

مهارت های فرزند پروری

نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت کودکان

نفس والدین در سرنوشت فرزند قبل از تولد تا هفت سالگی

(ویژگی های همسران برتر، زمان شروع تربیت، آمادگی والدین

و اندیشه های فرزندپروری، آداب و احکام متأهلین، توصیه ها

و تغذیه مادران در دوران بارداری، تولد نوزاد و آداب

ولادت، زیباترین نام ها، تغذیه مادر و آداب شیردهی، نکات

تربیتی، پاسخ به پرسش ها و هنر شادزیستن در زندگی مشترک)

* مشاوره همراه برای هر زوج جوان *

امیرملک محمودی - فاطمه ملکی



سرشناسه:	ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور:	مهارت‌های فرزندپروری (نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت کودکان) / امیر ملک محمودی، فاطمه ملکی
مشخصات نشر:	قم: آرام بخش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۶۰ ص.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۲۱-۵-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا.
یادداشت:	کتابنامه: ص ۱۶۰ همچنین به صورت زیر نویس.
موضوع:	کودکان - سرپرستی - جنبه‌های مذهبی - اسلامی
موضوع:	تربیت خانوادگی - جنبه‌های مذهبی - اسلامی
موضوع:	والدین و کودک - جنبه‌های مذهبی - اسلامی
شماره افزوده:	ملکی الیگودرزی، فاطمه، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره:	۱۳۹۸ ۲۵۳/۴/م۷/۲ BP
رده بندی دیویی:	۲۹۷ / ۶۴۴
شماره کتاب شناسی:	۹۸۶۱۵۲۱

شناسنامه کتاب

نام کتاب:	مهارت‌های فرزندپروری
مؤلف:	امیر ملک محمودی الیگودرزی - فاطمه ملکی
ناشر:	آرام بخش
صفحه آرا و طراح:	فاطمه رابط (ماندگار)
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۸
چاپ:	یاران قم
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۲۱-۵-۹

مرکز پخش:

قم - کتاب گستر جوان ۰۹۱۹۸۵۲۶۰۱۲ - ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

کلیه‌ی حقوق برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

الحمد لله

www.ketab.ir

تقدیم

به محضر شریف تک تک

پدران و مادران

فهم و نیک اندیش، بزرگوار و ارجمند،

مومن و صالح، مهربان و با سخاوت،

پرتلاش و یادداشت

اسرار اسلامی

خصوصاً والدین گرامی و همسران با نجابت، صبور،

فداکار و ایثارگر شهدای والا مقام و جانبازان سرافراز.

تقدیمی همراه با خلوص و با عرض احترام و ادبی برآمد از جان

مؤلف

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	پیشگفتار
۱۵.....	تربیت فرزند
۱۶.....	معنای تربیت
۱۶.....	شروع تربیت
۱۷.....	حکایت نقش لقمه حلال در تربیت قبل از تولد
۱۸.....	مراحل رشد و تربیت فرزندان
۱۸.....	الف) مرحله پیش از تولد
۱۹.....	ب) مرحله ی بعد از تولد
۲۱.....	فصل اول: جایگاه خانواده و نقش همسران در تربیت فرزندان
۲۱.....	جایگاه خانواده
۲۲.....	شکستن خانواده
۲۳.....	اهمیت انتخاب همسر و نقش آن در تربیت فرزندان
۲۵.....	ویژگیهای همسران برتر قبل از اندیشه ی فرزند پروری
۲۹.....	ویژگیهای ارتباط سالم و آرام بخش زن و شوهر
۳۰.....	ویژگیهای ارتباط ناسالم و مخرب زن و شوهر
۳۱.....	القبای مهرورزی زوجین و تفاهم در زندگی مشترک
۳۳.....	فصل دوم: آمادگی والدین و اندیشه ی فرزندپروری
۳۳.....	ارزش و جایگاه فرزند صالح در اسلام
۳۴.....	فرزند در جهان بینی الهی

