

فاز دوازدهم

۱۰۱۶

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۱ دی ۱۴۰۲

چرا زن را محور خانواده می‌دانیم؟

مادر، محور خانواده



جلوه گل
کریسمس
به خانه

۷ | <



مادرها و
مادر بزرگ‌هایی
شبیه من

۲ | <



ریشه‌های
باور کمک به
همنوع

۲ | <

ریشه‌های باورکمک به همنوع

<div>🇮🇷<div><div></div><div>دکتر مجید ابهری</div></div></div>
<div><div>عضو هیات علمی</div><div>دانشگاه شهید بهشتی</div></div>

براساس باورهای مذهبی برگرفته از اصول عقیدتی ما، صدقات سیر بلاگردان حوادث برای ما انسانهاست. کسانی که به اماکن دینی حتی غیر اسلامی رفته‌اند؛ قطعاً جمع‌آوری صدقات را در اینگونه مراکز مشاهده کرده‌اند. در معابد هندو در کشورهایی مثل هند و برمه مردم اهدای صدقات را ارکان اصلی دفع بلا یا وعامل پیشگیری از حوادث تلخ و سوانح کشنده به حساب آورده وبا پرداخت پول، میوه، غذا و لباس به نیازمندان و در خواست دعا از آنها با اعتماد به خواص این گونه ادعیه دنبال کار و زندگی و کسب خود می‌روند.

در اروپا روزهای یکشنبه کلیساها به مراکز کمک به فقرا، گرسنگان و نیازمندان تبدیل می‌شود. دیدن فوج فقرا مقابل ورودی و خروجی این گونه مراکز به حقیقت بی می‌برند که حتی در اروپا وامریکاوبرخی از ممالک آسیایی فقرا ونیازمندانی وجود دارند که برای امرار معاش و سیر کردن شکم‌های خود و خانواده‌های‌شان به کمک‌های مردم و مراکز خیریه و خیرین وابسته هستند. صد البته موسسات خیریه در قالب n. g. o ها با حضور و حمایت خیرین و بخشی از کمک‌های دولتی حامیان اصلی و واقعی فقرا از فقر مطلق آنها جلوگیری می‌کنند. مردم به‌اندازه توانایی‌های‌شان در کلیساها و مدارس برای نیازمندان لباس و غذا وحتی سرپناه تهیه می‌کنند. جمعیت‌های اقلیت دینی در این کشورها مانند مسلمانان و لایه‌هایی از مسیحیان و بوداییان نیز همدوش با اکثریت جمعیت این جوامع به کمک به این‌اشار می‌پردازند. طبخ‌غذا در شهرداری‌های مناطق وتوزیع آنها بین نیازمندان یکی از اقدامات اساسی وموثر اقلیت‌های دینی مخصوصا مسلمانان است. مردم ما حتی در افاشراکم درآمد ونیازمند کمک به فقرا یک وظیفه اخلاقی با وجوب شرعی شناخته می‌شود. طبخ غذا در ایام مذهبی مثل ماه مبارک رمضان واطعام نیازمندان یک سنت دیرینه ومناست. توزیع مواد اولیه غذایی خام بین نیازمندان همراه با پوشاک و سایر نیازمندی‌های فقرا حرکتی تاریخی و ماندگار در جوامع مسلمان و یا با جمعیت کمتر و در اقلیت صورت می‌گیرند. دولتی شدن مساعدت به نیازمندان، نقش و علاقه مردم به حمایت از اهل استحقاق را کم‌رنگ می‌کند تا آنجا که دیگر کمتر می‌توان این رفتار اجتماعی را در جامعه ملاحظه کرد. آموزش و فرهنگ‌سازی نکردن، ایجاد و تقویت فرهنگ باری به نیازمندان را در محاق قرار داده است. با ایجاد پیوند کاربردی بین مدارس و مساجد، می‌توان بدون مجروح کردن شخصیت نیازمندان و تضعیف اعتماد به نفس آنها، ضمن شناسایی نیازمندان واقعی به آنها یاری رسانده و از گسترش فرهنگ گداپروری جلوگیری کرد.

درنگ

کوروش

روایت‌هایی از زندگی زنان ایرانی و دغدغه‌های متفاوت آنان

مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من

در دهه‌های گذشته نویسندگان مختلفی با بهره‌گیری از نوشتار زنانه توانسته‌اند به بیان عواطف عمیق، انسانی، نیازهای جنسیتی و دغدغه‌های اجتماعی زنان کشورمان بپردازند. در این‌گونه آثار داستانی شخصیت‌های زن حضوری پررنگ دارند و ذهنیت‌های‌شان از طریق گفت‌وگوهای درونی، گفت‌وگو با دیگر زنان و افراد جامعه بازتاب داده می‌شود. مریم‌السادات میرحسینی در کتاب مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من سعی داشته با بهره‌گیری از زبانی منسجم و به دور از ابهام، روایت‌هایی از زندگی زنان ایرانی و دغدغه‌های متفاوت آنان به‌دست دهد. در این داستان‌ها اغلب شاهد شخصیت‌هایی هستیم که با خود، زنان دیگر و مردان کشمکش‌هایی را تجربه می‌کنند.

