیست.

در نتیجه این سوال همواره ذهن مادر و پدر را مشغول می‌کند که آیا لازم است واقعیت فرزندخواندگی به کودک گفته شود یا خیر؟ در این‌جا می‌خواهیم به این سوال پاسخ بدهیم. بیشتر متخصصان معتقدند که بهتر است واقعیت به فرزندخوانده گفته شود. چون اگر این کودکان واقعیت را از شخص دیگری مانند بچه‌های فامیل یا دوست و آشنا و همسایه و ... بشنوند، متاسفانه اعتماد خود را به مادر و پدر خود از دست می‌دهند. از طرفی چون مادرخوانده دوران بارداری را نگذرانده است بعید است که توانسته باشد از اطرافیان پنهان کند که کودک یا نوزاد فرزند واقعی او نیست.

در نتیجه ممکن است هر کدام از اطرافیان خواسته یا ناخواسته، شوخی یا جدی چیزی جلوی کودک بگوید که برای او ابهام‌آمیز یا شک‌برانگیز باشد. چنین اطلاعاتی در زمان اختلافات یا مشاجرات فامیلی، حتی بیش از حالت عادی ممکن است دهان به دهان منتقل شده و سرانجام به گوش فرزند خوانده برسد.

در نتیجه بیشتر اطلاعاتی که کودک از طریق دیگران دریافت می‌کند، اطلاعات مبهم و ناصحیح است و در این حالات بهتر است موضوع فرزندخواندگی کودک به اطلاع وی برسد. البته بعضی از صاحب‌نظران می‌گویند اگر وضعیت به گونه ای است که مطمئن هستید کودک هیچ‌وقت در جریان قرار نخواهد گرفت، لزومی ندارد موضوع فرزندخوانده‌بودن وی افشا شود.

چه کسی باید حقیقت را به کودک بازگو کند؟

مناسب‌ترین افراد، پدرخوانده و مادرخوانده هستند. آنها کودک را بزرگ و تربیت کرده‌اند و به عنوان پدر و مادر، کامل‌ترین و دقیق‌ترین اطلاعات و همچنین بیش‌ترین رابطه عاطفی را با کودک دارند.

بنابراین بهتر است پدرخوانده یا مادرخوانده یا هر دوی آنها در زمان و مکان مناسب موضوع را به کودک بگویند. البته بهتر است قبل از اطلاع‌رسانی، با مشاور مشورت کنند.

در صورتی که احساس کردند قادر به این کار نیستند، می‌توانند از سایر افراد خانواده (مثل پدربزرگ و مادربزرگ) یا از یک مشاور بخواهند که موضوع را مطرح سازند، در این وضعیت، حتما باید موضوع در حضور مادرخوانده و پدخوانده به کودک گفته شود.

مناسب‌ترین سن برای افشای فرزندخواندگی

به صورت کلی، بهتر است این موضوع هرچه زودتر بیان شود. به شرطی که سن و موقعیت کودک کاملا در نظر گرفته شود. بچه‌های پیش‌دبستانی از نظر سطح شناختی در حدی نیستند که بتوانند مسئله فرزندخواندگی را درک کنند.

سن نوجوانی نیز به علت بحرانی بودن این دوره و حساسیت زیاد نوجوان، بدترین زمان در جریان قرارگرفتن فرزندخواندگی است.

بنابراین متخصصان معتقدند که مناسب‌ترین سن بین ۸ تا ۱۰ سالگی است. اگر کودک وارد سن نوجوانی شده و هنوز در جریان موضوع قرار نگرفته است، بهتر است تا سن بزرگسالی اطلاع‌رسانی به تعویق بیفتد.
نوجوانانی که در جریان فرزندخواندگی خود قرار می‌گیرند، دچار بحران‌های شدید عاطفی می‌شوند و امکان دارد که این مسئله تاثیرات بسیار مخربی روی تحصیل و روابط بین فردی آنها بگذارد. همچنین در سنین نوجوانی، خطراتی مانند افسردگی شدید، خودکشی و پرخاشگری وجود دارد.
اما در سنین قبل از نوجوانی، عکس‌العمل‌ها قابل کنترل است و کودک راحت‌تر می‌تواند خودش را با وضعیت جدید (به عنوان فرزندخوانده) تطبیق دهد و زمان کافی برای پذیرش موضوع و کنار آمدن با این هویت جدید را نیز خواهد داشت. در کل می‌توان گفت که واکنش‌های کودک در سنین قبل از بلوغ اثرات تخریبی کم‌تری نسبت به سن بلوغ دارد . این را هم بگوییم که اگر نوجوانی از طریق افراد دیگر در جریان موضوع قرار گرفت و مسئله را با والدین در میان گذاشت چاره‌ای جز افشای حقیقت نیست.

چگونگی بیان موضوع فرزندخواندگی

موضوع فرزندخواندگی را در چه زمانی با کودک هشت تا ده ساله خود مطرح کنیم؟ بهترین زمان بیان این موضوع، تابستان یعنی بعد از اتمام امتحانات خردادماه است. چرا که یکی از مهم‌ترین مسائل کودک در این سنین موضوع تحصیل است. به همین دلیل لازم است زمانی را انتخاب کنیم که تأثیری در روند تحصیلی کودک نداشته باشد. ابتدای تعطیلات تابستان، فرصت کافی برای تطبیق خود با موضوع را به کودک می‌دهد.
برای بیان این موضوع، مکانی خلوت و حتی‌الامکان بیرون از منزل مناسب‌تر است. مکانی که کودک در آن‌جا بیشتر احساس آرامش می‌کند.
پیش از بیان موضوع، کودک را آماده کنید. این کار می‌تواند شامل تقویت روابط و رفتارهای محبت‌آمیز، خرید هدیه، گفت و گو و تفریحات بیشتر در روزهای قبل باشد. نکته مهم دیگر این است که قبل از این که بخواهیم موضوع را به اطلاع کودک برسانیم، باید بدانیم که کودک چه قدر از موضوع مطلع است.
گاهی پیش می‌آید که کودکان در زمان ناراحتی یا عصبانیت به والدین خود می‌گویند: من فرزند شما نیستم و شما دروغ می‌گویید، این‌گونه اظهارات اغلب به علت ناراحتی کودک از والدین است، اما در مورد این کودکان نباید به سادگی از موضوع بگذریم و لازم است از کودک بپرسیم که چرا چنین احساسی دارد؟ و با پی‌گیری معلوم کنیم آیا شخص دیگری مثلا کودکی از اقوام یا حتی فرد بزرگسالی صحبتی در این مورد با وی داشته یا خیر؟

بیان حقیقت و پاسخ دادن به ابهامات و سوالات کودک

با در نظر گرفتن موقعیت مکانی، زمانی و عاطفی، موضوع را به طور دقیق و با ذکر جزئیات و بدون کتمان حقیقت بیان کنیم. دلایل این‌که چرا پدر و مادر حقیقی کودک او را به این خانواده یا سازمان‌های مشابه بهزیستی سپرده‌اند باید قانع‌کننده باشد.
اگر این خانواده هیچ‌گونه اطلاعی ندارند (مثل مواردی که بچه را از بهزیستی گرفته‌اند) باید موضوعات قانع‌کننده ای را مطرح کنند که مثبت باشد، یعنی به‌گونه ای دلیل والدین اصلی را مطرح کنند که کودک متوجه شود که هر پدر و مادر دیگری هم بودند در این شرایط چنین کاری را می‌کردند.
همچنین برای قطع ارتباط والدین حقیقی وی هم باید دلایل مثبت و قانع‌کننده‌ای ارائه شود. در روزهای بعد باید منتظر عکس‌العمل‌ها و سوالات گوناگون کودک باشید، واکنش‌هایی مانند گریه زیاد، قهرکردن، بی‌خوابی، عصبانیت، احساس تنفر از پدرخوانده و مادرخوانده ممکن است رخ دهد و وظیفه شما این است که با این وضعیت مدارا کنید .
کودک را در آغوش بگیرید، نوازش کنید و به او حق بدهید که ناراحت شده باشد. احساسات او را تأیید کنید، و خصوصا او را قضاوت یا محکوم نکنید و به پرسش‌هایش با حوصله جواب دهید. در صورت بروز هر مشکلی بهتر است با روان‌شناس بالینی یا مشاور خانواده یا روانپزشک مشورت کنید.

به کودک اطمینان دهید که دوستش دارید و برای همیشه خانواده او خواهید بود

بعد از گفتن موضوع فرزندخواندگی ممکن است کودک خشمگین شود و برای مدتی صحبت نکند، ولی از نظر مشاوران این رفتار طبیعی است. والدین هم باید بپذیرند که این رفتار طبیعی است و به کودک اجازه بیان احساسات خود را بدهند؛ در این زمان بهتر است این اطمینان را در او به وجود بیاورند که دوستش دارند و برای همیشه خانواده او خواهند بود.

گفتن این حقیقت را تا سن بلوغ به تعویق نیندازید.

گفتن این حقیقت را تا سن بلوغ به تعویق نیندازند؛ چراکه این دوران زمان هویت یابی است و سختی این امر برای کودک دوچندان خواهد شد. اگر این مسئله در دوران نوجوانی مطرح شد و از نظر روحی برای کودک مشکلاتی به وجود آمد، حتماً برای رفع آن به مشاور مراجعه شود .

گردآورنده: اعظم آقائی

موردی که حتماً باید مورد توجه داشته باشید این است که نباید طوری رفتار کنید که کودک تصور کند فرد خاصی است. او باید بداند که اگر در خانواده ارزش ها و آداب مشخصی وجود دارد، مانند سایرین باید آن ها را رعایت کند؛ چراکه در غیر این صورت در آینده دردسرساز خواهد شد. همچنین والدین افراط و تفریط در مورد کودک به خرج ندهند؛ نه باید فشار در ندانستن موضوع داشته باشند و نه اصراری در دانستن موضوع .

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

بی‌اشتهایی و سوءتغذیه در سالمندان

مطالعات جامع و مروری در سال ۲۰۱۷ در ایران نشان داده است که ۱۲ درصد از سالمندان دچار سوء تغذیه می‌باشند(۱). افراد مسن به سختی از یک رژیم غذایی سالم پیروی می‌کنند، یکی از علل آن دریافت مواد غذایی کم ناشی از بی‌اشتهایی است، لذا به مرور بدن دچار سوءتغذیه می‌گردد.

سالمندان در مقایسه با سنین میانسالی، مشکل عدم اشتهای بیشتری دارند. این بی‌اشتهایی باعث دریافت مواد غذایی کمتر از نیاز بدن می‌گردد. دریافت مواد غذایی کمتر از نیاز بدن، باعث تحلیل ماهیچه‌های بدن و کاهش ایمنی می‌گردد که این مشکلات می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را کاهش دهد(۲).

بررسی علت بی‌اشتهایی مهم است. مهم‌ترین علل بی‌اشتهایی در سالمندان به شرح زیر است (۳):

- **بیماری‌های گوارشی:** مانند اختلال در بلع، مشکل در هضم غذا، نفخ، اسهال، یبوست، درد معده، سرطان دستگاه گوارشی و...
- **مشکل در جویدن:** این مشکل می‌تواند ناشی از دندان‌درد، نداشتن تعداد کافی دندان، دندان مصنوعی غیر استاندارد و مشکلات فکی باشد.
- **ضعف حواس:** با بالا رفتن سن، حس چشایی و بویایی کاهش می‌یابد که این کاهش روی اشتهای فرد تاثیر می گذارد.
- **اختلالات غدد درون ریز:** یکی از اختلالات هورمونی شایع که باعث کاهش اشتها در سالمندان می‌شود دیابت‌می باشد.
- **علل روانی:** تنهایی، و نگرانی‌های مالی سالمندان را مستعد افسردگی و بی‌اشتهایی می‌کند(۴).
- **محدودیت فعالیت فیزیکی:** کم تحرکی هم می‌تواند روی متابولیسم بدن و اشتها تاثیر بگذارد.
- **مصرف داروها:** درکسانی که چند دارو به علل مختلف مصرف می‌کنند، بی‌اشتهایی بیشتر مشاهده می‌شود.

