

# روبه راه

مسیری به سمت مطالعه هدفمند

سال اول، شماره اول، دیماه ۱۴۰۲

بسته مطالعاتی ویژه بانوان



## مقدمه:

امروزه ما با حجم بالایی از تعداد عناوین کتاب‌هایی مواجه هستیم که همه‌ساله وارد بازار نشر می‌شوند. طبیعی است که این حجم بالای عناوین، ما را در انتخاب کتاب‌های مناسب، گیج و سردرگم می‌کند. شناسایی کتاب‌های خوب از این میان و پیدا کردن مسیر درستی برای مطالعات هدفمند، در این فضا کاری بس دشوار است. سیرها و بسته‌های مطالعاتی، در اصل تلاشی هستند برای کمک به خوانندگان به منظور دسترسی هرچه سریع‌تر و دقیق‌تر به منابع ارزشمند در موضوعات مختلف. این سیرهای پیشنهادی، در واقع پاسخی هستند به سؤال همیشگی «چه بخوانم؟» که برای بسیاری از جوانان و نوآموزان در حوزه‌های مطالعاتی گوناگون، همواره مطرح است. اداره کتابخانه‌ها با انتشار ویژه نامه رو به راه علاوه بر تهیه محتوای اطلاعاتی و آگاهی دهنده برگرفته از منابع کتابخانه‌ای تلاش می‌کند شما خواننده‌ی عزیز را به سمت مطالعه بیشتر سوق دهد.

اولین شماره از این ویژه نامه به مناسبت میلاد حضرت زهرا سلام الله علیها و بزرگداشت مقام زن به شما بانوان گرامی اختصاص دارد. امید آنکه این مجموعه بتواند راهی به سوی مطالعه و بالارفتن آگاهی و دانش شهروندان در زمینه‌های موضوعی متفاوت باشد.

# بانوان و نقش مادری



## مادر کیست؟

مادر کسی است که امر پرورش فرزندان را در دوران حمل و پس از آن بر عهده دارد و در انجام این وظیفه بدون هیچ چشم داشت مادری و یا معنوی کوشاست. مراقبت های در دوره کودکی، شب زنده داری ها و بیداری های او به خاطر فرزند بدان نظر نیست که این کودک روزی رشد کند و زیر بازوی او را بگیرد. او چه بسیار اوقات که جان خود را صرفا به خاطر طفل به خط می اندازد و جز خیر و خوشی او نمی طلبد. بر این اساس می توان گفت مادر فرشته ای است آسمانی که در عالم بشری با جسم عاریتی زندگی سر می کند و دارای تجلی مهر و عطف و قدس و صفای ملکوتی است.

### مادری چیست؟

مادری حالتی است که صفات عالی جمال را در پرورش فرزند می داند و در این راه از همه زمینه ها و امکانات شخصی گذشت می کند و هر گونه آسایش و لذتی را صرف نظر کرده و در طریق وصول به هدف حمایت از فرزند زشت و زیبا را از هم باز نمی شناسد.

مادری فضیلتی است ملکوتی، ناشی از عالم قدس که در وجود انسان خاکی تجلی می کند و در آن صراحت و صداقت، مهر و صفا، عدل و تقوا به عالی ترین وجه خود عیان می شود و در راه خیر و سعادت فرزند بدرقه می شود به همراه نام مادر فضیلت، عشق ورزی، ابراز خلوص، گذشت از مال، صرف نظر کردن از شهرت و آسایش است.

مادری فنی است عمیق همراه با مبنای دقیق که در درون زن خانه دارد و روز به روز به سوی کمال و

تخصص می رود و اعمال این تخصص بدون هیچگونه چشمداشت است. فنی است که غفلت و اشتباه در آن موجب تباهی نسل و فساد جامعه می گردد و مراقبت از آن جامعه ای خیرخواه و متکامل پدید می آورد.

مادری هنری است ظریف، توأم با ریزه کاری های بسیار که اعمال آن در طول زمان آن را دقیق تر و تخصصی تر می کند و شاهکار عملی این هنر فرزندی است نیکو پرورش یافته، عادل، نیکو کار، با تقوا، متکامل که در مسیر حق گام بر می دارد. این که مادری را فن ذکر کردیم بدان نظر است که کار او پرورش کودک، انسان سازی، تربیت و تحویل افاضل به جامعه، ساختن الگوهای اخلاق و انسانیت، ایجاد جامعه صالح فردا، در دست گرفتن قلب جامعه، گرداندن اجتماع، و سر و سامان دادن آن است. و انجام این برنامه از عهده ی هر عامی و جاهل بر نمی آید.

### مختصات مادر

مادر دارای محبتی است بلاشرط، محبتی توأم با دخالت احساس، و گاهی بدون دخالت عقل، با شدت و قوتی فوق العاده که از مهم ترین جلوه های حیاتی بشر است، محبتی که در آن انتظار هیچگونه پاداش و مکافاتی نیست و وجودش برای رشد موجودی آن چنان ناتوان که حتی قادر به دفع مگسی از خود نیست ضروری است.

مادر دارای عواطفی است سرشار و مهرانگیز که همراه با خودشکنی برای تربیت فرزند است و این عاطفه در راه نجات فرزند از خطر و حتی تسلیم خود به خطر به همان منظور اعمال می شود. او در اعمال این عواطف هوس ها، میل ها، و لحظات لذت بخش را نادیده می گیرد، اگرچه آن لذات قابل تکرار نباشد.

مادر دارای فداکاری و گذشت است و این فداکاری از مظاهر برجسته شرف مادری است که در آن گذشت

از خود و رسیدن به دیگری مطرح است. او در برابر زرق و برق ها و خوشی ها جز فرزند نمی پذیرد و هیچ چیز را با او معاوضه نمی کند. از خود گذشته ای است که جز فرزند نمی خواهد. چه بسیار مادرانی که شب ها تا به صبح بر بالین کودک بیمارش بیدار است و از آن احساس رنج نمی کند. حقیقت زندگی او عشق ورزیدن، دوست داشتن، نادیده گرفتن، گذشت کردن، و فداکاری است و جز مادر کیست که این چنین باشد؟

### وظیف مادری

این اشتباه است که کار مادری را کوچک بدانیم و پست، و او را از پست مدیر کلی و وزارت پایین تر بحساب آوریم. مادر خوب بر صد مهندس و دکتر برتری دارد و از صد مربی و معلم بالاتر است. اوست که در زیر دست خود انسان می پرورد، ادب می آموزد، تربیت می کند، اخلاق می آموزد، کار او انسان سازی، ایجاد فضیلت، و حب معنوی نسبت به بشریت است. مادر خوب در انجام این وظیفه غرور و خودخواهی خود را به فداکاری و عشق ورزی تبدیل می کند. حتی حاضر می شود دفتر عشق و زندگی شخصی خود را برای مدتی نیمه باز و یا مختومه سازد و فصلی نو در دفتر جدید، در حیات فرزند بگشاید و این از هر حیث در خور ستایش و تعظیم است.

### شرط مادری

اساس کار مادری لااقل از لحظه حمل شروع و تا پایان دوره اساسی تربیت ادامه دارد و در این مدت مادر مسئول پرورش جسمی، عقلی، رشد عاطفی، اخلاقی، و بالاخره انسان سازی اوست. آنچه در این راه ضروری است از صفات و ملکات، آگاهی به مسائل تربیتی، بهداشتی، روانی، اجتماعی، باید بدانند و درباره اش پیاده کند. او نیازمند به انصاف، متانت، شکیبایی، فرهنگ، دوراندیشی، خودسازی، گذشت، صفا، فداکاری، عشق،

محبت، و رعایت تعادل و توازن در همه امور زندگی و خودداری از هر گونه خط مشی ها و هوس های جاهلانه است.

### مسئولیت مادر شدن

مادر شدن از این باب مشکل است که مسئولیتی در قبال خود، شوهر، فرزند، جامعه، و پروردگار است. و در برابر این وظایف مورد بازخواست قرار می گیرد. او پیش از آنکه اقدام به ساختن دیگران کند باید خود را بپروراند و بسازد و این کاری آسان نیست.



## مادرها هم نیاز به استراحت دارند

بعضی از ما مادرها نمونه اصلی «امان های کامل» هستیم و با جدیت تلاش می کنیم با آن معیارها زندگی کنیم، حتی اگر نوع زندگی های ما از ریشه متفاوت باشد. یا اگر مادرهای ما سهل انگار بوده باشند، تصمیم می گیریم زندگی را روی مادر نمونه ای بسازیم که هرگز نداشته ایم.

### به این نکات توجه کنید:

- برای لذت بردن از نتیجه ی کار خود نیازی نیست دیگران دست نوازش بر شما بکشند یا با تحسین به شما نگاه کنند. اگر از کوشش های خود احساس خوبی داشته باشید همین خوب است.
- آیا فرزندان شما شاد هستند؟ آیا شب ها خوب می خوابند و خوب غذا می خورند؟ آیا به شما نشان می دهند که دوست تان دارند؟ و شواهد حاکی از این است که همه کارها را خوب انجام می دهید؟
- نقش الگوها به عنوان مرجع، مفید هستند اما الگوی تربیتی مخصوص خودتان بزرگترین موهبت است، زیرا به شیوه ی خودتان می توانید انجامش دهید.

اقرار به خودتان که آگاهانه در جست و جوی راهی برای فرار از تنگناها هستید نیز احتمالاً ناراحت کننده است. به احتمال زیاد شنیده اید که هنگامی که به جای شستن ظرف های شام روی میز دراز می کشید دشمن قدیمی یعنی گناه در خانه تان را می زند.

به ارزش اراده در فرهنگ کاملاً مدرن ما اغلب توجه چندانی نمی شود. دست نیافتن به نتایج کامل یا حتی موفقیت متوسط خود به این معنا نیست که تلاش های شما هدر رفته است. تلاش و کوشش کنید. شاید موفق شوید. شاید هم نشوید. زندگی واقعی همین است.

