

سازگار

۱۰۱۹

ضمیمه خانواده و سبک زندگی | ۲ بهمن ۱۴۰۲

بررسی آثار فردی و اجتماعی حضور در مراسم معنوی اعتکاف

پله پله تا ملاقات خدا

۴ | <



بابا آدم، گیاهی زیبا
برای خانه شما

۷ | <



نقش پدر در
تربیت کودک

۲ | <



شکاف خانه
کعبه فقط به
عشق علی (ع)

۳ | <

پدر خورشید تابناک حیات

<div>زهرا چیدری</div>
 <div>سردبیر</div>
چاردیواری

دربوستان خلقت، پدر ومادر هریک نقش وجایگاهی دارند که بشر به اعتبار و قوت آنها می تواند رشد منطقی و دوام خود را دنبال کرده و ادامه دهد.

حتی دردامان طبیعت نیز نر وماده هرکدام جایگاه خاصی را اشغال کرده و به احترام این انفکاک می توانند در ادامه حیات، روش های اساسی را دنبال کنند. در واقع جنسیت زن و مرد هرکدام وظایف ونقش های خود را بی گرفته و بر اساس وظایف قطعی و طبیعی خود به زندگی ادامه دهند. مادر به اعتبار جنسیت مونث خود، پرورش جنین و رشد آن را به عهده گرفته و بعد از میلاد این موجود با شیردهی و تغذیه وی نقش اصلی را در حرکت اساسی خلقت ایفا کرده است. مدیریت امور خانه به موازات نگهداری فرزندان به عهده مادر است. در یک اعتراف صادقانه به عنوان یک پدر باورمند به اصول وآرامن های اصیل شیعی باید عرض کنم در روزگاران حاضر مردان همدوش بانوان خود از تغذیه و تامین خوراک فرزندان علاوه بر همیاری به بانوان در امور خانه و پذیرایی از مهمانان نقش شاخص یک مرد را ایفا می کنند. شاید در یک سیستم نادرست تربیتی و فرهنگی در خانه برخی از مردان بخش عمده ای از وظایف خود را به عهده همسر می گذارند اما در درون بسیاری از خانواده ها، هنوز هستند مردانی که اعتقادی به نظام مردسالاری نداشته و همدوش با همسران خود چرخ زندگی خود را به حرکت در می آورند. در زندگی خصوصی بسیاری از علما، همیاری با همسران در خانه در چارچوب های دینی و اخلاقی قرار داشته وبهتر است زندگی آنها مورد مطالعه وملاحظه قرار گیرد. امروز به بهانه نزدیک شدن روز پدر باید عرض کنم بانوان فرهیخته وروشنفکر نباید اجازه دهند با بهانه های پوچ اصول و مبانی اساسی ما را به بازی وتمسخر بگیرند. عزیزان من! دختران وپسران فرهیخته من! باور کنید در قسمت قابل توجهی از عمرم که در انگلستان یا برخی از کشورهای اروپایی مشغول تحصیل و کار بودم، ماهیت اصلی و چارچوب های واقعی زندگی این مردم شناخته و درمورد جزئیات آنها نکات بسیاری آموختم.

زندگی آنها همانند یک تابلوی بی جان بر دیوار مانده است. بیایید واقعیت ها را با ذره بین حقیقت ومعرفت دیده وتحلیل کنیم. اینک در آستانه روز پدر و در جایگاه یک پدر که ۵۰ سال از عمر خود را سپری کرده، عرض می کنم. آن قدر گرم است بازار مکافات عمل / چشم اگر بینا بود هرروز، روز محشر است

بردستان پینه بسته پدران زحمتکش بوسه می زنیم و از خدا برای همه آنها سلامتی و زندگی آرزو می کنیم.

🌸 دنگ

روایت زندگی یک مرد به عنوان پدری موفق و دلسوز

نقش پدر در تربیت کودک

<div>امیرعلوی</div> <div></div>
 <div>چاردیواری</div>

بهتر از عهده ایفای این نقش بر بیاید.