برای جلوگیری از سوءتغذیه توصیه می‌گردد که سالمندان موارد زیر را رعایت کنند:

- یک برنامه غذایی منظم داشته باشند و هر روز سر یک ساعت مشخص غذا بخورند؛ خواه گرسنه باشند یا نباشند. این کار کمک می‌کند اشتها بطور طبیعی در زمان معین تحریک شود.
- از غذاهای متنوع استفاده کنند و غذاهای جدید را نیز تجربه کنند.
- در هر وعده مقدار کمتری غذا بخورند و تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش دهند.
- اگر در بلع مشکلی وجود دارد، توصیه می‌گردد که غذاهای نیمه‌جامد استفاده گردد .

• در طول روز به مقدار کافی آب و مایعات مصرف کنند. درافراد مسن مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان مایعات ترجیحا آب برای پیشگیری از یبوست در سالمندان و کم‌آبی بدن توصیه می گردد.

• پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع با کیفیت بالا (از لحاظ پروتئین) مانند گوشت‌های کم‌چربی، مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی بدون چربی یا کم‌چربی تامین شود. غلات و حبوبات نیز از منابع گیاهی پروتئین هستند که اگر با هم مصرف شوند تمامی اسیدهای آمینه ضروری مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند. پروتئین حدود ۱۵درصد کل انرژی روزانه را تشکیل می‌دهد. توصیه می‌شود جهت درمان سوءتغذیه در سالمندان حدود نصف پروتئین مصرفی روزانه از نوع حیوانی باشد (مانند انواع گوشت).

• جذب کلسیم و ویتامین D بدن با افزایش سن کاهش می‌یابد، بنابراین با افزایش سن، نیاز بدن به مصرف منابع غنی کلسیم (مانند شیر و لبنیات) و تامین ویتامینD (استفاده از نور آفتاب) افزایش می‌یابد. مصرف جگر و روغن کبد ماهی برای تامین ویتامین D توصیه می‌گردد. بر این اساس توصیه می‌شود بانوان بالای ۵۰ سال و همچنین همه بالغین بالای ۶۰ سال ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز کلسیم (مجموعا از طریق مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و مکمل دارویی) دریافت کنند(۵).

• با افزایش سن توانایی بدن در جذب ویتامین B12 کاهش می‌یابد. مصرف مقدار مناسبی از گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم‌مرغ (طبق واحد اندازه‌گیری معرفی شده) به عنوان منابع ویتامین B12 مورد تاکید است. همچنین کمبود ویتامین B6 به علل مختلف در سوءتغذیه در سالمندان شایع است، زیرا با بالا رفتن سن متابولیسم این ویتامین افزایش و جذب آن کاهش می‌یابد. از طرف دیگر در سالمندان به علت مصرف ناکافی گوشت، دریافت این ویتامین کاهش می‌یابد. توصیه می‌گردد، روزانه منابع غنی این ویتامین از جمله انواع گوشت، جگر، شیر، تخم مرغ، حبوبات و غلات کامل (پوست نگرفته) مصرف شود(۶).

• مصرف روی در سالمندان پایین است. به‌علاوه ممکن است افراد مسن جذب روی کمتری نسبت به افراد جوان‌تر داشته باشند. به همین دلیل برای این افراد معمولا مکمل روی تجویز می‌شود. جگر، گوشت، شیر، حبوبات و گندم از منابع غنی روی می‌باشند. برخی از علائم کمبود روی شبیه علائمی است که بطور طبیعی همزمان با سالمندی بروز می‌کند مانند کاهش حس چشایی و انواع درماتیت‌ها(۷).

References:

1. GORJI HA, Alikhani M, Mohseni M, Moradi-Joo M, ZIAIIFAR H, Moosavi A. The prevalence of malnutrition in Iranian elderly: a review article. Iranian journal of public health. 2017;46(12):1603.
2. Engel JH, Siewerdt F, Jackson R, Akobundu U, Wait C, Sahyoun N. Hardiness, depression, and emotional well-being and their association with appetite in older adults. Journal of the American Geriatrics Society. 2011;59(3):482-7.
3. Pilgrim A, Robinson S, Sayer AA, Roberts H. An overview of appetite decline in older people. Nursing older people. 2015;27(5):29.
4. Mokhber N, Majdi M, Ali-Abadi M, Shakeri M, Kimiagar M, Salek R, et al. Association between malnutrition and depression in elderly people in Razavi Khorasan: a population based-study in Iran. Iranian journal of public health. 2011;40(2):67.
5. Heshmat R, Mohammad K, Majdzadeh S, Forouzanfar M, Bahrami A, Ranjbar Omrani G, et al. Vitamin D deficiency in Iran: A multi-center study among different urban areas. Iran J Public Health. 2008;37(1):72-8.
6. Baroni L, Bonetto C, Rizzo G, Bertola C, Caberlotto L, Bazzerla G. Association Between Cognitive Impairment and Vitamin B12, Folate, and Homocysteine Status in Elderly Adults: A Retrospective Study. Journal of Alzheimer's Disease. 2019;70(2):443-53.
7. Giacconi R, Costarelli L, Piacenza F, Basso A, Rink L, Mariani E, et al. Main biomarkers associated with age-related plasma zinc decrease and copper/zinc ratio in healthy elderly from ZincAge study. European journal of nutrition. 2017;56(8):2457-66.

طاهره جوان

بانوی موفق ایرانی

چهل و دو سال پیش وقتی من یازده سالم بود، سوختم. مادرم در حالی که بیشتر از هفده سال نداشت، سر زا رفت و من و برادرم بی‌مادر شدیم. پدرم بعد از مادرم با بانویی ازدواج کرد که قبلا با مرد دیگری ازدواج کرده بود و چون بچه دار نمی‌شد، جدا شده بود. این خانم گفت هم دختر دارم و هم پسر و با هم زندگی می کنیم.

اما از آنجایی که خواست خدا چیز دیگری بود، این خانم در خانه پدرم سالی یک و در نهایت ده فرزند به دنیا آورد. وقتی نامادری‌ام این همه بچه آورد، من توی این بچه‌ها گم شدم.

آن موقع امکانات مثل الان نبود و ما بچه‌ها هم باید کار می کردیم. خانواده ما یک خانواده پرجمعیت بود و پدربزرگ و مادربزرگ ما هم با ما زندگی می کردند.

دو اتاق تو در تو بود و این همه آدم. کار من این بود که هر روز باید نان می‌خریدم، چایی را دم می کردم و بعد به مدرسه می‌رفتم. خلاصه آنکه آن روز که این اتفاق برایم افتاد نانوایی شلوغ بود و داشت دیرم می‌شد.

وقتی آمدم خانه عجله کردم و قبل از پر کردن کتری گاز را باز گذاشتم و وقتی برگشتم به آشپزخانه که یک زیرزمین کاهگل بود، دیدم بوی گاز می‌آید. عقلم رسید که کبریت نزنم اما آمدم برق را روشن کنم تا بتوانم پنجره را باز کنم، آشپزخانه منفجر شد و یک موقع به خودم آمدم و دیدم دارم می‌سوزم.

کتری آن روز دسته نداشت و من آن را بغل کرده و از پله‌ها پایین برده بودم. بنابراین جلوی لباسم خیس بود وگرنه در آنجا قلب و ریه‌هایم هم می‌سوخت.

وقتی همه جا آتش گرفت، آنقدر هول شده بودم که به جای آنکه پله‌ها را برگردم و بالا بیایم، دویدم داخل آشپزخانه. بنابراین تا آمدند من را پیدا کنند، خیلی سوختگیم بیشتر شد. هر طوری بود، مرا به بیمارستان رساندند.

سه سال در بیمارستان بودم. در دو سال اول نتوانستم از تخت پایین بیایم. از شدت درد پاهایم را توی شکمم جمع کرده بودم و پایم همان جا چسبیده بود. نمی‌توانستند پانسمانم کنند. یک کرسی گذاشته بودند و یک ملافه سفید انداخته بودند روی آن و من آن زیر بودم.

بالش زیر سرم را هم نمی‌توانستند کنار بکشند چون وقتی آن را برمی‌داشتند، سرم به سمت عقب می‌رفت و من از درد هوار می کشیدم، بنابراین چانه‌هایم هم چسبیده بود به گردن و سینه‌ام و لبم هم برگشته بود و همین طور چشمانم هم حالت بدی پیدا کرده بودند.

لثه‌ام هم سوخته بود و دندان‌هایم هم ریخته بود. بعد از دو سال، در اولین عملی که روی من انجام شد و پاهایم را باز کردند، خواستم خود را در آینه ببینم. تا آن موقع خودم را ندیده بودم و وقتی جلوی آینه رفتم باور نکردم آن کس که می‌بینم خودم هستم.

موجودی دیدم که معلوم نبود چه بود و خیلی از آن ترسیدم، اما وقتی خودم را تکان دادم و دیدم او هم تکان می‌خورد، فهمیدم آن موجود خودم هستم.

بلافاصله غش کردم و افتادم.

موقع افتادن سرم هم خورد به جایی و شکست و پوست‌های نویی هم که تازه روی بدنم درست شده بود، قاچ خورد و خونریزی شروع شد. خیلی ناامید و ناراحت شدم و تصمیم گرفتم دیگر زنده نباشم. آن روز غذا نخوردم.

فکر می کردم اگر سه چهار وعده غذا نخورم می‌میرم، بنابراین ناهار و شام نخوردم و عوض آن فقط غصه خوردم. تصمیمم قطعی بود برای مردن.

نزدیک صبح داشتم از پنجره بیرون را نگاه می کردم. سیاهی کم‌کم می‌رفت و نور جای آن را می گرفت.

یک درخت خیلی قشنگ هم جلوی پنجره اتاقم در بیمارستان سوانح سوختگی بود و باد آرامی لابه‌لای برگ‌هایش می‌وزید و آن را تکان می‌داد.

با خودم فکر کردم همین یک ربع پیش همه جا تاریک بود اما الان روشن شده و برگ‌ها به این زیبایی تکان می‌خورند، چرا من باید خودم را بکشم. فرض می کنم همین طوری به دنیا آمدم.

خدا هست، شبانه‌روز هست، این همه آدم هستند. چرا من باید اینقدر ناامید باشم؟ یک نور امید رفت توی دل من و تصمیم گرفتم زنده باشم، زندگی کنم و به درد بخورم. هنوز وقت صبحانه نشده بود و همه خواب بودند. زنگ زدم گفتم: خانم من صبحانه می‌خواهم!

◇ از سن دوازده تا سیزده سالگی بیست و چهار بار عمل کردم

در سن پانزده تا شانزده سالگی هم با آقایی که خودش هم هفتاد و پنج درصد سوختگی داشت ازدواج کردم. ماجرای ازدواج من هم جالب است.

مددکارهای بیمارستان در این سه سال که در بیمارستان بودم با زندگی من آشنا شده بودند و می‌دانستند مادر ندارم و درس نخوانده‌ام، هیچ کاری بلد نیستم و خلاصه آنکه آینده نامشخصی دارم، بنابراین آمدند با پدرم صحبت کردند و گفتند او باید برود هنر یاد بگیرد.

پدرم موافقت نمی کرد اما آنها گفتند اگر قبول نکنید او را از شما می گیریم و به بهزیستی می‌سپاریم.

بنابراین پدرم قبول کرد و من به کارگاه کورس در جاده شهرری رفتم. در آنجا کارگاه تعمیرات رادیو و تلویزیون، ساعت‌سازی، عکاسی، نقاشی و طراحی، جوشکاری، خیاطی و سوادآموزی را آموزش می‌دادند.

