

آدم‌های امنی که سر سفره پدر و مادر بزرگ شده‌اند



حتما شما هم شنیده‌اید؛ این را که می‌گویند: «فلانی سر سفره پدر و مادر بزرگ شده‌است». همین یک جمله کوتاه در خودش دنیا حرف دارد. چنین افرادی حتی اگر در آن سفره نان و پنیر و غذایی ساده خورده باشند، چشم و دلشان سیر است. «چشم و دل سیر»، یعنی آدمی که آن قدر از محبت خانواده سیراب شده که محبت را در هیچ کجای دیگری جست و جو نمی‌کند.

آدم‌های چشم و دل سیر و کسانی که سر سفره پدر و مادر بزرگ شده‌اند، چشم پاک و دست پاکند. به این معنا که در دوراهی‌های روزگار و در هنگامه‌هایی که باید بین راه درست و نادرست یکی را انتخاب کنند، حتی اگر مسیر نادرستی برایشان آورده‌ای فراوانی داشته باشد، باز هم پایشان نمی‌لرزد، چرا که آنها نان حلال دسترنج پدر آمیخته با مهر و عشق و عاطفه مادر را خورده‌اند و سلول سلول شان از چنین غذای پاک‌ی رشد و پرورش یافته است.

چنین افرادی که حلال و حرام و درست و نادرست سرشان می‌شود، آدم‌هایی هستند که به هر قیمتی حاضر نمی‌شوند روح‌شان را به شیطان بفروشند. آنها ارزش انسانیت خود را می‌دانند که دل‌شان نمی‌خواهد این وجود با ارزش را که حتی از فرشتگان هم مقامی اعلا تر دارد، به واسطه یک قدم نادرست و یک حق و ناحق کردن در مسیر تنزل به مقام پست‌تر از حیوانات برساند. این افراد امن هستند. انسان‌هایی شریفی که با بودن در کنارشان احساس آرامش می‌کنید و اگر در حضورشان خطا یا اشتباهی مرتکب شوید، نگران نیستید که شما را رسوای عالم کنند؛ به این معنا که اگر وجودتان لبریز از درد بود و به دنبال دوستی هستید تا سفره دل‌تان را نزدشان بگشایید، می‌توانید روی این آدم‌ها حساب کنید. آنها اگر دست‌شان برسد از کمک‌کردن به دیگران مضایقه نمی‌کنند و اگر هم دست‌شان بسته باشد لااقل گوش شنوایی برای شنیدن حرف‌ها و درد دل‌هایتان دارند.

پس اگر شما هم از جمله این آدم‌ها هستید و چنین ویژگی‌هایی دارید به خودتان ببالید و بر دستان زحمتکش پدر و مادر بوسه بزنید که شما را بر سر سفره‌ای حلال و زحمت‌کشیده و با درستی، راستی و غرق در امنیت عاطفی بزرگ کرده و پرورش داده‌اند؛ مسیری که هر یک از ما باید برای پرورش انسان‌هایی امن و درست‌کار در پیش بگیریم.



خدا مرا فراموش نمی‌کند

توحید هم مراتب دارد. بله، اگر به مقیاس ما و شما حساب کنیم، مراجع تقلید درجات خیلی بالاتری از توحید من و شما دارند ولی وقتی که من می‌گویم موحد، یک درجه خیلی عالی را می‌گویم. او کسی بود که اساسا توحید را در زندگی خودش لمس می‌کرد، یک اتکا و اعتماد عجیبی به دستگیری‌های خدا داشت. سال اولی بود که ایشان به قم آمده بود. تصمیم گرفته بودند به مشهد بروند. مثل این که نذگونه‌ای داشتند؛ در آن وقت که بیمار شده بودند (آن بیماری معروف که احتیاج به جراحی پیدا کردند و ایشان را از بروجرد به تهران آوردند و عمل کردند و بعد به درخواست علمای قم به قم رفتند) در دل‌شان نذر کرده بودند که اگر خداوند به ایشان شفا عنایت بفرماید، به زیارت حضرت رضا (ع) بروند. بعد از شش ماه که در قم ماندند و تابستان پیش آمد، تصمیم گرفتند به مشهد بروند. یک روز در جلسه دوستان و به اصطلاح اصحاب‌شان طرح می‌کنند که من می‌خواهم به مشهد بروم، هرکس همراه من می‌آید اعلام کند. اصحاب‌شان عرض می‌کنند: بسیار خوب، به شما عرض می‌کنیم.