کتاب نقش پدر در تربیت کودک به شما برای این که بتوانید پدری شایسته و خوب باشید کمک می کند و در کنار آن باعث می شود در فرزندان شادمانی، اعتماد به نفس و رضایت خاطر رشد کنند. از لحاظ روان شناسی

پدران نقش بسزایی در شکل گیری عزت نفس در کودکان و نوجوانان دارند.

زمانی که از تربیت فرزندان صحبت می شود به پدران توجه کمتری می شود اما به این معنی نیست که آنها اهمیت کمتری دارند زیرا نقش پدر، تربیت فرزند را به سمت تکامل هدایت می کند. بر خلاف تصور، پدران نقش مهمی را در روند تربیت فرزندان در جنبه های مختلف احساسی، تحصیلی و اعتماد به نفس ایفا می کنند. پدران می توانند شرح دهند که چگونه سلامت و احترام در روابط بر تربیت و تسکین شخصیت کودکان تاثیر و خروجی مثبتی را در بر خورده با استرس دارد.

🌸 برشی از کتاب

اسپنسر جانسون در کتاب صوتی نقش پدر در تربیت کودک، با روایت زندگی یک مرد به پدران نشان می دهد که چگونه بهترین و کاربردی ترین روش را برای تربیت فرزندان شان برگزینند. اسپنسر جانسون (Spencer Johnson) این کتاب را برای افرادی نوشته است که می خواهند زندگی ای سالم تر، موفق تر و کم استرس تر داشته باشند و شامل نکات و روش های کاربردی برای دوران طلایی تربیت و پرورش کودک است. اولین قهرمان و مرد زندگی هر کودکی پدرش است. از همان لحظه ای که به پدرش می نگرد و می گوید من «می خواهم همانند او باشم». پدر وظیفه دارد تا درست زندگی کردن را به فرزندش بیاموزد. به او یاد بدهد چگونه ماجراجویی کند و اعتماد به نفس و حس امنیت به او بدهد. دکتر اسپنسر جانسون از محبوب ترین نویسنده های دنیا در حوزه روان شناسی است . میلیون ها نفر از خوانندگان کتاب های او توانسته اند به سادگی با اعتماد به خود در شغل و زندگی به کامیابی و موفقیت دست پیدا کنند. از آثار بسیار پر فروش او می توان به کتاب «مدیر یک دقیقه ای» که به همراه دکتر کنت بلاچارد به رشته تحریر درآورده است، اشاره کرد. اسپنسر جانسون در کتاب هایش همیشه برای مسائل پیچیده زندگی راه حل های ساده پیشنهاد کرده و همچنین این مسأله باعث شده که کتاب های او به بیش از ۲۶ زبان زنده دنیا ترجمه شده و در اختیار عموم مردم قرار گیرد.

بیش از ۲۶ قسمتی از کتاب صوتی نقش پدر در تربیت کودک می شنویم؛

هر یک از شما به خوبی می دانید که پدر بودن بیشتر از یک دقیقه وقت می گیرد. گرچه روش های دیگری مانند روش یک دقیقه ای وجود دارد که به وسیله آنها می توانید با فرزندان تان بهتر گفت وگو کنید. البته در روش یک دقیقه ای که ما به شما معرفی می کنیم شما یاد خواهید گرفت، چگونه با فرزندان تان رفتار کنید که آنها با سرعت، آنچه که دوست دارید را یاد بگیرند و رفتارشان بهتر شود و طی یک ماه اثر آن را ببینید. این تکنیک ها بسیار ساده بوده ولی ممکن است در ابتدا سخت به نظر برسد ولی باور کنید که آنها کاربردی بوده و نتیجه خواهید گرفت. بعد خودتان به فضاوت بنشینید و ببینید که رفتار فرزندان تان بهتر شده و چقدر آنها احساس خوبی نسبت به خودشان دارند.