می توانیم اعمال فشار بر خودمان را با یادگرفتن اینکه بی خیال باشیم، کاهش دهیم. همچنین می توانیم روی لذت شلوغی و پیش بینی ناپذیر بودن زندگی نیز کار کنیم. کمال غیر ممکن است، و بعضی از ما آن را باور داریم. اما از بین همه زن هایی که با آن ها گفت و گو کرده ایم آن هایی از زندگی خودشان بیشتر راضی هستند که لذت واقعی را در آشفتگی پیدا کرده اند.

هر چقدر اعطاف پذیر و دوست داشتنی باشید به همان اندازه به رشد تمایل خواهید داشت؛ هر قدر سخت و نفوذ ناپذیر باشید همان قدر پزمرده خواهید شد و روزه زوال خواهید رفت.

مهم است که:

- نقص را بپذیرید، شاید حتی از آن لذت ببرید
- مسئولیت را تقسیم کنید و اجازه دهید نیازها همیشه تحت سلطه باشند.
- ذهن خود را به روی راه های دیگر چرخش امور باز کنید.

شاید شما هم مثل بچه ها دوست داشته باشید زیر باران خمس شوید یا دست های خودتان را رنگ مالی کنید. شاید یا دوست تان روی تخت دراز بکشید و خنده و شوخی کنید و عمر خودتان را به خوشی سپری کنید، به شلوغی یا مرتب بودن اتاق خودتان بی توجه باشید. تا زمانی که احساس خوشی می کنید و به دنیا علاقه دارید، راضی خواهید بود. اگر در بزرگسالی هم بتوانید بدون توجه به دام های بیرونی زندگی، این لذت را پیدا کنید، عالی خواهد بود.

کمال گری بالاترین مرتبه سرزنش خویشتن است.

### توصیه ها

- **خودتان را به دقت ارزیابی کنید.** یک هفته هر روز صبح فهرستی از انتظارات خود را برای آن روز در دفتر تمرین خود بنویسید. در پایان روز چند دقیقه بنشینید و به فهرست تان نگاه کنید آیا به آنچه در نظر گرفته بودید دست یافته اید؟ اگر نه چرا؟ آیا هدف شما غیر ممکن بود؟ آیا نتیجه خارج از کنترل شما بود؟ فهرستی از هر کاری که انجام داده اید، تهیه کنید احتمالاً خیلی بیشتر از چیزی است که در نظر گرفته بودید.



به تعقیب **خاتمه دهید**. به چیزهایی مانند فعالیت ها، تصاویر، کلمات، یا خاطراتی فکر کنید که در شما احساس خیلی خوبی ایجاد می کند. عکس های قدیمی را پیدا کنید و پشت آن ها چیزی بنویسید. چه تعداد از آن چیزها به کامل بودن وابسته است؟ شرط می بندیم بسیاری از لحظات مطلوب شما تصاویری کلی از زندگی معمولی است که در آنجا امور همیشه طبق نقشه پیش نرفته اند.

**رها کردن زمام امور را امتحان کنید.** اگر نمی توانید خانه را بدون مرتب کردن تخت خواب ترک کنید، یک هفته انجام ندادن آن امور را امتحان کنید. اگر این امر شما را خیلی نگران می کند سعی کنید وظیفه ی اختیاری دیگری را از فهرست خود حذف کنید. این موارد به شما کمک می کند کمی بی خیال شوید.

**به گفت و گو با خودتان توجه کنید.** وقتی ذهن شما شروع به گفتن چیزهایی مانند این موارد به شما می کند: «اوه - اوه، چقدر بد شد. چگونه می توانم این قدر نامرتب باشم؟» یا چرا من تنها مادری هستم که ظاهراً نمی تواند لباس های کثیف را در ماشین لباس شویی بریزد و ماشین را روشن کند و بچه هایش را به تخت خواب بفرستد؟» با صدای بلند بگویید: «دیگر بس است، من هم سزاوار آنم که کمتر از خود انتقاد کنم» یعنی این گفتگوی ذهنی را از منفی به مثبت تغییر دهید.

# بانوان، ورزش، سلامتی

اغلب مواقع نه بگوئيد، براي بعضي از ما گفتن نه خيلي مشكل است. دوست نداريم به بچه ها، به دوستان، و روساي خود نه بگوئيم. تنها كسي كه به راحتی مي توانيم به او نه بگوئيم خودمان هستيم. دفعه بعد كه تدابي از درون به شما گفت كه نمي خواهد كاري انجام دهد، مانند امضا براي شركت در يك فعاليت، ميزباني براي شام و چيزهايي از اين قبيل فقط بگوئيد نه. اگر باعث مي شود احساس آرامش كنيد، يا حس بهتري داشته باشيد عذرخواهي كنيد اما فقط بگوئيد «متاسفم، اين دفعه نمي توانم»، يا «اجازه بفرمايد اين كار را عقب بيندازم». اما استوار بمانيد.

- **نمايش چه مي شد اگر... روي مي داد؟**  
**را بازي كنيد.** چند دوست قابل اعتماد در انجمن يا محل كار خود پيدا كنيد، و با هم در مورد چيزهايي بحث كنيد كه براي انجام دادن آن ها اسرار مي كنيد و دقيقا همين كارها را انجام دهيد؛ سپس نمايش چه مي شد اگر... روي مي داد؟ را بازي كنيد: چه مي شد اگر از بازرسي تكاليف دخترم دست مي كشيدم؟ چه مي شد اگر تا عيد پنج كيلو از وزنم كم نمي شد؟ و ...

- **اولويت هاي جديد پيدا كنيد.** اموري وجود دارند كه بايد انجام دهيم، كارهايي را مي خواهيم انجام دهيم و كارهايي هست كه فكر مي كنيم مجبور هستيم آن ها را انجام دهيم. درك تفاوت بين اين امور شمارا آزاد خواهد كرد.

- **واگذاري اختيارات و قدرداني.** كارهاي خانه بايد انجام شوند. اگر خودتان مقدار زيادي كار انجام مي دهيد، بيرسيد چرا؟ ممكن است به اين دليل باشد كه فكر مي كنيد خودتان بهتر، سريع تر، و بيشتر از هر شخص ديگر مطابق ميل خودتان كارها را انجام مي دهيد؟ ياد بگيريد كه بي خيال شويد. وقتي بچه هاي شما ماشين ظرفشويي را خالي مي كنند يا لباس هاي شسته و خشك شده را تا مي زنند، اشكالي ندارد كه كار را به روش خودشان انجام دهند. اگر شوهرتان شام درست مي كند، اجازه دهيد خودش رئيس باشد. و به خاطر داشته باشيد كه به آن ها توجه و از كمكي كه گرفته ايد قدرداني كنيد.

## بهترین باشید

اگر تصور میکنید ورزش یعنی:

• نابرده رنج گنج میسر نمی شود؛

• عضله های بزرگ و برآمده؛

• حرکات تکراری در ورزش باشگاهی؛

• آماده شدن برای احمق به نظر رسیدن؛

...فراموش کنید!

### تناسب اندام راهی است برای رهایی بیشتر از زندگی عادی.

• تعیین هدف کنید و بر موانع چیره شوید.

• از تمرین های قدرتی و کششی برای به دست آوردن نیرو و انعطاف پذیری بهره بگیرید.

• از تمرین های هوازی برای سوزاندن چربی ها و سلامت قلب استفاده کنید.

• غذاهایی را که نیروزا و سالم هستند بشناسید.

• از تمرین های یوگا و ماساژهای روزانه ی صورت برای رفع اضطراب بهره مند شوید.

### انگیزه راز تناسب اندام همیشگی

-ابتدا باید باور کنید که ذهن ابرازی معرکه است باید برش دارید و به کارش ببرید. پس اول از ذهن شروع کنید

تنها چیزی که برترین ورزشکار دنیا را از دستیابی به مدال طلا دور می کند و یا تنها چیزی که باعث می

شود میل راحتی تان را به دویدن آرام بیست دقیقه ای ترجیح دهید ذهنتان است.

بی تردید بدن شما نقشی ندارد. زیرا بدن با حرکت پرورش می یابد. این به دلیل نوع طراحی اش است. بدنتان حتی به خاطر انجام فعالیت، شور و نشاطی رایگان را به عنوان جایزه به شما می دهد. اندورفین آزاد شده از مغز جایزه ی بدن در مقابل رفتار درست ما با آن است.

### برای خودتان مسئولیت بر عهده بگیرید.

پیش از آنکه هر گونه تغییر رضایت بخش و ماندگار در زندگی تان رخ دهد، باید ببذیرید این زندگی شماست. مسئولیتش به گردن خودتان است و این مسئولیت با شما پایان می پذیرد. این در واقع همان نیروی جالب توجه است که باعث می شود اغلب از هدفمان دست برداریم و کس دیگری را سرزنش کنیم. و بدینگونه خود را ناتوان تر می سازید. زمانی که تشخیص دهید مسئولیت با شما متوقف می شود، دوباره قدرت انتخاب می یابید.

می توان گفت زندگی به هر کس چندین کارت معین می دهد. شما نمی توانید کارت ها را انتخاب کنید اما قادرید نحوه ی بازی با آنها را برگزینید و می توانید این انتخاب را هر زمان و هر جا تا پایان راه انجام دهید.

### پس مسئولیت ندای درونیتان را بر عهده بگیرید.

مسئولیت واکنش هایتان (حرف هایی که می زنید، غذاهایی که می خورید) را هم بر عهده بگیرید. مسائل بسیاری در زندگی وجود دارند که نمی توانیم بر آنها تسلط یابیم. اگر نمی توانید دنیا را تغییر دهید، دست کم می توانید عقیده تان را نسبت به آن عوض کنید.

