



عکس: ژانلینا است

مادر شایسته مادر «تاب آور» است

برای آموختن مهارت‌های تاب‌آوری، همین امروز هم دیر است

۱۶ سال دارد. می‌گوید پدرش اجازه نمی‌دهد از خانه خارج شود. با این حال، مادرش معتقد است باید حرف‌های یاد بگیرد که در آینده بتواند گلیم خود را از آب بیرون بکشد. به همین دلیل، مادرش با مقاومت بسیار و با وجود مشکلات اقتصادی‌ای که خانواده با آن دست‌به‌گر بیان است، توانسته است پدرش را متقاعد کند او را در کلاس خیاطی ثبت‌نام کنند. پدرش نیز با این شرط موافقت کرده است که مادرش هر روز او را ببرد و بیاورد و تحت نظارت مستقیم باشد. می‌گوید: معذلم تعریفی ندارد و خانه‌مان بیشتر دعوا و جنگ است اما مادرم خیلی دلسوز ماست و به دلیل سختی‌هایی که کشیده است، نمی‌خواهد من دختر بی‌هنر و بیکارم‌ای تربیت شوم. مرا در کلاس خیاطی ثبت‌نام کرده است که بتوانم برای خودم کسی بشوم. این جمله را که می‌گوید، چشم‌هایش برق می‌زند.



دکتر مهتاب علی‌نژاد
جامعه‌شناس

چند درصد دختران از حمایت مادر بهره‌می‌برند؟

امید به آینده در برق چشم‌هایش آشکار است. می‌گویم: این همه انگیزه برای آینده، با وجود سختی‌هایی که در خانواده تحمل می‌کنی، درخور تقدیر است. تو خیاط موفقی خواهی شد چون دختری قوی و با انگیزه هستی. ذوق می‌کنی و از شوق رسیدن آینده بهتر، قند در دلش آب‌می‌شود. می‌گوید: مادرم همیشه می‌گوید که از من حمایت خواهد کرد. من باید این همه سختی‌ای را که برای خیاط شدن من می‌کشد برایش جبران کنم. می‌رود و من می‌اندیشم که چند درصد دختران نوجوانی که با سختی‌های زندگی دست‌و‌پنجه‌نرم می‌کنند از حمایت یک‌مادر تاب‌آور بهره‌مندند؟ واقعیت امر این است که در شرایط زندگی سخت و ناهماهنگی‌های گاه

اجتناب‌ناپذیر درون خانواده، وجود یک مادر تاب‌آور می‌تواند تاب‌آوری اعضای خانواده را در برابر مشکلات افزایش دهد و خانواده را از گسستن محافظت کند زیرا در فرهنگ ایرانی، منسجم نگهداشتن خانواده در کشاکش بحران‌ها وظیفه‌ای مادرانه قلمداد می‌شود. شما در میزان تاب‌آوری به خانواده‌تان چه نمره‌ای می‌دهید؟ آیا مادری تاب‌آور هستید؟ می‌دانید تاب‌آوری چیست و چگونه می‌توانید میزان تاب‌آوری خود را ارزیابی کنید؟

تاب‌آوری مهارت حل مسئله است

تاب‌آوری مهارت حل مسئله است وقتی بحرانی رخ می‌دهد و شما در شرایط دشواری قرار می‌گیرید که در

آن، از آسیب‌پذیری بسیاری برخوردارید. چنانچه بتوانید با مهارت‌های فردی‌ای که دارید، به حالت اولیه پیش از بروز بحران برگردید، می‌توانید بگویید فرد تاب‌آوری هستید. گاهی این بحران‌ها در سطح فردی و خانوادگی بروز می‌کنند. برای نمونه، اعتیاد والدین، طلاق، فوت یکی از افراد خانواده یا ورشکستگی اقتصادی پدر و گاهی در سطح اجتماعی و به طور کلی بخش وسیعی از جامعه را درگیر خود می‌کند: سیل یا زلزله یا جنگ. حالا اگر جامعه در سطح بحران‌های وسیع و فرد در سطح بحران‌های خانوادگی دارای تاب‌آوری باشد، می‌تواند با مشارکت جمعی بالا به حل بحران و بازگشت به حالت اولیه با توجه به توان خانواده یا جامعه دست یابد. اگر تاب‌آوری وجود نداشته باشد، در سطح اجتماعی، به خطر نابودی زندگی افراد در جامعه محلی آسیب‌دیده مثلاً شهرهای سیل‌زده یا زلزله‌دیده منجر می‌شود. در سطح خانوادگی نیز به از هم پاشیدن کانون خانواده منجر می‌شود. در سطح فردی است که حضور یک مادر تاب‌آور می‌تواند تاب‌آوری سایر اعضا خانواده را در برابر بحرانی که خانواده با آن دچار است افزایش دهد. افزایش روزافزون میزان اعتیاد، طلاق، خودکشی، فوت‌های ناگهانی ناشی از سرطان و سکنه، ورشکستگی‌های اقتصادی مشاغل خانگی و کارخانه‌ای، افزایش مهارت تاب‌آوری و لزوم وجود یک زن تاب‌آور در کانون خانواده به عنوان همسر یا مادر را به نیاز ضروری برای کانون خانواده تبدیل کرده است. در دنیای پرمخاطره امروز، چه در بحرانی جمعی مانند زلزله گرفتار شوید چه در بحرانی فردی مانند اعتیاد یا ورشکستگی اقتصادی، اگر روحیه مشارکت جمعی داشته باشید، می‌توانید با تاب‌آوری به حل مسئله بپردازید.

