



سبد تشویق جوانان

به از دواج خالی است

■ تسهیلاتی که در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در نظر گرفته شده است، عمدتاً افرادی را شامل می‌شود که خانواده تشکیل داده‌اند و دارای یک فرزند هستند. در کل سیاست غلطی است چرا که اگر بخواهیم برای مسئله ازدیاد نسل مشوق بگذاریم، ابتدا باید به موضوع ازدواج توجه کرد و برای آن مشوق‌هایی ویژه در نظر گرفت. از اشکالات دیگر موضوع ناباروی است که چندان به آن پرداخته نشده است، به همین خاطر زوج‌های نابارور باید چندصد میلیون هزینه کنند تا صاحب فرزند شوند در حالی که این کار با یک تدبیر قابل حل خواهد بود. حجت‌الاسلام دکتر سیدامیرعباس عبداللّهی، استاد حوزه و دانشگاه و جامعه‌شناس با تأیید ایرادات قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت می‌گوید: «این قوانین چندان اثر گذار نیست چرا که با شرایط جامعه امروز ما و آنچه در دستگاه‌ها و سازمان‌ها می‌گذرد، همخوانی ندارد | صفحه ۱۰»

مامان و بابا عاشق هم هستند

عشق والدین به هم برای فرزندان تماشایی است



ملیحه قاسمی
مدرس دوره‌های فرزندپروری:

**محبت والدین به هم
منبع تأمین‌کننده
سلامت روانی کودک است**



دکتر حسین روزبهانی
استاد دانشگاه و روانشناس:

**حد تعادل را
در ابراز محبت حفظ کنیم
تا بچه‌ها آسیب نبینند**



دکتر سیده‌حسین میرطالبی استاد دانشگاه روان‌شناس و کارشناس تعلیم و تربیت:

**تمایل به ازدواج
در خانواده‌های با محبت
بالاست**



سجاد کریمان مجد
درمانگر و مشاور پیش از ازدواج:

**خانواده با محبت
حال خوب و حس مثبت را
به اعضای خود منتقل می‌کند**

نگاه

تلاش برای ایجاد یک برنامه توانمندسازی شخصی

زندگی‌ات را بساز، آنطور که دوست داری



نبره

محمودی

در دنیای پرهیاهوی امروز، ما مدام با محتوایی بمباران می‌شویم که به طور مستقیم و غیرمستقیم به ما می‌گویند به اندازه کافی خوب نیستیم، هرگز به رویاهای خود نمی‌رسیم و باید تسلیم شویم. اما نکته این است که با وجود مواجهه با این پیام‌ها، همه ما این توانایی را داریم که زندگی‌ای که دوست داریم را برای خود بسازیم و از آن لذت ببریم. فراموش نکنید که ما این توانایی را داریم که با ایمان به اراده خود و با غلبه بر چالش‌ها و افزایش تاب‌آوری به چیزی که می‌خواهیم برسیم و یک زندگی مطابق با ارزش‌هایمان خلق کنیم. برای این کار باید توانمند شوید.

توانمندسازی می‌تواند به شما در ایجاد عزت‌نفس قوی کمک کند. شما به خود و توانایی‌هایتان ایمان خواهید داشت و اجازه گفت‌وگوی منفی با خودتان را نمی‌دهید. هنگامی که بتوانند می‌شود اهداف خود را تعیین کرده و به آنها دست خواهید یافت، برای اقدام انگیزه بیشتری خواهید داشت و موانع را بر طرف خواهید کرد.

وقتی توانمند شوید به توانایی‌های خود اطمینان یافته، از ریسک کردن نمی‌ترسید و همیشه به دنبال راه‌هایی برای پیشرفت خواهید بود. وقتی توانمند شوید در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر شده و بهتر می‌توانید از شکست‌ها گذر کنید.

توانمندسازی به معنای تصمیم آگاهانه برای به دست گرفتن سرنوشت

خود است. این شامل انتخاب‌های مثبت، اقدام برای پیشرفت و اطمینان از توانایی در تصمیم‌گیری و اجرای آنهاست. افراد توانمند نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و برای یادگیری و پیشرفت انگیزه دارند.

به عنوان مثال، اگر کسی اخراج شود، می‌تواند در جست‌وجوی شغل خود متغزل باشد و منتظر بماند تا کسی او را پیدا کند، یا اینکه خودش گام‌های مؤثری برای پیدا کردن یک شغل جدید و بهتر بردارد. این گام‌ها می‌تواند شامل تماس با همکاران سابق، رزومه کردن سوابق خود برای دیگران و... باشد.