یکی از اصحاب خاص‌شان که هم اینک از مراجع تقلید است برای من نقل کرد که ما دور هم نشستیم، کنکاش کردیم، فکر کردیم که مصلحت نیست آقا بروند مشهد، چرا؟ چون آقا را ما می‌شناختیم ولی در آن زمان هنوز مردم تهران ایشان را نمی‌شناختند، مردم خراسان نمی‌شناختند و به طور کلی مردم ایران نمی‌شناختند. بنابراین تجلیلی که شایسته مقام این مرد بزرگ هست، نمی‌شود. بگذارید ایشان یکی، دو سال دیگر بمانند. برای نذرشان هم که سیغه نخوانده‌اند که نذر شرعی باشد. در دل‌شان این نیت را کرده‌اند. بعد که معروف شدند و مردم ایران ایشان را شناختند، با تجلیلی که شایسته‌شان است بروند. تصمیم گرفتیم که اگر دوباره فرمودند، ایشان را منصرف کنیم. بعد از چند روز باز در جلسه گفتند: از آقایان کی همراه من می‌آید؟

هر کدام از دوستان‌شان حرفی زدند و بهانه‌ای تراشیدند. یکی گفت: ای آقا! شما تازه از بیماری برخاسته‌اید (آن وقت فقط اتومبیل بود و هواپیما نبود)، ناراحت می‌شوید، ممکن است بخیه‌ها باز شود. دیگری چیز دیگری گفت. ولی از زبان یکی از رفقا درز کرد که چرا شما نباید به مشهد بروید. جمله‌ای گفت که آقا درک کرد اینها که می‌گویند به مشهد نرو، به خاطر این است که می‌گویند هنوز مردم ایران شما را نمی‌شناسند و تجلیلی که شایسته شماست به عمل نمی‌آید. آن آقا برای من نقل می‌کرد: آقا تا این جمله را شنید تکانی خورد (آن وقت ایشان ۷۰ سال‌شان بود) و گفت: ۷۰ سال از خدا عمر گرفته‌ام و خداوند در این مدت تفضلاتی به من کرده است و هیچ یک از این تفضلات تدبیر نبوده است، همه تقدیر بوده است. فکر من همیشه این بوده که ببینم وظیفه‌ام در راه خدا چیست. هیچ وقت فکر نکرده‌ام که من در راهی که می‌روم ترقی می‌کنم یا تنزل، شخصیت پیدا می‌کنم یا پیدا نمی‌کنم؛ فکر من همیشه این بوده که وظیفه خودم را انجام بدهم، هر چه پیش‌آید، تقدیر الهی است. زشت است در ۷۰ سالگی، خودم برای خودم تدبیر کنم. وقتی که خدایی دارم، وقتی که عنایت حق را دارم، وقتی که خودم را به صورت یک بنده و یک فرد می‌بینم، خدا هم مرا فراموش نمی‌کند. خیر، می‌روم. دیدیم این مرد از روزی که فوت کرد، روز به روز خداوند بر عزت او افزود. آیا آیت... بروجردی - نعوذ بالله - با خدا قوم و خویشی داشت که مورد تفضل یا عنایت حق باشد؟ ابد امداد‌های الهی به افراد، به اجتماعات و به بشریت حساسی دارد.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

چاشنی احساس

در فرهنگ ایران زمین، آشپزی هنری ارزنده است. شادابی، تندرستی و توانایی انجام کارها، مقاومت در برابر بیماری‌ها، تولیدمثل و طول عمر اعضای خانواده همگی در گرو برنامه‌ریزی صحیح غذایی است. شرایط

امروزی ایجاب می‌کند که نگرش به آشپزی مثبت باشد. در این مهارت، اگر به خوبی بدانیم چه باید بخوریم، چطور بخوریم و کی بخوریم و از مواد به شیوه‌ای سالم استفاده کنیم، بدنی سالم خواهیم داشت. هنگام آشپزی، باید از تهیه مواد گرفته تا مصرف آن با برنامه‌ریزی صحیح عمل کنیم.



درباره کتاب

در ترکیب مواد، نهایت ذوق، سلیقه، خلاقیت، اشتیاق و خودباوری را به کار ببریم و با صبر و حوصله عمل کنیم تا غذای خوبی داشته باشیم. در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به شوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند. در جهان امروز که رقابت و کیفیت در هر مهارتی بسیار بالاست، باید برای هنر آشپزی ارزش بیشتری قائل شویم. در تمام مراحل، نگهداری از مواد، استفاده بهینه و چگونگی به کارگیری آنها بسیار اهمیت دارد.