من نیز مطمئن هستم که شما موفق خواهید شد.

شیعه حقیقی مکتب علی(ع)

شیعه راستین، هرگز هدف را فدای مصلحت خود نمی کند و هر وسیله نامشروعی را برای رسیدن به آنچه خود می خواهد، مشروع نمی داند. شیعه واقعی، همواره معیزات اصولی فرهنگ خود را در قبال شیعه ای آل سفیان حفظ می کند و با گفتار درست و کردار شایسته خود، خاطره نیک امامان را در دل ها زنده نگه می دارد و می کوشد پرچم سرخ تشیع را تا قیام مهدی (عج) همچنان پراهنثار و پرافتخار بدارد. آری، شیعه راستین علی (ع) حقیقت را فدای خواست عوام نمی کند و اگر هم برخلاف مسیر آب شنا کند از غرق شدن نمی هراسد، زیرا شرفی بالاتر از مرگ در راه مکتب علی علیه السلام نمی شناسد. و آنگاه این چنین شیعه ای هرگز به خود اجازه نمی دهد از نظر اخلاقی آنچنان سقوط کند که به فحاشی و ناسزاگویی پناه ببرد و علی گودهای زمانه را به باد تهمت و افترا بگیرد... و ابوذرهای عصر را به خاطر تشخیص و درک بهتر و تر از زمان شان، آنچنان ناجوانمردانه بکوبد که با خارجی! و ناصبی! آنچنان رفتار نمی کند. / رسالت تشیع در دنیای امروز، ۱۹ص



عمود خیمه دین



چرا پیغمبر می گوید نماز عمود این خیمه است؟ چون اگر نماز باشد و به درستی اجرا شود، همه چیز درست می شود. علی (ع) در آخرین وصایایش ـ که مکرر شنیده اید و با ...!... شروع می شود، همان وصایایی که وقتی تمام شد چند لحظه بیشتر طول نکشید که جان به جان آفرین تسلیم کرد ـ راجع به نماز فرمود: ...!... بالصلوه فانها عمود دینکم.

خدا را، خدا را در دربار نماز که نماز استوانه خیمه دین شماست. وقتی شما می گوید ...!... اکبر، اگر از عمق روح و دل بگویند، عظمت الهی در نظراتان تجسم پیدا می کند. وقتی کسی به عظمت الهی در دل شما پیدا شد، محال برترسید یا در مقابل کسی خضوع و خشوع کنید، این است که بندگی خدا آزادی آور است. اگر انسان، خدا را به عظمت بشناسد، بنده او می شود و لازمه بندگی خدا آزادی از غیر خداست.

نشوی بنده تا نگردی حر نتوان کرد طرف بر را بر چند گویی که بندگی چه بود بندگی جز شکستگی نبود بندگی خدا همیشه مساوی است با آزاد شدن از غیر خدا، چون ادراک عظمت الهی همیشه ملازم است با ادراک حقارت غیر خدا، و وقتی انسان غیر خدا را هرچه بود حقیر و کوچک دید، محال است حقیر را از آن جهت که حقیر است بندگی کند. حقیر را انسان به غلط عظیم می بیند که بندگی می کند.

اذکار دیگر نماز مثل سبحان ...!... الحمد لله، سبحان ربی العظیم و بحمده، سبحان ربی الاعلی و بحمده و «شهادت» ها هر کدام رمزی دارند.

شخصی از حضرت علی (ع) سؤال کرد: چرا ما در هر رکعت نماز دو بار سجده می کنیم؟ همین طور که آنها کاربردی بوده و نتیجه خواهید گرفت. بعد خودتان به فضاوت بنشینید و ببینید که رفتار فرزندان تان بهتر شده و چقدر آنها احساس خوبی نسبت به خودشان دارند. من نیز مطمئن هستم که شما موفق خواهید شد.

