

راهنما

چه لباسی برای مادر م بخرم؟

■ لوازم خانه یکی از ساده‌ترین خریدهای برای مادران است چون می‌دانید چه ظرفی یا سایر لوازم خانه هماهنگ است و در نتیجه می‌شود خرید بی‌دردسری داشت که چند ساعت بیشتر طول نمی‌کشد؛ اما امسال وقت بیشتری بگذارید و با دقتی که دارید یک لباس برازنده برای مادران بخرید، نگران اضافه وزن مادران نباشید، راه فرار از آن را ما یادتان می‌دهیم:

مادران خیلی از ما، حالا دیگر سنی ازشان گذشته و با گذشت زمان، کمی چاق شده‌اند و لباس‌هایی را نیاز دارند که هم عیوب اندام‌شان را بپوشاند و هم در آن احساس راحتی کنند.
مادرهای چاق
یک قاعده معروف به «پچه مدرسه‌ای» وجود دارد که مربوط به لباس‌هایی است که سرتاسر یک‌رنگ‌اند. برای مامان‌های چاق می‌توانید سراغ این قاعده بروید و لباسی سرتا پا یک‌رنگ تهیه کنید. این‌دقت دیگر کت و ژاکت‌های بلند با دکمه‌های باز و بزرگ می‌تواند مادر شما را لاغرتر نشان دهد. البته اگر مادر تان از آن خانم‌هایی است که عادت دارد دکمه‌های کت یا ژاکتس را ببندد، بهتر است کتی کوتاه برای او هدیه بخرید. هنگام خرید بلوز بهتر است دقت کنید که یخه هفت یا دل‌بری و کلا یقه‌های طولیل بخرید، چون گردن را کشیده‌تر نشان می‌دهد. اگر می‌خواهید برای مادر تان به مناسبت روز مادر، مانتو بخرید، سراغ مانتوهای بلند و بدون اپسل بروید. با این کار مادران کمتر چهارشانه و بیشتر بلند به نظر می‌رسد. مانتوهای کوتاه هم به‌همه اصلا به درد مادران نمی‌خورد. با اینکه رنگ تیره برای هدیه برای خیلی مناسب نیست ولی یادتان باشد لباس‌های تیره می‌تواند مادران را لاغرتر نشان دهد. مخصوصا اگر در نواحی چاق بدنش، برش یا پیله داشته باشد.

مادرهایی با بالاتنه بزرگ

شاید احساس کنید که خرید لباس‌هایی با رنگ‌های شاد و طرح‌های شلوغ، برای هدیه به مادر-تان خیلی بامزه است. ولی یادتان باشد اگر مادر تان بالاتنه بزرگ دارد، بهتر است از لباس‌هایی با طرح‌های در هم و رنگارنگ برهیز کنید. بلوزهایی هم که نقش و نگارهای پر زرق و برق دارد یا با طرح‌های بزرگ ترین شده‌اند، بالاتنه مادر-تان را بزرگ‌تر نشان می‌دهد. در عوض بلوزهای جمع و جور با پارچه‌های مات و یقه هفت، انتخاب خوبی است. رنگهای تیره برای خانم‌هایی که بالاتنه بزرگ دارند، پیشنهاد می‌شود و شلوار مناسب آنها هم شلوارهای پاچه گشاد است. دامن‌های بلند هم بیش از دامن‌های کوتاه به مادر تان می‌آید. اگر هم می‌خواهید امسال با هدیه‌ای متفاوت، مادر تان را غافلگیر کنید، بهتر است



یک دستمال گردن با طرحی ساده برای او بخرید. این دستمال می‌تواند زیبایی ظاهر مادر-تان را تکمیل کند و باعث شود بالاتنه سربا دیده نشود.

اگر مادر تان از آن خانم‌هایی است که از مشکل پایین‌تنه‌بزرگ رنج می‌برد، با داشتن فرزند-هوشمند می‌مثل شما می‌تواند امیدوار باشد که می‌تواند این عیب را بپوشاند. شما می‌توانید دامن‌هایی را برای مادر تان هدیه بخرید که بیش از یک برش دارند. از خریدن شلوارهای تنگ و چسبان با دامن‌هایی که تا سر زانو می‌رسند و مدل آنها کلوش است، خودداری کنید. همچنین شلوارهایی که در کنار-های‌شان جیب دارند یا از پارچه‌ای براق و چرمی تهیه شده‌اند و همین‌طور شلوارهای بگی و مردانه، اصلا برازنده مادر شما نیست. کت‌ها و جلیقه‌های کوتاه هم برای مادر شما مناسب نیست. همچنین هنگام خرید بلوز برای مادر تان دقت کنید که بلوزها با رنگ روشن نباشد و تا روی کمر نباید. برای خرید دامن یا شلوار برای مادر تان بهتر است سراغ رنگ‌های تیره بروید چون باعث می‌شود اندام مادر تان کوچک‌تر به نظر برسد.