۳۵.....	دعا و نیایش در اندیشه فرزندآوری
۳۶.....	نمونه‌ای از دعا‌های پیشوایان اسلام در طلب فرزند
۳۶.....	معنای دعا
۳۷.....	آداب و شرایط دعا و نیایش
۳۸.....	حکایت زیبایی فرزند، نتیجه دعاها
۳۹.....	امادگی واقعی برای فرزندآوری

۴۱.....	فصل سوم: آداب و احکام آمیزش
۴۱.....	تأثیر خرافات، اک پدر و مادر در جنین
۴۲.....	برکتهای دعا و احکام آمیزش
۴۳.....	تأثیر حالت‌ها و زمان‌ها در بسته شدن نطفه
۴۴.....	آداب آمیزش

۴۹.....	فصل چهارم: مهارت‌ها و توصیه‌های دوران بارداری
۵۱.....	حکایت زیبایی تأثیر شهادت کردن بر حال وضو

۵۷.....	فصل پنجم: مراقبت‌ها و تغذیه در دوران بارداری
۵۷.....	الف) اقدامات عمومی مراقبتی
۵۸.....	ب) تغذیه مادران باردار و تأثیر آن در جنین
۶۰.....	تغذیه حین بارداری
۶۱.....	برنامه غذایی پیشنهادی برای مادران باردار در طول یک هفته روز
۶۳.....	ج) بهداشت عمومی مادران حین بارداری
۶۳.....	۱- ورزش و فعالیت بدنی
۶۴.....	۲- کار
۶۴.....	۳- سفر
۶۴.....	۴- حمام کردن
۶۴.....	۵- لباس پوشیدن
۶۵.....	۶- عادات اجابت مزاج
۶۵.....	۷- آمیزش
۶۵.....	۸- شستشوی واژن
۶۵.....	۹- مراقبت از بهداشت سینه
۶۵.....	۱۰- مراقبت از دندانها
۶۵.....	۱۱- عدم استفاده از سیگار، الکل و مواد مخدر

۶۷.....	فصل ششم: تولد نوزاد و آداب ولادت فرزند
۶۸.....	فضیلت فرزند شایسته دختر یا پسر

۶۹.....	فضیلت و ارزش فرزند
۶۹.....	فضیلت دختران
۷۰.....	پاداش تربیت دختران
۷۰.....	حقوق، احکام و آداب ولادت نوزاد
۷۰.....	۱- داشتن پدر و مادری مؤمن و متعهد
۷۱.....	۲- بزرگداشت تولد نوزاد
۷۱.....	۳- غسل دادن نوزاد
۷۲.....	۴- اذان و اقامه گفتن در گوش نوزاد
۷۲.....	۵- کام برداشتن
۷۳.....	۶- تراشیدن موی سر نوزاد
۷۳.....	۷- عققه کردن
۷۳.....	۸- سننه کردن
۷۴.....	۹- نامگذاری فرزند
۷۴.....	زمان اسامی غیر انسانی با نام خود
۷۵.....	چگونه نام نیکو و ایما برای فرزندان انتخاب کنیم؟
۷۶.....	تأثیر روانی و اجتماع اسم بر روی فرزندان
۷۶.....	انتخاب نام نیک برای فرزندان به شیوهی معصومین علیهم السلام
۷۸.....	گزیده‌ای از نام‌های زیبای قرآنی برای فرزندان
۷۸.....	نام‌های قرآنی پسران
۷۹.....	گزیده‌ای از اسامی که با لفظ جلاله «الله» ترکیب شده‌اند
۷۹.....	گزیده‌ای از اسامی که با کلمه «عید» ترکیب شده‌اند
۸۰.....	گزیده‌ای از اسامی که با کلمه «محمد» ترکیب شده‌اند
۸۰.....	گزیده‌ای از اسامی که با کلمه «دین» ترکیب شده‌اند
۸۰.....	نام‌های قرآنی دختران
۸۱.....	۱- نام‌هایی که نشانه‌ی بندگی خداوند متعال هستند
۸۱.....	۲- اسامی انبیاء
۸۱.....	۳- نمونه‌ای از اسامی و القاب پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله
۸۱.....	۴- نمونه‌ای از اسامی و القاب حضرت علی علیه السلام
۸۱.....	۵- نمونه‌ای از اسامی و القاب فاطمه‌ی زهرا
۸۲.....	۶- اسامی برخی از بانوان مورد احترام در قرآن و روایات اسلامی
۸۲.....	۷- نمونه‌ای از اسامی و القاب ائمه‌ی معصومین
۸۲.....	گزیده‌ای از نام‌های زیبا، خوش آوا و شایسته‌ی اسلامی و ایرانی برای فرزندان
۸۷.....	فصل هفتم: تغذیه مادر و آداب شیردهی به کودک
۸۸.....	حکایت تأثیر شیر