من در تمام رشته‌های آن کارگاه ثبت‌نام کردم. در آن کارگاه همه خانم‌ها و آقایان معلول بودند اما در بین آنها آقایی هم بود که سوخته بود، به همین خاطر توجهم به ایشان جلب شد و نگاهش کردم.

او هم نگاه کرد. من دیدم دست و صورتش سوخته و بنابراین برای آنکه ناراحت نشود از اینکه به او نگاه می کنم، لبخند زدم.

مرا بردند به کلاسی که این آقا هم بود اما او کلاس اول را می‌خواند و من چهارم را. این جوان همان بود که بعد همسرم شد.

همان روز اول که به آن کارگاه رفتم با ایشان آشنا شدم و خانواده ایشان هم یک روز بعد آمدند به خواستگاری من.

بلافاصله هم جواب مثبت دادم چون می‌خواستم زندگی کنم. می‌خواستم کاری کنم که با مردم باشم. به خودم قول داده بودم کاری کنم که تنها نباشم.
روزی که من به آن کارگاه رفتم، من تازه‌کار بودم اما همسرم از چند ماه قبل آنجا بود. آنجا وقتی همسرم را دیدم گفتند که مسیر این آقا با شما یکی است و می‌توانید از او کمک بگیرید. ما فرصت پیدا کردیم نیم ساعت با هم پیاده‌روی کنیم.
در میدان قیام از سرویس پیاده شدیم و از آنجا تا چهار راه مولوی را با هم پیاده آمدیم و صحبت کردیم.
همسرم جریان زندگی و سوختن‌اش و مشکلاتش را گفت و در پایان گفت وقتی مرا دید دلش لرزید و به این فکر افتاد که با من برای ازدواج صحبت کند.
او بیست ساله بود و من شانزده ساله. پدرم موافقت نمی‌کرد اما من گفتم اجازه بده ازدواج کنیم. ما مثل هم هستیم و می‌توانیم همدیگر را درک کنیم.
خیلی روزهای سختی داشتیم. درآمد نداشتیم، باید کرایه خانه می‌دادیم، پول دارو می‌دادیم و همین‌طور باید زندگی‌مان را اداره می‌کردیم.
سه ماه آموزش ما تمام شد. من همه چیز آنجا را یاد گرفته بودم. تا کلاس چهارم سواد داشتم.
به همسرم گفتم بیا خیاطی یاد بگیر گفت نه، خیاطی کار بانوهاست. من هم گفتم پس من می‌آیم جوشکاری یاد می‌گیرم.
در کنار خیاطی جوشکاری یاد گرفتم و کنار اینها طراحی و نقاشی را. در کنار همه اینها در کلاس تعمیرات رادیو و تلویزیون، لحیم‌کاری می‌کردم. خلاصه اینکه همه آنچه که آنجا آموزش می‌دادند را تا حدودی یاد گرفتم.
عکاسی، بافندگی با دست، قلاب‌بافی، آرایشگری و همه چیز را یاد گرفتم و وقتی کلاسم تمام شد از همه‌شان استفاده کردم.
در آن روستا همه، من را به اسم خانم دکتر می‌شناختند.
وقتی کلاس‌مان تمام شد جمع کردیم و رفتیم به خانه مادر شوهرم که روستایی حوالی فرودگاه اصفهان است.
نزدیک به نه سال آنجا ماندیم. خانه مادرشوهرم چند تا اتاق داشت و من ازهمه این اتاق‌ها استفاده کردم. از همان موقع که در بیمارستان بودم، تزریقات را به صورت تجربی یاد گرفته بودم.
می‌دیدم چطوری آمپول و سرم می‌زنند و یاد گرفته بودم. علاوه بر این گلدوزی و بافندگی هم می‌کردم و قالی‌بافی را هم از مادر و خواهر شوهرم یاد گرفته بودم. خیاطی و آموزش خیاطی هم که بود.
همه کاری می‌کردم و شاید باورتان نشود در حالی که خودم تا کلاس چهارم بیشتر درس نخوانده بودم، به دانش آموزان راهنمایی درس تقویتی می‌دادم. از یکی یاد می‌گرفتم و به آن یکی یاد می‌دادم. اعتماد به نفسم خیلی بالا بود.
در هشت، نه سالی که در آن روستا بودم خیلی چیزها یاد گرفتم. یکی از چیزهایی که یاد گرفته بودم مدیریت بود.
آموزش رایگان بافندگی انجام می‌دادم، خانم‌ها می‌آمدند یاد بگیرند، کاموا می‌دادم به آنها که ضمن یاد گرفتن، برای من ببافند.
خود من تنهایی در یک ساعت یک لیف می‌بافتم اما وقتی به آنها یاد می‌دادم، در یک ساعت بیست تا لیف برای من می‌بافتند.
به آنها یاد می‌دادم که چگونه می‌توانند کلاه ببافند و بعد به آنها کاموا می‌دادم و می‌بردند خانه‌شان. هم یک کار تازه یاد می‌گرفتند و هم فردای آن روز من بیست تا کلاه داشتم.
آنها مفتی یاد می‌گرفتند و من مفتی صاحب کلاه می‌شدم. این یک بخش از درآمد من بود علاوه بر آن تزریقات، بخیه زدن، آرایشگاه، خیاطی و... خلاصه همه کاری می‌کردم.

◇ دارم برای آن روستا مدرسه می‌سازم ...

من برای مردم آن روستا شخص به درد بخوری بودم. همه کار برای آنها کردم. به خانه‌هایشان می‌رفتم و برایشان تزریق انجام می‌دادم و همین طور خیاطی و آرایش.
هشت سال آنجا کار کردم و کار یاد گرفتم و آنجا محل آغاز کار و موفقیتم بود.
حالا که در اینجا کار می‌کنم، به جز درآمد کارمندهایم، ماهی حداقل بیست میلیون تومان درآمد دارم، آن روستا را فراموش نکرده‌ام و دارم برای آنجا یک مدرسه درست می‌کنم. نقشه آماده شده و به زودی مدرسه را خواهم ساخت.

◇ از اول اعتماد به نفسم بالا بود

همسرم مثل من اعتماد به نفس نداشت. من وقتی با ایشان ازدواج کردم چادر سرم می‌کردم و دست‌هایم هم زیر چادر بود و سوختگی صورتم هم چندان دیده نمی‌شد و کسی چندان متوجه سوختگی من نمی‌شد، اما همسرم همیشه دستش جلوی دهنش بود که سوختگی‌اش دیده نشود.
آن دستش که زیاد سوخته بود، همیشه توی جیبش بود. همیشه نگران و سرش پایین بود. من برای اینکه او اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند، روسری سرم کردم و سعی کردم دستکش دستم نکنم.
وقتی با او بیرون می‌رفتم سرم بالا بود و هر کس به ما نگاه می‌کرد، لبخند می‌زدم.
آن موقع تا نگاه می‌کردند می‌گفتند آخی، چی شد که سوختی. من ناراحت نمی‌شدم و جواب می‌دادم، اما همسرم خودخوری می‌کرد.
او هنوز هم آن اعتماد به نفس لازم را ندارد اما من از همان اول اعتماد به نفس داشتم.
الان همسرم با من کار می‌کند. او تاکسی دارد و آژانس کارگاه من است و هر روز از مشتری‌های من می‌گوید که پشت سر من از اخلاق و کار من تعریف می‌کنند.

◇ از اتاق دوازده متری تا زیرزمین ششصد متری

وقتی در کارم رشد کردم به همسرم گفتم برویم تهران، اینجا دیگر جا برای رشد من نیست. آمدیم تهران و یک اتاق اجاره کردیم.
صاحبخانه نداشت. یک اتاق بالا داشت و یک اتاق دوازده متری پایین که من اتاق پایین را اجاره کردم. این اتاق هم اتاق زندگی ما بود و هم اتاق خواب ما.
هم در آن خیاطی می‌کردم و هم آرایشگاه داشتم. طراحی و نقاشی را کنار گذاشتم چون درآمدی نداشت.
در این اتاق دوازده متری با دو بچه قد و نیم قد، با دست خالی کارم را شروع کردم و به یک سال نکشید که خانه خریدم، شش ماه نکشید که برای همسرم ماشین خریدم. گفتم با ماشین از خانه بیرون برود سرذوق می‌آید و روحیه‌اش بهتر می‌شود.
یک سال بعد از آن خانه‌ام را عوض کردم و در جای بهتری خانه خریدم. دو سال بعد آنجا را فروختم و آمدم در امیریه خیابان ولی عصر

خانه خریدم. کارم خوب بود و علاوه بر این، تنها کار نمی‌کردم.
فکرم را هم به کار می‌انداختم که کارم اقتصادی‌تر باشد. روبه‌روی خانه ما یک مسجد بود. من زیرزمین آن را اجاره کردم و کارم را به آنجا بردم. آن زیرزمین ششصدمتر بود و ششصدمتر برای کار من خیلی خوب بود.
نود نفر خیاط را استخدام کردم. این نود نفر هرکدام هر روز چهارعدد لباس می‌دوختند و جمع کارشان سیصد و شصت عدد لباس می‌شد و کارم به این صورت گسترش می‌یافت.
از این لباس‌ها، دویست عدد خرج اجاره و دستمزد خیاط‌ها می‌شد و بقیه آن به من می‌رسید. بنابراین درآمد من به خوبی بالا رفت.

◇ ویژگی‌های کار من

کار من با کار همه فرق می‌کند. مشتری‌ها می‌آیند، می‌نشینند، لباس‌شان آماده می‌شود و آن را می‌برند. این روش را من از همان روستا در اصفهان شروع کرده بودم و به خوبی آن را انجام دادم و می‌دهم.
از همان جا هم کار دسته‌جمعی را آغاز کرده بودم و هنوز ادامه می‌دهم. می‌خواستم در میان مردم باشم.
می‌خواستم مردم مرا ببینند و به کارهایی که می‌کنم اعتماد و به من احتیاج داشته باشند.
وقتی مشتری می‌بیند کاری را که دیگران پنجاه هزار تومان می‌گیرند، من پانزده هزار تومان می‌گیرم و کارش هم زود آماده می‌شود، معلوم است که به من اعتماد می‌کنند و دوباره پیش من می‌آیند.
آن خانه دوازده متری، یک اتاقک کوچک زیر پله داشت و من آنجا یک صندلی گذاشتم، یک آرایشگر حرفه‌ای آوردم و گفتم اینجا کار کن، هر چه درآوردی، نصف مال تو، نصف مال من.
در همان اتاق دوازده متری هم، چهار نفرخیاط آورده بودم، روی زمین می‌نشستند، خیاطی می‌کردند و بعد چرخ‌های‌شان را هول می‌دادند کنار دیوار و می‌رفتند.
من هم به کار آنها نظارت می‌کردم، برش می‌زدم، آشپزی و بچه داری‌ام را می‌کردم.
از همان جا مدیریت بر تعداد زیادی آدم را تمرین کردم و رسیدم به زیرزمین مسجد که نود نفر کارگر را اداره می‌کردم. نود نفر خیلی زیاد است.
آنها هر کدام اگر یک مشکل کوچک حل نشده داشتند، کارم درست پیش نمی‌رفت، بنابراین یک خانم را استخدام کردم که با خیاط‌ها مشاوره کند و نظرات و مشکلات آنها را جمع و دسته‌بندی می‌کرد و به من گزارش می‌داد. جوابگوی مشتری‌ها هم همین خانم بود.
یک خانم خوش برخورد و صاحب درک را استخدام کرده و به او حقوق خوب می‌دادم تا کارها را زیر نظر داشته باشد.
بعد گفتم چرا خودم وقت بگذارم برای بچه‌داری و آشپزی. مستخدم گرفتم که در خانه آشپزی کند و همین‌طور پرستاری که بچه‌هایم را نگه دارد.
یعنی از وقتم درست استفاده می‌کردم و ضمن استفاده درست از وقتم، کارآفرینی می‌کردم و به درد مردم می‌خوردم.