شیعه راستین، هرگز هدف را فدای مصلحت خود نمی کند و هر وسیله نامشروعی را برای رسیدن به آنچه خود می خواهد، مشروع نمی داند. شیعه واقعی، همواره معیزات اصولی فرهنگ خود را در قبال شیعه ای آل سفیان حفظ می کند و با گفتار درست و کردار شایسته خود، خاطره نیک امامان را در دل ها زنده نگه می دارد و می کوشد پرچم سرخ تشیع را تا قیام مهدی (عج) همچنان پراهنثار و پرافتخار بدارد. آری، شیعه راستین علی (ع) حقیقت را فدای خواست عوام نمی کند و اگر هم برخلاف مسیر آب شنا کند از غرق شدن نمی هراسد، زیرا شرفی بالاتر از مرگ در راه مکتب علی علیه السلام نمی شناسد. و آنگاه این چنین شیعه ای هرگز به خود اجازه نمی دهد از نظر اخلاقی آنچنان سقوط کند که به فحاشی و ناسزاگویی پناه ببرد و علی گودهای زمانه را به باد تهمت و افترا بگیرد... و ابوذرهای عصر را به خاطر تشخیص و درک بهتر و تر از زمان شان، آنچنان ناجوانمردانه بکوبد که با خارجی! و ناصبی! آنچنان رفتار نمی کند. / رسالت تشیع در دنیای امروز، ۱۹ص

شیعه راستین، هرگز هدف را فدای مصلحت خود نمی کند و هر وسیله نامشروعی را برای رسیدن به آنچه خود می خواهد، مشروع نمی داند. شیعه واقعی، همواره معیزات اصولی فرهنگ خود را در قبال شیعه ای آل سفیان حفظ می کند و با گفتار درست و کردار شایسته خود، خاطره نیک امامان را در دل ها زنده نگه می دارد و می کوشد پرچم سرخ تشیع را تا قیام مهدی (عج) همچنان پراهنثار و پرافتخار بدارد. آری، شیعه راستین علی (ع) حقیقت را فدای خواست عوام نمی کند و اگر هم برخلاف مسیر آب شنا کند از غرق شدن نمی هراسد، زیرا شرفی بالاتر از مرگ در راه مکتب علی علیه السلام نمی شناسد. و آنگاه این چنین شیعه ای هرگز به خود اجازه نمی دهد از نظر اخلاقی آنچنان سقوط کند که به فحاشی و ناسزاگویی پناه ببرد و علی گودهای زمانه را به باد تهمت و افترا بگیرد... و ابوذرهای عصر را به خاطر تشخیص و درک بهتر و تر از زمان شان، آنچنان ناجوانمردانه بکوبد که با خارجی! و ناصبی! آنچنان رفتار نمی کند. / رسالت تشیع در دنیای امروز، ۱۹ص

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

🌸 مریم زاهدی

خبرنگار چاردیواری

انسان کامل است علی اعلی و میزان روز

جزا؛ با این همه اوصاف بدیهی است که

میلادش هم با معجزه همراه باشد و خدا

دیوار خانه اش را به یمن قدوم مبارکش بشکافد تا فاطمه بنت

اسد داخل خانه خدا شود و ید...الاکبر را به این دنیا و زمینی ها

هدیه کند.

علی(ع) در خانه خدا به دنیا آمد تا خدای ترین انسان روی

زمین باشد و واسطه فیض خدا با بندگانش. کسی که حتی

دشمنانش هم نمی توانند فضایل او را نادیده بگیرند. ۳۰۰آیه

قرآن در مدح او نازل شده و فضیلت هایش در آیه اکمال،

ولایت، مباحله، تطهیر، نصر، اولی الامر و ... مورد تاکید پرودگار

جهانیان است.