### -اهدافتان را تایید و تجسم ذهنی نمایید.

اهدافتان را بنویسید و آنها را به اهداف کوچکتری تقسیم کنید. هر بار که به هدفی می رسید جشن بگیرید و سپس به هدفی تازه فکر کنید زمانی که شما دقیق باشید اهداف به بهترین نحو عمل می کنند. اهداف باید قابل شمارش و واقع گرایانه باشند. مثل دویدن در سی دقیقه، ۲۵ بار شنای سوندی و ...

نابندها عباراتی هستند که به عنوان واقعیت به خودتان می گویند. حتی اگر واقعی نباشند. نکته ی مهم در مورد ضمیر تیمه هشیار انسان آن است که به درستی نمی داند چه چیز واقعی و چه چیزی غیر واقعی است. پس اگر به چیزی به طور جدی بیندیشید مغز دوست داشتنی تان آنرا واقعی می پندارد و نیمی از راه را برای تحقق پیموده اید.

برای آنکه جمله تاییدی تان قاطعانه شود، مرتباً با چشمان بسته و تجسم جملات تاییدی خود را در آنها تصور کنید.

از نمونه جمله های تاییدی در مورد تناسب اندام:

- من سالم و خوش اندام هستم؛
- اندامم قوی و زیباست؛
- زمانی که ورزش را تمام می کنم، احساس خوشایندی دارم؛
- انرژی فراوانی دارم.



## کمی زندگی کن

فهرستی از امور و جنبه های مختلف زندگی خود تهیه کنید. لیستی از مواردی که به شما شادی و لذت می دهند و نکاتی که حال شما را بد می کنند، ببینید می خواهید واقعا چه چیزی تغییر کند. در باره کارتان فکر کنید، آیا کاری انجام می دهید که شما را واقعا هیجان زده و علاقمند کند؟ یا خودتان رو راست باشید از شم خود تبعیت کنید خوب زندگی کنید از پیگیری اهدافی که نه تنها دستیابی به آنها غیرممکن، بلکه همراه با سختی است و لذتی نیز در میان نیست، دست بردارید. به راه های دیگری فکر کنید و فراموش نکنید که دلیلی وجود ندارد که زندگی را خیلی سخت بگیرید، باید کمی هم زندگی کنید.

### اسطوره ی سلامتی کامل

برای داشتن قلبی سالم ورزش کنید و به تقویت ماهیچه ها و استخوان ها ادامه دهید. از ورزش های کششی برای حفظ تحرک استفاده کنید و غذاهایی را بخورید که برای سلامت گوارش و دستگاه قلبی و عروقی مناسبند.

از نوشیدنی های سالم و خواب شبانه برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی خود استفاده کنید. پوست خود را به مدت ۱۰ دقیقه در معرض تابش آفتاب قرار دهید تا ویتامین D لازم را جذب کند و بلافاصله از گرم ضد آفتاب برای مبارزه با سرطان پوست بهره بگیرید. میزان استرس خود را برای تقویت سیستم ایمنی تان کاهش دهید. شبکه ای از روابط اجتماعی برای مبارزه با آلزایمر برای خود طراحی کنید و با همسر خود روابط سالم داشته باشید.

این لیست تمامی ندارد. انجام این موارد آنقدر غیر ممکن است که زنان با دیدن آن یا وحشت می کنند یا به خنده می افتند. به هر حال لازم است قوانینی را که به قول ما قوانین سلامتی نامیده می شوند، انجام دهید.

مجبور نیستید روی سلامتی خود کنترل کامل داشته باشید

متأسفانه مساله ی سلامتی به این سادگی ها هم نیست، اگر چه بعضی عادات سالم مانع بروز برخی از بیماری ها می شوند، اما بیماری و مرگ گاهی از کنترل خارجند. با وجود ورزش هایی مثل یوگا و کاهش استرس در جهان، مقابله با ریشه ژنتیک بعضی از بیماری ها امکان پذیر نیست.

بهتر است تصور کاملا سالم بودن را با چیزی بهتر و شادتر یعنی سلامتی نسبی عوض کنید. نسبتا سالم به معنای آنست که عادات سالم شما نه تنها شما را از زندگی باز نمی دارد، بلکه باعث لذت بردن از زندگی هم می شود.

پس سلامتی نسبی شامل رفتارهای گسترده تری است که ما به آنها باور داریم. ما مجبور نیستیم حتما مقدار زیاد سبزی مصرف کنیم یا هر شب راس ساعت ۸ بخوابیم تا سر حال شویم.

سلامتی حقیقی آن نیست که ساعت های زیادی را صرف اندازه گیری مقدار چربی خون، کنترل ضربان قلب، و زود خوابیدن کنید. بلکه یک زندگی سالم باید ساده و لذت بخش باشد.

### سلامتی در همه دهه های زندگی

#### دهه ی بیست سالگی:

از الگوی مناسب خوب خوردن، خوب خوابیدن، و خوب ورزش کردن استفاده کنید.

خود را بر علیه تصادفات و جراحات ها محافظت کنید. میزان استرس خود را کنترل کنید.

عادات بد خود مانند پر خوری، سیگار کشیدن و ... را ترک کنید.

#### دهه ی سی سالگی:

روابط سالم برقرار کنید؛ تکنیک مدیریت استرس را بیاموزید.

به بدنتان گوش دهید ولی نگران بی خوابی های گاه و بی گاه نشوید.

به ورزش به شکل جدی فکر کنید.

#### دهه چهل سالگی

ورزش کنید که شامل حتی وزنه برداری هم می شود.

برای رسیدگی به خودتان وقت بگذارید.

علائم پیش از یائسگی را در نظر داشته باشید.

علائم افسردگی را بشناسید.

#### دهه ی پنجاه سالگی

ورزش کنید.

خوب غذا بخورید.

اگر راضی و خوشبخت نیستید وقت بگذارید تا علت آن را بفهمید.

اولین کولونوسکوپی را ترتیب دهید.

### دهه شصت سالگی

آزمایش تراکم استخوان بدهید و یادتان باشد که ماموگرافی و دیگر معاینات پزشکی خود را ادامه دهید. ورزش کنید و غذاهای خوب بخورید.

روابط قدیمی خود را حفظ کنید و روابط جدیدی را شروع کنید.

### دهه ی هفتاد سالگی

ورزش مناسب برای قلب و عروق و ورزش های تعادلی انجام دهید.

مهارت خود را در زمینه بیماری های تان افزایش دهید. خوب بخورید و وزن تان را حفظ کنید.



## ورزش و تندرستی زنان

امروزه توجه به ورزش زنان و دختران و تأثیر مثبت آن بر جسم و روح آنان در جهت سلامت بیشتر، زندگی بهتر، تربیت درست فرزندان، خانه داری موفق تر، حضور مفید در اجتماع و ... جایگاه ویژه ای یافته است. چگونگی مشارکت زنان در سطوح مختلف در فعالیت بدنی بستگی به نوع نگاه آنها به ورزش دارد. گروهی ورزشکار حرفه ای اند و تعدادی ورزشکار آماتور، گروهی به ورزش سبک می پردازند و برخی به ورزش های سنگین و گاه خشن، گروهی از آنان برای رسیدن به قهرمانی می کوشند و برخی برای حفظ سلامتی و تناسب اندام، بسیاری از افراد برای رهایی از هرگونه اضطراب، فشارهای محیطی، حفظ سلامتی، تفریح، و کسب نشاط و شادمانی به فعالیت های بدنی می پردازند.

به طور کلی فواید آشکار مشارکت در فعالیت های بدنی در سه بعد است:

فواید جسمانی، فواید روانشناختی، فواید اجتماعی

### فواید جسمانی مشارکت در فعالیت بدنی

فعالیت جسمانی یکی از ابعاد زندگی سالم است فعالیت بدنی با تکرار، شدت، و مدت مناسب براساس برنامه های منظم مزایای قابل توجهی دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مانند استقامت قلب و عروقی، قدرت و استقامت عضلاتی، ترکیب بدنی، و انعطاف پذیری در کاهش خطر بیماری های قلبی، فشارخون، دیابت، بوکی استخوان، و چاقی موثر است. امروزه با توجه به نقش زنان در خانواده و اجتماع به نظر می رسد که فعالیت جسمی و ورزشی برای بانوان نسبت به آقایان ضرورت بیشتری دارد زیرا زنان وظایف سنگینی چون خانه داری، بچه داری، تربیت فرزند، و دوران سخت بارداری را بر دوش دارند که هر یک از این وظایف، عضلات قوی و بنیه سالم و نیرومند را می طلبد.

حرکت و فعالیت یک گزینه طبیعی در انسان است. نداشتن تحرک کافی و فعالیت های مناسب بدنی دستگاه های مختلف بدن را دچار اشکال خواهد کرد. زنان از نظر جسمانی دوره های مختلفی را در زندگی دارند قاعدگی، حاملگی، و یائسگی مهم ترین این دوره ها است که تغییرات زیادی در جسم و روان ایجاد می کند. از این رو داشتن برنامه های ویژه فعالیت جسمانی و تمرینات ورزشی در این دوره ضروری است.

### فواید روان شناختی مشارکت در

#### فعالیت بدنی

به اعتقاد صاحب نظران تربیت بدنی و ورزش نه تنها وسیله یا نهاد تفریحی نیست بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی و تربیتی، اهداف روانی، اجتماعی را دنبال می کند. این اهداف در توان اجتماعی و شکل پذیری شخصیت افراد نقش دارد. براین اساس فعالیت های بدنی آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر روانی دارد و باعث تعامل واقعی با دیگران می شود. سلامت روان از موضوعاتی است که بر اثر شرکت در فعالیت های ورزشی حاصل می شود. تأمین بهداشت جسم و روان برای زنانی در دوره های مختلف زندگی بر مسئولیت اهمیت زیادی دارد.