توانمندسازی یک فرآیند است که زمان و تلاش زیادی را می‌طلبد، اما پاداش آن بسیار قابل توجه است. هنگامی که کنترل زندگی خود را به دست می‌گیرید، می‌توانید به اهداف خود برسید، رویاهای خود را تحقق ببخشید و زندگی کاملی داشته باشید.

اگر به دنبال توانمندسازی خود هستید، روی انگیزه‌تان تمرکز کنید، آنچه را که می‌توانید در کنترل بگیرید، شناسایی کنید و طرز فکری عینی و هدفمند داشته باشید. هفت نکته زیر می‌تواند در رسیدن به توانمندسازی شما کمک کند.

به خود متکی باشید: افرادی که معتقدند سرنوشت خود را کنترل می‌کنند به جای تسلیم‌شدن در برابر عوامل و شرایط غیرقابل کنترل بیرونی، مسئولیت آینده خود را برعهده می‌گیرند. با ارزیابی نقاط قوت و ضعف خود، پیگیری علایق و اعتماد به توانایی خود، نگرش و چشم‌انداز مثبت را در خود پرورش دهید.

اهداف معقول تعیین کنید: تعیین اهداف قابل اندازه‌گیری و قابل دستیابی بخش مهمی از توانمندسازی است. اهداف اگر بیش از حد بزرگ بوده و در عین حال نتوان آنها را درست تعریف کرد، باعث ناامیدی شما در حرکت خواهند شد.

همچنین درک نحوه تعیین آنها می‌تواند به شما کمک کند، تا از دستاوردهای خود احساس خوبی داشته باشید. اگر می‌خواهید ماراتن بدوید، با مسافت‌های کوتاه‌تر شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید، نه اینکه تصمیم بگیرید همان روز اول ۱۰ کیلومتر یک نفس بدوید.

در میان افراد مثبت اندیش باشید: خنده مسری است و بدبینی و منفی‌نگری نیز چنین است. احاطه کردن خود با افراد همفکر و با انگیزه می‌تواند به شما کمک کند تا برای رسیدن به اهداف خود توانمند شوید. اگر عزت‌نفس شما خدشه‌دار شد، زمانی را با دوستان، همسالان و اعضای خانواده که نگاهی مثبت به زندگی دارند، برنامه‌ریزی کنید. تجربه مثبت اندیشی آنها می‌تواند موجب سلامت روان شما شده و منفی‌نگری را در شما به حداقل برساند و در عین حال شما را توانمند کند تا رویاهای خود را دنبال کنید.

مراقبت از خود را تمرین کنید: مراقبت از خود شامل هر فعالیتی است که برای ایجاد احساس شادایی و سلامتی در خود انجام می‌دهید. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل همه چیز از یک رژیم غذایی درست و ورزش تا رفتن به یک مرکز آب گرم باشد. برنامه‌ریزی برای آرامش موجب می‌شود تا انرژی خود را حفظ کرده و جوان‌تر شوید. علاوه بر این، مهربانی با خود می‌تواند به شما کمک کند تا به توانایی‌تان برای رسیدگی و غلبه بر سختی‌ها اطمینان داشته باشید.

از عبارات مثبت استفاده کنید: برای یک زندگی اطمینان از توانایی در تصمیم‌گیری و اجرای آنهاست. افراد توانمند نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و برای یادگیری و پیشرفت انگیزه دارند.

قاطع باشید: افرادی که به دنبال توانمندسازی شخصی هستند باید در بیان افکار، ایده‌ها و نیازهای خود احساس راحتی کنند. اگر به یک میهمانی دعوت شده‌اید اما روز بعد ارائه مهمی دارید به میزبان اطلاع دهید که زودتر میهمانی را ترک خواهید کرد. یا اگر شما و یک فرد دیگر در حال همکاری یک پروژه هستید، اما شما بیشتر کار می‌کنید، بدون اینکه در روابیستی داشته باشید، از او بخواهید سهم خود را به جا آورد.

یک لیست اقدام تهیه کنید: افراد توانمند اقدام می‌کنند و رویه‌ای رو به رشد داشته و برای یادگیری و توسعه توانایی‌های خود همیشه برنامه‌ریزی می‌کنند. این افراد همچنین می‌دانند که موفقیت در یک شب به دست نمی‌آید، بلکه در اوج تصمیمات و اقدامات آنها حاصل خواهد شد. اگر هدف شما این است که مدرک دانشگاهی خود را در عرض چهار سال به پایان برسانید، فهرستی از اقداماتی را که باید برای رسیدن به آن هدف انجام دهید، تهیه کنید. اقداماتی مانند تحقیق در مورد کمک‌مالی، ثبت‌نام در یک برنامه آنلاین و ایجاد یک برنامه مطالعه دقیق.