چریت بخشی و ابزار وجود، تاب‌آوری به دنبال دارد

چگونه می‌توانید خود را ارزیابی کنید که آیا انسان تاب‌آوری هستید یا خیر؟ افرادی که می‌توانند در جامعه روابط اجتماعی برقرار کنند و قدرت حل مسئله دارند، خودگردانی را می‌شناسند و در باره خود احساس هدفمندی می‌کنند و به آینده‌ای روشن باور دارند، می‌توانند تاب‌آور قلمداد شوند. اگر دارای توانایی ایجاد تفاهم، انعطاف‌پذیری،

عضویت در «انجمن بین‌المللی روان‌کاوی استعفا کرد و در ۱۹۵۵، در کتاب «دلهره‌های کودکی» که پر فروش‌ترین کتاب اوست، تجدید نظر کرد. میلر نویسنده پرکاری است که کتابش به ۲۱ زبان ترجمه شده است. همین اطلاعات کافی بود که به خواندن این کتاب مشتاق و کنج‌گاو شوم و آن را از قفسه کتاب‌فروشی بردارم. در مطالعه همان صفحات اول، متوجه شدم با یک کار خوب در زمینه روان‌کاوی روبه‌رو هستم، کاری که خانم میلر با زبانی بسیار ساده و روان و به دور از اصطلاحات تخصصی نوشته و آقای امید سهرابی نیک آن را به همان روانی ترجمه کرده است. میلر در این کتاب کوچک با مادر باره حقیقت تلخی که در عمیق‌ترین بخش زندگی ما است صحبت می‌کند، بخشی که سال‌های سال است از دسترس خارج شده است: کودکی‌مان! در حدی که ما به طور معمول، خاطرات آن دوره را به صورتی خیلی شاد و سرخوشانه به یاد می‌آوریم و این می‌تواند حقیقت نداشته باشد. این نیروی سرکوب است که نمی‌گذارد بخش‌های دردناک و آسیب‌دیده را ببینیم، بخش‌هایی که سرکوب و نادیده گرفتن آن‌ها روی کیفیت زندگی امروز ما اثر گذاشته است، روی شخصیت ما، تصمیم‌های ما و ترس‌ها و دلهره‌های ما. در حقیقت، شاید عادت کرده‌ایم خاطرات تلخ را سرکوب کنیم. اکنون، به واسطه این کتاب، نشانه‌هایی پیدا می‌کنیم برای رفتن از روی نقشه‌ای که ما را به خود واقعی‌مان در دوران کودکی نزدیک می‌کند. شاید بتوانیم آن



دلهره‌های کودکی

• نویسنده: آلیس میلر
• مترجم: امید سهرابی نیک

ایران‌دخت



غلامرضا آذری خاکستر
نویسنده و مترجم

«سلطنت‌زرنگار» یکی از نخستین محصلان مدارس دخترانه مشهد



جست‌وجو در باره نخستین محصلان دختر در مدارس مشهد باعث شد ضمن بررسی اسناد و مدارک تاریخی، نشانی از دانش‌آموزان مدارس دخترانه مشهد در دهه اول قرن حاضر به دست آوریم. نخستین دختران دانش‌آموخته در مدارس دخترانه مشهد از اواسط دوره پهلوی اول در قسمت‌های مختلف به کار گمارده شدند. برخی از آن‌ها پس از پایان تحصیلات ابتدایی یا گرفتن گواهی‌نامه سیکل اول، به دلیل کمبود معلم زن در مشهد، به عنوان معلم یا ناظم در سایر مدارس دخترانه استخدام می‌شوند. سلطنت‌زرنگار از جمله دختران مشهد قدیم است که پس از بازگشایی مدارس دخترانه، به عنوان یکی از نخستین محصلان مدارس دخترانه، به فراگیری علم و دانش می‌پردازد و هم‌زمان با تحصیل، از حدود سال ۱۳۱۲ خورشیدی، در دبیرستان فروغ به عنوان ناظم مدرسه نیز استخدام می‌شود.