آموزشگاه رایگان

همیشه سعی کردم به مردم کمک کنم. من به اندازه لازم دارم و بیشتر از آن احتیاج ندارم. هر ماه برای رضای خدا دو سه تا جهیزیه می‌دهم. جهیزیه آن چنانی نیست، اما آنقدری هست که دو جوان بتوانند زندگی‌شان را شروع کنند.
سعی می‌کنم برای آنها که نمی‌توانند عروسی بگیرند، تا جایی که می‌توانم کمک‌شان کنم تا بتوانند زندگی شان را آغاز کنند.
خیاط‌هایی که اینجا کار می‌کنند و خیاط‌های حرفه‌ای هم هستند را خودم آموزش داده‌ام. کار دیگری که در اینجا انجام می‌دهم آموزش رایگان است.
خودم آموزش نمی‌دهم. مربی می‌گیرم و او با درسی که خوانده می‌آید اینجا درس می‌دهد. سیستم آموزش رایگان ما با آموزشگاه‌های دیگر فرق می‌کند.
من از تجربه سی و هشت سال کارم استفاده می‌کنم و آنها که اینجا آموزش می‌بینند، خیاطی را بهتر یاد می‌گیرند.
در اینجا از آنهایی که ندارند و نمی‌توانند پول بدهند، چیزی نمی‌گیریم و آنها که دارند و می‌توانند شهریه بدهند، شهریه می‌گیریم و از همین شهریه هم به مربی حقوق می‌دهیم.
من به آنها که اینجا آموزش می‌بینند کمک می‌کنم مزون بزنند و یا آنها را استخدام می‌کنم. نمی‌گویم هزاران نفر اما صدها نفر در این آموزشگاه، آموزش دیده‌اند. خیلی از آنها در خانه یا جاهایی که اجاره می‌کنند کار می‌کنند.
درآمد خوبی دارند. بیست و دو نفر هم هستند که پیش من کار می‌کنند و همه را هم بیمه کرده‌ام.

◇ با فکر کار کردم که به اینجا رسیدم

در طبقه بالای خیاطی، آرایشگاه ماست. در این آرایشگاه دوازده نفر کار می‌کنند. مشتری که به اینجا می‌آید و پارچه را می‌دهد، بسته به نوع کار، یکی دو ساعت وقت دارد که می‌تواند از آن استفاده کند.
او در این فاصله به آرایشگاه سر می‌زند و از وقتش درست استفاده می‌کند. قیمت خدمات آرایشگاه ما هم یک چهارم جاهای دیگر است، بنابراین برای‌شان می‌صرفد که به خیاطی و آرایشگاه ما بیایند.
سیاست کاری‌مان را بر این اساس که مشتری از وقتش درست استفاده کند تعیین کردیم و این چیزی نیست که مردم متوجه آن نباشند.
خانم‌ها می‌آیند با قیمت خیلی پایین‌تر و به چند کارشان هم می‌رسند و این به نفع همه ماست.
ما دستمزد کمتری می‌گیریم اما چون مشتری ما زیاد است، درآمد بالایی داریم. الان آرایشگاه‌ها باید بنشینند تا مشتری بیاید اما در آرایشگاه ما مشتری‌ها صف می‌کشند. دختران من در آنجا کار می‌کنند. دختر بزرگم مهندسی گیاه پزشکی خوانده است.
دختر دیگرم لیسانس طراحی و ژورنال‌شناسی خوانده است که مربوط به کار من می‌شود. وقتی من نیستم دخترم برش می‌زند.
برش زدن در خیاطی خیلی مهم است. ما اصلا از متر استفاده نمی‌کنیم. به مشتری نگاه می‌کنیم و لباس را برش می‌زنیم.
مشتری‌های جدید از این شکل کار ما تعجب می‌کنند، اما ما به کارمان خیلی وارد هستیم و آنها که می‌بینند لباس‌شان چقدر خوشگل شد می‌روند تبلیغ کار ما را می‌کنند.
پارچه می‌خرند و تا شوهرشان همین اطراف چهار تا مغازه را نگاه می‌کند، با لباس آماده و شیک به او ملحق می‌شوند. با فکر کار کردم که به اینجا رسیدم.

◇ از سوختن هم برکت ساختم

وقتی شش ساله بودم، نامادری‌ام برای آنکه مرا تنبیه کند، وقتی از خانه بیرون می‌رفت می‌گفت یک جا بنشینم و تکان نخورم.
من هم بچه بودم و بلند می‌شدم این طرف و آن طرف می‌رفتم و بریز و بپاش خودم را می‌کردم و او برمی گشت و مرا تنبیه می‌کرد چون می‌فهمید بلند شده‌ام.
دو سه بار که کتک خوردم، فکر کردم ببینم او از کجا می‌فهمد. به این نتیجه رسیدم که او مرا روی گل‌های قالی می‌نشاند و جای مرا نشان می‌کند.
این دفعه خودم جایم را معلوم می‌کردم و وقتی بیرون می‌رفت، بلند می‌شدم هر کار که دوست داشتم می‌کردم و در پایان وقتی صدای در را می‌شنیدم، می‌دویدم همان‌جا که او مرا در آنجا نشانده بود می‌نشستم. وقتی وارد می‌شد می‌گفت تنبیه نمی‌شوی چون از جایت تکان نخورده‌ای.
من از همان موقع فهمیدم اگر فکر کنم کتک نمی‌خورم. نداشتن مادر باعث شد من خود ساخته شوم.
گلی که در گلخانه و در شرایط خوب می‌روید خیلی زود پژمرده می‌شود و عمرش به پایان می‌رسد، اما گل‌هایی که در صحرا می‌رویند سفت و محکم می‌شوند.
من اگر مادر داشتم شاید مثل اغلب خانم‌های معمولی بودم اما چون مادر نداشتم خیلی سختی کشیدم و محکم‌تر شدم. باران و باد مرا تکان نداد و از بین نبرد.
وقتی که بچه بودم همیشه جای خالی مادر را احساس می‌کردم، اما الان فکر می‌کنم این قسمتم بود که اینقدر سفت و محکم بشوم.
من در بیمارستان خیلی سختی کشیدم. در طول سه سال بیست و پنج بار عمل شدم اما الان فکر می‌کنم حتی این سوختگی هم برای من خیر و برکت داشت.
درست است سختی کشیدم اما در کنار آن کلی هم لذت بردم. الان خانواده اهلی و سالمی دارم، بچه‌هایم تحصیلات بالایی دارند و موفق هستند و شوهران موفقی دارند و زندگیم خدا را شکر خوب است.

◇ به نفع خودشان است برایم تبلیغ کنند!

پارچه فروش‌ها هم برای من تبلیغ می‌کنند چون هم کارم خوب است و هم با قیمت مناسبی کارم را ارائه می‌دهم، بنابراین آنها برای خودشان هم که باشد آدرس مزون مرا به مشتریان خودشان می‌دهند.
اینها به خاطر آن است که از فکرم استفاده کردم و در سیستمی کار می‌کنم که همه تشویق می‌شوند برای‌شان لباس بدوزم.
پارچه فروش با پول خودش از روی کارت من، کارت چاپ می‌کند و به واسطه اینکه من لباس را زود تحویل می‌دهم، تبلیغ کار مرا می‌کند تا پارچه خودش را هم بفروشد.

◇ از موفقیت دیگران شاد می‌شوم

از اینکه از من دعوت می‌کنند تا به عنوان کسی که در کارش موفق بوده به دیگران روحیه بدهم خوشحالم. سعی می‌کنم اگر الگو هستم، الگوی بهتر، موفق‌تر و با ارزشی باشم. در تمام زندگیم سعی کردم آدم به درد بخوری باشم.
از اینکه می‌توانم با فکرم به دیگران کمک کنم لذت می‌برم. خانم‌ها زنگ می‌زنند و می‌گویند من جا دارم، کار بلد هستم اما عرضه ندارم کاری انجام بدهم و من می‌گویم بیایند اینجا و ببینید من چه کاری انجام می‌دهم.
می‌آیند اینجا و من نتیجه سی و هشت سال تجربه‌ام را در عرض یک ساعت در اختیارشان قرار می‌دهم.
کسی که اهل کار باشد با این حرف‌ها و آن چیزهایی که می‌بینند راه خودش را پیدا می‌کند و بعد از چند وقت به من زنگ می‌زند و می‌گوید حاج خانم، چند تا خیاط دارم، اینقدر مشتری دارم و من خوشحال می‌شوم از اینکه کمک کرده‌ام یک انسان دیگر موفق باشد.

◇ توصیه‌های من به خانم‌ها

خانم‌ها در خانه‌شان خیلی کارها می‌توانند انجام دهند.
می‌توانند در گوشه خانه‌شان در یک فضای یک متر در یک متر و نیم، یک چرخ بگذارند و درآمد خیلی بالا، حتی بیشتر از درآمد همسرشان داشته باشند. همه احتیاج به لباس دارند اما خیلی‌ها خیاطی دوست ندارند. عیبی ندارد. خیاطی نکنند.
می‌توانند آرایشگری انجام بدهند. آرایشگری جا و امکانات می‌خواهد؟ عیبی ندارد، کار دیگر بکنند. یک کار راحت‌تر. تحصیلات که دارند، می‌توانند درس تقویتی بدهند.
نمی‌توانند درس بدهند و اعصاب ندارند؟ آشپزی یاد بگیرند، آشپزی یاد بدهند. الان کیک و شیرینی و خیلی چیزهای دیگر هست که با آنها خیلی کارها می‌شود کرد. نمی‌توانند این کار را بکنند؟ اشکالی ندارد.
پرستار بچه بشوند. خانمی هست که خودش کارمند است و می‌خواهد بچه‌اش را در یک جای مطمئن نگه دارد، می‌رود سر کارش و بچه‌اش را می‌گذارد پیش خانمی که خانه‌دار است و این بچه هم با بچه‌اش بازی می‌کند و هم او یک کمک خرج برای زندگیش فراهم می‌کند. خیلی کارها می‌شود کرد.
من الان دور از جان، دیابت دارم، پوکی استخوان دارم، آسم دارم، کبدم بزرگ شده، چربی و فشار خون دارم و روزی سی و دو عدد قرص می‌خورم و اگر سرماخوردگی هم داشته باشم، این قرص هم اضافه می‌شود! اما هیچ وقت از تلاش نایستادم و همیشه سعی کردم هم کارم را بهتر کنم و هم برای خودم، خانواده‌ام و جامعه ام مفیدتر باشم.
سه سال قبل رفتم کلاس رانندگی اما به خاطر دیابتم بینایی‌ام کم شد و نتوانستم رانندگی کنم، بنابراین رفتم با نوه‌هایم اسمم را در کلاس کامپیوتر نوشتم تا روحیه‌ام را از دست ندهم. الان هم دارم تصمیم می‌گیرم که چه کاری انجام بدهم که بهتر باشد. گلخانه زده‌ام.
همیشه ورد زبان همسرم هستم. او و فرزندانم به من افتخار می‌کنند و این باعث خوشحالی و افتخار من است. در اول زندگیم دعا کردم می‌گفتم خدایا، اگر به من بچه‌ای دادی کاری کن که آنها به مادر و پدری که این وضعیت را دارند افتخار کنند.
الان بچه‌هایم مرا با افتخار به دوستان‌شان معرفی می‌کنند و بابت این موضوع خدا را شکر می‌کنم.
من سال‌ها زحمت کشیده‌ام که بچه‌هایم وقتی بزرگ شدند به من و پدرشان افتخار کنند. از هر کدام از دخترهایم دو نوه دارم و این چهار نوه هم همین احساس را نسبت به ما دارند.

منبع: مجله پنجره خلاقیت

بانویی که پشت ماموریت مریخ قرار دارد

امارات متحده عربی تنها کشور دنیاست که وزارت «علوم پیشرفته» دارد و بانویی را هم در راس آن گذاشته است. ساره الامیری مهندس۳۳ ساله، مدیر پروژه‌ای است که کاوشگر امید را به مریخ می‌فرستد و ۳۴درصد همکاران آن بانو هستند.