فعالیت های تربیت بدنی و ورزشی آمیخته با تربیت روانی است و هر تجربه حرکت یا تغییر جسمانی یک تغییر روانی را در بردارد، و این امکان را به فرد می دهد تا با دیگران تماس مستقیم و تعامل واقعی برقرار سازد و نیازهای روانی خود مانند رفاقت و دوستی، جلب توجه، مقبولیت گروهی، و نیاز وابستگی، تضاد و - را برآورده سازد.

سلامت روان از موضوعاتی است که بر اثر شرکت در فعالیت های ورزشی حاصل می شود و می تواند زمینه ساز و بستر پدید آمدن نشاط، شادایی روانی، ایجاد حالت سرخوشی، و احساس مثبت باشد. بدون شک برای داشتن فرزندانی سالم در جامعه نیازمند مادرانی سالم و با نشاط هستیم.

### فواید روانشناختی مشارکت در

#### فعالیت بدنی

ورزش این احساس را به شخص می دهد که قادر است با شجاعت و اعتماد به نفس با زندگی روبرو شود و می تواند احساس کفایت را در خود برای مشارکت در نظم اجتماعی رشد دهد.

### اثر ورزش در دوران سالمندی

ورزش و حرکت منظم سبب فعال بودن و پویایی افراد مسن خواهد شد. فعالیت بدنی در سالخوردگان باعث کاهش تنش ها و برخوردارگی از یک روحیه قوی، کاهش بروز بیماری های قلبی، کاهش چربی، کاهش چاقی، کاهش خطر بوکی استخوان، و شکستگی های پی در پی، افزایش و قدرت انعطاف پذیری عضلات و مفاصل، علاوه بر این حفظ استقلال شخصی و انجام کارهای روزمره بدون نیاز به دیگران، کاهش دردها و ناراحتی های ناشی از افزایش سن و فراهم کردن حمایت عاطفی خواهد شد.

فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی و همچنین توانبخشی افراد سالخورده نقش مفید و موثری دارد. شرکت در فعالیت های بدنی گروهی سبب شاد شدن سالمندان می شود. به طور کلی هدف ورزش در این دوران برای زنان ایجاد تندرستی و شادایی است.

در بیشتر سالمندان به علت عدم فعالیت مناسب پس از مدتی میزان دامنه حرکتی مفاصل کاهش چشمگیری پیدا می کند. گاهی تا حدی که شخص قادر به انجام کارهای شخصی و روزانه خود نیست. مهم ترین و موثرترین روش پیشگیری از خشک شدن مفاصل حرکات کششی ورزشی است. بنابراین بهتر است به شرکت در تمرینات کششی ترغیب شوند.





# روانشناسی بانوان

## اعتماد به نفس چیست؟

یعنی اطمینان داشته باشید که می‌توانید کاری را در حد استاندارد خاصی انجام دهید، اعتماد به نفس در اصل به توانایی شما در انجام اقدام بجا و موثر در هر شرایطی گفته می‌شود بدون توجه به اینکه این شرایط چقدر به نظر شما یا دیگران سخت باشد.

### صحبت کردن با اعتماد به نفس

چرا صحبت کردن جلوی جمع این قدر آدم را عصبی می‌کند؟ چطور می‌شود صحبت کردن که کاری کاملاً طبیعی است و از بچگی تمرینش کرده اید گاهی اوقات این قدر سخت می‌شود. برای اینکه بتوانید در جمع اظهار نظر کنید و اعتماد به نفس لازم را برای حرف زدن پیدا کنید باید چیزی برای گفتن داشته باشید و کسی باشد که آن را برایش بگویید، همچنین باید در آن لحظه چیزی وجود داشته باشد که بین شما و کسانی که برایشان حرف می‌زنید ارتباط ایجاد کند چیزی که به آن حسن تفاهم می‌گویند. دیدگاهی مشترک نسبت به جهان که درون آن جایی برای اختلاف نظر هم وجود دارد برای رسیدن به این حالت باید از پس هر چیزی که سر راهتان قرار می‌گیرد بربایید.

### اعتماد به نفس در زندگی روزانه

برخورد با مقاومت نسبت به تغییر؛

چطور با اعتماد به نفس برتری خود را ثابت کنید؛

چطور با فشارهای بیرونی کنار بیاید؛

قدرتمندانه زیستن؛

### اعتماد به نفس در محل کار

چطور بفهمید شما شغلتان نیستید؛

چطور هویت حرفه‌ای‌تان را تعریف کنید؛

چطور کار دلخواهتان را پیدا کنید؛

قاطعیت در محل کار؛

ابراز وجود در محل کار؛

چطور نگذارید به شما زور بگویند؛

کنار آمدن با رئیس؛

### ده عادت روزانه برای بالا بردن اعتماد به نفس

- هر روز را با نیزی و آمادگی کامل شروع کنید؛
- بهترین عینک‌تان را به چشم بزنید؛
- حس و حالتان را دنبال کنید؛
- به بدن‌تان تکیه بدهید؛
- اوقاتی را در تنهایی و آرامش بگذارانید؛
- بیرون بروید و به زیبایی آسمان خیره شوید؛
- ببخشید و بزرگواری کنید؛
- امروزتان را ببینید و فردایتان را بسازید؛
- با هدف زندگی‌تان در تماس باشید؛

## زن و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یعنی حس مثبت داشتن به آنچه می‌توانید انجام دهید و نداشتن نگرانی در مورد آنچه نمی‌توانید. شخصی که اعتماد به نفس دارد تشنه یادگیری است چرا که می‌داند اعتماد به نفس او را از دروازه‌های حیات می‌گذراند و مشتاق کشف ناشناخته‌ها می‌شود. افرادی که اعتماد به نفس دارند بر ضعف‌های خود تمرکز نمی‌کنند بلکه قوت‌های خود را تقویت می‌کنند و به حد اعلی می‌رسانند. یکی از خصوصیات افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند این است که برای خودشان ارزش قائلند، آنها دید مثبتی نسبت به خودشان دارند یعنی می‌دانند چگونه خودشان را دوست داشته باشند و نقاط قوتشان را می‌شناسند، برای بالا بردن اعتماد به نفس باید از دنبال کردن نقاط قوت تان شروع کنید از تشویق‌ها و بازخوردهای مثبت دیگران بهره ببرید به خودتان احترام بگذارید و افتخار کنید بعد ببینید چگونه اطرافیان‌تان هم به شما احترام می‌گذارند و افتخار می‌کنند.

### چرا اعتماد به نفس در زنان مهم است؟

همه ما انسان‌ها نیاز به درک شدن، تحسین شدن، و مورد توجه قرار گرفتن داریم. زنان هم از این فائده مستثنی نیستند. زنان هم دوست دارند توانایی‌هایشان به اندازه مردان دیده شود. نیمی از جمعیت جهان زنان هستند اعتماد به نفس باعث رشد توانایی‌ها و بهبود وضعیت روانی زنان شده و حتی به بهبود زندگی مردان کمک می‌کند.

### هفت راز یک زن با اعتماد به نفس

- یک زن با اعتماد به نفس می‌داند از چه چیزی لذت می‌برد؛
- یک زن با اعتماد به نفس در ترس زندگی نمی‌کند؛
- یک زن با اعتماد به نفس مثبت است؛
- یک زن با اعتماد به نفس از مشکلات سر بلند بیرون می‌آید؛
- یک زن با اعتماد به نفس خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند؛
- یک زن با اعتماد به نفس دست به عمل می‌زند؛
- یک زن با اعتماد به نفس با ای کاش و اگر زندگی نمی‌کند.

## افسردگی به چه معناست؟

نشانه‌ها و علائم افسردگی طیف وسیعی از درد جسمی، روانی، و احساسی را در برمی‌گیرد. اغلب اوقات وقتی احساس غمگینی یا کسلی می‌کنید احتمالاً می‌دانید که افسرده هستید اما غمگینی تنها حالت ناخوشایندی نیست که زن افسرده احساس می‌کند ممکن است در این گونه مواقع دستخوش احساس حشم و تحریک پذیری زیاد شوید یا ممکن است احساس پوچی، گریختگی، و بی‌حالی کنید. همچنین ممکن است احساس کنید که انجام دادن هر کاری برایتان بسیار دشوار است. چنانچه اغلب اوقات چنین احساس‌هایی دارید حتی اگر از احساس غمگینی خود نیز آگاهی نداشته باشید می‌توان گفت به افسردگی مبتلا شده‌اید.

### نشانه‌های افسردگی

- پراشتهایی یا کم‌اشتهایی؛
- افزایش یا کاهش وزن بدون رژیم گرفتن؛
- پر خوابی - بی‌خوابی؛
- خستگی؛
- احساس بی‌فرازی و برانگیختگی؛
- دشواری در تمرکز، مشکل در تصمیم‌گیری؛
- احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی؛
- احساس گناه و سرزنش خود؛
- از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید؛
- آرزوی مرگ داشتن و به فکر خودکشی؛

### افسردگی در زنان

آمارها نشان می‌دهد که زنان دو برابر مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند، چنین چیزی هم در کشورهای توسعه یافته و هم در کشورهای توسعه نیافته مشاهده شده است. از هر چهار زن یک نفر در طول حیات خود حداقل به یک دوره افسردگی مبتلا می‌شود و بعضی با دوره‌های متعدد دست به گریبان می‌شوند.

در دوران کودکی میزان شیوع افسردگی در پسران و دختران کمابیش یکسان است اما زمانی که دختران به سن بلوغ می‌رسند تفاوتی پدیدار می‌شود در این دوره ناگهان میزان افسردگی دختران بالا می‌رود و تا اواخر پیری همچنان بالاتر از مردان می‌ماند.