از دیگر ویژگی‌های داستان‌های موجود در این مجموعه باید به تعلیق و استفاده از توصیفات خیال‌انگیز اشاره کرد که به غنای دو عنصر عاطفه و خیال در اثر حاضر کمک کرده است. در مجموع چنان‌که از یک مجموعه داستان کوتاه انتظار می‌رود در آثار مجموعه داستان مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من در مجالی اندک، بخشی از واقعیت‌های جهان پیرامون به تصویر کشیده شده و نویسنده از همین فرصت کوتاه برای آکاوی دغدغه‌های زنانه بهره گرفته است.

معرفی

کتاب مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من را انتشارات کتاب نیستان منتشر کرده و در دسترس علاقه‌مندان به داستان‌های کوتاه معاصر قرار داده است. دغدغه‌های زنانه از درون مایه‌های رایج داستان‌های معاصر است که می‌تواند بیانگر حقایق اجتماعی و فرهنگی مهمی در جامعه ایران باشد. در کتاب مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من، نوشته مریم‌السادات میرحسینی، ۱۰ داستان کوتاه با محوریت شخصیت‌های زن گرد آمده است. زبان این داستان‌ها پخته و سرشار از عواطف انسانی و صور خیال است. در بخشی از کتاب مادرها و مادر بزرگ‌هایی شبیه من: مجموعه داستان می‌خوانیم، پدر قبل از این‌که او بیاید از خانه رفت. لباس شیری لکه دارش را پوشید و چکمه هایش را به پا کرد. مادر که بالای سرش ایستاده بود، خم شد و بند پوتینش را محکم کرد. پدر خیلی وقت بود که لباس شیری و لکه دارش را نبوشیده بود. من سلما را توی بغلم گرفتم و صورتش را به سینه‌ام چسباندم تا پدر صدای گریه‌هایش را نشنود. پدر از پله‌ها پایین رفت. روی نوک پاهایم بلند شدم و تا آخرین پله نگاهش کردم. روی آخرین پله پدر ایستاد و نگاهم کرد. برایم دست تکان داد و لیخند زد.

لیخند می‌زنم و برایش دست تکان می‌دهم اما او هیچ‌وقت مرا از زیر آن کلاه لبه‌دارش نمی‌بیند. مادر گفته نباید هیچ‌وقت جلو پنجره بایستم. اما من هر روز همین ساعت برای دیدن او می‌آیم و برایش دست تکان می‌دهم. سلما از این کار خوشش نمی‌آید و مدام می‌خواهد دستم را پایین بیاورد اما من به او می‌گویم: - لباسش رو ببین. شبیه لباس باباست. - تفنگش که نیست! - حتما بابا فرستادش که مواظب مون باشه. مواظب هستم که سرم از لای شیشه‌های شکسته پنجره دیده نشود. به خانه روبه‌رویی نگاه می‌کنم. نصف دیوارش ریخته و همه پنجره‌هایش شکسته است. دیوارهایش سوراخ‌سوراخ شده‌اند. انگار یکی با کلنگ به جان دیوارهایش افتاده باشد. قسمتی از دیوار روبه‌رویی سیاه شده. شبیه نقاشی است. نقاشی گنجشک‌ها و قمری سیاه‌رنگی است که از روی زمین بر گرفته‌اند.

برکت در نسل پیامبر

و چون جمله «إِنَّا أَقْطَبْنَاكَ…» در مقام منت نهادن بود، با سیاق متکلم مع‌الغیر (ما) آمد که بر عظمت دلالت می‌کند و چون منظور از آن خوشدل ساختن رسول خدا(ص) بود مطلب را با واژه اعطا که ظاهر در تملیک است بیان داشت وفرمود: «ما به تو کوثر عطا کردیم». و این جمله از این دلالت خالی نیست که فرزندان فاطمه(ع) ذریه رسول خدا(ص) هستند و این خود یکی از خبرهای غیبی قرآن کریم است، چون همان‌طور که می‌بینیم خدای تعالی بعد از درگذشت آن حضرت برکتی در نسل آن جناب قرار داد، به‌طوری‌که در همه عالم هیچ نسلی معادل آن دیده نمی‌شود. آن هم با آن همه بلاها که بر سر ذریه آن جناب آوردند و گروه از ایشان را کشتند.