مادرهایی با تنگ بزرگ

بهتر است دور لباس‌های نازک را خط بکشید. بلوزهایی که طرح‌های درشت یا گل‌های ریز دارند، اصلا مناسب اندام مادر شما نیستند. یادتان باشد لباس‌های کشی و چسبان برای مادر تان به عنوان هدیه نخرید چون اصلا به دردش نمی‌خورد. از طرف دیگر، دامن‌های زیپ‌دار با رنگ تیره و مات کم می‌کند که مادر تان شکمش را به داخل جمع کند. ژاکت‌های بلندی که روی شکم مادر تان را می‌پوشانند، در کل اندام مادر-تان را باریک‌تر نشان می‌دهد. شلوارهایی با فاق کوتاه فقط باعث می‌شوند که عیب اندام مادر تان بیشتر به چشم بیاید. از طرف دیگر شلوارهایی با فاق بلند که در قسمت بالا تنگ نیستند، می‌توانند شکم مادر تان را کوچک‌تر نشان دهند.

مادرهایی با ساق و مچ پای چاق

بهتر است برای خریدن هدیه برای این مادران این قاعده را به خاطر بسپارید که قرار است لباسی برای او تهیه کنید که ساقی و مچ پای او را بپوشاند. پس بهتر است دامن‌ها و شلوارهای کوتاه را همین اول از فهرست خرید، خط بزنید. دامن‌هایی که بلندی آنها تا زیر قوزک پا می‌رسد، بهترین هدیه برای مادر تان است. شلوارهایی بلند و دم‌پا گشاد هم می‌تواند مچ پای مادر تان را باریک‌تر نشان دهد.

شرق

گفت‌وگو با طیبه جعفری، روان‌شناس درباره مقام مادر

مادران نگهبانان هدیه‌های الهی

اعظم مصافیی



مصطفی، ۳۰ ساله

«به آنکه نمی‌هراسد از تردید و شک، به آنکه در جست‌وجوی پاسخ چراها نیاساید، هم اگر که مرگ در پادش به آنکه به دوراهی گمان ایستاده است و می‌اندیشد کودکی را بدین جهان آورد یا نه؟» این قطعه‌ای از سخنان اور یانا فالاجی در کتاب «نامه به کودکی که هرگز زاده نشد» به خوبی نمایانگر حس‌زانی است که می‌خواهد مادر شود. سخن درباره مادر و مقام والای او چیزی نیست که بتوان در چند جمله آن را مطرح کرد و اغلب ما به خوبی حق و دینی را که نسبت به مادران خود داریم، ادانی کنیم و گاهی تقدیر از مادران‌مان را خلاصه در این می‌کنیم که در روزی که به نمایش نامیده شود، هدیه‌ای برایشان تهیه کنیم و تا سال آینده دوباره همین رسم را ادامه دهیم اما طیبه جعفری (روان‌شناس و مشاور تربیتی از شان و مقام مادر و نقش پررنگ او در تربیت کودک نکات جالبی را مطرح می‌کند و می‌گوید نباید جایگاه مادر را به یک روز خاص در سال محدود کنیم.

مادر بودن همواره باید از خود گذشت کند؟

فداکاری برای احیا و بقا یک ارزش جزو خصایل نیکوی یک انسان آزاد است و یک مادر نمونه خود احیاگر فضایل نیکوی انسانی در کودک است و پروضح است آنکه خود به زخم جان فداکاری را می‌آموزاند خود اسوه فداکاری باشد.

