

# فارس

۱۰۳۷

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۱۸ تیر ۱۴۰۳



نگاهی به آثار تربیتی و معنوی برپایی روضه‌های خانگی در ایام عزاداری سید و سالار شهیدان

## زیر این خیمه تا ابد عشق تو برپاست

۴۱۰



حسین (ع)  
از زبان حسین

۲۱۰



این حسین کیست  
که عالم همه  
دیوانه اوست

۳۱۰



چگونه فرزندان مان  
را کتابخوان کنیم؟

۲۱۰



## چگونه فرزندان مان را کتابخوان کنیم؟

<div><span><span></span></span></div> <div>دکترمجد ابهری</div>
<span></span> <div>عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی</div>

همان‌گونه که ورزش و تمرینات فیزیکی موجب تقویت جسم و ارکان فیزیکی می‌شود؛ مغز و روح نیز به‌وسیله مطالعه تقویت شده و بر زوایای تاریک مجهولات نور می‌افتد.

مناسفانه امروز اکثر خانواده‌ها و طبعاً فرزندان آنها با مطالعه بیگانه هستند. طبق پژوهشی، مطالعه قرآن کریم در جایگاه اول مطالعات خانواده‌ها و بعد از آن ادعیه و مفاتیح در جایگاه دوم قرار می‌گیرند.

بعد از مطالعات کتب دینی به‌طور متوسط روزانه ۱۵ تا ۴۵ دقیقه صرف مطالعه روزنامه‌های مختلف و مجلات تخصصی و غیر آنها می‌شود.

شبکه‌های ماهواره‌ای و گوشی‌های هوشمند فرصتی برای مطالعه منابع نوشتاری باقی نمی‌گذارند. تازه به فرض یافتن اندک فرصت مناسب بسیاری از خانواده‌ها به تعقیب انواع سریال‌های ماهواره‌ای پرداخته و دیگر حتی زمانی برای گفت‌وگو در مورد مسائل درسی و تربیتی فرزندان باقی نمی‌ماند.

شبکه‌های ماهواره‌ای آنچنان زمان خانواده‌ها را پر کرده که هر شبکه حداقل سه‌چهار نوبت یک سریال را در ساعات مختلف نمایش می‌دهند تا اطمینان یابند که بالاخره یک قسمت از سریال توسط مخاطبان دیده می‌شود. محوور ۹۰درصد از سریال‌های تولیدشده در ترکیه (۸۰درصد)، سریال‌های کره‌ای (۱۰ تا ۱۵درصد) و سریال‌های هندی و بقیه ممالک ۱۰درصد را به‌خود اختصاص می‌دهند.

سریال‌های غربی با دستمایه‌های غیراخلاقی یا منشأ و منبع الهام بسیاری از کشورهاشده و خود جایگاه ویژه‌ای به محصولات خود اختصاص می‌دهند.

وقتی فرزندان به‌ندرت کتاب در دست والدین می‌بینند و نه در مدرسه رنگ مطالعه برای آنها گذاشته می‌شود،

بچه کجا باید این مهارت تکاملی را یاد بگیرند؟

وقتی لوح فشرده (سی‌دی)‌های مختلف بازی‌های متعدد و فیلم‌های جدید با محتوی جدیدترین با ارزش‌ترین قیمت‌ها در دسترس فرزندان ما قرار می‌گیرد، زمانی که انواع فیلم‌های آنچنانی بدون هیچ کنترل و نظارت در کنار خیابان‌ها و در نزدیکی مدارس به فروش می‌رسند؛ آدرس‌های انواع سکوهای غیراخلاقی به‌طور رایگان و فراوان در دسترس نوجوانان قرار می‌گیرد، چگونه می‌توان بچه‌ها را در قبال این هجوم غیراخلاقی و ضد دین واکنسته کرد. نهاد‌های متولی برای برنامه‌ریزی‌های ضروری در پر کردن اوقات فراغت چه امکانات مادی و فرهنگی دراختیار دارند؟

آموزش وپرورش و زارت ورزش و سازمان‌های مرتبط در ۱۰سال گذشته چه‌باری از دوش خانواده‌ها پرسیده‌اند؟

یک استخر در غرب یا جنوب تهران هزینه قابل ملاحظه‌ای طلب می‌کنند. با کرایه رفت‌وآمد و خوردن یک ساندویچ هزینه قابل توجهی لازم دارد. در حال حاضر هزینه لازم برای یک سینما نیز رقمی قابل توجه می‌شود. آیا این‌گونه هزینه‌ها در توان خانواده دارای سه فرزند هست؟ در هر منطقه تهران چند مرکز تفریحی و ورزشی وجود دارند؟ مدارس با برگزاری مسابقات علمی و مطالعاتی و فعالیت‌های مشابه می‌توانند در جهت تشویق فرزندان جامعه حرکت کنند. ورزش‌های کم خرج یا رایگان مثل مسابقات پیاده‌روی، دو، کوهنوردی و شنا می‌توانند ضمن آماده‌سازی نوجوانان و جوانان برای تیم‌های استانی و کشوری منشأ سالم‌سازی فرزندان جامعه قرار گیرند.