ایمان، پشتوانه اخلاق و عدالت



در مسائل اجتماعی، آن‌اصلی‌که مادر همه‌اصل است، عدالت است. عدالت یعنی رعایت حقوق افراد دیگر. مشکلی که بشر، هم در اخلاق دارد و هم در اجتماع، از جنبه‌اجرایی اینهاست یعنی هیچ‌کس نیست‌که اخلاق را شناساند یا نداند تا چه اندازه ضرورت دارد. مشکل کار در مرحله اجراست. وقتی‌که انسان می‌خواهد یک‌اصل اخلاقی را رعایت کند، می‌بیند منافعش در یک طرف قرار گرفته و اخلاق در طرف دیگر، می‌بیند راست‌گویی در یک طرف قرار گرفته و منفعت و سود در طرف دیگر. یا باید دروغ بگوید، خیانت‌کند و سود را ببرد یا باید راست بگوید، امانت بوزد و از سود صرف‌نظر کند. اینجاست که می‌بینیم بشر که دم از اخلاق و عدالت می‌زند، پای عمل که می‌رسد، خدا-خلاق و ضد عدالت عمل می‌کند. آن چیزی که پشتوانه اخلاق و عدالت است و اگر در انسان وجود پیدا کند انسان به سهولت راه اخلاق و عدالت را در پیش می‌گیرد و سود را کنار می‌زند، فقط ایمان است. چه ایمانی؟ ایمان به خود عدالت و ایمان به خود اخلاق. چه وقت انسان به عدالت و اخلاق به عنوان یک امر مقدس ایمان پیدا می‌کند؟ آن وقت که به اصل و اساس تقدس یعنی خدا ایمان داشته باشد. لهذا بشر عملاً به آن اندازه به عدالت پایبند است که به خدا اعتقاد دارد. آن اندازه عملاً به اخلاق پایبند است که به خدا ایمان دارد.

مشکل عصر ما همین است. خیال می‌کردند علم کافی است؛ اگر ما عدالت و اخلاق را بشناسیم و به آنها عالم باشیم، کافی است برای این‌که اخلاقی و عادل باشیم. ولی علم نشان داد اگر علم متنفک از ایمان بشود، نه تنها برای اخلاق و عدالت مفید نیست بلکه مضر هم هست. مصداق قول سنایی می‌شود که «چو دزدی با چراغ آید، گزیده‌تر برد کالا». اما اگر ایمان پیدا شد، اخلاق و عدالت با برجا می‌شود.

اخلاق و عدالت بدون ایمان مذهبی مثل نشر اسکناس بدون پشتوانه است. ایمان مذهبی که آمد، اخلاق و عدالت هم می‌آید. آن وقت ما می‌بینیم در اسلام مسأله پرستش خدا به صورت یک امر مجزا از اخلاق و عدالت قرار داده نشده است؛ یعنی عبادت را که اسلام دستور می‌دهد، جاشنی آن را اخلاق و عدالت قرار می‌دهد یا بگوئیم عدالت و اخلاق را که طرح می‌کند، جاشنی آن را عبادت قرار می‌دهد چون غیر از این ممکن نیست.

مثالی عرض می‌کنم: شما در کجای دنیا و در چه مکتبی از مکاتب دنیا سراغ دارید که مجرم با پای خودش برای مجازات بیاید؟ همیشه کار مجرم این است که از مجازات فرار می‌کند. تنها قدرتی که مجرم را با پای خودش و به اختیار و اراده‌اش به سوی مجازات می‌کشاند، قدرت ایمان است. ما وقتی به صدر اسلام نگاه می‌کنیم، نمونه‌های زیادی در این مورد می‌بینیم. اسلام برای مجرم مجازات معین کرده است. در زمان پیامبر اکرم و در زمان امیرالمؤمنین، چه بسیار اتفاق افتاده است که کسی خودش آمده حضور پیغمبر یا امام و گفته است: یا رسول… (یا امیرالمؤمنین) من فلان جرم را مرتکب شده‌ام مرا مجازات کن، من آلوده هستم مرا پاک کن.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

مریم‌زاهدی

خبرنگار چار دیواری

فاطمه است، صدیقه است، مبارکه است، طاهره، زکیه، مرضیه، محدثه و در نهایت زهراست. بانوی آب‌ها و آیین‌ها. تنها فرزند رسول خدا که خداوند شد. فاطمه‌ای که خداوند در حدیث شریف کسامی فرماید: «وَعَزَّتْی وَجَلَالِیْ اِنِّیْ مَا خَلَقْتُ سَمَاءً مُّبِیْنَةً وَلَا اَرْضاً مُّجِیَّةً وَلَا قَمراً مُّنیَراً وَلَا شَمْساً مُّصِیْبَةً وَلَا فَلَکاً یُدَوِّرُوْلا یَحْرُاْ یَجْرِیْ وَلَا فَلَکاً یُسْرِیْ الْاَفَیْ مُحَبَّةً هَؤُلَاءِ الْخَمْسَةِ الذِّیْنَ هُمْ تَحْتَ الْکَسَاءِ»

(به عزت و جلالم سوگند که من نیافریدم آسمان بنا شده و نه زمین گسترده و نه ماه تابان و نه مهر درخشان و نه فلک چرخان و نه دریای روان و نه کشتی در جریان را مگر برای خاطر شما و محبت و دوستی این پنج تنی که در زیر کسا هستند.

و وقتی جبرئیل از خداوند می‌خواهد تا اصحاب کسا را به نام معرفی کند، خداوند در پاسخ او اصحاب کساء را با فاطمه (س) و نسبتش با اصحاب کساء معرفی می‌کند و می‌فرماید: «هُنَّ فَاطِمَةُ وَآبُوهَا وَبَعْلُهَا وَبَنُوْهَا» آنها فاطمه است و پدرش، فاطمه و شوهرش، فاطمه و پسرانش.

