



گزارش

«وقتی مادرانی را می بینم که خودشان را مادر خوب می دانند و اطمینان دارند که ایفاگر عالی در نقش مادری هستند، از خودم بیزار می شوم.» شاید شما هم گاهی و با اغلب با خودتان چنین گفت وگوهای ذهنی داشته و دچار خودسرزنی شده باشید؛ اما این تنها یک زنگ خطر است که می تواند شمارا آگاه کند که مسیر صحیح را بیابید و تغییر جهت دهید.

نارضایتی مادرانه!

مفهوم «مادر» همواره با تصویری آرمانی سنجاق شده، اما مادرانی هستند که از بودن در چنین جایگاهی چندان احساس رضایت ندارند و نقش خود را به عنوان «مادر» نپذیرفته و یا از خود در این نقش رضایت کافی ندارند. اما مشکل کجاست؟ این مادران دقیقاً از چه موضوعی ناراضی هستند و این ناخشنودی از کجا سرچشمه می گیرد؟ ماجرا را با عنوان کردن سوآلی آغاز می کنم که این دسته از مادران مدام در ذهن شان همچون چراغی مدام روشن است: «آیا من، مادر خوبی هستم؟»

پس از مادر شدن، دغدغه‌ای که سراغ مادران می آید و مسیر مبهمی را پیش روی آنها قرار می دهد، «مادر خوب» بودن است. معیارهای مادر خوب و مادر بد اغلب ناشی از کلیشه‌هایی است که در طول زندگی با آن مواجه شده‌ایم، اما از منظر علم روان شناسی نوین مفهوم «مادر خوب» تا حدودی از کلیشه‌های مرسوم می که در ذهن ما نقش بسته، فاصله داشته و درصداست تا مفهومی تازه در این مورد ارائه دهد تا هم تربیت و رشد فرزند در آغوش مادر به ایده‌آل ترین شکل رخ دهد و هم مادر به رضایت درونی در ارائه نقش مادری خود دست یابد.

لزوم بلوغ عاطفی در پرورش کودک

در نگاه اول باید به این موضوع توجه داشت که مادر خوب کسی است که خود به بلوغ عاطفی رسیده و برای پرورش دادن یک کودک سالم آماده است و هویت

خوب مثل مادر



ناتوانم و حضور مادر در کنار من همیشه لازم است و من بدون او نمی توانم کاری بکنم». روانشناسان امروزی معتقدند یک مادر خوب در ۱۸ ماه اول حیات کودک باید نیازهای او را بلافاصله برطرف کند و پس از آن (با توجه به سن فرزندش) با چند دقیقه تأخیر به نیازهای او پاسخ دهد. سعی مادر خوب بر این است با افزایش سن فرزندش، لزوم حضور خود را برای رفع نیازهای او و به طور کلی در زندگی او کم رنگ کند.

فرزندش را به عنوان یک شخص مجزا و مستقل به رسمیت می شناسد. شاید برای یک مادر سخت باشد موجودی را که ۹ ماه در درون خود و با شیریه جانش پرورانده، به عنوان فردی مستقل بپذیرد که حس ها و نیازهای مجزا و متفاوتی دارد. با این تفاسیر، مادر باید بتواند این تفاوت را بپذیرد و بداند این انسان جدید، خواسته‌ها و نیازهای متفاوتی دارد که لزوماً با خواسته‌های او یکسان نیست. هنر مادر آن است که بتواند فرد دیگری را که هویت و وجودیتی مستقل از او دارد، بپروراند و بزرگ کند. فردی که نه تنها انسانی دیگر، بلکه با کودک را یاهای او نیز متفاوت است.

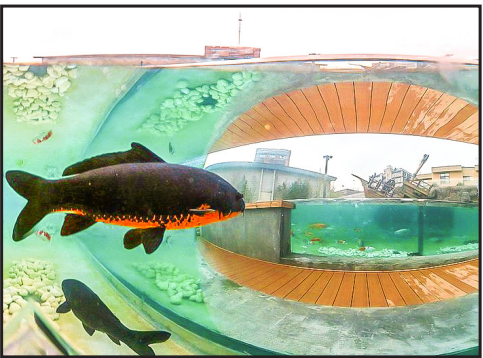
کافی باشید!