کتابی برای آشنایی بیشتر با امام حسین<sup>(ع)</sup> و اهداف واقعه عظیم عاشورا

# حسین<sup>(ع)</sup> از زبان حسین

امام حسین(ع) و قیام عاشورا دستمایه پژوهش‌های گسترده و نوشتارهای متعدد و متنوعی است که هرکدام از زاویه‌ای به واقعه عاشورا نگاه داشته‌اند و آن را روایت کرده یا اهداف و درس‌های آن را مورد واکاوی قرار داده‌اند.

**حسین از زبان حسین**، نوشته محمد محمدیان، زندگی امام حسین(ع) و واقعه عاشورا را به تصویر می‌کشد. کتابی که به شما کمک می‌کند تا امام حسین و حرکت ایشان به سمت کربلا و در مقابل دشمن قرار گرفتن‌شان را بشناسید و از هدف این واقعه عظیم تاریخی مطلع شوید.



برشی از کتاب

این کتاب در هشت فصل تمام زندگی سیدالشهداء را روایت کرده است. زبان کتاب، زبانی ساده و روان است و شما را حتی اگر علاقه‌مند به شنیدن روایت‌های تاریخی نباشید، جذب این متن ساده و صمیمی می‌کند. از نقاط قوت و حائز اهمیت کتاب حاضر که باعث جذابیت آن شده این است که از زبان شخص امام حسین روایت شده. ایشان در این کتاب صوتی، خودشان راوی زندگی خودشان هستند و همین نکته چنان محبت و علاقه‌ای برای شما ایجاد می‌کند که تا انتهای اثر با او همراه خواهید بود.

راوی، یعنی امام حسین در این کتاب، شهادت حضرت عباس را این‌گونه روایت می‌کند:

«پس از آن که همه اصحاب و یارانم به شهادت رسیدند و تنها برادرم عباس در میدان باقی ماند، شدت تشنگی موجب شد که با هم به سوی فرات حرکت کنیم، دشمن با تمام توان از رسیدن ما به آب ممانعت به‌عمل آورد و جنگ سختی درگرفت که در انشای آن بین من و برادرم عباس فاصله افتاد. عباس موفق شد از میان انبوه دشمن، راهی به سوی آب پیدا کند و مشک را بر آب کند و به سوی خیمه‌ها بازگردد اما در مسیر افرادی از دشمن در پشت درختان کمین کرده بودند و توانستند از پشت سر، دست عباس را قطع کنند. کسانی که در نخلستان کمین کرده بودند توانستند دست چپ عباس را نیز قطع کنند و او باز هم رجز می‌خواند. بعد از قطع دو دست، عمود آهنینی بر سرش فرود آمد و از اسب بر زمین افتاد و به شهادت رسید. هنگامی که از شهادت عباس اطلاع یافتم به شدت گریستم و گفتم؛ هم اکنون کرم شکست و چاره‌ام کم شد.»

خواندن این کتاب به آن دسته از افرادی که تمایل به شناخت امام حسین(ع) دارند اما روایت‌ها و حکایت‌های تاریخی را نمی‌پسندند، به شدت توصیه می‌شود.

در قسمتی از کتاب حسین از زبان حسین می‌خوانیم:

خاطره دیگری را از پدر بزرگوارم علی بن ابی‌طالب(ع) دارم از وقتی که همراه ایشان عازم جنگ صفین بودیم، وارد این سرزمین شدیم. پدرم توقف کرد و نامش را پرسید. هنگامی که از اسم سرزمین مطلع شد فرمود: همین‌جاست که خیمه‌های‌شان برافراشته می‌شود، همین‌جاست که خون‌های‌شان زمین را رنگین می‌کند. از پدرم پرسیدند؛ درباره چه کسانی سخن می‌گویید؟ فرمود: گروهی از اهل بیت رسول خدا(ص) در این سرزمین فرود خواهند آمد.

پس از رسیدن به کربلا نامه‌ای کوتاه به برادرم محمد و خاندان بنی‌هاشم در مدینه فرستادم: «بسم... الرحمن الرحیم

نامه‌ای از سوی حسین بن علی برای محمد بن علی و کسانی از بنی‌هاشم که در نزد او هستند.

سخنی که می‌خواهم بگویم این است:

گویا دنیا از آغاز وجود نداشت، گویا آخرت از ابتدا جاودانه بود. خداحافظ.»