ما به تو کوثر عطا کردیم

گرمای وجود مادر اگرچه زود از زندگی ابر کشید اما دستان کوچک شما برای پدر، مادری می‌کرد! آنچنان که رسول مهرپایان‌ها و پدر امت شما را «ام ابیها» یعنی مادر پدرش می‌خواند! اما فقط مادر پدر نبود و مادر امامت بودی و مادر امت حتی! همچنان اگرچه خدا به محمد (ص) پسری نداد و تنها فرزند پسرش، ابراهیم در همان ستین کودکی از دنیا رفت و مشرکان و ابوبهل‌ها او را ایتر خواندند و زبان به طعن و تمسخرش گشودند، خدا شما را به رسولش که نه به دنیا هدیه داد تا محمد (ص) نه فقط ایتر نباشد بلکه تا دنیا دنیاست؛ نام نامی او از مأذنه‌های عاشقی بلند شود و دست‌کم روزی سه بار نوای زیبایی «اشهد ان محمد رسول…» در گوش جهان و جهانیان بجید. نوایی که می‌خواهد تکرار کند «ما به تو کوثر عطا کردیم». کوثری که باید به شکرانه‌اش بر خداوند درود و تهیت بفرستی و خداوند خواست تا طعن‌ه‌زدنگان به تو خودشان ایتر باشند.

مادری نسلی پاک و آسمانی

وقتی حضرت خدیجه (س) با رسول خدا (ص) ازدواج کرد، زنان مکه او را ترک کردند. هیچ‌یک از زنان مکه به او سر نمی‌زدند و حتی به او سلام هم نمی‌دادند. خدیجه (س) از تنهایی خود ناراحت شد و از این ناراحتی هراسان شده بود. او وقتی به فاطمه(س) باردار شد، فاطمه (س) از داخل رحم با مادرش حرف می‌زد و به او آرامش می‌داد. خدیجه (س) این مطلب را از پیامبر (ص) پنهان کرد. روزی رسول خدا(ص) متوجه شد و به خدیجه (س) فرمود: جبرئیل به من گفته، آنچه در رحم داری، دختر است و فرزندانش هم پاک و پاکدامن‌اند. مدت زیادی نگذشته بود که حضرت خدیجه (س) سراغ

روایت‌هایی از میلاد پربرکت حضرت زهرا (س)

مبارک‌ترین میلاد

یادداشت

گزارش

اینفو

گفت‌وگو



زبان و قلمی قاصر

زهرا جان! وقتی می‌خواهم از عظمت و شأن و منزلت شما بنویسم قلمم قاصر است و زبانم الکن. جایگاه آسمانی شما را فقط خدا می‌داند و رسولش که اگر علی (ع) نبود، هیچ‌کس در شأن و منزلت همسری شما پیدا نمی‌شد و آفرینش در حسرت ذریه پاک شما می‌ماند. بانوی من چگونه از شما بگویم یا بنویسم وقتی بانویی همچون مریم (س) در برابر شأن و منزلت شما جایگاهی ندارد و افتخار بانوان بهشتی حضور در محضر و خدمت به حضرت شماست. بانوی من چگونه می‌توان مقام سرور بانوان دو عالم را توصیف کرد، وقتی که در کنار خادمه‌اش همچون یک خادم، آسیاب می‌چرخاند، گندم آرد می‌کند و نان می‌پزد و نه در جایگاه بانوی بانوان عالم و نه حتی در جایگاه خانم خانه که به عنوان یک همراه، کارهای خانه را با خادمه‌اش تقسیم می‌کند که او هم همچون بانویش بتواند در مسیر رشد و تعالی روحی و معنوی قرار بگیرد و بشود همان چیزی که در مکتب خانه علی (ع) و فاطمه (س) انتظارش می‌رود.

اسامی و القاب حضرت فاطمه (س)

چرا فاطمه را زهرا نامیدند؟ این سؤال از امام حسن عسگری (ع) شده بود، فرمودند: «چون روزی سه بار برای امیرالمومنین می‌درخشید؛ در اول روز مثل آفتاب، بعد ازظهر مثل ماه و غروب مثل ستاره.» حضرت فاطمه (س) ۹ اسم دارد که از نام‌های خداوند گرفته شده است که عبارتند از فاطمه، صدیقه، مبارکه، طاهره، زکیه، مرضیه، محدثه، زهرا. ۱۴لقب برای حضرت فاطمه جمع‌آوری شده، فاطمه یعنی کسی که از هر شری جدا شده باشد. اگر امیرالمومنین نبود تا با فاطمه ازدواج کند، برای فاطمه همسری بر روی زمین پیدا نمی‌شد. در روایت آمده که کنیه‌های حضرت فاطمه عبارتند از: ام حسن، ام حسین، ام محسن، ام‌الاثمه و ام ابیها. اسامی حضرت زهرا عبارتند از: فاطمه البتول، الحصان، الحرة، السیده، العذرا، الزهرا، الجوداء، المبارکه، الطاهره، الزکیه، الراضیه، المحدثه، مریم، صدیقه، الکبری، در آسمان‌ها نیز نامش «نور آسمانی بسیار مهربان» بود.