- عناصر اصلی مواد غذایی عبارتند از: ۸۹
- تأثیر غذا در شیر مادر ۹۱
- گروه‌های غذایی مورد نیاز مادر شیرده ۹۱
- ارزش و جایگاه مادران شیرده در اسلام ۹۲
- برکت شیر مادر برای کودک ۹۲
- زمان شیر دادن مادر به کودک ۹۳
- مزایای شیر مادر ۹۳
- الف) مزایای شیر مادر برای کودک ۹۳
- ب) مزایای شیر دهی برای خود مادر ۹۷
- ج) مزایای اقتصادی - اجتماعی شیر مادر ۹۸
- آداب شیردهی به نوزاد ۹۸
- نکته: ۱۰۰
- علت روگردانی کودک از شیر خوردن ۱۰۱
- اصولی که باید در تغذیه تکمیلی شیرخواران رعایت شوند ۱۰۱

فصل هشتم: پاسخ به پرسش‌ها ۱۰۳

- چرا کودکان با گریه به دنیا می‌آیند؟ ۱۰۳
- چرا در اولین ملاقات، مادر باید به نوزاد شیر بنوشاند؟ ۱۰۴
- آیا اولین در آغوش گرفتن نوزاد توسط مادر برای هر دو طرف دارد؟ ۱۰۴
- چرا در گوش نوزاد اذان و اقامه می‌خوانند؟ ۱۰۴
- آیا می‌دانید عامل اصلی رشد کودک شما چیست؟ ۱۰۵
- چرا نوزاد، به سادگی و با صدای ملایمی از جا میپرد؟ ۱۰۵
- چرا شیر مادر برای نوزاد این قدر حیاتی و مهم است؟ ۱۰۶
- چرا نوزاد سکسکه می‌کند؟ ۱۰۶
- آیا شب و روز برای کودک مفهوم دارد؟ ۱۰۶
- نقش و تأثیر محبت والدین خصوصاً مادر در زندگی آینده نوزاد چیست؟ ۱۰۶
- آیا میدانید بعد از «تغذیه» چه چیزی برای نوزاد مهم است؟ ۱۰۷
- کودکان به چه مقدار خواب نیاز دارند و در چه شرایطی بهتر می‌خوابند؟ ۱۰۷
- مدت و زمان احتیاج کودک به خواب چقدر می‌باشد؟ ۱۰۸
- اثر بی‌خوابی در کودک چیست؟ ۱۰۸
- چه کنیم که کودک در سراسر شب بهتر بخوابد؟ ۱۰۸
- چرا نوزاد در هنگام خواب خُر خُر میکند و گرفتگی بینی دارد؟ ۱۰۹
- چه نوع گهواره‌ای برای کودک مناسب است؟ ۱۰۹
- علت گریه‌ی کودکان چیست؟ ۱۱۰
- آموختن تکلم و صحبت کردن با کودک را از چه زمانی باید شروع کرد؟ ۱۱۰
- کودک را از کی و چگونه با اقوام آشنا کنیم؟ ۱۱۰

۱۱۱	چرا مادران هنگام غذا دادن به کودک ناخودآگاه دهان خود را باز میکنند؟
۱۱۱	بازی برای کودک چیست؟
۱۱۱	تعریف بازی:
۱۱۱	روان شناسی بازی و آثار و فواید بازی برای کودکان کدامند؟
۱۱۲	توصیه‌هایی برای والدین نسبت به بازی کودکان
۱۱۳	آیا اسباب بازی برای کودک ضروری است؟
۱۱۳	چه نوع اسباب بازی را باید برای کودک خرید؟
۱۱۴	بازی‌های دسته جمعی برای کودکان چگونه باید باشد؟