«براساس آیه شریفه هَلْ تَنَالُوا اللَّهَ حَتَّى تَنْفَقُوا مِمَّا تَحِبُّونَ» هرگز به نیکوکاری نمی‌رسید مگر اینکه از آنچه دوست می‌دارید اتفاق کنید»

یک انسان آزاده و نیک‌خصل باید هر لحظه جان شریف خود را قابل عرضه به پیشگاه الهی کند بنابراین هر لحظه برای بیداری، اموختن و بالنده‌شدن تلاش می‌کند. بنابراین

زنان

توصیه

کادوی متفاوتی به مادر تان بدهید

■ این توصیه که به جای هر هدیه‌ای، یک روز را در کنار مادر تان بگذرانید، کلیشه شده است. هر سال در روزهای نزدیک به روز مادر، روزنامه‌ها و مجلات پر می‌شوند از این حرف‌های تکراری که مادران شما بیشتر از هدیه، به محبت و توجه شما احتیاج دارند، اما بعد از یکی دو ساعت روبه‌روی هم نشستن و گپ‌زدن هم حوصله ما سر می‌رود، هم مادری که بعد از سال‌ها بچه‌داری عادت نشستن ندارد؛ پس برای ساعات باهم بودن‌تان برنامه‌ریزی کنید؛ گل گفتن و گل شنیدن را به پشت میزهای یک رستوران منتقل کنید تا روز مادر امسال، تجربه متفاوتی باشد، اما نه رستوران‌هایی که خود تان سر زده‌اید و به غذاهای ایرانی یا فرنگی آنها علاقه دارید، انواع پاستا و پیتزا را رستوران‌هایی با نور شمع چندان باطبع مادرها نیست. جایی بروید که به دنیای جوانی‌شان برگردند و اصلا مادر بودن و سن و سال یادشان برود. بسیاری از رستوران‌های قدیمی که زمانی مادران ما برای خودشان برویایی داشتند، هنوز چراغشان روشن است و میز و صندلی‌های رنگ‌بورو رفته و قدیمی‌شان سال‌ها خاطره را بازگو می‌کنند.

کافه رستوران گل‌های رضاییه، یکی از این رستوران‌هاست. رستورانی در خیابان سی تیر که همچنان با همان تابلو فلزی رنگ‌بورو رفته، پشت درهای تا نیمه مشتریان خودش را دارد. دیوارهای رستوران با عکس‌های اهالی سینما از هیچکاک تا ناصر تقوایی و بهمن فرمان‌آرا پر شده که حال و هوای هنری و دوست‌داشتنی به فضای رستوران بخشیده است.

محیط رستوران، کوچک و پُر از میز و صندلی‌های فلزی با روکش چرم مصنوعی است. دکوراسیونی که شما و مادر تان را به ۵۰ سال پیش می‌برد و مادر تان با قرار گرفتن در این فضای نوستالژیک، شروع به خاطره‌گویی می‌گوید. باوجود کوچکی، فضای گل‌های رضاییه، آرامش خوبی دارد که با موسیقی کلاسیک انتخاب شده، دوچندان می‌شود.

رستوران گل‌های رضاییه در طول ۷۰ سال حیاتش، کیفیت غذاهایش را حفظ کرده و میهمان یک وعده غذای خوشمزه با قیمت مناسب هم هست.

اگر مادر تان روزهای جوانی بیشتر از سینما به شعر و داستان و دنیای ادبیات علاقه داشته، او را به کافه نادری ببرید. رستوران بزرگی با دو سالن و حیاط دلایز که روزگاری پاتوق شاعران و نویسندگان آن زمان بوده است، کافه نادری هم همان دکوراسیون قدیمی با گارسن‌های قدیمی را دارد که نیمی مشتریانشان را با نام و نشان می‌شناسند. آرامش گل‌های رضاییه در کافه نادری نیست؛ اینجا آدم‌ها با هیجان حرف می‌زنند. به‌ویژه جوانان دانشجویی که برای کشف گذشته‌ها به‌اینجا آمده‌اند، همه‌هم حرف‌ها و صدای خنده‌هایشان، فضای رستوران را زنده می‌کند.

شاتوبریان، غذای پرطرفدار کافه نادری است اما هرچه در این رستوران سفارش دادید، از قهوه بعد از آن بگذرید. قهوه و شیرینی‌های کافه نادری همیشه مره خاص‌تر و لذیذتری دارند. بعد از صرف غذا، مادر تان را به حیاط کافه نادری هم ببرید، در روزهای پسران از خاطره از حیاط این رستوران هم استفاده می‌شده است.