زنان قریش و بنی‌هاشم رفت و گفت: «مثل همه زنان که در هنگام زایمان

از یکدیگر مراقبت و پرستاری می‌کنند، مرا هم پرستاری کنید.» آنها پیغام دادند چون حرف ما را گوش ندادی و با محمد، یتیم ابوطالب در حالی که فقیر بود ازدواج کردی، نمی‌توانیم از تو پرستاری کنیم. خدیجه با شنیدن این حرف‌ها ناراحت شد. در همین حال چهار زن سیزه‌رو، و قد بلند به دیدنش آمدند. خدیجه(س) ترسید. یکی از آنان گفت: «تترس ما فرستادگان خدا و خواهران تو هستیم؛ ساره، آسیه، مریم دختر عمران و خواهر حضرت موسی(ع). خدا ما را فرستاده تا مراقب تو باشیم.» وقتی فاطمه (راس) به پاکیزگی متولد شد. نوری از او متصاعد شد که تمام خانه‌های مکه را روشن

کرد. جایی از دنیا باقی نماند، مگر این‌که نور آن حضرت آنجا را روشن کرده

بود. ۱۰ حوریه بهشتی وارد خانه خدیجه (س) شدند که در دست هرکدام تشتی بهشتی و ظرفی برای آب ریختن بود که پر بود از آب کوثر. آن چهار زن فاطمه (س) را گرفتند و با آب کوثر شستند. سپس دو پارچه بسیار سفید که از شیر سفیدتر و از مشک عنبر خوشبوتر بود، آوردند. با یکی از آنها تن و با دیگری سر او را پوشانند. حوال‌العین و اهل آسمان به‌خاطر این میلاد به یکدیگر تبریک می‌گفتند، ناگهان نوری در آسمان درخشید که فرشتگان قبل از آن ندیده بودند و زنان بهشتی به خدیجه (س) گفتند: «دختر پاک، وارسته و مبارکت را بگیر که او نسلش برایت مبارک خواهد بود.»

مادری؛ عشق بدون قید و شرط

مادر، بی‌تردید مقدس‌ترین واژه تمام آفرینش است و این واژه مقدس تنها بر قامت یک زن می‌نشیند، در هر مرام و مسلکی و دین و آیینی که باشی جایگاه مادر، والا و مقدس است و همین جایگاه مقدس موجب شده تا زن به مقامی برسد که طبق آموزه‌های اسلامی بهشت را می‌توان در زیر قدم هایش جست و جو و پیدا کرد. مادری، انگار دنیایی از احساسات ناب است؛ دنیایی که وقتی از دریچه نگاه یک زن آن را می‌بینی، می‌شود یک عمر فداکاری، جانفشانی، از خودگذشتگی و ترجیح دادن اعضای خانواده و به خصوص فرزندان را بر خود. اصلاً انگار مادر بودن را باید مترادف با عشق، فداکاری و ایثار دانست.

مادری یعنی مهرورزیدن و اصلاً مادران با همین عشق و مهرورزی است که جان می‌گیرند و روی پا می‌ایستند. مادری، عشقی بی‌حد و مرز و چشمداشت است. همین قدر که بدانی و ببینی که فرزندان تو خوب و خوش هستند و لبخند روی لب دارند، برایت کافی، است. مادران فقط و فقط با آرامش و شادی فرزندان‌شان است که به شادی و آرامش می‌رسند و ذهن‌شان آرام می‌گیرد.

انگار خدا از عشق بی‌پایانش به مخلوقات، بخشی را در قلب مادران به ودیعه گذاشته تا مسیر سخت و ناهموار فرزندآوری و فرزندپروری را برای‌شان هموار کند؛ عشقی که در قلب تمامی مادران از هر رنگ و نژادی ریزانه می‌کشد.

این‌گونه است که یک مادر ۹ ماه پررنج را تحمل می‌کند و فرزندش را در دوران وجودش پرورش می‌دهد و سختی زایمان را به جان می‌خرد تا فرزندش را در آغوش کشد و پس از آن از شیریه جانش در کلام نوزاد می‌ریزد تا جان بگیرد و با مهری زائد الوصف فرزند را در آغوش خود پرورش می‌دهد و ساعات‌های طولانی در نیمه‌های شب بیدار می‌ماند و فرزندش را به آغوش می‌کشد و با تمام وجود می‌کوشد تا فرزندش هیچ کم و کسری نداشته باشد.

این احساس بی‌بدیل حتی در میان حیوانات هم آنچنان زیبا و شاعرانه است که می‌تواند روح شما را به وجد بیاورد. حیوانی که به ظاهر شعوری ندارد، بر مبنای غریزه مادری، فرزندش را تیمار می‌کند و به شکل ویژه‌ای مراقب آنهاست و برای فرزندانش از خودگذشتگی می‌کند؛ اینجاست که احساس می‌کنی مادری حد و مرز ندارد و انگار این احساس زیبا سراسر عشق است؛ عشقی بدون قید و شرط.

نقشی برای آرامش

زن در خانواده نقش‌های پنهان و پیدای متعددی دارد اما اصلی‌ترین نقش‌هایی که یک زن در ساختار خانواده می‌پذیرد، نقش همسری و مادری است. زن در خانه، سازنده مجدد شخصیت، توانایی و کارایی مفید مرد است. آرامش و سکونی را که زن به مرد می‌بخشد، با هیچ شیوه و ابزاری نمی‌توان پدید آورد. همچنانکه خدا در قرآن می‌فرماید: «و از نشانه‌های او این‌که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میان‌تان محبت و رحمت قرار داد؛ به یقین در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند.»

