



## بسم الله الرحمن الرحيم

این دفتر متعلق است به مادر عزیز:

تاریخ تهیه دفتر:

شماره تماس:

سرشناسه: محمدی، فاطمه، ۱۳۷۸ سی ام خرداد-

عنوان و نام پدیدآور: در افق مادری: برنامه‌ریزی همه‌جانبه و کاربردی، در دوران بارداری و پس از زایمان / پدیدآور فاطمه محمدی.

مشخصات نشر: اصفهان: تمدن آفرین، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ ص.: مصور: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۶۲۰-۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: بالای عنوان: دفتر برنامه‌ریزی.

یادداشت: عنوان دیگر: دفتر برنامه‌ریزی در افق مادری.

عنوان دیگر: برنامه‌ریزی همه‌جانبه و کاربردی، در دوران بارداری و پس از زایمان.

عنوان دیگر: دفتر برنامه‌ریزی در افق مادری.

موضوع: بارداری -- برنامه‌ریزی

Pregnancy -- Planning

بارداری -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Pregnancy -- Religious aspects -- Islam

رده بندی کنگره: RG۵۲۵

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۶۵۱۱۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۵/۱۲

تاریخ پاسخگویی:

کد پیگیری: ۱۰۱۶۲۶۶۱

**دفتر برنامه ریزی در افق مادری**

نام پدید آورنده: فاطمه محمدی

طراحی بصری: مهتاب سرمیلی

ناشر: تمدن آفرین

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۷۶۲۰-۳-۶

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۴

ارتباط با مؤلف:

@ofogheh\_madary



دفتر برنامه‌ریزی



برنامه‌ریزی همه‌جانبه و کاربردی،  
در دوران بارداری و پس از زایمان

## مقدمه نویسنده

### ام، مادر، ریشه

مادر ریشه است برای فرزندی، برای نسلی که می‌خواهد پایه‌اش را بگذارد. دنیای روحی و عوالم فکری مادر، لقمه‌ای که می‌خورد، صدایی که می‌شنود، و کلامی که می‌گوید همه در نسل او اثر دارد. اینکه می‌خواهیم چه نسلی پرورش بدهیم بستگی به خودمان دارد. اگر دنبال نتیجه‌ی خوب هستیم باید قدم در مسیر خوب بگذاریم. تربیت شأن مادر است و فضای عطر فهم مادر را می‌گیرد. بچه‌ها با مادر خوبی‌ها و بدی‌ها را می‌شناسند. مادر خوب می‌داند جنینش، فرزندش، همان طور که به غذای مادی نیاز دارد تا پا بگیرد، کلام معنوی غذای فکر و روحش است تا رشد کند. تربیت و پرورش یک انسان، کار پیچیده و مشکلی است. برای این که بتوانیم از این جنگل صعب العبور راحت تر عبور کنیم باید برای جزء به جزئی برنامه‌ریزی کنیم تا راه برای ما روشن شود.

اما اگر مادر خودش رشد نکرده باشد، چطور می‌تواند فرزندی را پرورش بدهد؟ مادر زمانی برای تربیت فرزندش توانمند می‌شود که رشد در تمام ابعاد وجودش باشد و به تمام استعدادهایش توجه کند. پس لازم است برای رشد خودش نیز برنامه‌ریزی و تدبیر کند. در ظاهر دوران سخت بارداری و شیردهی مانعی برای بالا رفتن و حرکت و رشد به حساب می‌آید. در حالی که مادرانی با بهره‌مندی از این دوران حداکثر رشد را برای خود و فرزندانشان رقم می‌زنند. تفاوت این مادرها با دیگران چیست؟ قطعاً یکی از عوامل موثر، داشتن برنامه‌ریزی همه‌جانبه و کاربردی است. نکته‌ی قابل توجه این است که داشتن برنامه یک قدم است و کاربردی بودن آن قدم بالاتر و مهمتری است.

مولا علی (ع) می‌فرماید:

«مَنْ سَاءَ تَدْبِيرُهُ تَعَجَّلَ تَدْمِيرُهُ؛ هرکس تدبیرش بد باشد نابودی‌اش زودتر

است.»