رویاهای او از دوازده سالگی و از زمانی شروع شدند که تصویری از کهکشان اندرومدا را دید. ساره الامیری هرگز تصور نمی‌کرد روزی در عرصه علوم پیشرفته فضایی و در سطح وزیر کار کند.

پنج سال است که امارات متحده عربی می‌کوشد مرزهای علم و فناوری را به کمک نخبگان جوان بیازماید. سال ۲۰۱۷ امارات اولین کشور دنیا بود که پستی در کابینه تحت عنوان «وزارت علوم پیشرفته» ایجاد کرد و در گام بعدی، یک بانو را به این مقام منصوب کرد. هدف این وزارتخانه، پیش‌برد آموزش‌های تکنولوژیک و ترویج فناوری در این کشور اعلام شد.

ساره الامیری از آن زمان، در این مسند عالی قرار دارد. این مهندس جوان کوشش‌های امارات متحده برای دستیابی به فضا را مدیریت می‌کند؛ آن هم در شرایطی که کشورهای دیگر منطقه از توجه به این عرصه دور مانده‌اند.

الامیری به تازگی به مجله علمی «نیچر» چاپ بریتانیا گفته است: «ما کشور جوانی هستیم که طبق معیارهای جهانی، بسیار دیر وارد چنین رقابتی شده‌ایم.»

NO, MOTHERHOOD DOES NOT MAKE WOMEN LESS AMBITIOUS

A few years ago, Vice Media co-founder Gavin McInnes infamously appeared on Fox News with an outrageous, yet-all-too-common claim: women are paid less and occupy fewer leadership positions because they would rather be at home with their children than working late at the office.

He even went so far as to say that it's “nature's way" of saying “women should be at home with the kids" because “they're happier there." When analyst Tamara Holder chimed in, McInnes fired back saying she was making a mistake by sitting at the news desk and would be much happier as a full-time stay-at-home mom.

McInnes's comments quickly went viral, but he's not the first person to make this claim—and he certainly won't be the last. The false idea that all women are inherently less ambitious than men is deeply rooted in our culture. That's not to say every woman dreams of becoming CEO or the first female POTUS.

However, recent data shows that the vast majority of women who become parents are just as likely to aspire to positions of leadership as female co-workers without children, and working moms are 2.5 times more likely to change jobs for a promotion or for higher pay than those without children.

Also worth noting is that a significant number of mothers end up taking pay cuts in exchange for more flexible hours, which confirms what we already knew—women don't just want flexibility, they need it. Their success depends upon it.

These findings prove that the gender gap isn't caused by a lack of ambition, as McInnes and so many others claim, but rather a lack of work-life compatibility. Of the 30% of credentialed women who leave the workforce entirely after having a child, an overwhelming majority—70%!—say they would have kept working if they had access to flexibility.

If we're going to finally change these misconceptions and close the gender gap for good, we must fundamentally change the structure of work so it's compatible with the lives of ALL women.

Flexibility must become an integral part of every job across every single industry—not just a perk or an afterthought or something women have to prove they deserve. Flexibility is not a reduction in scope, responsibilities or expected results. In fact, employees who have access to flexibility are more productive and less likely to quit.

So let's stop making women choose between care and career. With flexibility, we can do both. Or either. It all comes down to choice—and we support all women no matter what choice they make.

Nimi Clare Hemani

As the baby grows their bond grows through experiences making their love stronger. A mother truly feels whatever her child is feeling. When her child is sad, she is sad; when her child is happy, she is happy; when her child succeeds, she succeeds; when her child is hurt, she is hurt; when her child is nervous, she is nervous. All her child's emotions are felt by her, it's like they are part of each other forever.

Children give their moms fulfillment, joy, love and energy like no-one else. They give their mothers the drive or energy to keep going even if it means sleepless nights. Here love is selfless in every way; she automatically puts her kids' needs first.

As a mother of two I can back all this up with my experiences. There is no love like a mothers love for her children. I worry and think about them all the time; when they are in school and I'm at work. I have learned to love and cherish our time together because time flies. I love it when they say or do cute little things, when we play together, when we cook together, when we watch TV together, when we read together and all the other things we do together. Here is a little poem from a mother to a child for this Valentine's Day.

A Mother's True Love

I started to love you from the day I knew you were in my tummy

My love for you continued from the day I first saw you

My love for you will continue to grow through all that we experience

I love you in all that you do; good and not so good

I promise to love, cherish and protect you until the day I die

On the reverse side, as a child, I cherish all that my mother has done and still continues to do for me. She provided me with a great childhood and is now my best friend. I only hope that my children feel the same way I feel about her.

A Mother's True Love

As you go through different phases of your life you think you know what love is all about. Then you enter a new chapter in your life called motherhood and boy does your definition change! From the first moment you hold your baby in your arms you forget about the discomfort you were in for ۹ months of pregnancy and all your labour pains. This little bundle of joy was totally worth it everything and that is love!

A mother is the most important person in a baby's life. She is the one that will stay up at night to walk them or rock them to comfort or sleep. She is the one that keeps her baby clean, fed and loved. She is the one that knows things about them, things no one else knows, what every little sound means. She loves them like no-one else can.

Dizi

A Traditional Persian Dish

Ingredients:

- 500 g bone-in lamb
(shank, shoulder, or short ribs), cut into medium-size pieces
- 1/2 cup chickpeas, pre-soaked overnight
- 1/2 cup white beans, pre-soaked overnight
- 1 large onion, roughly chopped
- 2 peeled garlic cloves (optional)
- 1 tsp. turmeric powder
- 4 dried lime
- 2 medium tomatoes, halved
- 2 medium potato, cut into four pieces
- 1 tbsp. tomato paste
- 1 cup sour grapes (optional)
- Salt, black pepper powder, and lime juice, to the taste
- Dried mint leaves, for seasoning (optional)
- Dried tarragon leaves and fresh mint leaves, for garnishing

Instructions:

1. Put the lamb, chickpeas, white beans, chopped onions, and garlic cloves in a pot. Sprinkle turmeric and pepper powder. Then add about 6 cups of water and bring them to a boil.
2. While boiling, skim the foam floating on the top. Continue until no more foam is produced. Then, cover the pot and let it simmer over medium heat for about 2 hours until the meat and beans are tender.
3. Add potato, tomato halves, tomato paste, dried limes, and sour grapes. Stir a bit and cover the pot again. Let it simmer for about more 30 minutes.
4. In the last 15 minutes, add salt and lime juice.
5. Finally, when all ingredients are completely tender, you're done with the cooking phase.
6. Put a colander over a big bowl and drain the ingredients. Set the broth aside.
7. Remove the bones from the meat. Transfer the ingredients to another bowl and mash them all up into a paste.
8. Taste the broth and paste for seasoning, and then, get ready to serve.
9. If you're going to use dried mint for seasoning, heat 1 tablespoon oil in a frying pan over low heat until sizzling. Crumble the mint leaves in your hand and add them to the oil. Stir it continuously and continue heating for just 1 minute. Then, remove it quickly from heat or it can easily burn. Add the sautéed mint to the broth.

Ghorabieh

Ingredients:

- 1 cup blanched (without the brown skin) almonds (8 ounces)
- 3/4 cup + 2 TBSP granulated sugar (6 1/2 ounces)
- 2 TBSP water
- 3 egg whites (keep the yolks for another use)
- 1/2 tsp pure vanilla extract
- cup powdered sugar (1 3/4 ounces)
- 2 TBSP cake flour
- 1 egg white (use the yolk for something else), stir a few times for easier brushing, but do not whip
- 1/2 -1 tsp turbinado sugar crystals
- 1/4 cup unsalted pistachios coarsely chopped, for sprinkling on top before baking

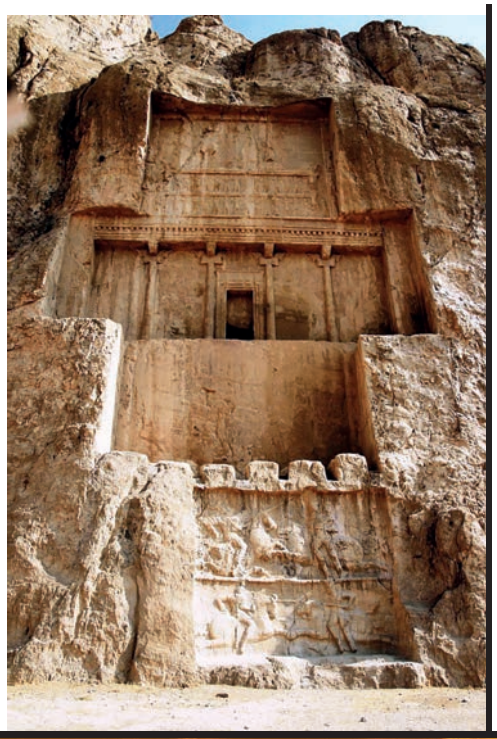
Instructions:

1. Add 1 cup blanched almonds to the chamber of a food processor (Please see the tutorial for the blanching instructions at home. If you're using the store bought blanched almonds soak them in warm water for 5-10 minutes and drain them before grinding).
2. Add 3/4 cup plus 2 tablespoons sugar to the chamber. Process for half a minute or until the almonds are processed into small chewy particles. You don't want almond paste, do not over process.
3. Add 2 tablespoons of water and 1/2 teaspoon vanilla extract in a slow stream through the feeding shoot with the food processor running. The ground almonds will start bunching up in one corner, and this is the time to stop the food processor. This process takes just about a minute, do not over process. Set aside.
4. Sift the powdered sugar and cake flour into a bowl and set aside.
5. Line a large cookie sheet with parchment paper. Do not grease the paper.
6. Beat the egg whites on medium speed until soft peaks form. Remove the bowl and fold in the processed almonds into the beaten egg whites with a wooden spoon until blended.
7. Add the flour and powdered sugar mixture in two additions and stir to blend after each addition.
8. Fit a 12-inch pastry bag with plain flute tip (I used Wilton 1A) or make a small cut in one corner of a small ziplock bag. Fill the pastry bag with the batter.
9. Pipe out twenty 2-inch circles with some space between them. Let the cookies rest for about an hour on the counter without covering them.
10. Preheat the oven to 350 F for at least 30 minutes.
11. Brush the tops of the cookies with the stirred egg white. Sprinkle with the turbinado sugar crystal and chopped pistachios.
12. Bake in the preheated oven for 20-25 minutes, or until the edges are light golden brown and the tops have tanned a bit. Remove the cookie sheet from the oven. Slide the parchment paper with the cookies still attached onto a cooling rack. Cool for about 30 minutes.
13. The cookies will be stock to the parchment paper. To release, lightly spray the back side of the parchment with water, wait for couple of minutes, and remove the cookies one by one with your fingers.
14. Store in an airtight container for 2-3 days at room temperature. These cookies also freeze well but bring them to room temperature for about 15 minutes before serving.

burning. In the right top of the picture, the carving of the moon is visible which shows the world instability.

In the bottom of the platform, the representatives of different nations are holding the kingdom throne.

There are also columns; on top of each column, you can see a two-headed cow. Some roaring lions are visible in the bottom of the motifs. The lions are decorated with some lotus. Lotus is a symbol of sincerity and being free of any sin.