درباره

درباره

درباره

درباره

## اسلام زنده به نهضت حسین<sup>(ع)</sup> است

و در هر حال نهضت حسینی در برابر زورگویی، بیدادگری و بی‌بندوباری که با ریخته‌شدن خون پاک آن حضرت، فرزندان، خویشان و یارانش و تاراج رفتن مال و اسیرشدن زن و بچه وی خاتمه پذیرفت با خصوصیات و مشخصاتی که دارد، یک واقعه اختصاصی است که در صفحات تاریخ نهضت‌های جهانی، همانندی برای آن نمی‌توان یافت و به جرأت می‌توان گفت که اسلام زنده این واقعه است و اگر این واقعه اتفاق نیفتاده بود، بنی‌امیه اسمی و رسمی از اسلام باقی نگذاشته بودند. / منبع: کتاب تعالیم اسلام، ص ۱۷۴



## حسین<sup>(ع)</sup>

## یک شخصیت حماسی

آیا حسین بن علی(ع)، حادثه حماسی دارد یا ندارد؟ آیا

شخصیت حسین بن علی(ع)، یک شخصیت حماسی هست یا نیست؟ ما باید شخصیت حسین بن علی(ع) را که برای ما یک شخصیت انسانی است، بشناسیم. این مرد که ما هر سال به نام او وقت‌ها صرف می‌کنیم، پول‌ها خرج می‌کنیم، روزها تعطیل می‌کنیم، باید خصوصیاتش برای ما شناخته شود، و از جمله خصوصیات او همین است که آیا حسین(ع) یک شخصیت حماسی هست یا نه؟

آیا ما باید با وجود حسین(ع) و سرگذشت او یک احساس حماسی داشته باشیم یا یک احساس تراژدی، مصیبت، رثا و نطفه‌شدن؟ در اینجا لازم است مختصری توضیح بدهم: شخصیت‌های حماسی که اغلب در منظومه‌های حماسی از آنها یاد شده است، جنبه نژادی و قومی دارند و این اعم است از شخصیت‌های افسانه‌ای مثل رستم و اسفندیار یا شخصیت‌های واقعی مثل جلال‌الدین خوارزمشاه در تاریخ ایران. غالباً قهرمانان یک قوم، اعم از واقعی و افسانه‌ای، از آن نظر که انتساب به آن قوم دارند، احساسات آن مردم را تحریک می‌کنند. اصولاً قهرمان دوستی و قهرمان‌پرستی جزء سرشت بشر است، مخصوصاً وقتی قهرمان، تعلقی هم به انسان داشته باشد که انسان بخواهد به او افتخار کند.

زمانی که قهرمان‌های کشتی موفقیتی به‌دست می‌آورند به‌راستی مردم برای آنها ابراز احساسات می‌کنند. یا قهرمانی که هالتر بلند کرده و رکورد را شکسته و مثلاً سه کیلو بیشتر از رکورد جهانی بالا برده است چقدر تاج گل ناشرش می‌کند یا برای کسی که کشتی گرفته و با یک فن حریف خود را ضربه‌فنی کرده است به‌راستی ابراز احساسات می‌کنند. اینها به خاطر این است که قهرمان دوستی و قهرمان‌پرستی در سرشت بشر است و ضمناً او از قهرمان ملت و قوم خودش تجلیل می‌کند نه از قهرمان دیگری. در کشتی‌های بین‌المللی، افراد هر ملت اچه آنهایی که از نزدیک شاهد مسابقه هستند و چه آنهایی که رقابت را از طریق رادیو دنبال می‌کنند) احساسات‌شان متوجه هموطنان خودشان است که افتخاری برای وطن و قوم خودشان کسب کنند. ما وقتی داستان رستم، اسفندیار و افراسیاب و این طور چیزها را می‌خوانیم، چون می‌گویید افراسیاب از ماوراءالنهر و از یک ملت دیگری بوده و رستم از ملت ایران بوده است، قلباً دل‌مان می‌خواهد که همیشه پیروزی را رستم باشد و افسانه‌ساز هم افسانه‌ها را چنان ساخته که با ذائقه ما جور دربیايد، یعنی همیشه آن طرف مغلوب و محکوم و این طرف غالب و قاهر باشد.