فصل نهم: نقش والدین در هفت سال اول زندگی کودکان

۱۱۶	مهمترین دوران
۱۱۹	ثمرات و رسد سادت کودک در هفت سال اول
۱۱۹	- شکوفایی استعداد های نهفته در کودک
۱۱۹	۲- اعتماد کودک به پدر و مادر
۱۲۰	۳- مهیا شدن کودک برای دوران اطاعت
۱۲۰	۴- آرامش روحی و روانی کودک در دوران بعدی
۱۲۱	۵- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و بهریش شخصیتی مستقل
۱۲۲	نکته خیلی مهم برای والدین

فصل دهم: آشنایی با خطراتی که در کمین کودکان دلبند شما می‌باشند.

۱۲۵	خطر برق گرفتگی
۱۲۵	خطر بازی با لوازم گازسوز
۱۲۶	خطر سماور و آب جوش
۱۲۶	خطر چاقو و کارد
۱۲۶	خطر پنکه
۱۲۶	خطر دیگ زود پز
۱۲۶	خطر چرخ گوشت
۱۲۷	خطر اتو
۱۲۷	خطر تلویزیون
۱۲۸	خطر ماشین لباسشویی
۱۲۸	خطر داروهای پراکنده در منزل
۱۲۸	خطر دکترا بازی بچه‌ها
۱۲۸	روشن کردن وسایل گاز سوز
۱۲۹	بازی با ابزار خطرناک
۱۲۹	خطر تنها و پیش هم گذاشتن بچه‌های کوچک
۱۲۹	خطر پول خرد و سکه برای بچه‌ها

۱۳۰	خطر تیغ ماهی
۱۳۰	گیرکردن لقمه غذا در حلق کودک
۱۳۰	خطر میوه‌های نشسته و سمپاشی شده
۱۳۰	خطر عبور از عرض خیابان
۱۳۱	خطر دنده عقب بردن اتومبیل
۱۳۱	خطر بستن در اتومبیل و قطع انگشتان کودک
۱۳۱	خطر نگاه داشتن اتومبیل در سراسیمگی
۱۳۱	خطر خارج کردن دست از اتومبیل
۱۳۲	خطر رانندگی بدون گواهینامه
۱۳۲	خطر بازی کودکان روی پشت بام
۱۳۳	خطر تعمیر لوازم الکتریکی
۱۳۳	خطر گردش در باغها و پارکها
۱۳۳	ورزشهای خطرناک
۱۳۴	خطر بازی با فیکس خانگی
۱۳۴	خطر افتادن کودکان از پله و نردبان
۱۳۵	خطر حرکت زیر در بسته
۱۳۵	خطر بازی با ترقه و مواد منفجره
۱۳۵	خطر بلند کردن بار سنگین توسط کودکان
۱۳۵	خطر مداد دو سر
۱۳۶	چند نکته گوناگون
۱۳۷	فصل یازدهم: نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت فرزندان صالح و شایسته
۱۴۳	فصل دوازدهم: چرا این همه نگرانی؟! راز شاد زیستن و موفقیت در زندگی
	چرا این همه اضطراب، نگرانی، استرس، دلهره، دلشوره، احساس یأس و ناامیدی، دلسردی، افسردگی و ناامی در زندگی؟
۱۴۵	نکته‌های مهم و توصیه‌های کاربردی
۱۵۵	منابع و مآخذ

مقدمه

اهمیت صاحب اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی به ویژه در قلمرو «خانواده موفق»، «تربیت فرزندان صالح و شایسته» و «مهارت‌های زندگی» و استقبالی که از این گونه آثار در جامعه به عمل می‌آید، جایگاه تدوین کتاب‌های مفید و کاربردی را بهتر و روشن‌تر نشان می‌دهد.