دوران حساس بارداری و شیردهی نیازمند داشتن برنامه ای کاربردی است تا موجب رشد مادر و فرزندش شود. به ویژه بانوانی که برای اولین بار طعم شیرین مادری را می چشند و دستشان خالی از تجربه است. افراد برای موفقیت در تحصیل و یا ارتقای در شغل نیازمند برنامه ریزی هستند. آیا مادری کردن به نحو احسن برنامه ریزی نمی خواهد؟ هیچ شغلی به پای مادری نمی رسد و حالا خدا این شغل را به زن داده است. زن، زیباترین و معطرترین مخلوق خداست. او طراوت فضای خانه است. خانه ای که پایه ی جامعه است. کدام یک از ما نمی خواهیم کودکانمان در جامعه ای متعالی تر زندگی کنند. پس باید ابتدا از خودمان شروع کنیم و قدمی برداریم. ما مادران علوی باید تدبیر کنیم، تلاش کنیم و توکل، باید جریان داشته باشیم، باید دست روی زانوهایمان بگذاریم و بلند شویم، یا علی بگوییم و کاری کنیم کارستان. اما همه ی خوبان عالم اگر از طرف آسمان یاری نشوند، درمانده می شوند. کدام یاور آسمانی بهتر از فاطمه زهرا که مادر عالم است؟ و چه یاری ای بهتر از نگاه پرمحبت ایشان؟

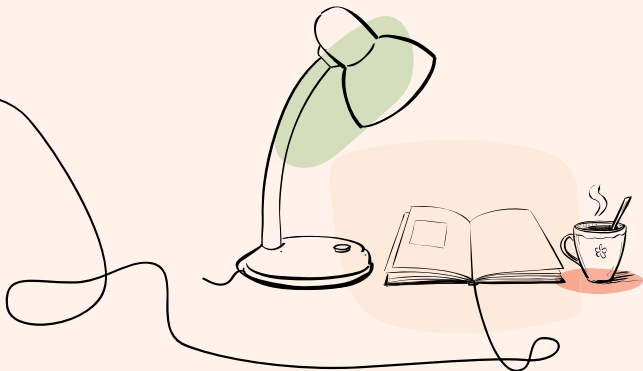
اگر یاری از سمت مادر عالم باشد به آسمان می رویم و کار آفتاب را برای اهل خانه می کنیم.



## راهنمای استفاده از دفتر

دفتر برنامه‌ریزی در افق مادری شامل ۵ بخش است، که استفاده از هر بخش به صورت جداگانه توضیح داده خواهد شد. از آن جایی که این دفتر به منظور برنامه‌ریزی در دوران بارداری و شیردهی تنظیم شده است، از شروع بارداری شما تا ۱۲ ماهگی دلبندتان را در برمی‌گیرد. در بخش اول به شما کمک می‌کنیم تا برای این دو سال اهداف خود را ترسیم و ثبت کنید. در بخش دوم تلاش کرده‌ایم تا همراه خوبی در دوران بارداری شما باشیم. در این بخش با برنامه‌ریزی معنوی و جسمی به مدت ۹ ماه، شما را برای حفظ آرامش خود و جنینتان کمک می‌کنیم. در بخش سوم و چهارم برای دوران پس از زایمان و دوران شیردهی برنامه‌هایی طراحی کرده‌ایم تا شما مادر عزیز بتوانید بحران‌ها و چالش‌های این دوران سخت اما شیرین را به بهترین نحو پشت سر بگذارید. در بخش آخر جدول‌هایی برای برنامه‌ی غذایی و تمیزکردن خانه، برنامه‌ای برای از شیر گرفتن فرزندتان، راهنمایی برای از پوشک گرفتن و همچنین برنامه‌ای برای جبران روزه‌های قضا و چهل‌های معنوی طراحی شده تا شرایط جسمی-روحي خود و خانواده‌تان را مدیریت کنید.

برای بعضی ماه‌ها چند کتاب مناسب به شما پیشنهاد می‌شود که می‌توانید به دلخواه برای مطالعه‌ی آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.





## بخش اول دفتر نگاهم به آسمان است

### توضیحات:

بخش اول شامل ترسیم افق ۵ ساله و ثبت اهداف سالانه است. برای ترسیم افق ابتدا باید وضعیت موجود خودتان را در سه حوزه‌ی فردی، خانوادگی و اجتماعی بررسی کنید. قدم بعد ثبت وضعیت مطلوبی است که می‌خواهید به آن برسید.