زنی که احساس می‌کند مورد حمایت طرف مقابل خود قرار دارد (همسر، پدر، مادر، دوست) اگر هم در زندگی به دفعات با مشکلات مواجه گردد باز هم خواهد توانست از پس آن‌ها برآید چه بسا این موارد باعث رشد و شکوفایی او نیز بشود، اما چنانچه زن خود را تنها و مطرود ببیند و به احساسات او اهمیت داده نشود به افسردگی دچار خواهد شد.

هر زنی در دوره‌ای از زندگی خود احساس نومی‌دی و آندوه می‌کند. بدبختی بخشی طبیعی از زندگی است حتی در زندگی‌های سرشار از موفقیت نومی‌دی و بدبختی موردی غیر قابل اجتناب است. چنین تجاربی در مقیاس اندک حتی موجب رشد و شکوفایی ما می‌شوند اما بعضی وقت‌ها نمی‌توانیم بعد از این بدبختی‌های کوچک به حالت اول برگردیم. گاه خود را در موقعیت دردناکی گرفتار می‌بینیم که رهایی از آن غیر ممکن است. در این مواقع به احتمال زیاد به افسردگی دچار می‌شویم.



ذهن زن افسرده دائما مشغول است از آنجایی که دائما به فکر پیدا کردن علت ناراحتی خود است، در تمرکز کردن دچار مشکل می شود. زن افسرده حتی زمانی که غمگین نیست باز هم ممکن است تحریک پذیر و زودرنج باشد. عصبانیت او کوتاه مدت است صبر و تحمل چنین زنی کم است و نمی تواند ریخت و پاش و سر و صدایی را که بچه ها به وجود می آورند تحمل کند. ممکن است صبر و حوصله نداشته باشد تا موضوع را به آن ها بگوید یا به گفته های آن ها گوش کند.

زنان افسرده به سختی می توانند خوشبین و مثبت نگر باشند. آنها کمتر می خندند و کمتر شور و شوق دارند. مهربانی خود را کمتر نشان می دهند و فرزندشان را کمتر از آنچه مادران معمولاً قربان صدقه فرزندشان می روند تحسین می کنند.

در نگاه کلی می بینیم هم مادران افسرده و هم فرزندان آن ها زندگی پرتعارض و پراسترسی دارند. ممکن است مادر از پدر طلاق گرفته باشد، در این صورت خانواده اغلب با مشکلات مالی دست و پنجه نرم می کند، حتی اگر والدین آنها از هم جدا نشده یا طلاق نگرفته باشند باز هم ممکن است مشکلات ارتباطی قابل توجهی داشته باشند. خانواده هایی که در آنها مادر به افسردگی دچار شده باشد فاقد گرمی و صمیمیت هستند و انسجام لازم را ندارند اعضای خانواده احساس می کنند ارتباطی میانشان برقرار نیست ممکن است اعضای این قبیل خانواده ها احساسات و افکار خود را با سایر اعضای خانواده در میان نگذارند و به ندرت به کار جمعی بپردازند.

### دلایل افسردگی در زنان

عوامل ژنتیک - عوامل هورمونی - استرس - عوامل خانوادگی از عوامل افسردگی نهان در زنان می باشد.

## جذابیت

جذابیت نوعی قدرت محسوب می شود. افرادی که این قدرت را دارند از آن برای ایجاد روابطی فوق العاده استفاده می کنند به گونه ای که دیگران در حضور این افراد احساس می کنند منحصر به فرد هستند.

### راز جذابیت

یکی از نیازهای بشر این است که احساس کند محبوب و مهم است. به دیگران این احساس را ببخشید که قابل احترام و دوست داشتنی هستند.

### پنج کلید جذابیت

- پذیرش بی قید و شرط: هرگز از دیگران انتقاد نمی کنید یا در جستجوی اشتباهات آن ها نیستید
- قدر شناسی: هرگاه از دیگران به خاطر کارهای کوچک یا بزرگی که انجام داده اند قدر شناسی کنید عزت نفس آن ها را افزایش می دهید
- تایید: هرگاه دیگران را به خاطر کاری که انجام داده اند تایید کنید عزت نفس آن ها افزایش می یابد
- تحسین: همه انسانها تحسین شدن را دوست دارند.

- توجه: موثرترین شیوه برای افزایش عزت نفس دیگران عامل مهم برای جذب دیگران.

### زن ایده ال و جذاب

ما فراموش کرده ایم که قدرت های مان قابل مقایسه با دیگران نیست یا شبیه مردها نیستیم. بلکه دارای قدرت های زنانه ی طبیعی، مهربانی، دلسوزی، عزت نفس، و نجابت هستیم. دنیا به زن های مقاوم نیاز دارد. زن هایی که بی توجه به محیط پیرامونشان، مشتاق، سرزنده، و پرانرژی هستند. زن هایی که سرشار از استعداد، عاطفه، و مهربانی هستند؛ خودشان را با مردها مقایسه نمی کنند، بلکه همه انسانها را همان طور که هستند می بینند و همواره در جستجوی زندگی بهتر و عشق پایدار هستند.

قدرت ها و استعدادهای زنانه تان را به اندازه ی قدرت های مردانه تان بپذیرید شما از هر دو قدرت برخوردارید و اگر بتوانید میان

نیروی مردانه و زنانه تان تعادل ایجاد کنید؛ انسانی توانا و موفق خواهید بود. شما زنان مقاومی هستید. به خودتان افتخار کنید. چه در محل کار یا در خانه، چه در میدان جنگ، یا فروشگاه، دنیا پیش از پیش به زنان سرسخت و قوی نیاز دارد. فرزندان به مادرائی قدرتمند نیاز دارند. دنیای تجارت به زناتی کوشا نیاز دارد تا توانایی های تان را نشان دهید.

وقتی همه چیز را همان طور که هست می پذیرید توانا و جذاب می شوید.

### پنج حقیقتی که هر زن جذابی باید بداند

- ارتباطات، ناجی شما نیستند، اگر منتظر باشیم کس دیگری زندگی ام را بریارتر یا رضایت بخش تر کند جز بلا تکلیفی و تردید چیزی عایدم نخواهد شد.
- روابط وسیله ای برای رفع نیازهای روحی است نه تبادل نیازها، ارتباط میان انسان ها یکی از

قدرتمندترین وسایل رسیدن به رشد است.

- زندگی زیستن در لحظه اکنون است.
- اگر می خواهید عشق تان پایدار باشد خود را اسیر آن نکنید.

### عادت زن هایی که جذاب نیستند

- نیازمندی؛
- عدم اعتماد به نفس دائمی؛
- گفت و گوهای بیپوده؛
- ظاهر نامرتب و شلخته؛
- سختگیری و بدخلقی؛
- رفتار کینه نوزانه و انتقادآمیز؛
- رفتار کسالت بار؛



## پروین دولت آبادی

یکی از مفاحر ادب عصر حاضر خانم پروین دولت آبادی است. آزادزنی بسیار آزاد اندیش با طبعی روان، والا، حساس، و اندیشه‌ای به غایت مردمی. خانم دولت آبادی هیچ گاه کاری به زمانه‌ای که در او می‌زیسته نداشته و اندیشه اش هیچگاه دستخوش تغییرات زمانه متغیر نشده است. خانم دولت آبادی شاگرد شاعر گرانمایه مرحوم نظام وفا بود و آنچه از استاد در فنون شعر و ادب آموخت، با ذوق سرشار درآمیخت و با استقلال طبعی تحسین برانگیز، زبان شعری خود را در خدمت اخلاق و اجتماع، خاصه محرومان و نومیدان گرفت. پروین از همان نوجوانی که هر فردی در حال و هوای خاص دروان شکوفایی و شیفتگی و شیدایی به سر می‌برد، گویی راه خود را جدا از دیگران برگزید و شادیش شاد کردن دل محرومان بود و غمش نیز غم دیگران.

پروین دولت آبادی در رشته روانشناسی همگانی و پرورش کودکان، تخصصی توأم با عشق و عمل یافت و برای تمام فرزندان همه پدر و مادرها در همه زمان ها و مکان ها مادرانه و بسیار اندیشمندانه در نهایت ظرافت و رقت، دل می‌سوزاند و در غمشان، از هر قبیل که باشد و دل های حساسشان را بیازارد واقعا شریک است، و در لیخندهای زلال و تابناک بچه ها، غم زمانه را هر چه که باشد از یاد می‌برد. به بچه ها و عالم سرشار از صداقتشان به زیبایی تمام می‌اندیشد و شعرهایش را پر از شکوفه و مهر نثارشان می‌کند. و چنان با چشمان شاعر و بر شعور خود نگاهشان می‌کند که گویی نگرانی بزرگ شدن و خوب به ثمر رسیدن این کودکان به راستی هدف زندگی اوست. البته خانم دولت آبادی فعالیت و دلسوزی هایش تنها متوجه کودکان نیست و تنها گل های بادام (مجموعه

شعری است برای کودکان؛ از خانم دولت آبادی) را هدیه بچه ها تسمی کند و عنایت و سرایش او در مورد کودکان جدا و متمایز است. از زبان فاخر ایشان در غزل سرایی و دیگر گونه های شعر فارسی و تحقیقات جالب و چشمگیری است که در زمینه های ادب کشورمان دارند. خانم دولت آبادی در اشعار خود دست رد بر سینه ضعف و زبونی می‌نهد چون ایمان دارد که تاریخ هستی زن، تاریخ پرداخت خودش بوده و از روزگار قدیم تا به امروز که زن با سفینه های فضایی نیز کهکشان ها را می‌پیماید، زن بیکار ننشسته و به جلا دادن الماس باطن خود عمر نهاده است. در منظومه زن و زمین می‌گوید:

# بانوان و ادبیات

طعنه است گر گویند  
 زن فریب آدم داد  
 زن چراغ بینش بود  
 روشنی به عالم داد  
 معرفت درختی بود  
 او شناخت بارش را  
 بار و برگ هستی بود  
 آنچه داد یارش را  
 زن کلام اول بود  
 دفتر رهایی را  
 من زخم، زمینم، خاک  
 با فروتنی خوگر  
 اسم اعظم خوانند  
 عشق جلودان؛ ملایر

که باریتعالی در کتاب مجید در آیه ۲۲۳ سوره بقره هم چنین مفهومی را متذکر شده است؟ شکوهمندی مفهوم در همین نکته است که چنین زن خود را زمین می داند و مسئولیت شگرف و بسیار زیبای مادر بودن را با تمام وجود احساس می کند و صبورانه و مقاوم همه ی رنج هایش را هم جلودانه قبول دارد چون معتقد به عزتی ازلی است، و مهم تر آنکه خود را اسم اعظم می داند.