این حماسه‌ها، حماسه‌های قومی است، یعنی اختصاص به یک قوم و نژاد معین و یک آب و خاک معین دارد، اما مطلب در مورد حسین(ع) غیر از این است. حسین(ع) یک شخصیت حماسی است اما نه آن‌طور که جلال‌الدین خوارزمشاه یک شخصیت حماسی است و نه آن‌طور که رستم افسانه‌ای یک شخصیت حماسی است. حسین(ع) یک شخصیت حماسی است اما حماسه انسانیّت، حماسه بشریت، نه حماسه قومیت. سخن حسین(ع)، عمل حسین(ع)، حادثه حسین(ع)، روح حسین(ع)، همه چیز حسین(ع) هیجان است، تحریک است، درس است، القای نیروست، اما چه جور القای نیرویی؟ چه جور درسی؟ آیا از آن جهت که مثلاً به یک قوم بخصوصی منتسب است؟ یا از آن جهت که شرقی است؟ یا از آن جهت که مثلاً عرب است و غیرعرب نیست؟ یا به‌قول بعضی از ایرانی‌ها از آن جهت که نژش ایرانی است؟ اساساً در وجود حسین(ع) چنین حماسه‌هایی نمی‌تواند وجود داشته باشد و علت شناخته‌نشدن حسین(ع) هم همین است. چون حماسه او بالاتر و مافوق این گونه حماسه‌هاست، کمتر افرادی واقعه اتفاق نیفتاده بود، بنی‌امیه اسمی و رسمی از اسلام باقی نگذاشته بودند.

در هر حال نهضت حسینی در برابر زورگویی، بیدادگری و بی‌بندوباری که با ریخته‌شدن خون پاک آن حضرت، فرزندان، خویشان و یارانش و تاراج رفتن مال و اسیرشدن زن و بچه وی خاتمه پذیرفت با خصوصیات و مشخصاتی که دارد، یک واقعه اختصاصی است که در صفحات تاریخ نهضت‌های جهانی، همانندی برای آن نمی‌توان یافت و به جرأت می‌توان گفت که اسلام زنده این واقعه است و اگر این واقعه اتفاق نیفتاده بود، بنی‌امیه اسمی و رسمی از اسلام باقی نگذاشته بودند. / منبع: کتاب تعالیم اسلام، ص ۱۷۴ برگرفته از کتاب حماسه حسینی: استاد شهید مرتضی مطهری

مریم زاهدی

خبرنگار چار دیواری

**نیازی نیست به تقویم نگاه کنیم. تقویم دل‌هایمان به ما می‌گوید که ماه محرم آمده است. انگار در سینه‌های مان آتشی برپاست. انگار دل‌های ما هم همراه با زمین و زمان داغدار امام حسین (ع) و یارانش می‌شود. داغدار سید و سالار شهیدان؛ داغدار مردی که با مرگ سرخش، خون‌زندگی را در رگ‌های پوسیده جامعه جهانی جاری کرد و به جهانیان درس عزت و آزادگی را تا همیشه تاریخ آموخت.**

**حسین(ع) را نه فقط می‌توان معمار جامعه اسلامی و احیاکننده دین پیامبرو جاری‌کننده امر به‌معروف ونهی‌از منکر دانست بلکه او معمار آزادی و آزادگی وسیدآزادگان عالم است. به همین خاطر است که هر انسان آزاده‌ای که قطره‌ای از دریای وجود امام حسین(ع) و عظمت قیام کربلا را درک کند، عاشق، شفیفته و شیدای حسین(ع) و یارانش می‌شود. قیام عاشورا تا همیشه تاریخ و برای همه عصرها و نسل‌ها درس، شگفتی و نکته دارد.**

### پاکی روح

ادوارد براون، مستشرق معروف انگلیسی معتقد است: «آیا قلبی پیدا می‌شود که وقتی درباره کربلا سخن می‌شنود، آغشته با حزن و درد نگردد؟ حتی غیرمسلمانان نیز نمی‌توانند پاکی روحی را که در این جنگ اسلامی در تحت لوای آن انجام گرفت، انکار کنند.»

### مقابله با فرمانروایی باطل

عبدالحمید جوده السحار، نویسنده مصری هم درباره اهداف قیام عاشورا این‌گونه می‌گوید: «حسین (ع) نمی‌توانست با یزید بیعت کند و به حکومت او تن دردهد؛ زیرا در آن صورت برفسقی و فحور صحنه می‌گذاشت. ارکان ظلم و طغیان را محکم می‌کرد و بر فرمانروایی باطل تمکین می‌نمود. امام حسین (ع) به این کارها راضی نمی‌شد، گرچه اهل و عیالش به اسارت افتند و خود و یارانش کشته شوند.»

## سرمشق امام حسین

حسین (ع) کسی است که هر انسان آزاده‌ای در طول تاریخ فارغ از دین و منش و جغرافیای حضورش در مغناطیس وجود سید و سالار شهیدان جذب می‌شود و در برابر عظمت فداکاری و قیام بزرگ عاشورا، سر تعظیم فرود می‌آورد. آنچنان‌که ماهاتما گاندی رهبر استقلال هند می‌گوید: «من زندگی امام حسین(ع)، آن شهید بزرگ اسلام را به دقت خوانده‌ام و توجه کافی به صفحات کربلا نمودم و بر من روشن شده است که اگر هندوستان بخواهد یک کشور پیروز گردد، بایستی از سرمشق امام حسین(ع) پیروی کند.»