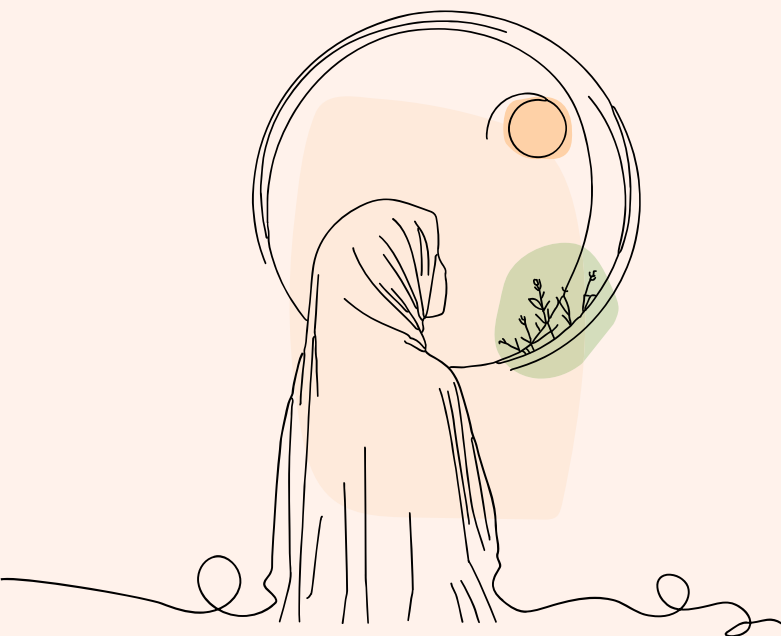
از آن جایی که این دفتر برای دو سال از زندگی شما در نظر گرفته شده، به صورتی طراحی کرده‌ایم که شما بتوانید اهداف خود را در هر سال با جزئیات ثبت کنید.

در قسمت سوم یک برنامه ریزی مالی و یک برنامه برای قرارهای ملاقات شما در دو سال در نظر گرفته شده است.

می‌خواهم مادر باشم، برای خودم، برای خانواده‌ام و برای جامعه‌ام پس باید افقی ترسیم کنم. وضعیت مطلوب من در ۵ سال دیگر چگونه است؟ وضعیت خانواده و جامعه‌ام چطور؟ من یک انسان چند بعدی هستم پس باید دست مادرانه‌ای روی سر همه‌ی ابعاد وجودم بکشم و رشدشان بدهم. برای رشد عقلم با علم‌آموزی مادری می‌کنم. برای رشد معنوی‌ام با اصلاح ارتباطم با خدا و خانواده‌ی آسمانی‌ام، مادری می‌کنم. همین‌طور مثل یک مادر آگاه مراقب غذایی که به خورد جسمم می‌دهم هستم و ورزش را برای سلامت جسمم جدی می‌گیرم.

و خانواده‌ام، هنگامی که می‌بینم دچار رکود شده‌اند یا عیوبی دارند، به کمکشان می‌شتابم و مادرانه رشدشان می‌دهم.

اما جامعه‌ام! آیا ما زن‌ها نمی‌توانیم برای جامعه‌ی خود مادری کنیم؟ آیا نمی‌توانیم مشکلات اجتماعمان را شناسایی کنیم و کاستی‌هایش را برطرف کنیم؟ من می‌خواهم برای جامعه‌ام هم مادر باشم تا به حداکثر رشد و بلوغ خودش برسد. تا دنیا جای بهتری برای زندگی شود.





چشم‌انداز یک تصویر واضح و توصیفی از آینده در زمان مشخص است. توصیف آینده‌ی مطلوب و دوست‌داشتنی من در زمان مشخص در آینده ... مثلاً چشم‌انداز ۳۰ سالگی را در سن ۲۵ سالگی تصور می‌کنم و ویژگی‌های آن را می‌نویسم.

## چشم‌انداز سال اول

.....: رشد عقلی:	فردی	وضعیت مطلوب من
.....: رشد معنوی:		
.....: رشد جسمی:		
.....: خانوادگی:	اجتماعی:	
.....		