در آشپزی توجه به شکل، بو و طعم غذا کافی نیست؛ باید میزان چربی، ویتامین،

پروتئین و کربوهیدرات مواد مصرفی را هم در نظر بگیریم تا سلامت بدن تأمین شود؛ برای مثال کودکان در حال رشد به پروتئین و مواد قندی بیشتری نیاز دارند، در صورتی که سالخوردگان باید از این مواد به میزان کم و با احتیاط استفاده کنند.

وقتی صحبت از طبخ غذا می‌شود، آشپزی و آشپز ماهر ولذت آشپزی به میان می‌آید که در کتاب «چاشنی احساس» اثر مریم زنگویی و حمیدرضا غلامرضایی، به همه آنها به خوبی اشاره شده است. در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به شوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند. غذا خوردن نیاز طبیعی انسان و هر موجود زنده دیگری است و آگاهی از غذاهای معنوی و مورد نیاز بدن و شیوه مناسب طبخ غذا برای جذب بهتر، بسیار اهمیت دارد.

بخش‌های جالب و کاربردی کتاب چاشنی احساس درباره آشپزی و اثرات آن بر روح و روان افراد سالم و بیمار یا شخصیت‌های متفاوت بسیار مفید و ارزشمند است؛ همچنین مباحث تهیه غذا با عشق، اشتیاق در آشپزی، خودباوری در آشپزی، تصویرسازی ذهنی، قدرت کلام و موسیقی، همگی مباحثی جدیدی هستند که خواننده را به فکر وامی‌دارند و تأثیر مثبتی بر آشپزی و غذا خوردن ایجاد می‌کنند.

خواندن این کتاب جامع و پرمحتوا به شما کمک می‌کند با مهارت‌های یک آشپز ماهر آشنا شوید و با تهیه غذاهای خوب و مناسب، موجب سلامت روح و جسم خود و عزیزان‌تان شوید. کتاب چاشنی احساس پر از مباحث متنوع است که مطالعه آن برای هر کسی که با آشپزی سر و کار دارد لذت‌بخش است.

در بخشی از چاشنی احساس می‌خوانیم:

کلمات و تصاویر ذهنی شما تأثیر زیادی دارند. تصویر و کلام‌تان را درباره آشپزی تغییر دهید، تا تغییر در آشپزی‌تان را هم خودتان و هم خانواده‌تان احساس کنید. کسی که تصورش از آشپزی مطلوب نیست و همیشه از دیگران شنیده که دستپخت بدی دارد یا هیچ وقت آشپز نمی‌شود، نباید توقع داشته باشد غذای خوبی بپزد. کسی که از آشپزی ترس دارد و همیشه از این که غذایش خراب شود و مورد سرزنش دیگران قرار گیرد هراسان است، تصویر خوبی از خود در ذهن ندارد، ولی می‌تواند با جملات تأکیدی همه چیز را به نفع خود تغییر دهد.

دو شرط مهم هنگام درخواست کردن

«آقا تو را به خدا، من دور بچه‌های تو بگردم، به پای تو می‌افتم! ...» بنده خدا هستی و عزت داری و خداوند راضی نیست خود را تحقیر کنی و این حرف‌ها را به کسی بگویی! در ادامه دعای شریف، یک هشدار بزرگی هست که ترس‌آور است! اما نعوذ بالله اگر خدا را فراموش کردیم و وسیله بودن این افراد را از یاد ببریم برای آنها استقلال قائل شویم، گویان که خدا آن طرف مانده و اینها هر کاری بخواهند مستقلانه می‌توانند انجام دهند، این طور پیش کسی بروم چه می‌شود؟ خیلی سخت است! می‌گوید: خدا یا اگر من تو را فراموش کنم و برای شخص مورد مراجه، استقلال قائل شوم، مستحق هستم که تو من را وا بگذاری، خیر را از من منع کنی و از من روی بگردانی.

مرحوم استاد فاطمی نیا می‌گوید: امام سجاده (ع) در دعای مکارم الاخلاق تمام اصول و ظرایف زندگی را به ما یاد می‌دهند. در بخشی این طور دعا می‌کنند: خدایا به من کمک کن (تو را فراموش نکنم) که بخواهم در برابر غیر تو، خاضعانه درخواست کنم!

درخواست کردن دو شرط دارد: یک: آن فرد را وسیله خدا بدانید و برای او استقلالی قائل نباشید و رب العالمین را فراموش نکنید. دوم: خود را تحقیر نکنید. مقصودم این نیست که درشت صحبت کنید و مثلا بگویید سریع کار من را انجام بده والا مسلمان نیستی! نه، این طور صحیح نیست. متعادل باشید. نه خود را کوچک کنید و نه درشتی کنید! عبارت‌های خیلی تند و حقیرانه نگوئیم، مثل این که