### شجاعتی بی‌مانند

محمدعلی جناح، قائد اعظم پاکستان هم شجاعت امام حسین (ع) را این‌گونه توصیف می‌کند: «هیچ نمونه‌ای از شجاعت، بهتر از آن‌که امام حسین (ع) از لحاظ فداکاری و تهوّر نشان داد در عالم پیدا نمی‌شود. به عقیده من تمام مسلمین باید از سرمشق این شهیدی که خود را در سرزمین عراق قربان کرد، پیروی نمایند.»

### بیرق‌افراشته

ماربین آلمانی خاورشناس معروف هم شخصیت امام حسین (ع) را

این‌گونه توصیف می‌کند: «حسین (ع) با قربانی کردن عزیزترین افراد خود و با اثبات مظلومیت و حقانیت خود، به دنیا درس فداکاری و جانبازی آموخت و نام اسلام و اسلامیان را در تاریخ ثبت و در عالم بلندآوازه ساخت. این سرباز رشید عالم اسلام به مردم دنیا نشان داد

### ایمان استوار

توماس کارلایل، فیلسوف ومورخ انگلیسی هم درباره درس‌های قیام عاشورا می‌گوید: «بهترین درسی که از تراژدی کربلا می‌گیریم، این است که حسین (ع) و یارانش ایمان استوار به خدا داشتند؛ آنان با عمل خود روشن کردند که تفوق عددی در جایی که حق با باطل روبرو می‌شود، اهمیت ندارد و پیروزی حسین یا وجود اقلیتی که داشت، باعث شگفتی من است.»

## مصائب عظیم

توماس ماساریک از اندیشمندان مسیحی هم درباره مصائب کربلا می‌گوید: «گرچه کشیشان ما هم از ذکر مصائب حضرت مسیح مردم رامتأثر می‌سازند، ولی آن شور و هیجانی که در پیروان حسین (ع) یافت می‌شود در پیروان مسیح یافت نخواهد شد و گویا سبب این باشد که مصائب مسیح در برابر مصائب حسین (ع) مانند پر کاهی است در مقابل یک کوه عظیم پیکر.»



# این حسین کیست که عالم همه دیوانه‌اوست



نگاهی به آثار تربیتی و معنوی برپایی روضه‌های خانگی در ایام عزاداری سید و سالار شهیدان

# زیراین خیمه تا ابد عشق تو برپاست

زهرا احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

بوی محرم که در شهر و دیار مان می پیچد بر سر در هر خانه‌ای یک پرچم سیاه عزاداری خودنمایی می‌کند. پرچم‌هایی که می‌گویند اهالی خانه ۱۴۰۰ سال است عزادارند! اصلاً بخش مهمی از خاطرات دوران کودکی ما بازمی‌گردد به دورانی که دم‌های غروب دست در دست بابا و مامان به خانه همسایه یا تکیه و مسجد محله می‌رفتیم تا در روضه و سینه زنی حضرت اباعبدالله... (الحسین ع) شرکت کنیم و جای روضه‌اش را بخوریم. پایان روضه‌های خانگی صاحبخانه یا یکی از اهالی محل با سینی بزرگ و رشویی که استکان‌های کمر باریک چای و

## عضویت در یک گروه سلامت

ما آدم‌ها به روابط اجتماعی و اجتماع پذیری نیاز داریم. هیئات مذهبی و به طور خاص روضه‌های خانگی یکی از بهترین گروه‌هایی است که ما و فرزندانمان می‌توانیم در آنها عضو شده و از برکات عضویت در گروه و حضور در اجتماعی سلامت برخوردار شویم. به خصوص این‌که با برپایی روضه‌های خانگی یا شرکت در این روضه‌ها همراهی خانواده را داریم و این مسأله موجب می‌شود تا فرزندانمان در کنار خود ما و با نظارت مان در هیئات و دسته‌جات مذهبی حضور داشته باشند.