به اندازه کافی مادر بودن نیز یکی از مهمترین معیارهای یک مادر خوب به شمار می رود. باید در نظر داشت که یک مادر خوب به اندازه کافی و بنا بر مقتضیات سنی، توانایی ها و نیازهای فرزندش در کنار او حضور دارد و نیازهای فرزندش را در زمان مناسب و پس از درخواست او، به شیوه‌ای مناسب رفع می کند. محافظت و حضور بیش از حد مادر، ظرفیت مستقل شدن را از کودک محدود و غیرفعال می کند و ناخودآگاه این تصور را در او به وجود می آورد که «من

آفت محدودیت های افراطی

یکی دیگر از عواملی که به تربیت فرزند به شکل اصیل و به دور از آسیب منجر خواهد شد این است که مادران به فرزندانشان خود اعتماد کافی داشته و فرصت کسب تجربیاتی که ذاتاً خطرناک نیست را به آنها بدهند. البته این بدین معنا نیست که قرار است مجوز هر کار خطیر و بحران زایی به فرزندانشان داده شود بلکه بدین معناست که اعتماد به نفس کافی را برای کسب تجربه‌های کوچک به آنها داده و در عین حال از راه دور مراقبت های لازم را صورت دهیم. تجربه نشان داده کودک کی به بیش از حد محدود شده، امکان تجربه مسائل جدید را پیدا نمی کند و هر چه تجربیات کودک کمتر باشد، کمتر به قابلیت ها

تجربه لمس اقیانوس



سفر در اعماق اقیانوس ها و تماشای گونه های متعدد و مختلف ماهی ها و دیگر جاندارانی که زیر آب زندگی می کنند، آرزویی است که همه ما روزی به آن فکر کرده ایم. پس اگر خبردار شویم که در همین نزدیکی ها مکانی وجود دارد که این امکان را با سبک و سیاقی متفاوت در اختیارمان قرار می دهد، قطعاً هیجان زده خواهیم شد و تعلل نخواهیم کرد که هر چه زودتر این اتفاق را تجربه کنیم. «اقیانوس پارک» جایی است برای تجربه سفر به اعماق دریاها و اقیانوس ها. مجموعه ای تفریحی و گردشگری که در راستای گردشگری خلاق و گسترش پارک های مفهومی در شهر تهران تاسیس شده است. از این مجموعه گردشگری روزانه افراد زیادی بازدید می کنند و از امکانات بخش های مختلف آن بهره مند می شوند. هدف از تاسیس این پارک که روبروی پارک آب و آتش و در منطقه گردشگری عباس آباد تهران واقع شده است؛ آشنایی با حیوانات دریایی ایران و جهان و ویژه ماهی های بومی و همچنین چگونگی حفاظت از محیط زیست دریایی است. در ابتدای ورود به «اقیانوس پارک» نمایشی پنج دقیقه ای از سفر به اعماق اقیانوس و دیدن انواع موجودات دنیای زیر آب همراه با جلوه های ویژه برایتان بخش خواهد شد. پس از آن می توانید از بخش های مختلف این پارک دیدن کنید. بخش هایی جذاب مانند تماشای صدف، وال، لاک پشت چرمی، پیلانیپوس، خرچنگ و گراز دریایی متحرک درون دریاچه و یا رفتن به بخش قطب جنوب و تماشای پنگوئن ها و فک دریایی. همچنین شما این امکان را خواهید داشت که از موزه ماهیان اندمیک ایران شامل گنجینه منحصر به فرد بانک ژن ماهیان اندمیک ایران نیز دیدن کنید. «اقیانوس پارک» کارگاه های آموزشی متعددی نیز دارد که با شرکت در آن ها می توانید به اطلاعات جذاب و منحصر به فردی از زندگی گونه ها متعدد جانوران آبی دست پیدا کنید.