خودمانی

دوستت دارم‌هایی از جنس مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

زنانه عاشق بودند

و مردانه از عشق محافظت می‌کردند



۴۰ سال است که به رحمت خدا رفته و مادر بزرگم نه از کسی باکی دارد و نه رودروایی، اما هنوز وقتی می‌خواهد خاطره تعریف کند می‌گوید «احمد آقا»

یادآوری ساعت قرض‌های قند و چربی و به راه بودن سماور گوشه اتاق، پیچیدن عطر فستجان سرطهر و آبگوشت روزهای جمعه و شنیدن یک «خانم» انتهای اسمش که گرمی گرفت. دوست‌داشتنی بود از جنس اینکه وقت سرما کت تن می‌شدند و وقت ناراحتی گوش‌ش‌نوا، وقت تنگدستی قناعت پیشه، برای دردها شانه و برای اشک‌ها تسکین بودند. همه تن چشم و مراقب بودند و لیخند روی لب در زمان غم‌ها و ناراحتی‌ها بودند. دوست‌داشتنی تمامی‌نداشت. نه سرد می‌شدند و نه تکراری. در اوج سختی‌ها هم حرف از جدایی نمی‌زدند. قبل از سفر به حاج‌آقا سفارش می‌کرد آب و روغن ماشین را چک کند. بعد از سفر دست پر می‌آمدند. خارج از خانه جز «حاج خانوم» و «هنزل» اسم دیگری را نمی‌گفتند. حرمت قائل می‌شدند تا حرمت قائل شوند. تعریف هیچ‌زنی را مقابل همسرشان نمی‌کردند. اعتماد داشتند و صبح تا شب با تلفن نداشتند و موبایل اختراع نشده رنگ نمی‌زدند. چشم انتظار بودن به شیوه غذای گرم و جای دم کشیده راس ساعت خاص. خوردن غذا کنار یکدیگر بود. بچه‌ها جرئت نداشتند کوچک‌ترین بی‌احترامی به حاج‌خانم بکنند. اگر کسی غذایی را دوست نداشت موظف بود سر سفره بنشیند و از مادر تشکر کند. جای را از دستان مادر بزرگ می‌گرفت و با دست روی زمین میزد تا کنارش بنشیند. تا قبل از آمدن حاج خانم و کشیدن بشقاب آخر خورشت دست به سفره نمی‌برد و اجازه هم نمی‌داد بچه‌ها دست بزنند.

خانه‌ها ملول از آرامش بود در حالی که یک هزارم آسایش امروز وجود نداشت. مهر خانم‌جان‌های قدیمی به دل آقا جان‌های قدیمی آنچنان نشسته بود که جدا شدنی نبود و نسل به نسل منتقل شد.

نبره

ساری

پرسید پدر بزرگ هیچ‌وقت برایت گل خرید؟ گفت همه پارچه‌هایی که برایم می‌خرد گلدار بودا همینقدر با مفهوم، با حجب و حیا و البته شیرین‌ا گل نمی‌خرید اما پارچه گلدار می‌خرد.

آن زمان نفهمیدیم. بعدها که بزرگ‌تر شدید فهمیدیم چقدر مادر بزرگ احترام پدر بزرگ را داشت و شاید این احترام از عشق میان آنها بالاتر بود. روی حرف او در جمع حرفی نمی‌زد، اقتدار او را حفظ می‌کرد، گلهو شکایت را به موقع می‌گفت، برای مشکلات مادی دلیل قانع‌کننده ارائه می‌کرد، وفادار بود.

دوست داشتن را خودشان و اطرافیان حس می‌کردند. دوست‌دارم‌های از جنس مادر بزرگ و پدر بزرگ خاص و عجیب بود. نه موبایل داشتند و نه فضای مجازی که شعر عاشقانه بفرستند و نه اهل «جان» گذاشتن پسوند اسم بودند. حاج‌خانم و حاج‌آقا دهید، تهیه اقداماتی مانند تحقیق در مورد کمک‌مالی، ثبت‌نام در یک برنامه آنلاین و ایجاد یک برنامه مطالعه دقیق.