خوشبختانه با توجه به استقبال شایانی که اقشار مختلف مردم شریف، اعم از دانش آموزان، دانشجویان، معلمان و اساتید، مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها، کارمندان ادارات و نهادهای خانواده‌های محترم و ترانقد صاحب نظران و صاحبان قلم و اندیشه از آثار این کمترین نمودند و ما را یاری کرده‌اند تا بتوانیم با شمارگان مطلوب و چاپ مکرر آن‌ها مانند کتاب «راهنمای خانواده» که تاکنون به چاپ هفتاد و پنجم رسیده، نقشی هر چند اندک در ارتقا سطح فرهنگی جامعه و ترویج و توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی داشته باشیم. لذا هم جای شکر به درگاه الهی دارد و هم به سبب اهمیت موضوع فرزندپروری پس از سال‌ها مطالعه، تحقیق پژوهش، نوشتن و مشاوره با عنایت و لطف خداوند، کتاب «راهنمای تربیت» را در پنج جلد تألیف نمودم و لازم می‌دانم چند نکته را عرض نمایم:

۱- پدر و مادر و مربی بودن، نیاز به تربیت مستمر خود دارد. کسی که خود را مستغنی از تربیت می‌داند نمی‌تواند دست به کار تربیت شود.

نقطه‌ای آغاز تربیت، تربیت خویشتن است. کسی می‌تواند پدر و مادر و مربی خوبی باشد که پیش از دیگران به تربیت خود بپردازد. کسی می‌تواند پدر و مادر و مربی خوبی باشد که پیش از دیگران انتظار تغییر و اصلاح را در خود داشته باشد، از خود چنین توقعی را شروع کند. انسان بدون تربیت مستمر خود، نمی‌تواند یک مربی صالح و موفق باشد، انسانی که خود اهل مطالعه نیست چگونه می‌تواند دیگران را به این کار دعوت کند؟

کسانی که به لحاظ اخلاقی منزّه نیستند، چگونه می‌توانند دیگران را به اخلاق پاک دعوت کنند؟

سه عامل مهم برای تقدم تربیت خود بر تربیت دیگران عبارت است از:
(الف) عمل مربی (پدر و مادر) بیش از کلام او بر روی مربی (فرزند) اثر می‌کند.
(ب) مربی را معلم باید همیشه جلوتر از مربی خود حرکت کند.
(ج) برای درک مشکلات مربی، مربی خود بخشی از انتظاراتی را که از او دارد، درمورد خود عملی سازد.

۲- در این اثر، بیش از همه، آیات الهی و کلام نورانی معصومین علیهم‌السلام مورد استفاده قرار گرفته و در عین حال طی سال‌ها مطالعه و پژوهش از منابع روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم تربیتی، و... که مستند و مورد قبول و تأیید اکثر اندیشمندان متعهد و صاحب نظر و مطابق با فرهنگ ایرانی اسلامی ما نیز بوده استفاده شده است.

و چه زیباست که با تعمق در کلام خالق منان و بیان نورانی و شریف ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام بیشتر و بیشتر به عظمت همیشه جاودان و حیات بخششان واقف می‌شویم.

۳- کتاب حاضر گزیده‌ای از ضروری‌ترین، مفیدترین و ناب‌ترین نکات مهم، کلیدی و کاربردی در رابطه با تربیت فرزندان و در پنج جلد تدوین که به صورت منظم، متنوع، مختصر و بازیابی کاملاً رسا و صفحه‌آرایی زیبا و در چندین فصل تنظیم و ارائه شده است.

۴- نوجوانی، یکی از دشوارترین، تنش‌زاترین و در عین حال هیجان‌انگیزترین دوره‌ی زندگی هم برای خود نوجوان و هم برای پدر و مادر و مربیان و معلمان به شمار می‌آید. دراین مقطع زمانی از سن، فرزندان مصون از خطر آفات و سموم نیستند و ضروری است که هم نوجوانان و جوانان و هم کسانی که با آن‌ها سروکار دارند از ویژگی‌ها و نیازهای دوران نوجوانی و جوانی و از مشکلات و آسیب‌ها، از اختلالات و علل و راه کارهای پیشگیری و درمان، از مسائل و آموزش‌های اخلاقی، مذهبی، تحصیلی، شغلی، و...، آگاه باشند تا گذر سلامت نوجوان و به دنیای بزرگ سالی فراهم آید.