## اهداف سال اول

اجتماعی	خانوادگی	فردی
..... ۱	..... ۱	..... ۱
..... ۲	..... ۲	..... ۲
..... ۳	..... ۳	..... ۳
..... ۴	..... ۴	..... ۴
..... ۵	..... ۵	..... ۵



## بخش دوم دفتر روزهای آسمانی

### توضیحات:

در ابتدای بخش صفحاتی برای برنامه‌ریزی ماهانه طراحی شده که این امکان را برای شما فراهم می‌کند تا در هر ماه نکات پزشکی، کارهای مهم، تاریخ مراجعه به پزشک و... را ثبت کنید. سپس در برنامه‌ی هفتگی خود کارهای ثابت هفته را ثبت کنید و موفقیت یا عدم موفقیت در انجام کارهایتان را بررسی کنید.

در سومین قسمت to do list طراحی شده تا شما کارهای روزانه‌ی خود را یادداشت کنید و به ذهنتان نظم بدهید.

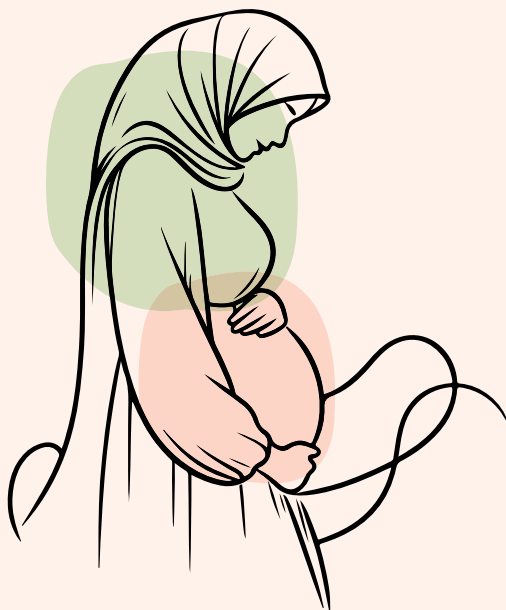
بعد نوبت به طراحی جدول پیگیری می‌رسد. بعضی از کارها هر روز نیاز به پیگیری دارند، کارهای کوچکی که میان انبوهی از فعالیت‌های مادر فراموش می‌شوند. مانند؛ قطره‌های مولتی‌ویتامین کودک یا قرص‌های آهن و تقویتی خود مادر، خواندن روزانه‌ی ۱۰ صفحه کتاب، خواندن لغات عربی یا انگلیسی، خواندن قرآن و ادعیه مثل دعای عهد و ... به جهت فراموش نکردن این کارهای کوچک اما مهم، جدولی طراحی کرده‌ایم که مادر بتواند برای هر ماه، ۶ کار مهم را روزانه پیگیری کند.

برای استفاده از این جدول جلوی هر تونل، روی خطی که مشخص شده، عنوان فعالیت خود را بنویسید. بعد هر روز که کار مورد نظر را انجام دادید، مربع همان روز را تیک بزنید و اگر انجام ندادید ضربدر بزنید. برای زیباتر شدن جدول پیگیری پیشنهاد دیگری هم داریم. می‌توانید با رنگ سبز، مربع کار انجام شده را رنگ کنید و کار انجام نشده را با رنگ قرمز. پایان ماه شما یک جدول رنگی دارید که می‌توانید عملکرد خود را بهتر بررسی کنید. بخش عمده‌ی جدول شما، سبز است یا قرمز؟

در قسمت بعد شما یک نمودار وزن دارید تا بتوانید افزایش وزن خود را در دوران بارداری کنترل کنید.

در قسمت چهارم برنامه‌ی ورزشی طراحی شده، طبق گفته‌ی پزشکان، مادران باردار از ماه پنجم (با مشورت متخصص زنان خود) می‌توانند ورزش‌های خود را شروع کنند.

در قسمت آخر طبق متن کتاب ریحانه‌ی بهشتی، چک لیستی طراحی کرده‌ایم تا بتوانید، توصیه‌های غذایی و معنوی دوران بارداری را به راحتی انجام دهید.