مادری، والاترین نقش هستی

دیگر نقش حیاتی زن، رسالت مادری است. این نقش نیز، از مهم‌ترین نقش‌های اصولی و زیربنایی و انسان‌ساز است. رسالت مادری، دورانی طولانی دارد و زن از آغاز تشکیل نطفه در رحم تا زمان به سرانجام رسیدن و استقلال فرزندان یا به عبارت درست‌تر، تا پایان عمر مادر ادامه دارد. مادری در تمام هستی نقشی بی‌بدیل است که برعهده زنان گذاشته شده و یک زن وقتی در جایگاه مادری قرار می‌گیرد اوج مقام انسانیت را تجربه می‌کند؛ محبتی که خدای متعال در دل مادر نسبت به فرزند قرار داده، یک چیز بی‌نظیر است؛ یعنی اصلاً هیچ عشقی از این نوع و به این کیفیت نیست که آن را قار داده است.

مایه انتقال عناصر هویت ملی

زبان بومی و ملی را زبان مادری هم می‌گویند چرا که مادرها مایه انتقال عناصر هویت ملی هستند. یعنی هویت و شخصیت یک ملت در درجه اول به وسیله مادرها منتقل می‌شود. زبان، عادات، آداب، سنت‌ها، اخلاق‌های خوب، عادت‌های خوب، اینها همه در درجه اول به وسیله مادر منتقل می‌شود. افشاندن بذر ایمان و اخلاق در دلها، مادرها هستند.

مایه ادامه نسل

زن، نقشی راینده دارد؛ همچنان‌که در زبان عربی خاک و خورشید و آنچه مفهوم زاینده دارد، با ضمیر مونث یاد می‌شود. از نگاه دیگر، نقش مادری زن، نقش حق حیات است. جان انسان‌ها در مشت مادرهاست. صاحب حق حیات است. مادرها مایه ادامه نسلند؛ یعنی نسل بشر با «مادری» است که ادامه پیدا می‌کند و اگر مادر رنج بارداری و زایمان و پرورش فرزند را برعهده نگیرد، هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد.

چرا زن را محور خانواده می‌دانیم؟

مادر، محور خانواده

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

محبت آنها بر خوردار باشیم. بر این اساس است که خانواده، یکی از اصیل‌ترین و ریشه‌دارترین کانون‌ها در تاریخ بشریت بوده و هست و نهادی مقدس به شمار می‌رود. اما در میان نقش‌های مختلف در خانواده، زن و مادر محوری‌ترین نقش را برعهده دارد و سایر نقش‌های خانواده‌گی حول محور نقش مادری زن است که می‌چرخد و قوام می‌یابد. در واقع مادران همچون نخ تسبیچی هستند که سایر اعضای خانواده را گرد هم نگه می‌دارند و همچون عمود خیمه‌گاه خانواده هستند که موجب می‌شوند سایر اعضای خانواده در کانون خانواده چپست و چرا می‌گوییم آرامش و مادران در خانواده، نقشی محوری دارند:

زن، مظهر عواطف انسانی

زن به خودی خود، مظهر عواطف انسانی است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های روح زن که می‌توان گفت بسیاری از ویژگی‌های فرعی او برخاسته از آن است، شدت و قوت عنصر عاطفه و احساس در وجود اوست. این ویژگی در شناخت روح زن به اندازه‌ای اهمیت دارد که بدون درک و شناخت آن، نمی‌توان به شناخت روحیات و خصوصیات زن و شخصیت او دست یافت. زن از تسکین دادن دردهای دیگران و فراهم کردن خوشحالی آنها، دچار آنچنان خرسندی و مسرتی می‌شود که از هیچ موفقیت ادبی یا کشف و اختراع علمی به او دست نخواهد داد.

تربیت فرزند

هر چند تربیت فرزندان با مجموعه‌ای از رفتارهای پدر و مادر شکل می‌گیرد اما در این بین نمی‌توان انکار کرد نقش مادر در تربیت فرزندان مهم‌تر و اثرگذارتر است. این موضوع به خصوص در سال‌های نخست تولد فرزند نمود بیشتری می‌یابد چرا که حتی اگر مادر شاغل باشد در این دوران زمان بیشتری را با فرزندش می‌گذراند و وقت بیشتری را به او اختصاص می‌دهد. گذشته از این، مادران به واسطه شیر دادن و رابطه عاطفی قوی‌تری که با فرزندان‌شان برقرار می‌کنند، همواره به بچه‌ها نزدیک‌ترند و فرزندان از رفتار و گفتار آنها تأثیر بیشتری می‌پذیرند؛ موضوعی که در بحث تربیت بسیار اثرگذار است، عاطفه، محبت و احساس است. می‌توانیم این‌طور نتیجه‌گیری کنیم که محیط خانواده با محبت و ایثار یک مادر آرامش پیدا می‌کند و این آرامش می‌تواند زمینه‌ساز تربیت صحیح فرزندان شود؛ هرچند باید گفت این تربیت حتی شامل حال همسر خانواده نیز می‌شود.