می بینیم یک زن فرهیخته، یک شاعر، یک درخت پر بار و پر شکوفه ی هستی در کمال بلوغ فکری در خود نه تنها احساس ضعف و زبونی نمی کند، که در نهایت قدرت خود را مظهر باروری می داند و چون پای بر زمین می گذارد خود را به مانند زمین با همه جاذبه ها و توانمندی هایش احساس می کند. زمین که زیاست، مادر است و شکیبا و فروتن است و هنوز هم هزاران رمز و راز ناگشوده دارد. تاکید آگاهانه خانم دولت آبادی بر ذات زنانه و زمینی بود زن، این تداعی لطیف و عارفانه را به وجود می آورد که مگر نه آن است

## نویسندگان زن

### بلقیس سلیمانی

بلقیس سلیمانی که همه ما او را به عنوان داستان نویس می شناسیم، دستی نیز بر نقد دارد و پژوهشگر است. این نویسنده پرکار در سال ۱۳۴۲ در کرمان به دنیا آمد. شاید همین محل تولد و گذراندن دوران کودکی در این منطقه باعث شده که رمان ها و نوشته های او رنگ و بوی اقلیمی داشته باشند و او را نویسنده ای بداتیم که در تالیف رمان هایش دغدغه بومی گرایي دارد.

بلقیس سلیمانی نویسندگی را حرفه و شغل خودش می داند که تمام وقت به آن مشغول است. با بررسی رمان ها و نوشته های او به راحتی می توان دریافت که او روایتگر زندگی زنان و دغدغه های ریز و درشت آن هاست. در واقع بلقیس سلیمانی به گفته خودش، بیشتر درباره چیزهایی می نویسد که از آن ها شناخت و اطلاعات کاملی دارد. به همین دلیل موضوع رمان های او دغدغه ها و چالش های زنان است و روایتی زنانه دارند. از طرفی دیگر در برخی رمان های او ردپای وقایع سیاسی و تاریخی دهه ۶۰ نیز دیده می شود، زیرا به گفته خودش ماجراها و اتفاقات این دهه نیز دغدغه او بوده و درباره آن ها شناخت دارد.

### آثار

پیاده/روز خرگوش آن مادران این دختران/شام آخر در سرخ ده/بی پایانی/پسری که من را دوست داشت/همینا با مرغ سحر/به هادس خوش آمدید/من از

گورانی ها می ترسم.

### راضیه تجار

راضیه تجار متولد ۱۳۲۶ در تهران و دارای مدرک کارشناسی روانشناسی است. از جمله سوابق کاری راضیه تجار به موارد زیر می توان اشاره داشت: مسئول صفحه ادب و هنر روزنامه

جام جم و همکاری ۱۷ ساله با این روزنامه، عضو شورای کارگاه رمان، همکاری با پیک قصه نویسی، عضو هیئت علمی بنیاد پروین اعتصامی، عضو شورای فیلم نامه نویسی و ادبیات در بنیاد فارابی، دبیر تحریریه فصلنامه قصه، عضو شورای داستان نویسی بنیاد جانبازان انقلاب اسلامی، داستان نویس داستان های رئالیستی برای مجله زن روز به مدت نه سال، داستان نویس روزنامه جولادت با نام مریم مهاجر.

تجار در داستان هایش با تثری شاعرانه و احساسی به نقش زنان در مسائل مربوط به جبهه و جنگ، می پردازد. از نظر عبدالعلی دستغیب یکی از منتقدان ادبی، داستان کوتاه «گلریزان» بهترین داستان راضیه تجار و یکی از بهترین داستان های اخیر ایران می باشد که مقام تجار را در هنر داستان کوتاه تثبیت می کند.

### از جمله آثار تجار عبارتند از:

نرگس ها، زن شیشه ای، هفت بند بندهای روشنائی، سفر به ریشه ها، شعله و شب، سنگ صبور، از خاک تا افلاک، ستاره من، برگزیده ادبیات معاصر، جایی که آسمانش آینه کاریست، گمان میر که شعله بمیرد، کوچه آقا قیا، فانوسی بیغوروز، زندگینامه داستانی شهید شیرودی، زندگینامه داستانی شهید بابایی، مجموعه داستان آرام شب بخیر، او جای خالی آفتابگردان.



# حقوق مدنی بانوان

## فلسفه حقیقی مهر

به عقیده ما پدید آمدن مهر نتیجه تدبیر ماهرانه ای است که در متن خلقت و آفرینش برای تعدیل روابط زن و مرد و پیوند آنها بیکدیگر بکار رفته است. مهر از آنجا پیدا شده که در متن خلقت نقش هر یک از زن و مرد در مسئله عشق معایر نقش دیگری است. عرفا این قانون را سراسر هستی سرایت می دهند، می گویند قانون عشق و جذب و انجذاب بر سراسر موجودات و مخلوقات حکومت می کند، با این خصوصیت که موجودات و مخلوقات از لحاظ اینکه هر موجودی وظیفه خاصی را باید ایفا کند متفاوتند، سوز در یک جا و ساز در جای دیگر قرارداده شده است.

فخرالدین عراقی شاعر معروف میگوید:

ساز طرب عشق که داند که چه ساز است  
کز زخمه آن نه فلک اندر تک و تاز است  
رازی است در این پرده گر آنرا بشناسی  
دانی که حقیقت ز چه در بند مجاز است  
عشق است که هر دم بدگر رنگ درآید  
ناز است بجانی و بیک جای نیاز است  
در صورت عاشق چه درآید همه سوز است  
در کسوت معشوق چه آید همه ساز است

که نوع احساسات زن و مرد نسبت به یکدیگر یک جور نیست. قانون خلقت، جمال و غرور و بی نیازی را در جانب زن، و نیازمندی و طلب و عشق و تغزل را در جانب مرد قرار داده است. ضعف زن در مقابل نیرومندی بدن به همین وسیله تعدیل شده است و همین جهت موجب شده که همواره مرد از زن خواستگاری می کرده است، قبلاً دیدیم که طبق گفته جامعه شناسان، هم در دوره مادرشاهی و هم در دوره پدرشاهی مرد بوده است که به سراغ زن می رفته است.

مهر، باحیا و عفاف زن یک ریشه دارد، زن به الهام فطری دریافته است که عزت و احترام او به این است که خود را رایگان در اختیار مرد قرار. همین ها سبب شده که زن توانسته با همه ناتوانی جسمی، مرد را به عنوان خواستگار به آستانه خود بکشد، مردها را به رقابت با یکدیگر وادار کند، با خارج کردن خود از دسترسی مرد عشق رمانتیک به وجود آورد، همچون ها را به دنبال لیلی ها بدواند و آنگاه که تن به ازدواج با مرد می دهد عطیه و پیشکشی از او به عنوان نشان هایی از صداقت او دریافت دارد.

زن در مرد تأثیر فراوان داشته است. تأثیر زن در مرد از تأثیر مرد در زن بیشتر بوده است. مرد بسیاری از هنرتمانی ها و شجاعت ها و دلآوری ها و نبوغ ها و شخصیت های خود را مدیون زن و خودداری های ظریف زنانه است. مدیون حیا و عفاف زن است. زن همیشه مرد را می ساخته و مرد اجتماع را، آنگاه که حیا و عفاف و خودداری زن از میان برود و زن بخواهد در نقش مرد ظاهر شود اول به زن مهر باطله میخورد و بعد مرد مردانگی خود را فراموش می کند و سپس اجتماع منهدم می گردد.

همان قدرت زنانه که توانسته در طول تاریخ شخصیت خود را حفظ کند و به دنبال مرد نرود و مرد را به عنوان خواستگار به آستان خود بکشد، مردان را به رقابت و جنگ با یکدیگر درباره خود وادارد و آنها را تا سر حد کشته شدن ببرد، حیا و عفاف را شعار خود قرار دهد، بدن خود را از چشم مرد مستور نگه دارد و خود را اسرار آمیز جلوه دهد، الهام بخش مرد و خالق عشق او باشد، هنر آموز و شجاعت بخش و نبوغ آفرین او واقع شود. در او حس تغزل و ستایشگری بوجود آورد و او به فروتنی و خاکساری و ناچیزی خود در مقابل زن به خود ببالد، همان قدرت می توانسته مرد را وادار کند که هنگام ازدواج عطیه ای بنام مهر تقدیم او کند، مهر، ماده ای است از یک آئین نامه کلی که طرح آن در متن خلقت ریخته شده و با دست فطرت تهیه شده است.

## مشارکت سیاسی زنان

مشارکت سیاسی فعالیت داوطلبانه اعضای جامعه در انتخاب رهبران و شرکت مستقیم و غیر مستقیم سیاست گذاری عمومی است. مشارکت زنان در جریان انبوه انقلاب از ابتدای شکل گیری حرکت های انقلابی شروع شد. زنان در کنار مردان در فعالیت های انقلابی و تظاهرات میلیونی شرکت کردند. زنانی که بطور گسترده در صحنه سیاسی حضور قبلی نداشتند و بی هیچ آموزش و تشکل و فعالیت سازمانی وارد سیاست شدند. البته زنان در تصمیم گیری های انقلابی چندان حضور جدی نداشتند، اما بعد در روند تحقق تصمیم گیری ها حضور فعال پیدا کردند. فرایند پیروزی انقلاب ایران با مشارکت وسیع توده ها همراه بود.