یکی، دو خیابان بالاتر از کافه نادری، در خیابان سمیه، رستوران قدیمی دیگری می‌تواند میزبان این روز خاص و به یادماندنی شما و مادر تان باشد. رستوران قناری در طبقه اول هتل قناری، یکی از آن رستوران‌های قدیمی است که شهرش را به دلیل ارایه غذاهای خوشمزه در سال‌های دور به دست آورده و تا امروز حفظ کرده است. در قناری می‌توانید فستجان، البالوپسو و قیمه را با مره خانگی تجربه کنید. آشپزهای قناری در طبخ ماهی هم تبحر خاصی دارند. سالن این رستوران در ساعات‌های ناهار از خانم‌ها و آقایان پر و خالی می‌شود که از روی عادت، هفته‌ای یکبار به این رستوران سر می‌زنند. رستوران‌های هتل‌ها اغلب لوکس و تجملاتی هستند، اما در قناری خبری از تجملات نیست. بیشتر یک فضای خودمانی و دلنشین است.

اگر برای روز مادر، بودجه بیشتری در اختیار دارید و می‌توانید ولخرجی کنید، در حوالی میدان هفت‌تیر و خیابان خردمند خود-تان را میهمان رستوران مونترال کنید. یک رستوران در رده رستوران‌های لوکس اما قدیمی، با ورود به مونترال سالادیار مفصل به چشمانتان می‌آید و در میان فضاهای تودرت‌وتوی رستوران می‌توانید یکی از میزها را انتخاب کنید.

نمی‌توان غذای خاصی را پیشنهاد کرد، ولی انواع غذاهای فرنگی مونترال خوشمزه و لذیذ هستند. جوان‌ها ترجیح می‌دهند برای رفتن به یک رستوران لوکس، یکی از رستوران‌های تازه تأسیس نیاروان و تجریش را انتخاب کنند، اما برای قدیمی‌ترها، مونترال با همان حال و هوای ۴۰ سال پیش جذاب‌تر و خوشایندتر است. مونترال از قدیم تا امروز چنان محبوبیتی دارد که برای شب‌های تعطیل حتما باید مریز روز کنید.

به همین سادگی، در روز مادر سال ۹۰ چند ساعت متفاوت را با مادر تان گذرانیده‌اید. امسال شما به دنیای مادر تان رفته‌اید با رفتن به این فضاها، زبان درد و دل مادر تان باز می‌شود و از سال‌هایی که شما نبودید، برایتان می‌گوید. شاید به‌نهایی شد تا بیشتر مادر تان را بشناسید.

هوای ملکوتی یک تربیت‌الهی انسانی نیازمند همیشگی پدر و مادر است. چنانکه مادر برای دریافت نشان الهی نیاز به خیمه و عمود خانواده یعنی پدر دارد یک پدر برای بروز توانایی‌های بالقوه خواستن، اراده... صبر و سرانجام چشیدن میوه ظفر و لقای الهی نیازمند یک همسر است. در این تمثیل شاعرانه، نقش فرهیختگی و نهادی‌نگی «مادری» یک زنجیره و رسالت ازلی و ابدی است.

چگونه از مادران در این روز قدر دانی کنیم؟

سختی نیکو و عمیق در این باب از کتاب شریف قابوس‌نامه برای جواب این سوال مطرح می‌کنم که اگر می‌خواهی درختی تنومند و میرا از آفت‌ها داشته باشید ریشه درخت را در آب؛ زیرا آنکه درختی تنومند می‌خواهد به ریشه خود توجه‌ای ویژه دارد و آنکه میوه آبدار و گوارا طلب می‌کند به ریشه و ذات خود عنايت ویژه دارد و میوه اگر دوست دارد که بر سفره شاهانه نظرها و عنايت جایی خوش بیاید به ریشه خود دقتی همراه دارد. در این تمثیل، ریشه‌ها پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها و تنه‌ها پدرها و مادرها و میوه‌ها فرزندان تصور شده‌اند. بنابراین اعتقادی عمیق دارم که فرزندان شیرین و گوارا نخواهند شد و بر مسند آقایی و سروری تکیه نخواهند زد مگر اینکه به ریشه‌ها و ذات خود توجه و خمتی دقیق و مضاعف داشته باشند.