## روضه‌ای که جایگزین ندارد

حجت الاسلام علیرضا پناهیان دربارهٔ روضه خانگی می‌گوید: هیچ وقت مراسم بزرگ جای روضه‌های خانگی اثرگذار را برای فرزندان و نسل آینده نمی‌گیرد، شما وقتی فرزندت را به مراسم بزرگ می‌بری، فرزندت می‌گوید بابای من به مراسم رفته و همزنگ جماعت شده است، این یک اثر خوب دارد ولی نه آن چنان که در خانه نشسته‌ای؛ خودت، خانم خانه، دور همدیگر، فرزندت می‌گویند: موضوع جدی شد! این دیگر مراسم تشریفاتی نیست، این آیین قلبی بابا و مامان من است. اینجا کسی نیست که احیاناً دنبال تظاهر باشد این در خون پدر و مادر ماست، اثر تربیتی روضه‌های خانگی روی بچه‌ها خیلی مهم است مخصوصاً مادر، چون مادر همه چیز را با احساسات منتقل می‌کند، وقتی که مادر برای اباعبدالله... و فرزندانش در یک روضه خانگی کوچک ابراز عشق می‌کند، این برای بچه‌ها جور دیگری ثبت می‌شود، ببینید امام چه می‌فرماید؟ و بچه‌های بزرگترین نوع عاطفه را در روضه اباعبدالله... (الحسین ع) می‌توانند ببینند.

## تمرین خادمی امام حسین (ع)

بچه‌ها در روضه خانگی می‌بینند که پدرش با هر موقعیت اجتماعی و شغلی که دارد، خم می‌شود و کفش‌های مهمانان را جفت می‌کند یا به عزادار امام (ع) خدمت می‌کند، این اتفاق فرهنگ خضوع و خشوع را در فرزند تقویت می‌کند، به علاوه این که باعث ایجاد محبت و ارادات به اهل بیت (ع) می‌شود تا او از کودکی خود را آماده حضور در خیمه اباعبدالله... (ع) ببیند.

## تمرین مسئولیت پذیری

روضه‌های خانگی یکی از بهترین فرصت‌ها برای آموزش مسئولیت‌پذیری به بچه‌ها و تمرین آن است. از آب و جارو کردن حیاط خانه گرفته تا چیدن گلدان‌های جلوی در و شستن استکان‌های چای روضه یا قند دادن به مهمان‌ها و جفت کردن کفش عزاداران حسینی همه کارهایی است که می‌توانیم برای انجام آن از بچه‌ها کمک بگیریم و به این ترتیب روحیه مسئولیت‌پذیری را هم در آنها بالا ببریم.

## ایجاد روحیه تشکیلاتی

مجالس عزاداری خانگی برکات ویژه و کلان‌تری نیز دارد که می‌توان به ایجاد روحیه کار تشکیلاتی در افراد خانواده اشاره کرد. در واقع اعضای خانواده با اقامه روضه در منزل، مانند یک تیم، روحیه تعامل و انجام کارهای بزرگ را یاد می‌گیرند. در واقع همان‌گونه که مجالس بزرگ با سخنرانی و مداحی، به تربیت عام و گفت‌وگو سازی عاشورایی می‌پردازد، روضه‌های خانگی نیز، هیات‌های کوچکی هستند که رسالت تربیت خاص نیروی محدود را به عهده دارند.

## محفلی برای تربیت دینی و انتقال ارزش‌ها

روضه‌های خانگی و خانوادگی محلی برای انتقال مفاهیم تربیتی و دینی از جمله ولایت‌پذیری، انتقال ارزش‌ها به نسل آینده، تحکیم و تعالی خانواده است. با توجه به ظرفیت روضه می‌توان به ارتباط عمیق عاطفی میان اعضای خانواده و انتقال مفاهیم و ارزش‌های دینی به نسل آینده اشاره کرد. همچنان‌که خود ما نخستین تجربه‌های دین داری و باورهای مذهبی مان در همین روضه‌های خانگی و مجالس عزاداری حضرت اباعبدالله... شکل گرفته است.

## صله رحم

با برپایی روضه خانگی در منزل یکی از اقوام معمولاً سایر اعضای خانواده و فامیل هم در این روضه‌ها و جلسات حضور پیدا می‌کنند تا هم به صاحبخانه کمک کنند و هم خودشان از فیوضات این روضه‌ها بی‌نصب نم‌انند. همین مسأله هم موجب می‌شود تا سنت حسنه صله رحم هم برپا شود و اعضای خانواده و فامیل به بهانه برپایی روضه خانگی دور هم جمع شده و دیدارها تازه شود.

## حل و فصل مشکلات

محافل مذهبی و گعده‌هایی همچون روضه‌های خانگی فرصت خوبی است تا افراد خانواده، فامیل و هم محله‌ای‌ها و همسایه‌ها دور هم جمع شده و از احوال و مشکلات یکدیگر با خبر شوند. اغلب این هیات‌های مذهبی در طول سال هم فعالیت‌های خودشان را به شکل‌های مختلف ادامه می‌دهند و راه‌اندازی صندوق‌های قرض‌الحسنه یا کمک به نیازمندان خانواده و فامیل و محله از دیگر برکاتی است که ذیل برپایی این مجالس و روضه‌ها اتفاق می‌افتد.