- **مشارکت بسیجی:** شرکت در فرایند انقلاب، شرکت در راهپیمایی ها، شرکت در بسیج؛
- **مشارکت مدرن:** مانند شرکت در رای گیری ها، شرکت در مجلس، شکل گیری گروه ها و انجمن ها؛
- **مشارکت سنتی:** پشتیبانی از خانواده برای شرکت در جنگ، اهدای کمک های مالی و...

## انواع مشارکت سیاسی زنان

- **اجتماعی مشارکت در سطح توده:** شرکت در انتخابات و استفاده از حق رای، شرکت در گروه ها و انجمن ها و احزاب سیاسی، شرکت در تجربه های اجتماعی؛
- **مشارکت در سطح نخبگان:** این سطح از مشارکت در حیطه زناتی در مراتب تحصیلات عالی، آگاه، متخصص، و با علاقه و تعهد است.

### پیشینه تاریخی مقام سیاسی زنان در ایران

موقعیت و حرمت زنان در ایران به نسبت سایر ممالک هم عصر خود بهتر بوده است زمانی که در یونان قدیم زنان حتی شهروند هم حساب نمی آمدند در ایران پادشاهی همای و جنگ های گردآفرید جزئی از تاریخ است. زمانی که اعراب دختران خود را زنده به گور می کردند در ایران دختران خسرو پرویز فرمانروایی می کردند. در دوران بربریت زنان مسلمان ایرانی تحصیل علم نجوم می کردند و به تدریس مشغول بودند. به طور کلی نوسانات مدارج حقوقی و مقام زن در هر دوره به مقتضیات زمان و محیط و نوع مناسبات اجتماعی بستگی داشته است. زن در دوره مادها و هخامنشیان در امور سیاست حقوق تساوی داشته است. در دوره ساسانی نه تنها نقش موثری در جامعه بین طبقات داشتند بلکه به بالاترین مقام سلطنت رسیده و سلطنت کردند. زن در مذهب زرتشت از ارزش و کرامت بالایی برخوردار است. زن در مذهب مائی نیز از ارج و منزلت خاصی برخوردار بود حتی جزو طبقه برگزیدگان دینی قرار گرفت و بعنوان مبلغ به جامعه دین خدمت می کرد. در تاریخ معاصر ایران زنان نیز در فعالیت های سیاسی مشارکت داشتند.

## نظریات امام خمینی راجع به مشارکت سیاسی زنان

از نظر ایشان از بابت حقوق انسانی تفاوتی بین زن و مرد نیست زیرا هر دو انسان هستند و زن حق دخالت در سرنوشت خود را همچون مرد دارد، همچنین ایشان می فرمایند زن باید دارای حقوق مساوی با مرد باشد. ایشان مکرر زنان را تشویق به شرکت در انتخابات می کردند. زناتی که در کنار مردان بلکه جلوتر از آنان در پیروزی انقلاب اسلامی نقش اساسی داشتند، همچنین از نظر فعالیت ها و مسئولیت های اجتماعی زن باید در اقدامات اساسی مملکت دخالت کند نه این که در خانه بنشیند و از آن بیرون نیاید. ایشان در وصیت نامه خود بانوان را خطاب قرار می دهد و آن ها را به حضور در صحنه های فرهنگی، اقتصادی، و نظامی حاضر و همدوش مردان یا بهتر از آنان در راه تعالی اسلام و مقاصد قرآن کریم فرا می خوانند.



# بانوان در تاریخ

## مشارکت های اجتماعی زنان

- مشارکت در فعالیت های انقلابی از جمله شرکت در نماز جمعه، شرکت در راهپیمایی و تظاهرات، نماز جماعت، فعالیت های بسیج؛
- مشارکت مدنی شامل شرکت در سازمان های صنفی و کارگری، سازمان های غیردولتی، گروه ها و احزاب سیاسی تعاونی ها و همکاری با سازمان ها؛
- مشارکت حمایتی شامل شرکت در انجمن های حمایت از سالمندان، مجامع حمایت از حقوق زنان؛
- مشارکت فرهنگی، تفریحی، ورزشی، انجمن های علمی؛
- مشارکت محلی از جمله همکاری با همسایگان و مدیریت مجتمع مسکونی، شرکت در انجمن اولیا مربیان، اهدای خون؛
- مشارکت مذهبی، خیریه ای مثل شرکت در کارهای خیریه، هئیت ها، روضه ها، جلسات دعا و قرآن، جشن های مذهبی و خرید جهیزیه؛

## زنان و مشارکت اجتماعی

از آن جا که تقریباً نیمی از جمعیت جامعه را زنان تشکیل می دهند نیمی از مسئولیت مشارکت در ابعاد گوناگون جامعه به دوش زنان است که ضرورت می یابد ضمن ایفای نقش های خانوادگی، یعنی همسر داری یا تربیت فرزندان و خانه داری در جامعه خویش نیز حضور فعال و موثر داشته باشند. و در نتیجه این رهگذر می توانند نقش مهمی در جامعه ایفا کنند. زنان در حال حاضر می توانند نقش موثر و سازنده ای در اهداف توسعه داشته باشند. همچنین میزان فعالیت زنان در امور مختلف جامعه از یک طرف به سن، وضعیت تاهل، درجه تحصیلات، و از طرف دیگر به امکانات اشتغال کشور بستگی دارد.

طبق نظر جامعه شناسان مشارکت عبارت از تعلق داشتن به گروهی خاص و شرکت فعالانه در گروه؛ و به معنای همکاری نخستین رفتار اجتماعی است که از انسان سر زده است. مشارکت یکی از معیارهای مهم جوامع مردم سالار و یکی از شرایط موفقیت توسعه جوامع محسوب می شود، اگر در نظر بگیریم که زنان تیمی از نیروی انسانی هستند این نیروی ارزنده می تواند نقش به سزایی در توسعه ایفا کند.







## زن در گذر زمان

بنا به فرموده قرآن، زن و مرد از یک جنس و تبار هستند، ملاک برتری نزد خداوند تقوی، ایمان، و عمل صالح است نه زن یا مرد بودن. اما زنان در طول تاریخ و در میان اقوام و ملل مختلف، بسیار مورد ظلم و ستم قرار گرفته‌اند.

مسئله‌ی فمینیسم، شورش و تقابل افراطی و خارج از قاعده‌ی زنان در برابر ظلم و ستم مردان می‌باشد و این حرکت افراطی به نفع زنان نیست، بلکه هر یک از زن و مرد لازم است تفاوت‌های طبیعی خود را شناخته و وظایف مخصوص خود را به عهده بگیرند و از یکدیگر در کم‌متقابل داشته باشند تا به زندگی موفق و آرامش‌بخش نائل گردند. غرب در موارد احیاء حقوق و آزادی زن قدم‌های مثبتی برداشته اما در کنار آن زن را مورد استثمار و بهره‌کشی قرار داده است. بهره‌کشی‌های کاری در کارخانه‌ها و معاملاتی در تجارت خانه‌ها و بهره‌برداری جنسی در مجلس‌آرایی‌های کاباره‌ها و این خلاف شخصیت حقیقی زن است. اگرچه در جامعه اسلامی، باز هم کم و بیش زن در محدودیت بوده، اما در فرصت‌های پیش آمده چه در صدر اسلام و چه در انقلاب زن شخصیت و لیاقت خود را نشان داده است. زن سلمان دهنده زندگی و مایه آرامش و سکون خانواده می‌باشد.

آیا زن علاوه بر فرزند آوری و تربیت فرزند و خانه‌داری، مجاز است در مسائل اجتماعی و سیاسی و اقتصادی نیز وارد شود و مسئولیت بپذیرد؟

سنت‌های گذشته خو گرفته بودند. مرد نمی‌توانست همسر خود را به آسانی طلاق دهد. در این دوره نشانه‌هایی از اقتدار زن و شرکت او در حکومت بازمانده است.

### بانوی ایرانی در دوران ساسانی

در این دوران، زنان در جامعه و خانواده پایگاه‌های مختلف داشتند و حقوق آنان در این دوره قابل توجه بود. زن حق مالکیت داشت و می‌توانست قیم فرزند خود باشد و از بد رفتاری شوهر به دادگاه شکایت برد. در موقع طلاق رضایت طرفین شرط اساسی بود.

در دوره ساسانی زن می‌توانست در اموال شوهر خود شریک باشد و حق مالکیت او محفوظ مانده بود و در اموال شوهر حق تصرف داشت. اختیار او به دست پدر و بعد برادر بود و بی رضایت او، ازدواجش قانونی نبود. برخی از زنان ساسانی حتی به مقام فرمانروایی رسیدند.

### بانوی ایرانی در شاهنامه

فردوسی در شاهنامه بالاترین ارزش‌ها را بر خرد نهاده و خردمند را پیروزمندان زندگی می‌داند. بانوان برگزیده در شاهنامه دارای صفات نیکوی بسیاریند. در ایشان نیکویی روی و خوی، وقار، متانت، و شجاعت اصل وجودی است و خرد جایگاهی خاص دارد. بانوی ایرانی از کودکی خردمند پرورانیده می‌شود تا در طول زندگی از آن بهره‌مند گردد.

قابل توجه است که در شاهنامه برای بانوی ایرانی صفاتی مانند نجابت و دوری از زشتی و پلیدی زینت نیست زیرا این‌ها، خود جرئی از وجود و شخصیت و طبیعت و باور زن ایرانی است، نه زیب و زیور او.

اقتصادی و کشاورزی و گله‌داری شدند.