خانم سلطنت‌زرنگار در سال ۱۲۹۸ خورشیدی در چهارباغ، یکی از محلات قدیمی مشهد، به دنیا آمد. پدرش، ابوالقاسم زرنگار، کارمند بانک ملی شعبه مشهد بود. مادرش، بتول ملاتکه، از خانواده‌های قدیمی مشهد و خانه‌دار بودند. او به عنوان تنها فرزند خانواده، پس از پایان تحصیلات ابتدایی که در آن ایام برای خیلی از دختران مقدور نبود، وارد دبیرستان فروغ می‌شود و به دلیل جدیت در کارهای محول‌شده، مورد توجه مدیر مدرسه، خانم فروغ آذرخشی، قرار می‌گیرد. او از چهارده‌سالگی، پس از گرفتن گواهی سیکل اول، به عنوان ناظم و معلم در دبیرستان فروغ مشغول به کار می‌شود.

میترا فتوت، تنها دختر خانم زرنگار که از معلمان بازنشسته شهر محسوب می‌شود، ضمن یادآوری خاطرات گذشته، مطالعه و جدیت در کار را مهم‌ترین دغدغه مادرش می‌داند. «مادرم جدی و با پشتکار بود و از زمانی که یادم می‌آید، اغلب در حال مطالعه بود. در واقع، شازده‌فروغ مادر را تربیت کرد تا بعد از خودش، به راحتی مدرسه را اداره کند. زمانی که خانم فروغ به علت کمبود سن نمی‌توانست در مدرسه باشد، مدرسه فروغ که دخترهای اعیان و اشراف شهر در آن تحصیل می‌کردند، توسط مادرم اداره می‌شد.» سلطنت‌زرنگار در سال ۱۳۲۷ خورشیدی با محمدتقی فتوت، کارمند اداره اوقاف، ازدواج می‌کند که حاصل آن ۳ فرزند به نام‌های میترا، مهرداد و محمد است. فتوت پس از ازدواج، به اداره آموزش و پرورش منتقل می‌شود و ۳۳ سال در کلاس اول دبستان تدریس می‌کند.

بانو زرنگار مدتی نیز به عنوان ناظم و معلم در دبیرستان ایران‌دخت واقع در کوچه شاهین‌فر مشغول تدریس بود. پس از بازنشتگی نیز مدرسه ملی شهره را که در آن ایام دارای کودکان دبستان بود تاسیس کرد. این مدرسه در خیابان بهار قرار داشت و ۱۰ سال مدیریت آن را بر عهده داشت اما پس از مدتی، به علت بیماری، مدرسه را به آموزش و پرورش واگذار کرد.

خانم زرنگار پس از سال‌ها کار در امر تعلیم و تربیت دختران شهر مشهد، به علت بیماری و کمبود سن، در سال ۱۳۸۹ خورشیدی به رحمت ایزدی پیوست و در حرم مطهر به خاک سپرده شد.

افزایش روزافزون اعتیاد، طلاق، خودکشی، فوت‌های ناگهانی ناشی از سرطان و سکنه، ورشکستگی‌های اقتصادی مشاغل خانگی و کارخانه‌ای، افزایش مهارت تاب‌آوری و لزوم وجود یک زن تاب‌آور در کانون خانواده به عنوان همسر یا مادر را به نیاز ضروری برای کانون خانواده تبدیل کرده است

شکر

شکر

شهربانو

لشکر فرشتگان تاریخ‌ساز

فراخوان مقاله کنگره «لشکر فرشتگان تاریخ‌ساز» منتشر شد. این فراخوان شامل حوزه‌های «فرهنگی و آموزشی»، «اجتماعی و روان‌شناختی»، «اقتصادی»، «سیاسی و بین‌المللی»، «حقوقی»، «دفاعی» و «رسانه و فضای مجازی» و «سلامت» است. آخرین مهلت ارسال چکیده مقالات تا دوم بهمن و ارسال اصل مقالات تا هفتم اسفند تعیین شده است. علاقه‌مندان می‌توانند به نشانی ۲۰۲ https://navideshahed.com/fa/forms/ مراجعه و برای دریافت اطلاعات جزئیات فراخوان اقدام کنند.



ضمیمه روزنامه شهرآرا
صاحب‌امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیرمسئول و سردبیر:
سید هادی فیاضی
مسئول ضمیمه
حمیده وحیدی