## فضایی بهتر برای حضور مادران

باتوجه به ماهیت واقعی روضه‌های خانگی و زنانه بودن آن، می‌توان یکی از مهم‌ترین محاسن این روضه‌ها را دسترسی آسان برای خانم‌های محل دانست. شاید خیلی از خانم‌های که نسل یا مادران که فرزند کوچک دارند، از هیات‌های شلوغ اجتناب کنند اما وقتی ببینند روضه در همسایگی خودشان برپاست، خیلی بیشتر برای شرکت در مراسم تمایل به خرج می‌دهند.

## پیوند بین همسایه‌ها

شاید یکی از دلایلی که همسایه‌های قدیمی در محله‌های قدیمی صمیمیت بیشتری داشتند فراگیرتر بودن روضه‌های خانگی و مجالس این چنین بود. امروز و در شرایطی که زندگی آپارتمانی فراگیر شده هم اتفاقاً می‌توان با احیای این روضه‌ها روابط دوستانه و صمیمانه میان همسایه‌ها را احیا کرد. قاعدتاً به برکت برپایی روضه‌های خانگی، همسایه‌ها بیشتر از حال و احوال هم باخبر می‌شوند، راحت‌تر دودرت‌ها را کنار می‌گذارند و برای کمک به یکدیگر قدم‌های مثبت بردارند.

## ریشه‌های تاریخی روضه‌های خانگی

بر اساس برخی نقل‌های تاریخی، روضه‌های خانگی زمانی که رضاشاه در سال ۱۳۱۴ هجری شمسی، برگزاری مجالس عزاداری در مساجد و تکایا را ممنوع کرد، میان مردم رواج پیدا کرد و مردم برای برپایی مجلس عزاداری به خانه‌ها رفتند و هر بار یک نفر بانی روضه در منزل خود بود و حتی پس از آزادی دوباره برگزاری مجالس عزاداری در حسینیه‌ها و مساجد، جلسات روضه‌های خانگی در کنار تکایا و هیات‌ها ادامه پیدا کرد.









## خواص لوبیاسبز

خواص لوبیاسبز برای بدن انسان زیاد است؛ اما شاید برخی از ما آن را تنها در لوبیاپلو و خوراک لوبیا خورده باشیم. لوبیاسبز را می‌توان به روش‌های مختلف کنسروی و تازه مصرف کرد. لوبیا تازه را می‌توان به فرم منجمد در فریزر قرار داد یا به شکل پخته و آب‌پز مصرف کرد. خواص لوبیاسبز به قدری زیاد است که چنانچه با این خواص آشنا شوید، آن را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهید.

## خواص لوبیاسبز برای دستگاه گوارش

لوبیاسبز فیبر فراوانی دارد و به همین دلیل در بهبود حرکات روده و در نتیجه سلامت دستگاه گوارش موثر است. جالب است بدانید، در پزشکی مدرن، اصطلاح فودمپ (fodmap) به انواعی از کربوهیدرات گفته می‌شود که در بدن انسان قابلیت هضم ندارند، اما توسط باکتری‌های روده مصرف می‌شوند و سبب ایجاد نفخ، درد شکمی، اسهال، یبوست و به طور کلی مشکلات گوارشی می‌شوند. غذاهایی که فودمپ کمی داشته باشند، از نظر سلامت برای بدن بهتر هستند. لوبیاسبز، از این دسته مواد است که با وجود فیبر بالایی که دارد، فودمپ آن کم است و به همین دلیل یک از خواص لوبیاسبز در طب سنتی، کمک به سلامت دستگاه گوارش است.

## خواص ضدسرطانی لوبیاسبز

بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که سبب شده است، خاصیت ضدسرطانی داشته باشند. لوبیاسبز دارای میزان بالایی کلروفیل هستند که به آنها خاصیت ضدسرطان بودن بخشیده است. به همین دلیل افرادی که لوبیاسبز بسیاری مصرف می‌کنند، به خصوص اگر آن را به صورت بخارپز و کم پخت مصرف کنند؛ می‌توانند از آن برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های بدخیم کمک بگیرند.

## خواص لوبیاسبز در لاغری

لوبیاسبز از مواد کم‌کالری محسوب می‌شود که کالری بسیار پایینی، در حدود ۲۸ کالری دارد. به همین دلیل می‌توان از خواص لوبیاسبز در لاغری و کاهش وزن استفاده کرد؛ این سبزی علاوه بر فیبر بالایی که دارد و در کنار غذا، می‌تواند حجم معده را پر کرده و از مصرف غذای زیاد جلوگیری کند؛ خود نیز چربی نداشته و سبب چاقی نمی‌شود. پس حتماً با گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه خود از خواص لوبیاسبز در لاغری استفاده کنید.