ایرانیان در آن زمان ایزد بانو «آناهیتا» را مقدس دانسته، و او را الهه‌ی آب‌ها، مادر حاصلخیزی و باروری می‌شمردند. در آیین مزدایی آناهیتا در کنار میترا (ایزد بانوی مهر) مورد احترام و تقدیس بودند. پرستش و ستایش آناهیتا در روزگار هخامنشی و اشکانی همچنان ادامه یافت و در نزد ایرانیان ایزد بانوی عتیق تلهیر آبهای پاکیزه و زایش پاک بود.

### بانوی ایرانی در دوران هخامنشی

نقش اجتماعی زنان در دوران هخامنشی اندکی تغییر کرد، زیرا جامعه تحولات عظیم سیاسی و اجتماعی را پشت سر گذاشته بود. وظایف زنان در این دوران محدودتر شد اما نفوذ آنان در امور سیاسی و فرهنگی همچنان باقی ماند. بیشتر ازدواج‌ها در این دوران جنبه‌ی سیاسی داشت و بدین طریق بود که زنان در حیطه‌ی نفوذ فرمانروایان پارسی در می‌آمدند.

در گاهان، کتاب مقدس زرتشتیان، زن به عنوان یکی از دو جنس بشر که نقش و جایگاه ویژه در زندگی اجتماعی دارد، مطرح است. وجدان زن آزاد است که بر اساس رای و خرد و شناخت خود آنچه را بهتر می‌داند اختیار کند اما نفس زادن در جامعه و پرورش یافتن در آن و ضرورت زیستن با دیگران، او را مقید و محدود می‌کند تا هنجارهای اجتماعی را بپذیرد.

### بانوی ایرانی در دوران اشکانی

در دوران اشکانی و در میان نجبا، طبقه‌ی اشراف همچون خاندان سلطنتی، چند همسری (تعدد زوجات) متداول بود، اما تنها یک زن حفظ کانون خانوادگی را بر عهده داشت. این بانو می‌توانست در نارضایتی از همسر طلاق گیرد. در طبقات پایین جامعه رسم تعدد زوجات معمول نبود، زیرا مردم به

## جایگاه و مقام زن در ایران باستان

### دوران مادر سالاری

این روزگار نمایانگر برتری زن در امور سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، و خانوادگی است. زیرا زن عامل خویشاوندی، پرورش فرزند و ناظر بر ارث و میراث بوده و نقش اساسی در جوامع کشاورزی داشته در حالیکه در جوامع شیبانی و گله‌داری، مرد برتری و اختیارات خود را نمایانده است.

در دوره‌ی مادر سالاری، واحد خانواده به طایفه مادر تعلق داشت. شوهر وارد خانواده‌ی زن می‌شد و در صورت ناتوانی و داشتن معایب دیگر، زن می‌توانست او را طرد نماید. شوهر به طایفه‌ی مادری پایبندی نشان می‌داد. اداره کنندگان امور خانه و سازمان دهندگان امر تولید، زنان بودند. به این ترتیب زنان تا اواسط هزاره‌ی دوم پیش از میلاد امور قبیله و دولت شهرهای کوچک را اداره کرده‌اند و گاه رأس خاندان و خانواده قرار گرفته، مقام معنوی یا روحانی نیز به دست آورده‌اند. زیرا زنجیره اتصال خانواده و ناقل خون قبیله، به خالص‌ترین شکل خود به شمار می‌رفتند. این گونه لولویت بانوان یکی از امور مختص ساکنان اصلی سرزمین ایران بوده و بعدها در آداب آریاییان فاتح وارد شده است.

### بانوی ایرانی در دوران مادها

در هزاره نخست پیش از میلاد، آریاییان در سرزمین‌های ایران ساکن شدند و نخستین دولت ایرانی را تاسیس کردند. در این دوره نیز، زنان همچنان به حیات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، و فرهنگی خود ادامه دادند و همپای مرد گرداننده‌ی چرخه‌ی

# بانوان، حجاب و عفاف

البته برای زن در اولویت همان فرزندآوری و تربیت فرزند و خانه‌داری است. این برای زن هم طبیعی‌تر و هم راحت‌تر است، و هم برای جامعه مؤثرتر و مفیدتر است. زن وقتی دسته‌گلی به نام فرزند در آغوش خانواده می‌گذارد و فرزند سالم و صالح تربیت نموده و تقدیم جامعه می‌کند، در حقیقت به باروری، نو شدن و سلامت جامعه کمک کرده است، و هیچ چیز در این زمینه جایگزین وظیفه زن نمی‌شود. ریشه و اصل همه خوبی‌ها از خانواده آغاز می‌شود. این سخن

معروف است که هر کس هر چه دارد، از بند قنداقش دارد و این بند قنداق باز کردن و بستنش (تربیتش) در دست مادر است. البته زن توقع دارد کارش در خانه دیده شود و قدر خانه‌داریش شناخته شود.



## گوهر عفاف

از دیدگاه اسلام زن شخصیتی شایسته و رسالتی الهی دارد که می تواند با پیمودن مدارج کمال به مراتب عالی انسانیت دست یابد و مصداق تحقق فلسفه خلقت یعنی جانشینی خدا گردد. جایگاه والای زن می طلبد که این گوهر آفرینش در صدف حجاب قرار گیرد تا ارزش های انسانی اش محفوظ بماند. حجاب خیمه عفاف بانوان است. پوشیدگی زن نماد تقوای اوست. امنیت و آرامش خاطر از آثار حجاب اسلامی است و انسان در پناه محافظ احساس آرامش بیشتری دارد. سختی حجاب حق بیمه ای است که زن برای تامین سلامت خود می پردازد. حجاب ارزشی است که رعایت آن زنان را چون گوهری در درون صدف از شر آسیب مصون می دارد.

فلسفه حجاب عبارت از:

- حرمت بخشیدن به زن؛
- آرامش روانی؛
- استحکام پیوند خانوادگی؛
- استحکام و استواری نظام اجتماعی؛

حجاب عامل امنیت بخش زن و مرد، حفظ کرامت زن، پوشش سالم برای زن و مرد، عامل احترام به زن، سپر خانواده، استحکام بنیاد خانواده، تمرکز محبت زن و مرد در خانواده، پیشگیری از فساد می باشد.

### عفاف

هر حرکتی که برای دفاع از زن انجام گیرد باید رکن اصلی آن رعایت عفاف زن باشد. در غرب به خاطر اینکه به این نکته توجه نشد کار به بی بند وباری کشید. نباید بگذارند عفت زن که مهمترین عنصر شخصیت زن است مورد بی اعتنائی قرار بگیرد. عفت در زن وسیله ای برای تعالی و تکریم شخصیت زن در چشم دیگران است. عفت زن مایه ی احترام و شخصیت لوست.

### حجاب

حجاب، تکریم آن کسی است که در حجاب است. حجاب زن تکریم زن است. در گذشته در قدیم در اروپا زن های اعیان و اشراف حجابی روی صورتشان می انداختند که چشم ها به روی آن ها نیفتد. این تکریم است. در ایران باستان زن های اعیان و اشراف همه با حجاب بودند.

## مسابقه



لطفاً به سولات زیر پاسخ دهید و گزینه های درست را به صورت یک عدد ۱۰ رقمی

به شماره ۰۹۳۰۷۱۳۰۹۶۴ ارسال کنید.



هدف اصلی ورزش در دوران سالمندی برای بانوان چیست؟

۱- سلامتی ۲- بهبود بیماری ها ۳- شرکت در مسابقات ۴- ایجاد تندرستی و نشاط

مهمترین و موثرترین روش پیشگیری خشک شدن مفاصل چیست؟

۱- تغذیه مناسب ۲- پیاده روی ۳- کوهنوردی ۴- حرکات کششی و اصلاحی

این جمله تعریف کدام ویژگی است: "اطمینان داشته باشید می توانید کاری را در حد استاندارد خاصی انجام دهید."

۱- عزت نفس ۲- شادی ۳- اعتماد به نفس ۴- جذابیت

رکن اصلی هر حرکتی برای دفاع از زن چه باید باشد؟

۱- حجاب ۲- آراستگی ۳- عفاف ۴- همه موارد

پروین دولت آبادی در اشعار خود "زن" را به چه تشبیه می کند؟

۱- آسمان ۲- زمین ۳- درخت ۴- همه موارد

در کدام دوران تاریخی بیشتر ازدواج ها جنبه ی سیاسی داشت؟

۱- دوران مادها ۲- دوران هخامنشی ۳- دوران ساسانی ۴- دوران اشکانی

ماده ای است از یک آیین نامه کلی که طرح آن در متن خلقت ریخته شده و با دست فطرت تهیه شده است؟

۱- مهر ۲- نفقه ۳- ازدواج ۴- طلاق

کدام یک از مختصات مادر نمی باشد؟

۱- کبر و خودخواهی ۲- عواطف سرشار و مهر انگیز ۳- محبت بلاشرط ۴- فداکاری و گذشت

بالاترین رتبه سرزنش خویشتن چیست؟

۱- افسردگی ۲- ناکامی ۳- شکست ۴- کمال طلبی

ملاک برتری نزد خداوند چیست؟

۱- ایمان ۲- تقوا ۳- عمل صالح ۴- همه موارد

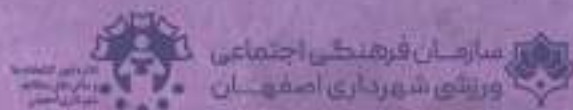
## مهلت شرکت در مسابقه ۳۰ دی ماه

اسامی برندگان در ایام الله دهه فجر

در وبگاه اداره کتابخانه ها اعلام خواهد شد.

تهیه و تدوین:

سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری اصفهان  
اداره کتابخانه ها و سالن های مطالعه



[www.cle.ir](http://www.cle.ir)