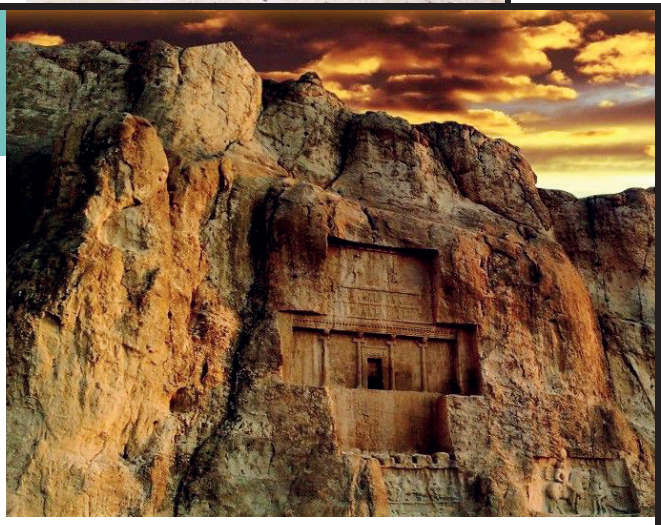


Mausoleum Structures

The entrance of each mausoleum is square shaped. These doors were being locked in ancient times. Additionally, Darius Mausoleum has some cuneiform writing. In this writing, Darius is praising Ahuramazda and he mentions his victories. He also speaks of his thoughts.

The corridor in Darius Mausoleum has a length of 18.72 meters and a width of 3.70 meters. In this mausoleum, there are nine stone coffins which are dug in a stone row.

They belong to the Great Darius, the Queen, and other relatives. Their dimensions are 2.1*1.5*1.5. Each tomb is covered with a big stone.



Kabaye Zartosht (Cube of Zoroaster)

In front of the Naghshe Rustam, as a whole, there is a beautiful cube that they call it the Cube of Zoroaster –who is an Iranian Prophet-. This building is made of big stones. The proficiency and precision used in cuttings and carvings in the black and white stones show the capability of the architectures in the Achaemenid Dynasty. On top of the cube, there is a 2.5×2.5 square meters room. There are different beliefs about this room. Some believe that Avesta (the religious texts of Zoroastrianism) which was written on 12000 cowhides has been stored in this room. Some others believe that this room is the tomb of Bardiya the son of Cyrus who was killed by his brother Cambyses. Some historians believe that the sacred fire was stored in this room. Recently it is said that this room was an observatory.

During the Sasanian Empire, some of the important governmental documents were kept. A Sasanian inscription is in three languages. This inscription mainly talks about the historical events in Shapour I in Iran and Rome battles in which the Walerin (Rome Emperor) was defeated and prisoned in Nishapur.

The Excavation of Naghshe Rustam

For the first time, it was excavated by Ernst Herzfeld (German archaeologist and Iranologist) in 1923. Herzfeld excavated the last vestiges of Sasanian towers. After that, this place was analyzed several times from 1936 to 1939. Some important heritage like Persian Inscriptions and some buried stone belonging to Sassanid Era were found. In central Excavations, they reach a building. And in the western parts, the last vestiges of two buildings with muddy bricks were found.

NAGHSHE RUSTAM

Treasury of Ancient Iran Carvings

It is within a 6-kilometer distance to Persepolis. Naghshe Rustam is a magnificent complex that has saved three eras of history. Including the Elamite gods, the mausoleum of Achaemenid kings, and carvings of Sasanian kings. This is definitely one of the most invaluable wealth of Iranian heritage.

Eras

Naghshe Rustam complex is within a 6-kilometer distance to Persepolis and is located in Haji Abad Mountains. This complex encompasses three eras:

1. Elamite relics belong to 2000-600 B.C.
2. Achaemenid relics belong to 330-600 B.C.
3. Sasanian relics belong to 224-651 A.D.

Mausoleum of Achaemenid Kings

Some of the greatest kings of Achaemenid's tombs are in Naghshe Rustam. Xerxes (Khashayar Shah) (486 to 445 B.C.), Darius I (522 to 486 B.C.), Ardashir I (465 to 424 B.C.), and Darius II (424 to 405 B.C.) tombs are located in Naghshe Rostam.

The Tombs

The width of each tomb is 19 meters and the length is about 93 meters. The tombs are about 26 meters above the ground level.

Symbolism of the Outer Space of the Tombs

The carving of the king with an arc in the hand is visible on top of the platform. This arc is a symbol of strength. In front of the king, the carving of Ahuramazda is visible. In this carving, two places are visible in which sacred fire is

not huddled together in a war zone ducking bullets, you might see her neediness differently. If you can have gratitude that your situation is what it is and not worse, you might discover that the road to contentment is, among other things, paved with moments of compassion for lives that are a whole lot worse.

At my age, I feel the daily assault of time on my body. I can write chapter and verse on the creep of aching joints, failing hearing and eyesight, dangerous blood pressure. But I know what they could be.

So what if I walk with a cane and need help getting in and out of a car. I give thanks I'm still able to yell at the taxi drivers who don't wait for me to cross at the light. See? Always a reason to count your blessings.

Do something creative you love every day that you'll never master

I'm lucky that I found writing relatively early in my life. Among other things, it has helped me understand that committing myself to creative work is the secret of youth because it will never get old. I'll never master it. When you apply yourself regularly to something you love but a thing you'll never master, you keep learning.

You learn about your art, whether it is writing, gardening or growing tomatoes, and you also learn about yourself. Your limits and your capacities.

Frankly, you don't know the boundless universe you enter when you tap into your creative life.

You might bore your circle to tears discussing the finer points of knitting. Still, you'll never find life dull if you continue to explore the techniques of Estonian lacemaking or the challenge of growing the perfect petunia.

The happiest people I know are those who do something creative every day, not for money but for love.

Volunteer

When you give yourself to a cause that's larger than yourself, you reach into the best part of yourself.

Whether you champion a community garden, a shelter for abandoned animals, or an after school program, enriching the lives of others has a payback that you can only count in happiness and a sense of meaning and enrichment.

And the good part: you pick a cause or issue that matters to you.

When you feel good because you've helped someone or something important, you're entitled to that feeling and boost to your self-image. That's what contributes to happiness.

If you don't know where to contribute your time, just search online for volunteer opportunities in your town.

Everybody loves you, but some people have a funny way of showing it

I didn't make that one up, and it took me a long time to learn the wisdom of not taking everything personally.

But from reading a negative review about my books on Kindle to realising a neighbour I've invited in for coffee doesn't really have to rotate her tires when she says she's, "too busy," my life is a lot happier since I stopped acting like a delicate flower.

I've had thin skin all my life, so this took a bit of learning. But in time, I realised that taking everything personally only harmed myself.

By turning around my mindset and assuming everyone loved me, and why not? It's my world too, I can think anything I want – it just became so much easier to brush off negativity from others.

Deep down, when you scrape away everyone's neuroses, I'll bet we do all love one another. We just don't all know how to express it.

Since I've been looking at the world that way, trust me, I've been a lot happier.

Love everybody, even people who refuse to love you back

You know the cliche, right? Love is the best medicine. But it resonates because it's true.

I've met people who say they can't love, or they are very choosy about the people they love.

To them, I say bah humbug. It's a no brainer to me.

Love doesn't cost you anything. You don't have a limited supply that you have to ration. You won't run out and come up empty when you meet that special person deserving of all the love you can muster.

The thing to understand about love is that it really doesn't do much for the beloved.

They may take your love for granted. Or have so much love in their life they don't think they need your particular brand. Or they know you love them, so it's assumed.

Ask the mother of teenagers about this one.

Bestowing your love on someone else isn't the point of love. Loving someone is for us. It makes us feel good; it heals us. It makes us better people. If you don't believe me, think of your state of being when you don't love people. Compare the bitterness, anger, disapproval, judgment, and distaste.

Do any of those feelings occur when you love someone?

No, love makes us feel good, even when a loved one doesn't reciprocate. Sure, loving someone who ignores us or doesn't love us back can make us feel sad. But that's not the same as the void in our unloving state.

That produces apathy and dullness of spirit. Or worse, self-centeredness that pushes people away.

Am I saying we should love bad people? I don't love Hitler, so let's not get into hair-splitting.

But on the subject of strangers, I've worked in offices where I didn't know everybody, yet I generated a good feeling for my co-workers. Why not? It didn't cost me anything.

My love or benevolence made it much easier to go to work every day, knowing I surrounded myself with people for whom I had love in my heart.

Most likely, I treated them with a bit more civility and kindness, doubtless, they reciprocated, though not everyone did. (See my previous point.)

I just know my life runs more smoothly when I can say I love my fellow humans rather than picking and choosing who I love.

I hope these suggestions work for you. When it comes to happiness, they're like chicken soup. They can't hurt.

At 80 years old, I've learned there are just 6 rules for happiness

by Helen Cassidy Page

Laugh at the devil

What do I mean by the devil? Anything that makes you yearn for what you can't have.

It can be a pair of expensive shoes you can't afford, a job offer you didn't get, or a person who belongs to another.

Jealousy and envy kill the spirit and sow seeds of discontent in the best of people. Just look at the headlines about celebrity scandals or search for your favourite politician facing jail time for trying to game the system.

Because, no matter how much you have, you can always want more, and that's what gets us in trouble and stomps all over our happiness.

I know, the heart wants what the heart wants and all that.

But how about teaching the heart a lesson? Treat it like the zoom in a camera and pull it back to focus on all the other things available to you.

Shopping in your closet, choosing an unattached love interest, discover the joy of reading instead of spending.

That's too hard, you say? So's getting caught up in a triangle, or bankruptcy court, or depression because you think life isn't fair.

Gratitude is not a practice. It is a way of life

Don't "practise" gratitude. If you want to be happy, live and breathe thankfulness on a daily or even hourly basis. I'm sure you've read of the benefits.

But it's easy to say I'm grateful for my job and my health when you're tucked under a nice, cozy comforter with your favourite herbal tea and fragrant candle, making notes in a stylish gratitude journal.

But when you can't afford a down comforter and don't have the luxury of time to yourself because your child has sleep issues and cries until midnight and you have a 6 a.m. alarm, gratitude takes on new meaning.

Can you be thankful your child doesn't have a life-threatening illness instead of behaviour problems? Turning to gratitude can change your mindset in times of stress.

If you can recognise that you and your child are

4. Reducing inflammation

Inflammation is an immune system reaction to fight infection. Chamomile tea contains chemical compounds that may reduce inflammation. However, long-term inflammation is linked to a wide range of health problems, including hemorrhoids, gastrointestinal pain, arthritis, autoimmune disorders, and even depression.

5. Cancer treatment and prevention

Some studies suggest that chamomile tea may target cancer cells, or even prevent those cells from developing in the first place. However, research so far is inconclusive, and scientists say more work is needed to prove chamomile's anti-cancer claims. Also, most research has looked at clinical models in animals, not humans.

A 2012 study compared the cancer-fighting powers of marigold and chamomile teas. Both were able to target cancer tumors selectively, but the effects of marigold tea were more potent.

6. Helping with sleep and relaxation

Chamomile tea is widely thought to help people relax and fall asleep. Few clinical trials have tested this, however.

In one review of the current evidence, 10 of 12 cardiovascular patients are quoted as having fallen asleep shortly after consuming chamomile tea. A handful of other studies looking at clinical models also suggest that chamomile tea may help people relax.

In a study using rats, chamomile extract helped sleep-disturbed rodents fall asleep. Many researchers believe that chamomile tea may function like a benzodiazepine. Benzodiazepines are prescription drugs that can reduce anxiety and induce sleep. Some research suggests that chamomile binds to benzodiazepine receptors.

A review looking at the ability of chamomile tea to reduce anxiety is inconclusive. Some studies show a modest anti-anxiety benefit, but others do not.

7. Treating cold symptoms

Anecdotal evidence and some studies suggest that inhaling steam with chamomile extract can relieve some of the symptoms of the common cold. But this benefit is not proven yet.

8. Treatment for mild skin conditions

A small 1987 study found that applying chamomile extract directly to a wound assisted healing. Likewise, a few studies have found that chamomile ointments may help with eczema and mild inflammatory skin conditions, although they are not as effective as hydrocortisone cream.

WHAT ARE THE BENEFITS OF CHAMOMILE TEA?

Chamomile tea has long been used, as a traditional folk remedy, for a wide range of health issues. Nowadays, researchers are increasingly exploring its effectiveness in managing illnesses, including cancer and diabetes.