## ماه نگار

آیه قرآن:

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا  
وَدُرِّيَاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ  
إِمَامًا

و کسانی‌اند که می‌گویند: پروردگارا، از همسران و فرزندانمان نسلی پرهیزگار به ما ببخش که مایه خرسندی و روشنی چشم ما باشد و چنان کن که در کارهای پسندیده و دستیابی به رحمت تو از همگان سبقت گیریم و پیشوا و مقتدای تقوایبندگان باشیم. / فرقان ۷۴

نکات پزشکی این ماه: .....

تاریخ مراجعه به پزشک و سونوگرافی و پرسش‌هایم: .....

کارهای مهم این ماه: .....

کتاب‌هایی که می‌خواهم بخوانم: .....

وزن: .....

فشار خون: .....

سخنی با کودککم: .....



## برای تو

### هنگامی که فهمیدم نبضی درونم می‌تپد

سلام عزیزکم، چند روزی هست که متوجه شده‌ام تو درون من شکل گرفته‌ای. شاید باورت نشود اما از همان لحظه احساس کردم عشقی بی‌نهایت و خالصانه بین ما به وجود آمده است. دلبندم، مخاطب حرف‌هایم تویی. تویی که اکنون با تمام وجودم احساس می‌کنم از خودم به من نزدیک‌تری و این تجربه‌ی شیرینی است که طعم بی‌نظیرش جز با مادر شدن حس نمی‌شود. مامای مهربانی که تحت نظرش هستم، می‌گویند یکی دو هفته‌ی دیگر می‌توانم صدای قلب نازنینت را بشنوم. تصور اینکه نبضی درون من می‌تپد باور نکردنی است. اینکه حالا در من دو قلب می‌تپد از شگفتی‌های خلقت است. امید زندگی‌ام، دوست داشتم بدانم تو در چه شرایطی هستی، برای همین درمورد رشد جنین در هفته‌های اول مطالعه کردم. حتی تصورم را نمی‌کردم، مغز تو که مهم‌ترین بخش سیستم عصبی‌ات است در هفته‌ی سوم تشکیل شده. مغز مرکز کنترل عواطف، احساسات و غرایز و تمایلات انسان است. مغز تو فرماندهی وجود مادی تو است. مونس بعدها چگونه اندیشه‌ات را بکار می‌گیری؟ در بیست‌امین روز زندگی جنینی‌ات قلب پاک‌ات تشکیل شده‌است. می‌خواهم بدانی ضربان قلب کوچک تو قشنگ‌ترین نغمه‌ی زندگی من است. نفس من، با قلبت چه کسی را دوست خواهی داشت؟ ملتمسانه از خدا می‌خواهم، محبوب قلبت را مهدی فاطمه (عج‌الله‌تعالی) قرار دهد، که تنها حب به اهل بیت (علیهم‌السلام) زبینه و شایسته‌ی قلب مؤمن است. مادرت عاشقانه منتظر روزی است که تو با اندیشه‌ات انتخاب کنی و با قلبت روی به سوی خوبی‌ها آوری.



## هفته نگار هفته پنجم

دوشنبه	یکشنبه	شنبه
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

پنجشنبه	چهارشنبه	سهشنبه
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

خدا یا شکر برای:	جمعه
-----	-----
-----	-----
-----	-----

موفقیت های این هفته:

-----

-----

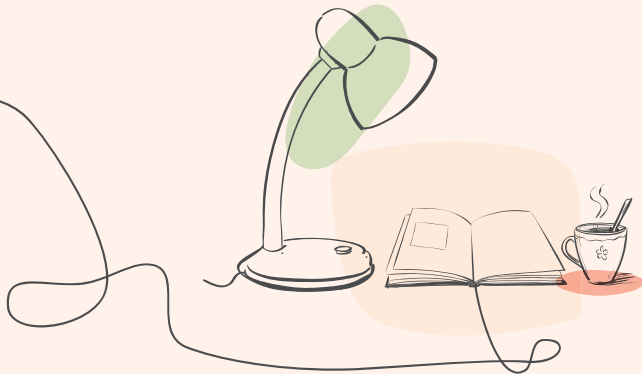
-----

اهداف محقق نشده:

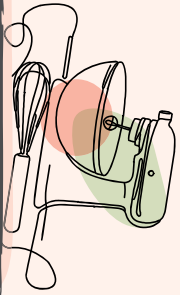
-----

-----

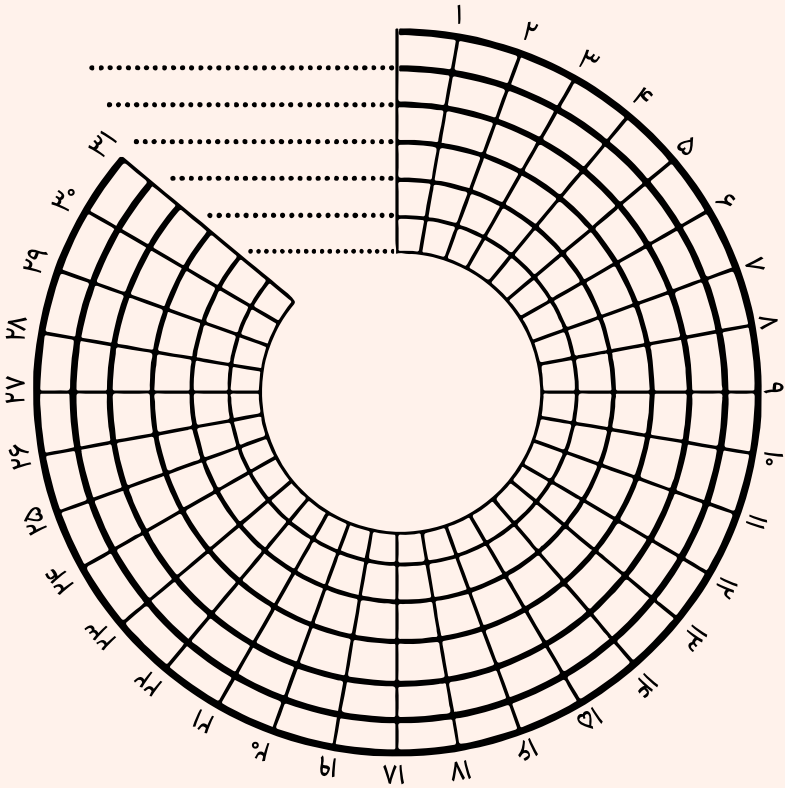
-----



<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
خمش	پوشه	پوشه	پوشه	پوشه	پوشه	پوشه	پوشه



## جدول پیگیری



حفظ لطافت روحی زنانه  
شگرد رشد ۳



## پیشنهاد مطالعه

والدگری:

۱. کتاب من دیگر ما جلد اول و دوم (حجت الاسلام عباسی ولدی)

۲. کتاب راه رشد جلد اول (آیت الله حائری شیرازی ره)

رشد فردی:

کتاب از آبخشار بالا برو (دکتر زینب نوری صفا)

داستان:

چهل هفته انتظار (دکتر نرجس خاتون آیتی)

استعدادات را دریاب



## برنامه ورزشی دوران بارداری



ماه پنجم

---

---

---

ماه ششم

---

---

---

ماه هفتم

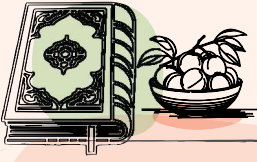
---

---

---

## ریحانه‌ی بهشتی من

ماه دوم (چهره‌ی خوب)



شنبه	اثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	
○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	هفته پنجم از / / تا / /
○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰	○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰					
○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	هفته ششم از / / تا / /
○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰	○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰					
○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	هفته هفتم از / / تا / /
○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰	○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰					
○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	○ عدد ۲ عتاب + توحيد	هفته هشتم از / / تا / /
○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰	○ سورة ملك ○ صلوات ۴۰					



## بازبینی اهداف

اهداف من در ۶ ماه آینده	اهداف محقق شده در ۶ ماه گذشته	
		فردی
		خانوادگی
		اجتماعی



## برنامه ریزی مالی

۱. یادگیری مهارت های شغلی:

۲. ارتقای حرفه:

۳. ملاقات های کاری:

خریدهای ضروری

قرض هایی که در این ۶ ماه می دهم یا می گیرم	صدقه	پس انداز برای ۶ ماه