دوئل با هوای آلوده



زندگی در هوای آلوده شهرهای پر جمعیت و مقابله با اثرات مخرب این آلاینده ها یکی از معضلاتی است که این روزها با آن سروکار داریم. برای اینکه در این شرایط بتوانیم مراقب سلامتی خود باشیم و از بیماری هایی نظیر اسنادهای ریوی، برونشیت مزمن، ذات الریه، حملات آسم و... در امان بمانیم، نیاز است راهکارهای علمی را یافته تا با رعایت آنها اثرات آلودگی هوا بر بدن خود را تا حد ممکن کاهش دهیم. در این شرایط پزشکان قبل از هر چیز توصیه می کنند از ماسک های فیلتردار استفاده کنیم. شاید برای تان جالب باشد برخی ماسک ها در بازار وجود دارند که دقیقاً برای نوع خاصی از ذرات معلق در هوا تهیه شده است. اگر بتوانید اطلاعات خود را از نوع و میزان آلاینده های شهرتان بالا ببرید در انتخاب ماسک مناسب کار ساده تری خواهید داشت. حواس تان باشد زدن ماسک های معمولی و بدون فیلتر کمکی به رفع آسیب ها نخواهد کرد. موضوع دیگر این است که مراقب تغذیه خود در روزهای آلوده باشید. باید در این شرایط به سرعت آن دسته از مواد غذایی بروید که مانع جذب عناصر سنگین مانند سرب می شوند. گروه های غذایی کلسمیدار گزینه مناسبی خواهد بود. از طرفی استفاده از ویتامین های (E) و (C) که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند نیز توصیه می شود. علاوه بر مصرف ویتامین ها، می توانید از سیر و پیاز به عنوان منابع طبیعی دارای آنتی اکسیدان نیز استفاده کنید. حواس تان باشد در این روزهای آلوده مصرف غذاهای سرخ کردنی را تا حد ممکن محدود کنید، چرا که مواد سرخ کردنی اثرات رادیکال های آزاد را که از طریق آلودگی هوا وارد ریه ها می شوند افزایش می دهند. همچنین مراقب باشید اگر بعد از روزهای آلوده برف یا باران بارید از تماس مستقیم با آن خودداری کنید. باران و برف در هوای آلوده بسیار خطرناک هستند و ممکن شما را با مشکلات عفونی و یا مشکلات پوستی مواجه کنند.

درآمد چهل تیکه ای!



خونه مادر بزرگ همیشه برامون به صفای دیگه داشت؛ از درودیوار هم که بالا می رفتیم از ترس احم و تشر مامان بزرگ و بابابزرگ کسی جرأت دعوا کردن مارو نداشت. خونه مادربزرگا همیشه به حال و هوای دیگه داشت. یه جورایی رنگی رنگی و گل گلی بود. از دستگیره در آشپزخونش بگیر تا بالش ها و کوسن هایی که به وقت بازی ها و شیطنت های کودکانه مون به سمت هم پرتاب می کردیم. آخه مادربزرگا برای هر پارچه ای که اضافه بود یه تدبیری داشتن و برای صرجه چوبی باهاشون چیزای خوشگل و گل گلی درست می کردند. دستگیره های آشپزخونه و روبالشی های چهل تیکه گل گلی خونه های قشنگ شون هم هنر دست خودشون بود که از پشت عینک با ظرافت خرده پارچه های اضافی رو با سلیقه کنار هم می داشتن و سوزون می زدن و بهش می گفتن «چهل تیکه».

هنر چهل تیکه دوزی هنری است که از دیرباز با خیاطان این سرزمین اخت گرفته است. هنری که از اتصال پارچه های دور ریختنی که هیچ کار کرد دیگری ندار، چیزی را خلق می کند که علاوه بر کارآمدی آن، جذابیت و زیبایی های بصری هم دارد. یکی از مهمترین کاربردهای چهل تیکه دوزی دوختن رومیزی، روفرشی، روبالشی، روتختی و انواع عروسک، کیف و جامدادی است که با توجه به نیاز و سلیقه خودتان می توانید تهیه کنید. اگر شما هم در خانه بیکار نشستید و حوصله تان سررفته و دنبال درآمد با انجام یه حرفه خاص هستید به شما پیشنهاد می کنم حتماً سری به سایت های آموزشی و کتاب های چهل تیکه دوزی بزنید که این روزها بازار فروش و مشتری های خیلی زیادی دارد. یادمان باشد مانیز از همان نسل مادر بزرگ های خلاق و توانمند هستیم و برای کسب مهارت و شعله افروزی هنر احتیاج به یک جرقه بسیار کوچک داریم.

دگردیسی



به کجا چنین شتابان؟!