So far, research into the potency of chamomile tea has shown promise. However, studies vary with some research proving clear benefits compared to alternative remedies, and others merely pointing to possible ones.

For most people, chamomile tea is safe to try as a supplement to other treatments, but it should not replace mainstream medical treatments when people have serious illnesses.

The potential benefits of chamomile tea, for which there is the most evidence, include:

1. Reducing menstrual pain

Several studies have linked chamomile tea to reduced severity of menstrual cramps. A 2010 study, for example, found that consuming chamomile tea for a month could reduce the pain of menstrual cramps. Women in the study also reported less anxiety and distress associated with period pain.

2. Treating diabetes and lowering blood sugar

Again, some studies have found that chamomile tea can lower blood sugar in people with diabetes. Research does not show that chamomile is a viable substitute for diabetes medications, but it may be a helpful supplement to existing treatments.

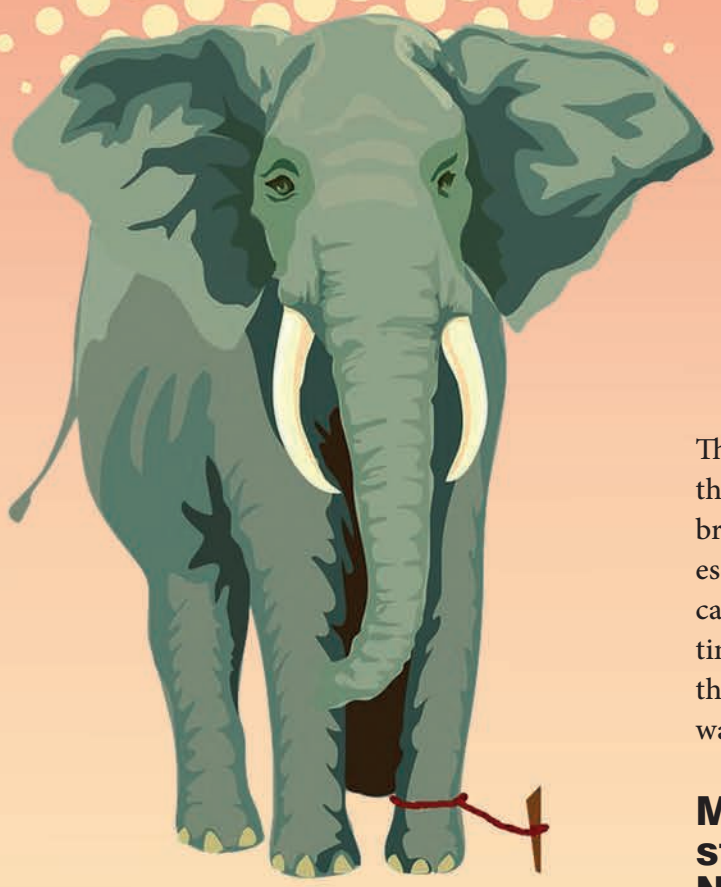
Similarly, a 2008 study of rats found that consistent consumption of chamomile tea might prevent blood sugar from increasing. This effect reduces the long-term risk of diabetes complications, suggesting that chamomile could improve diabetes outcomes.

3. Slowing or preventing osteoporosis

Osteoporosis is the progressive loss of bone density. This loss increases the risk of broken bones and stooped posture. While anyone can develop osteoporosis, it is most common among post-menopausal women. This tendency may be due to the effects of estrogen.

A 2004 study found that chamomile tea might have anti-estrogenic effects. It also helped promote bone density, but the study's authors caution that further research is needed to prove this apparent benefit.

THE ELEPHANT ROPE



A gentleman was walking through an elephant camp, and he spotted that the elephants weren't being kept in cages or held by the use of chains. All that was holding them back from escaping the camp, was a small piece of rope tied to one of their legs. As the man gazed upon the elephants, he was completely confused as to why the elephants didn't just use their strength to break the rope and escape the camp. They could easily have done so, but instead, they didn't try to at all. Curious and wanting to know the answer, he asked a trainer nearby why the elephants were just standing there and never tried to escape. The trainer replied;

"when they are very young and much smaller we use the same size rope to tie them and, at that age, it's enough to hold them. As they grow up, they are conditioned to believe they cannot break away. They believe the rope can still hold them, so they never try to break free."

The only reason that the elephants weren't breaking free and escaping from the camp was that over time they adopted the belief that it just wasn't possible.

Moral of the story:
No matter how much the world tries to hold you back, always continue with the belief that what you want to achieve is possible. Believing you can become successful is the most important step in actually achieving it.

by Sadaf Mohammadi
Train of Life1

Sympathy

How much do we give;
To others,
To your surroundings,
To yourself,
How much sympathy are you willing to give?
How much of it do you mean?
How much of it do you forced?
How much of it do you resist?
How much of it do you question and doubt?
How much of it is right and how much is wrong?
How do we know if we're giving too much sympathy?
Is it right to think sympathy should have limits?
Should it? Or should it be the selfless act of pour and utter sincerity?
Do we stop our self to protect oneself?
Are we too selfish?
We are human after all.
I wonder should we give it all or resist?
To protect ourselves from the gamble of the outcome of sympathy,
There's a saying;
"You pet the animal in kindness and it bites you."
I can only think of one theory. If you decide to give sympathy then do it with all your heart as you would want to get a sincere, selfless, effortless, unconditional sympathy and support.
Without knowing of the outcome,
Just give kindness and give your shoulder to someone else and see...
Sympathy is how much you want to give.
There are no limits, no boundaries and no rules,
Just your heart's desire.

start. There are a range of board books available for those who still prefer to eat their books, such as A is for Activist and Anti-Racist Baby. And don't shy away from other picture books as well—even if the content seems over your child's head, they are still taking in the visuals at the very least.

2. Be mindful that videos + shows include a diversity of skin tones.

Sesame Street does a great job at representing a broad spectrum. Check out their "I Love My Hair!" video. Doc McStuffins and Tinga Tinga Tales are both great choices as well. Keep in mind that you don't have to specifically watch children's shows. Watching dance videos from cultures all around the world, for instance, can be eye-opening and makes for a fun excuse to have a dance party. My 2-year old son goes gaga every time I play this video of a Maasai jumping contest for him.

3. Expose your child to different languages.

Dr. Patricia Kuhl from the University of Washington found that even a 1-month-old can hear distinctions in different linguistic sounds, often with more accuracy than adults. This is most commonly touted as a great way to beef up your child's IQ, but the effects are more wide-reaching than that. A recent study found that preschoolers who are bilingual exhibit less racial bias than those who only speak one language.

While bilingualism might not be in the cards if you only speak one language yourself and don't have time to pick up a Rosetta Stone, simply showcasing a range of different linguistic sounds can lay a solid foundation for cultural appreciation in your child.

Not sure where to start? Watch a Spanish version of a popular show, such as Blippi. Putumayo Kids has a great collection of international music. Make an effort to engage in the material alongside your child—Dr. Kuhl's study also found that live interaction is the most effective means of language acquisition.

4. Celebrate racial diversity through art.

This could involve showcasing pieces of art that feature individuals with different skin colors or making your own pictures. Crayola recently released a new set of crayons that include skin tones from around the world. Next time you sit down to draw with your budding artist, work together on pictures that represent the true variety and diversity of humankind.

5. Prioritize racially diverse toys.

There are a range of toys that feature people with different skin colors, such as puzzles, memory cards, and dolls. Dolls, in particular, foster a sense of connection. Debbie Garrett, author of Black Dolls: A Comprehensive Guide to Celebrating, Collecting, and Experiencing the Passion writes, "It's important for white children to have dolls that represent different ethnicities, to promote cultural diversity and an awareness that we are all one race: human." If you're a boy mom and your child doesn't have dolls, all the more reason to start now—dolls help boys to develop their nurturing side, amongst other things. What better way than that to take a stand against toxic masculinity from an early age?

6. Build a diverse community.

Join or start a meetup that will get you outside of your normal social circle. Even if you live in a homogenous area, expose your child to different cuisines and cultural traditions from an early age. Model the open-mindedness you wish to cultivate in your child, not just by taking them places, but by engaging with people from all backgrounds. If you are friendly towards others who don't look like you, your child will keep tabs on this well before they can talk to you about it.

The more you are able to integrate these strategies from an early age, the easier it will be to have the important conversations about race when your child gets older. Dr. Patricia Kuhl notes that we are born as citizens of the world, and as we mature we become culturally bound. By learning to celebrate other cultures, your child will develop inclusive and diverse frameworks that will help shape them for years to come.

6 easy ways to foster anti-racism in babies + toddlers

Rebecca Kling

We might not be able to have important conversations about race with our children until they are a few years old, but parents can still begin laying the foundations for anti-racism well before then.

Studies show that babies begin to notice and respond to different skin color cues as early as six months. Although they might not be able to understand the concept of race as a social construct, skin color still plays an important role in developing a sense of self and community.

As humans, we are hard-wired to identify with members of our own community, which is why we will never live in a post-racial society. So-called color-blindness as a parenting strategy amounts to complicity in the problem.

Fostering an awareness of racial diversity is critical from the start and is more likely to lead to appreciation and activism later on.

The implications are different depending on your background—white children need to learn that they are not the majority, and children from minority backgrounds need to see themselves represented in the mix. Children from minority backgrounds often develop a sense of inferiority about their own skin color because they have internalized the lack of positive representations in the media.

So, how do we go about fostering anti-racism in those crucial years before we can have meaningful conversations with our children? Here are six strategies:

1. Read books that include characters with all different skin colors.

This is one of the most common tactics adopted by parents and it is a great way to

Thunberg made national headlines in September 2019 when, after being invited to speak at the United Nations' Climate Action Summit, she traveled from Sweden to New York City on a zero-emissions yacht. Accompanied by her father and a supporting crew, the journey took two weeks to complete.

While at the UN Climate Action Summit, Thunberg delivered her now-famous "How Dare You" speech in front of leaders, lawmakers, and UN Secretary-General Antonio Guterres.

"You have stolen my dreams and my childhood with your empty words. And yet I'm one of the lucky ones. People are suffering. People are dying. Entire ecosystems are collapsing," she said. "We are in the beginning of a mass extinction, and all you can talk about is money and fairy tales of eternal economic growth. How dare you!"

Since then, Thunberg has attended many climate protests and delivered a number of speeches in her blunt speaking style.

Greta Thunberg climate activist

THOUGH GRETA THUNBERG IS ONLY 17 YEARS OLD, THE YOUNG SWEDISH ACTIVIST HAS STARTED A WORLDWIDE MOVEMENT FOR CLIMATE CHANGE AND IS UNDOUBTEDLY ONE OF THE MOST POWERFUL FEMALE FORCES IN THE WORLD TODAY. NAMED TIME'S PERSON OF THE YEAR IN 2019, THUNBERG STARTED OUT BY HOLDING SCHOOL STRIKES FOR CLIMATE CHANGE OUTSIDE OF THE SWEDISH PARLIAMENT AS A WAY TO CALL ATTENTION TO CLIMATE CHANGE.

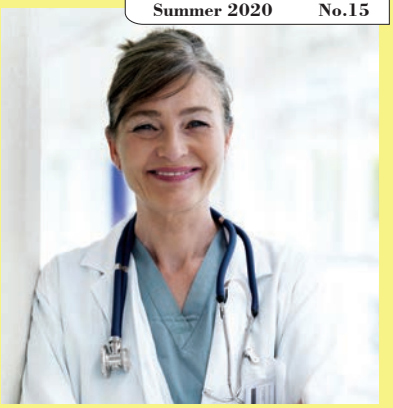
MICHELLE OBAMA
ON MOTHERHOOD

"Being a mother has been a masterclass in letting go. Try as we might, there's only so much we can control. And, boy, have I tried—especially at first. As mothers, we just don't want anything or anyone to hurt our babies. But life has other plans. Bruised knees, bumpy roads and broken hearts are part of the deal… Motherhood has taught me that, most of the time, my job is to give them the space to explore and develop into the people they want to be. Not who I want them to be or who I wish I was at that age, but who they are, deep inside. Motherhood has also taught me that my job is not to bulldoze a path for them in an effort to eliminate all possible adversity. But instead, I need to be a safe and consistent place for them to land when they inevitably fail; and to show them, again and again, how to get up on their own."