فوت و فن‌های پخت خوراک لوبیا سبز

## خوراکی سبز و پرخاصیت

خوشمزه را به سلیقه خود می‌توانیم به همراه نان یا برنج سرو کنیم. افراد زیادی هستند که به دلیل طعم و بوی لوبیاسبز، غذاهایی را که با این ماده غذایی درست می‌شود، دوست ندارند، اما این غذای خوشمزه با ترکیبی عالی تهیه می‌شود و به هیچ وجه بوی زهم لوبیاسبز در آن، حس نمی‌شود.

✳ خوراک لوبیا سبز یا راگو یکی از انواع غذاهای ساده بین‌المللی است که با ترکیبات متنوعی درست می‌شود. این خوراک را می‌توان با روش‌های مختلفی تهیه کرد؛ از گیاهی و بدون گوشت گرفته تا با استفاده از گوشت مرغ، گوشت چرخ‌کرده قلقلی یا گوشت گوسفند و گوساله. این غذای

حالا آن را به مواد داخل قابلمه اضافه می‌کنیم، سپس بلافاصله لوبیاهای خرد شده را نیز می‌افزاییم و همگی مواد را خوب زیر و رو می‌کنیم و چهار لیوان آب جوش روی مواد می‌ریزیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا آب به جوش بیاید.

بعد حرارت را کم می‌کنیم تا مواد خوراک به مرور زمان پخته شود. پس از گذشت تقریباً یک ساعت و ۳۰ دقیقه از زمان پخت خوراک، فلفل دلمه‌ای را می‌شوئیم و کلاهاک و هسته‌های آن را جدا می‌کنیم.

سپس آن را روی تخته آشپزخانه به صورت نگینی خرد می‌کنیم و به غذا اضافه می‌کنیم، بعد سیب‌زمینی را پوست می‌گیریم و می‌شوئیم و روی تخته آشپزخانه به صورت مکعبی خرد می‌کنیم و به خوراک اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا ۲۰ دقیقه دیگر غذا بپزد.

بعد از این که مواد مان پخت، نمک و فلفل خوراک را اندازه می‌کنیم و در صورت تمایل کمی آبلیمو به آن اضافه می‌کنیم. در پایان خوراک لوبیاسبز پخته شده را از روی حرارت برمی‌داریم و در ظرف مورد نظر کشیده و با پلو نوش جان می‌کنیم.

سپس به صورت مستطیل‌های نسبتاً درشت آن را خرد می‌کنیم و داخل تابه‌ای نصف قاشق غذاخوری روغن می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و هویج‌ها را داخل تابه می‌ریزیم و تفت می‌دهیم تا نرم شوند.

در این مرحله تابه را از روی حرارت برمی‌داریم و کنار می‌گذاریم. پیاز را پوست می‌گیریم و می‌شوئیم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می‌کنیم. قابلمه مورد نظر برای طبخ را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و کره یا روغن زیتون داخل آن می‌ریزیم.

سپس پیازها را اضافه می‌کنیم و تفت می‌دهیم تا سبک شوند، بعد گوشت‌های خرد شده را اضافه می‌کنیم و مداوم تفت می‌دهیم تا رنگ آنها کاملاً تغییر کند و زرد چوبه و کاری را روی آن می‌پاشیم و مجدداً تفت می‌دهیم.

سپس هویج‌های تفت داده را می‌افزاییم و مجدداً تابه‌ای را که هویج‌ها را داخل آن تفت دادیم روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و رب‌گوچه‌رنگی را داخل آن می‌ریزیم و به مدت یک دقیقه تفت می‌دهیم تا بوی خامی آن گرفته شود.

## مواد لازم برای ۴ نفر

گرم	گوشت خورشتی
۴۰۰	گوشت خورشتی
یک عدد درشت	سیب‌زمینی
۲ عدد متوسط	هویج
یک عدد بزرگ	پیاز
یک لیوان	لوبیاسبز
یک عدد	فلفل دلمه‌ای
۲ قاشق غذاخوری	رب‌گوچه‌رنگی
یک قاشق چایخوری	زرد چوبه
یک دسته کوچک	جعفری
یک قاشق غذاخوری	آب لیموترش
به مقدار کافی	نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی	ادویه کاری و روغن

## دستور پخت خوراک لوبیاسبز

برای تهیه خوراک لوبیاسبز ابتدا لوبیاسبزها را پاک می‌کنیم و می‌شوئیم و داخل آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافه آنها خارج شود. سپس روی تخته آشپزخانه، آنها را خرد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.

در این مرحله، گوشت را می‌شوئیم و داخل آبکش قرار می‌دهیم تا آب اضافه آن خارج شود. بعد روی تخته آشپزخانه قرار می‌دهیم و آن را به صورت مکعبی خرد می‌کنیم. هویج را با پوست کن تمیز کرده و می‌شوئیم.