انتقال فرهنگ، معرفت و تمدن

مادر است که فرهنگ، معرفت، تمدن و ویژگی‌های اخلاقی یک قوم و جامعه را با جسم، روح، خلق و رفتار خود، دانسته و ندانسته به فرزند منتقل می‌کند. همه اعضای خانواده تحت تأثیر مادران هستند و بر اثر تربیت مادر و از دامان پاک مادران است که نوع بشر، اعم از زن و مرد، ارتقا پیدا می‌کند و به جایگاه‌های والا و بالا می‌رسد. به قول امام خمینی (ره) از دامن زن است که مرد به معراج می‌رسد. بر این اساس اگر مادران ما از آگاهی و بینش لازم برخوردار شوند، می‌توانند به خوبی فرهنگ و تمدن ایرانی- اسلامی را به فرزندان‌شان منتقل کنند.

مدیریت اقتصادی خانواده

اگر خانواده را یک ساختار بدانیم باید گفت زنان وقتی در نقش همسر و مادر قرار می‌گیرند، مدیریت داخلی و اقتصادی خانه و خانواده را هم برعهده دارند. یک زن وقتی به عنوان همسر وارد زندگی یک مرد می‌شود، رتق و فتق امور خانه را به عهده می‌گیرد و با به دنیا آمدن فرزندان، این مسئولیت چندین برابر می‌شود. با وجود این، همچنان که هرکدام از ما به عینه در زندگی شخصی خودمان دیده‌ایم، همواره همه چیز خانه و خانواده با مدیریت زنان سر جای خودش قرار دارد و زنان مانند یک مدیر داخلی و مدیر مالی کارآمد با حقوق ناچیز همسر خود تمامی امور خانه را به شکلی ماهرانه تنظیم و رتق و فتق می‌کنند. بر این اساس خیلی وقت‌ها ممکن است مادر خانواده بخش عمده‌ای از مسئولیت‌ها را به عهده بگیرد و بسیاری از کارها را خودش انجام دهد تا هزینه‌های خانواده کاهش یابد و در عین حال اعضای خانواده کمبودی را احساس نکنند؛ همچنان که پدران هم در بخشی از امور خانواده به همین شکل عمل می‌کنند.

مدیریت عاطفی خانواده

نیازهای عاطفی یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است و اگر انسان از همان روزهای نخست خلقت به نیازهای عاطفی اش پاسخ مناسبی داده شود، در آینده کمتر در دام‌های عاطفی افتاده و دچار لغزش می‌شود. نخستین کسی که نیازهای عاطفی ما را پاسخ می‌دهد و وجودمان را از عواطف انسانی لبریز می‌کند، مادر است. عاطفه مادری، اوج عاطفه انسان است و نظیری برای آن نمی‌توان یافت. گویی زن، این وظیفه خطیر را در دستگاه آفرینش برعهده دارد که از طریق خانواده که کانون پذیرش و پذیرایی از نسل آینده است، ارزش‌های انسانی و عاطفی را در ضمیر مستعد کودکان پاک و بی‌الایش، پرورش دهد و در عمل، درس عشق، محبت، فداکاری و دیگرخواهی را که از ابعاد اساسی انسانیت و معنویت به حساب می‌آیند، به آنها بیاموزد.

خواص کنجد برای سلامت



کنجد، دانه‌ای ترد و خوشبو است که با خواص فراوان خود برای بدن می‌تواند شما را متعجب کند. این دانه حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های مختلف از جمله پانتوتیک اسید، ویتامین E، کلسیم، فسفر، سلنیوم و... است و به همین دلیل توانسته خود را در لیست سالم‌ترین مواد غذایی جهان جای دهد. اگر می‌خواهید دچار دیابت نشوید، آمی خود را درمان کنید و سلامت قلبی و عروقی‌تان را بهبود ببخشید، کنجد را در رژیم غذایی خود جای دهید.

دانه‌های کنجد بسیار مغذی هستند؛ تنها ۱۰۰ گرم از این دانه‌ها می‌توانند ۵۷۳ کیلوکالری انرژی داشته باشند. علاوه بر این، حاوی تقریباً ۵۰ گرم چربی است که حدود ۸۵ درصد چربی‌های سالم هستند. این دانه‌ها همچنین حاوی مقدار زیادی ویتامین B۶، تیامین، نیاسین، کلسیم، مس، منیزیم، آهن و فسفر هستند.

کنجد، انواع مختلفی دارد و به رنگ‌های سفید، مشکی و قهوه‌ای در دسترس است. کنجد سفید نسبت به کنجد سیاه، آهن بیشتری دارد. کنجد سیاه در مقایسه با کنجد سفید یا قهوه‌ای خوش طعم‌تر است و عطر قوی‌تری دارد. میزان کلسیم موجود در کنجد سیاه، ۶۰ درصد بیشتر از کنجد سفید است.

کنجد که در پخت و پز هم کاربرد دارد، حاوی خواص درمانی است. روغن کنجد غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان‌های مختلف، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر غذایی است.