هنوز صدای بلند دوره گر و خش دار مسرد دوره گردی که توی کوچه فریاد می زدو داد می کشید که: «دمپایی پاره خریداریم! نون خشک خریداریم! نمکیهههههه!» گاهی در گوش مان زنگ می زند. تصویری که از آن مرد به خاطر داریم، مردی بود با



یک چرخ دستی فلزی و زنگ زده که تمام وزنش را می انداخت روی دسته آهنی و به زحمت در کوچه پس کوچه های محل راه می رفت و فریادکشان کسب وکارش را به اهالی محل یادآوری می کرد! مردی که ما او را «نمکی» صدا می زدیم! چرخ دستی آقای نمکی به حدی پر از گونی های نان خشک و سبدهای پلاستیکی و به قول خودش دمپایی های پاره بود که وقتی از روبهرو نگاهش می کردی، به سختی می توانستی صورت آفتاب سوخته اش را ببینی. در دنیای کودکی مان گاهی ترس برمان می داشت که نکنند این چرخ خود به خود حرکت می کند. اما شنیدن صدایش مطمئن مان می کرد و خیال مان راحت می شد.

ما بعضی از نمکی ها را بیشتر دوست داشتیم. آنهایی که در بند و بساط شان یک سبد جوجه رنگی هم داشتند که در ازای دمپایی پاره و نان خشک و پلاستیک و... می توانستیم یکی از آن جوجه ها را به انتخاب خودمان به سرپرستی قبول کنیم. بزرگتر که شدیم آقای نمکی چرخ دستی زنگ زده اش را به یک وانت پیکان رنگ و رو رفته تبدیل کرده بود. حالا دیگر نیاز نبود برای خبردار کردن اهالی محل از آمدنش فریاد بکشد؛ چرا که با پیشرفت فناوری، بلندگو هم به ابزارهای شغلش اضافه شده بود.

اما این پایان ماجرای آقای نمکی و بساط نون خشک هایش نبود. حالا دیگر مدت هاست صدایی از خریداران نان خشک به گوش مان نمی رسد. برای همین نان های خشک دیگر با آیکش، نمک و جوجه رنگی مبادله نمی شود و به سطل اشغال ها سرازیر می شود. حالا دیگر تمام خاطرات کودکی مان از آقای نمکی و چرخ زنگ زده اش پشت حکایت مافیاهای زباله خاک می خورند.

آهنگر شاعر مسلک

در کوچه آهنگری شهر کرد قدیمی خالی شده کارگاه «حاجتعلی رحیمی»، آهنگری کهنه کار که در طول سال ها، به واسطه دست و پنجه نرم کردن با فولاد به مردی آبدیده و با تجربه و سرسخت تبدیل شده، خودنمایی می کند.



انتظار داری که با دریایی از فلز و براده های تیز و سختی مواجه شوی، اما این طور نیست. زمانی که وارد حجره آهنگری استاد حاجتعلی می شوی فقط با فلز، پتک و چکش و آچارهای سفت و زمخت طرف نیستی. این حجره آهنگری بوی شعر و ادبیات می دهد، بوی هنر. از لابه لای صدای پتک و چکش می توان طنین اشعار مثنوی و حافظ و سعدی و روایت های تاریخ ایران زمین را شنید.

اینجا ادبیات از آهنگری شغلی لطیف ساخته و این موضوع را در شکل دهی اجسام کارگاه استاد می توان به خوبی دید. حاجتعلی آهنگر به سبب علاقه خاصی که از کودکی به کتاب و کتابخوانی داشته توانسته تاکنون دو جلد کتاب به چاپ برساند و شش جلد دیگر نیز آماده چاپ دارد. روزگار با حاجتعلی همان کاری را کرده که وی با فولاد می کند.

استاد در طول سال ها زندگی با فرازونشیب هایی روبه رو بوده و اکنون این کوله بار دانش و تجربه را در کتاب هایش با مردم به اشتراک گذاشته است. «گیل گمش» نگاهی به افسانه سومری و «آب درمائی» مروری بر تجربیات حاجتعلی رحیمی از جمله کتاب هایی است که تاکنون از این آهنگر ادیب به چاپ رسیده است. آهنگری از جمله مشاغل و حرفه های قدیمی و شدت پر زحمت محسوب می شود. در شهر کرد هم به دلیل شرایط زندگی مردم از جمله کشاورزی و دامداری و همچنین ایل کوچرو بختیاری به لوازم و ادوات ساخت آهنگران مورد نیاز است. با سختی هایی که این کار دارد استاد حاجتعلی همچنان بر این عقیده است که باید مشغول این کار باشد؛ چرا که این ابزار نیاز مردم است و باید کوره آهنگری روشن باشد.