آقایان به چه صورت می‌توانند امنیت و حرورت و روانی را در همسر ایجاد کنند؟ قدر دانی آنها به چه صورت باید باشد؟

امنیت بیش از آنکه صورت و نمود بیرونی داشته باشد اصالت روحی – روانی داشته و دارد بنابراین بهترین عامل ایجاد و ابقای امنیت، عمل به تعهدات ضمن همسرت یعنی هرآنچه را که صادقانه، در بازار دلدادگی گفته شده و شنیده شده باید عمل کرد تا صداقت در رفتار و گفتار، صفای کردار را به مرغان آورد و سرفه دلدادگی و همسری همواره، میزبان بازگرانی صادق باشد. بهترین طریق قدر دانی از همسر عمل به تعهدات همسری است. به عقیده شما به عنوان یک متخصص جامعه به چه صورت می‌توان منزلت زنان و مادران را بالا برد؟

به نظر می‌آید نخستین گام، رویش بیداری و گذر از مرز مظلومیت تاریخی است. مظلومیتی که به حرارت شبیه است. در قدیم‌های صادقانه دیگر، ورود به عرصه تنویر ک «زن شناسی» است به عبارت دیگر، ساخت و خلق کلید واژه‌هایی برای تبلیغ و تبیین زن و نقش آنان در حلقه گیتی. سومین بارقه باید در جلب و حمایت همه ارکان خانواده و اجتماع صورت عینی یابد. یعنی نقوش متمایز مدیریت و همسنگی با انتقام‌جویی و گروه‌گرایی به زیبایی تحقق، تبیین و تبلیغ شود و در قدم نهایی و کاربردی پذیرش و تمکین همه ابعاد وجودی و احیا و قرارت جدید نعمت‌های الهی خوش، یعنی ملاک یک زن با همه خلاقیت، مدیریت در نهایت یک زن است که می‌تواند تن‌پوش مقدس مادری را زینت دهد که این در حقیقت یعنی قدرتی مضاعف و فوق‌بشری که گفته‌اند و شنیده‌ایم بسیار است. پشت به موفقیت بی‌بدیل تاریخی یک زن مدیر، به هدایت ایستاده است.

آرزومندم زنان ما کرامت و شکوه مادری خود را به زرناسره دنیا نرفروشند چنانکه آرزومندم مادران ما، مادران سرو بالنده‌ها، به بای کرامت‌مادری خویش به افتخار و عزت سوختن و ساختن نایل آیند.

پنج راه‌حل ساده برای داشتن زندگی راحت‌تر در کنار سالمندان

مادر بزرگ خوشحال ما

ترجمه: الهام طهوری

برای این کار انتخاب کنید که بیمار یا سالمند تحت مراقبت شما، مضطرب و نگران نباشد زیرا هیجان و تحرک بیش از حد، ممکن است اثر عکس داشته باشد.

۳- با هم غذا بخورید.

با یکدیگر غذا خوردن، کاری بسیار ساده به نظر می‌رسد اما می‌تواند در بهتر شدن روحیه و خلق و خوی اشخاص موثر باشد. سال‌هاست که از خاصیت نشاط‌آور شکلات تلخ سخن گفته می‌شود، اما وقتی جای بعدازظهر تان را با یک تکه شکلات در کنار یکدیگر میل می‌کنید، در واقع با یک تیر دو نشان می‌زنید: هم فرصت خوبی برای شماسمت تا کمی استراحت کنید و هم می‌توانید با طرف مقابل تان از عاطفی برقرار کنید

برای شروع چه باید کرد؟

فهرستی از خوراکی‌های مورد علاقه فرد تحت مراقبت‌تان را تهیه کنید و آنها را در برنامه غذایی هفتگی تان بگنجانید. همیشه میان وعده‌های سالم و مفید مانند هویج، ماست و انواع مغزها (آجیل) در منزل داشته باشید. اگر بیمار در غذا خوردن مشکل دارد و میل چندانی به غذا ندارد، می‌توانید پشت میز غذاخوری بنشینید و بدون صرف غذا، فقط با یکدیگر کمی گپ بزنید.

۴- راهی برای خندیدن پیدا کنید.

دلایل مختلفی برای بدخلق شدن افراد وجود دارد مانند دردهای فیزیکی، دردهای مزمن، شرایط نامناسب زندگی، کار زیاد و نداشتن زمان کافی برای استراحت و تجدیدقوا. علاوه بر این بعضی‌ها شخصیت و روحیه سرزنده و شادابی هم ندارند. اما افرادی نیز هستند که با وجود مشکلات فراوان و وضعیت روحی نامناسب، از کوچک‌ترین فرصت‌ها برای خندیدن استفاده می‌کنند. مثلا دیدن و سازی کردن با بچه‌ها یا حتی سنگ و گربه لیخنه بر لبان‌شان می‌نشانند. جالب است بدانید بنا بر پژوهش‌های اخیر، حتی در افرادی که حافظه خود را از دست داده‌اند،