کنجد منبع خوبی از پروتئین غذایی به شمار می‌رود. ۲۰ درصد از این دانه را اسید آمینه‌های باکیفیت تشکیل داده‌اند. اگر گیاه خوار هستید، برای تأمین پروتئین لازم بدن خود کنجد بخورید. کنجد را می‌توانید روی سالاد، سبزیجات مختلف و نودل بریزید تا از خواص آن بهره‌مند شوید.

روغن کنجد از گرفتگی عروق پیشگیری می‌کند و به همین دلیل برای سلامت قلب مفید است. این دانه مغذی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی به نام سسامول دارد که نشان داده شده خواص آنتی‌آرتریتیک دارد و به همین علت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد.

کنجد، حاوی مقدار زیادی از نوعی اسید چرب تک غیراشباع به نام اسید اولئیک است که به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) در بدن کمک می‌کند. این موضوع احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته را کاهش می‌دهد.

کنجد حاوی روی یا زینک است که تراکم مواد معدنی استخوان‌ها و سلامت استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. کمبود ماده معدنی ذکر شده می‌تواند باعث پوکی استخوان در نواحی لگن و ستون فقرات شود. علاوه بر این کنجد یکی از منابع عالی کلسیم به شمار می‌رود. کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای سلامت استخوان‌ها است.

فوت‌وفن‌های پخت آش سنتی استان فارس

شله کنجدی، آشی گرم مناسب روزهای سرد



❖ **شله کنجدی یکی از انواع آش‌های خوشمزه و لذیذ است که اصالت آن به استان فارس مربوط می‌شود. این آش خوش طعم خیلی راحت درست می‌شود و از آن می‌توانید به عنوان یک پیش‌غذای محلی استفاده کنید. شله کنجدی را می‌توانید به روش‌های مختلف آماده کنید.**

شوند. پنج دقیقه برای بودادن کنجدها کافی است. دقت کنید هنگام تفت دادن حتما کنجدها را مدام هم بزنید تا نسوزند و همه کنجدها داخل تابه به یک اندازه بو داده شوند. وقتی کنجدها را تفت دادید تابه را از روی حرارت بردارید، در دمای محیط کنار بگذارید تا خنک شوند، سپس کنجدها را داخل مخلوط‌کن بریزید تا پودر شوند، طوری که بافت کنجدها کاملاً یکدست شود و کمی روغن بیندازد.

ریختن پوره کنجدها در ظرف دیگر

اگر برای پودر کردن کنجدها، میکسر یا مخلوط‌کن در دسترس نبود می‌توانید کنجدها را در هاون بریزید و بکوبید تا کاملاً له و پوره شوند، طوری که روغن بیندازند، بعد کنجدهای پوره شده را از داخل میکسر بیرون بیاورید و در ظرف دیگری قرار دهید.

میکس کردن ناردونه و کنجد

مقداری ناردونه یا دانه‌های انار خشک شده ترش و محلی را از قبل آماده کنید یا از بیرون تهیه کنید، بعد در میکسر یا مخلوط‌کن بریزید، سپس کنجدها را به آنها اضافه و با هم مخلوط یا میکس کنید تا بافت آنها کاملاً یکدست شده و با هم مخلوط شوند. سپس به دلخواه خودتان مقداری دانه را تمیز بشوید و بگذارید تا خشک شود، بعد آنها را در اندازه‌های کوچک خرد کنید، به جای دانه

می‌توانید از روغن استفاده کنید، سپس یک پیاز را پوست بگیرید و بعد به شکل نگینی و در اندازه‌های کوچک خرد کنید.

ذوب کردن دنبه‌ها و تفت دادن پیازها در آن

دنبه‌ها ذوب کنید. سپس پیازهای خرد شده را داخل تابه بریزید، با روغن دنبه‌های ذوب شده تفت دهید تا سبک و شیشه‌ای شوند. سپس ادویه‌ها را که شامل نمک، زردچوبه، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زیره است به پیازها اضافه کنید، کمی تفت دهید تا زردچوبه در مواد رنگ باز کند و عطر ادویه‌ها در مواد پخش شود. مقدار استفاده از فلفل قرمز و سیاه به دلخواه خودتان است.

تفت دادن ادویه‌ها و برداشتن از روی حرارت

وقتی ادویه‌ها تفت داده شدند تابه را از روی حرارت بردارید، کنار بگذارید تا مواد داخل آن را بعد از آش اضافه کنید، وقتی که ماش‌ها پختند، قابلمه ماش را از روی حرارت بردارید، آن را کنار بگذارید تا در دمای محیط کمی از حرارت اولیه آن کم شود.

کوبیدن وله کردن ماش‌ها و اضافه کردن آن

با گوشت کوب دستی ماش را در همان قابلمه بکوبید تا کاملاً له شود وقتی که بافت ماش‌ها تقریباً یکدست شد دوباره قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا شروع به جوشیدن کند، سپس برنج‌ها را اضافه کنید. سپس ترکیب کنجد و ناردونه را به آش اضافه کنید. در قابلمه را ببندید تا چند دقیقه با هم بپزند. سپس پیازداغ را اضافه کنید. بعد در قابلمه را ببندید و اجازه دهید تا همه مواد با هم خوب بپزند و جا بیفتند. بعد از این که آش آماده شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و روی آن را با کنجد تزیین کنید.