لذا با توجه به اهمیت و حساسیت دوره نوجوانی و جوانی درکمک به والدین و مربیان گرانقدر، در تربیت و شیوه‌های مواجهه و رفتار با این نسل آینده‌ساز جامعه، و رنگارنگی بلد دوم مطالبی ارائه شده تا خانواده‌های محترم و معلمان فرهیخته با مطالعه‌ی این نوشتار بتوانند درشناخت و ویژگی‌ها و نیازهای نوجوانان و شیوه‌های عملی برقراری و حفظ ارتباط خود با ایشان دچار مشکل نشوند و بیاموزند که چگونه نقاط مثبت و توانمندی فرزندان‌شان را ببینند، آن‌ها را به نوجوانان نشان دهند و بر مثبت‌نگری با کودک و نوجوان و با محبت و تکریم و تشویق بیاموزند که چگونه نوجوان و جوان را درک کنند و خود را در جای فرزند قرار دهند و از دریچه‌ی نگاه او به امور بنگرند و با تربیت درست و صحیح ایشان را به سلامت به دوران بزرگسالی و پویایی و بالندگی رسانند.

اینک با استعانت از پروردگار مهربان امید آن دارم که مطالعه این کتاب کوچک بتواند، نفوذ کند، تأثیر بگذارد و پیام‌های راهگشا دهد و تعبیرات مطلوب و مطلوب‌تری را در رفتار همه خصوصاً پدران و مادران دلسوز پدید آورد و همگان دست به دست هم دهیم و با یاری آفریدگار مهربان «فرزندانی موفق و شایسته» را تربیت کنیم تا در فرداهای آتی، هریک از ستاره‌های علمی و معنوی ایران اسلامی باشند و بتوانند درجای جای کوهی خاکی لبخند رضایت و خدمت را بر لبان خلق خدا بنشانند و دست افتاده‌ای را گرفته و گره‌ای از زندگی مظلومان را باز نمایند که همین دلخوشی و توفیق ما را در دوسرا بس!

توصیه:

و مطمئن هستیم که شما عزیزان نیز این کتاب را پس از مطالعه به آن‌هایی که خوشبختی و سعادت خود و فرزندان دلبندشان آرزوی شماست هدیه داده و یا توصیه خواهید نمود.

تقاضا:

از محضر شریف همه‌ی خوانندگان محترم و اساتید فرهیخته و نیک نظر نقاضا می‌شود انتقادهای سازنده و راهنمایی‌های راهگشای خود را از مؤلف دریغ نورزند تا موجبات غنای هر چه بیشتر این اثر در چاپ‌های بعد فراهم آید.

سپاس:

سپاس به بیشگاه حضرت دوست، که هرچه هست از لطف بیکران اوست. و در پایان لازم می‌دانم از همه‌ی عزیزانی که درخلق این اثر به گونه‌ای مرا مدیون محبت‌هایی خون نموده‌اند خصوصاً از دوستان محقق، اندیشمند، نویسنده و هنرمند آقایان جناب استاد دکتر اولیاء شعبانی رودسری، جناب آقای مجید بابکی، جناب آقای علی سرلک و فرزند جوان قریب به غربت نشسته‌اش زنده یاد آقا محمد عزیزم، جناب آقای مقداد ملک محمودی، سرکار خانم رابط صفحه آرا و همسر فهمیم و ارجمندم به بان سال‌ها اندیشه و تلاش ارزشمندش در ترویج معارف الهی و پاسداری از حریم ارزش‌ها و رجحانات شایسته‌ای که در به انجام رسیدن کار تحقیق، تألیف و انتشار این کتاب و دیگر آثار اینجانب، بنده را یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم و دوام توفیقات این بزرگواران را در جهت خدمت بیشتر به مکتب اهل بیت علیهم‌السلام و ارتقاء فرهنگ و ترویج تربیت دینی و سبک زندگی ایرانی اسلامی در جامعه از خداوند متعال مسألت دارم.

آرامش و موفقیت جاودانه و نیک فرجامی همواره همراهتان باد.

امیر ملک محمودی الیگودرزی - قم مقدس ۱۳۹۷