SIX LITTLE STORIES WITH LOTS OF MEANINGS

1. Once all the villagers decided to pray for rain. On the day of the prayer, all the people gathered, but only one boy came with an umbrella. That is faith.
2. When you throw babies in the air, they laugh because they know you will catch them. That is trust.
3. Every night as we go to bed without any assurance of being alive the next morning, but we still set the alarms to wake up. That is hope.
4. We plan big things for tomorrow in spite of zero knowledge of the future. That is confidence.
5. We see the world suffering, but still, we get married and have children. That is love.
6. On an old man's shirt was written, "I am not 80 years old; I am sweet 16 with 64 years of experience." That is attitude.

4 Things You Should Know About Cervical Cancer



A little knowledge can go a long way in the fight against cervical cancer.
In fact, the more women know about the disease, the greater their chances of being able to prevent it, say cancer experts from the City of Hope, a cancer treatment and research center in California.
Death rates from cervical cancer have fallen by more than 50 percent in the past four decades as women have learned more about their risk and as increasing numbers have had Pap tests, which help doctors screen for the disease, the experts noted.
However, because this cancer often comes with no early warning signs, City of Hope urges women to protect their health by learning five things about cervical cancer.

1. The most common cause is human papillomavirus (HPV)

Roughly 99 percent of cervical cancers are caused by this sexually transmitted infection. The most common strains of the virus, HPV 16 and HPV 18, are responsible for about 70 percent of all cases of the disease. Roughly 14 million new HPV infections are detected each year. Some clear up, but infections that persist can lead to serious health problems.

2. Cervical cancer is often preventable

The U.S. Food and Drug Administration has approved three HPV vaccines. The first was Gardasil, approved in 2006, to protect against HPV 16 and HPV 18. In 2009, the FDA approved Cervarix. A third vaccine, Gardasil 9, which was shown to be 97 percent effective in preventing cervical, vulvar and vaginal cancer and protecting against additional types of high-risk HPV strains, was approved in 2014. It's recommended that young men and women, 9 to 26 years old, be vaccinated against HPV.

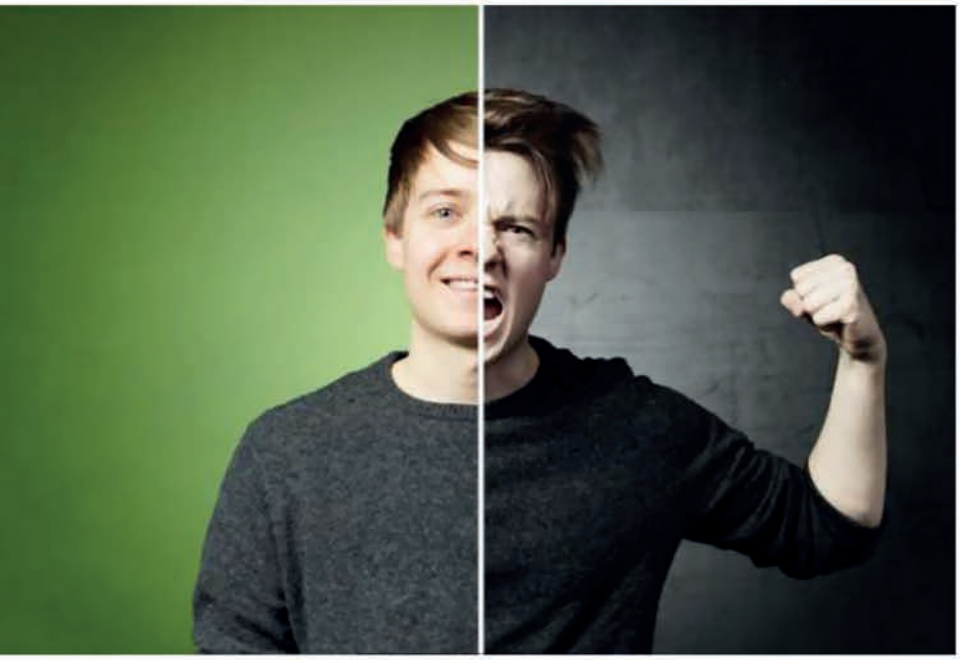
3. All women 21 and older should get regular exams and screenings

This should include an annual pelvic exam and a periodic Pap test, considered a routine screening for cervical cancer. For a Pap test, cells are collected from the cervix so they can be examined for any abnormalities. Women in their 20s should get a Pap test every three years as long as their results remain normal. Women 30 to 64 years old should get a Pap test every five years as long as their results remain normal.

4. Warning signs of cervical cancer may be scarce

Cervical cancer may cause bleeding, but many women experience irregular periods so this may not seem unusual. Often, the disease does not cause pain or other obvious warning signs, making screening that much more important. Women who suspect a problem should not ignore their symptoms and seek a medical evaluation.

www.webmed.com



Control Your Temper

There once was a little boy who had a very bad temper. His father decided to hand him a bag of nails and said that every time the boy lost his temper, he had to hammer a nail into the fence.
On the first day, the boy hammered 37 nails into that fence.
The boy gradually began to control his temper over the next few weeks, and the number of nails he was hammering into the fence slowly decreased.
He discovered it was easier to control his temper than to hammer those nails into the fence.
Finally, the day came when the boy didn't lose his temper at all. He told his father the news and the father suggested that the boy should now pull out a nail every day he kept his temper under control.
The days passed and the young boy was finally able to tell his father that all the nails were gone. The father took his son by the hand and led him to the fence.
"you have done well, my son, but look at the holes in the fence. The fence will never be the same. When you say things in anger, they leave a scar just like this one. You can put a knife in a man and draw it out. It won't matter how many times you say I'm sorry, the wound is still there."

Moral of the story:
Control your anger, and don't say things to people in the heat of the moment, that you may later regret. Some things in life, you are unable to take back.

Motherhood forces a woman to question her identity because truthfully her identity was never her entirety; this identity she is grappling with, it is a persona, an ego, a limited version of self that she is now outgrowing. The unwavering truth of her being lives beyond these falsehoods of identity—motherhood brings a woman past the dimension of the ego into the realm of an awakened heart.

She moves into a place of love, and in that place exists the female capacity for compassion and wisdom.

This is not to suggest a woman must abandon her worldly aspirations in motherhood, but more to say that becoming a mother may impact her contributions in some capacity. It would be unrealistic to think that a transformation as powerful as motherhood would not in some way change a woman's approach or offering to the world.

Navigating the identity crisis of new motherhood is a personal process, but in retrospect, there are a few things I wish I could tell my pre-mom self before going through this 18-month postpartum adjustment.

1. This will take time

A woman becomes a mother in an instant, but the transformation into motherhood is gradual. You do not need to have all of the answers at once in this phase of monumental change.

I would tell myself to try to take as much time off as possible postpartum. There was no way I could anticipate how I would feel as a mother, and I needed plenty of time to sort out my new reality with minimal pressure to return to my outside responsibilities.

2. Appreciate the silence when you get some

Hear the still silent voice within. In the silence of your own heart, you'll find your unique calling, your balance. No one can answer your questions but you.

3. Find your mom village

This is tricky because I just told you to be silent, BUT—communing honestly with other mothers can help bring to articulation or validate some of the complex feelings you'll experience postpartum.

4. Learn about your authentic self

It is going to be crucial for you to be unapologetically honest and comfortable with your decisions. Authenticity seemed to be the only route that would not bring conflict into my life. If you are not honest with yourself, all your decisions are going to be laced with either guilt or denial which will ultimately bring conflict.

5. Accepting your “new normal” will happen

It will be easier for you along the way if you accept this new reality, your "new normal." Not instantly, but over time.

You'll need time for adjusting, but try to be cognizant of the fact that you are adjusting into your present life and not trying to hold on to your pre-motherhood self. Motherhood is all about growth.

6. Aim to be in alignment

Use the time, silence, communion, authenticity, and acceptance to begin to recognize what it feels like to be in alignment internally. When your internal is aligned, your external will mirror. In authentic alignment, the right circumstance will present themselves to you.

7. Don’t be afraid to course correct if needed

Don't be afraid to redirect if a scenario you thought may work, but clearly isn't going to. Motherhood holds the potential for major growth—and in growth we must expect change.

8. Remember to breathe

Take deep breaths. They are meant to fill you. They are always with you. Free and available. Invigorating and calming. A reminder that you are life and you are living.

Motherhood is: Looking at myself and wondering, 'Who am I?'

Kelly Van Zandt

I am willing to admit that new motherhood left me grappling with a bit of an identity crisis.

I remember looking at my darling new baby and thinking, "Who am I?" and "Is this my reality?" People told me so many times that my whole life was about to change when I became a mother, but hearing those words and experiencing those words were two very different scenarios.

In an instant, motherhood turned my reality upside down. All of the elements of "self" came into question: my body had changed. Relationships were changing. I questioned my place in society, my work, contributions, decisions and balance.

I would lie awake at night and examine the course of my life: its twists and turns, ups and downs. My thoughts and emotions entered uncharted territory, and strangely enough, all of this upheaval seemed to be naturally part of the process.

Three years later and postpartum doula training underway, I came to the understanding that for some new mothers an identity crisis is completely natural. This is motherhood doing its work—destroying the ego and birthing the heart.

CONTENTS

04 Motherhood is: Looking at myself and wondering, ‘Who am I?’

06 Control Your Temper

07 4 Things You Should Know About Cervical Cancer

08 Six Little Stories with Lots of Meanings

09 Michelle Obama on Motherhood

10 Greta Thunberg, climate activist

12 6 easy ways to foster anti-racism in babies + toddlers

14 Sympathy

15 The Elephant Rope

16 What are the Benefits of Chamomile Tea?

18 At 80 years old, I’ve learned there are just 6 rules for happiness

20 Naghshe Rustam

22 Ghorabieh

23 Dizi (A Traditional Persian Dish)

24 A Mother’s True Love

26 No, motherhood does not make women less ambitious

15 Uplifting Quotes for Positive Vibes

1. "Keep your face to the sunshine and you cannot see a shadow."

Helen Keller

2. "Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results."

Willie Nelson

3. "Yesterday is not ours to recover, but tomorrow is ours to win or lose."

Lyndon B. Johnson

4. "In order to carry a positive action we must develop here a positive vision."

Dalai Lama

5. "I always like to look on the optimistic side of life, but I am realistic enough to know that life is a complex matter."

Walt Disney

6. "Positive thinking will let you do everything better than negative thinking will."

Zig Ziglar

7. "Pessimism leads to weakness, optimism to power."

William James

8. "You can't make positive choices for the rest of your life without an environment that makes those choices easy, natural, and enjoyable."

Deepak Chopra

9. "The thing that lies at the foundation of positive change, the way I see it, is service to a fellow human being."

Lee Iacocca

10. "Positive thinking is more than just a tagline. It changes the way we behave. And I firmly believe that when I am positive, it not only makes me better, but it also makes those around me better."

Harvey Mackay

11. "In every day, there are 1,440 minutes. That means we have 1,440 daily opportunities to make a positive impact."

Les Brown

12. "I'm a very positive thinker, and I think that is what helps me the most in difficult moments."

Roger Federer

13. "Perpetual optimism is a force multiplier."

Colin Powell

14. "Attitude is a little thing that makes a big difference."

Winston Churchill

15. "Let us rise up and be thankful, for if we didn't learn a lot today, at least we learned a little, and if we didn't learn a little, at least we didn't get sick, and if we got sick, at least we didn't die; so let us all be thankful."

Buddha

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