وقتی مریم(س) از کعبه رانده می شود

مریم بنت عمران، یکی از چهار زن بزرگی که در قرآن از آنها یاد شده، مادر عیسی (روح:...)، نبی اولوالعزمی که میلاد او هم با معجزه همراه بود و او فرارسید، به او دستور داده شد که محراب و عبادتگاه را ترک گوید و به نقطه دوردستی پناه در گهواره با مردم سخن گفت و ید بیضا و زنده



نگاهی به راز و رمز میلاد پر برکت

حضرت علی و شکافته شدن خانه کعبه

شکاف خانه کعبه فقط به عشق علی(ع)

میلادی تکرار نشدنی

تو نازل شده‌اند، ایمان دارم و سخن جدم ابراهیم خلیل را تصدیق می‌کنم؛ او که این خانه عتیق را بنا کرد. پس به حق آن کسی که این خانه را ساخت، و به حق کودکی که در رحم دارم، ولادت این کودک را بر من آسان فرما! یزید بن قنعب می‌گوید: « ما دیدیم که خانه خدا از پشت شکافته شد(محل مستجار) و فاطمه داخل خانه شد و ما دیگر او را ندیدیم، و دیوار دوباره به حال اول برگشت. به ذهن ما رسید که قفل در خانه خدا را باز کنیم، ولی باز نشد، پس دانستیم این مسأله کاری است از طرف خدای عزیز و جلیل.»

پس فاطمه گفت: پروردگارا! به تو و پیامبران و کتاب‌هایی که از طرف

تو نازل شده‌اند، ایمان دارم و سخن جدم ابراهیم خلیل را تصدیق می‌کنم؛ او که این خانه عتیق را بنا کرد. پس به حق آن کسی که این خانه را ساخت، و به حق کودکی که در رحم دارم، ولادت این کودک را بر من آسان فرما!

یزید بن قنعب می‌گوید: « ما دیدیم که خانه خدا از پشت شکافته شد(محل مستجار) و فاطمه داخل خانه شد و ما دیگر او را ندیدیم، و دیوار دوباره به حال اول برگشت. به ذهن ما رسید که قفل در خانه خدا را باز کنیم، ولی باز نشد، پس دانستیم این مسأله کاری است از طرف خدای عزیز و جلیل.»

شکاف خانه کعبه

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول

نوبت به فاطمه بنت اسد که رسید اما کعبه به یمن قدومش شکافته شد تا فاطمه داخل حریم حرم امن الهی شود و فرزندش را به دنیا بیاورد. آخر فرزند او علی است. فاطمه بنت اسد با پسرش اسدا... الغالب چهار روزی را در دل خانه کعبه مهمان پروردگار بودا ز غذاهای بهشتی تناول</

مهمانی سه روزه در خانه خدا

ایام‌البیض به معنای روزهای سفید، به روزهای سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم ماه قمری گفته می‌شود. در روایات بر اعتکاف و روزه گرفتن در این ایام تأکید شده‌است و ایام‌البیض رجب از اهمیتی ویژه برخوردار است. مهم‌ترین عمل در این سه روز اعتکاف و روزه است. علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌نویسد: زمانی که حضرت مریم(س) به افتخار دیدار با فرشته الهی نائل آمد از مردم فاصله گرفت، هدف از دوری کردن از مردم روی آوردن به سنت اعتکاف بوده است.

اعتکاف از ریشه عکف یعکف و یعکف و مصدر آن عکف عکوف به معنای روی کردن به چیزی، مواظبت بر چیزی، روی برگرداندن از آن‌و به معنای اقامت در مکانی به کار برده شده‌است. در اصطلاح فقهی عبارت است از: «نوعی عبادت که انسان سه روز یا بیشتر در مسجد مقیم شود و از آنجا بیرون نرود و در این مدت روزه بگیرد. البته این عمل شرایط و احکامی دارد که در کتب فقهی بیان شده است».

در تعریف دیگری آمده‌است: «اعتکاف، ماندن در مسجد به نحوی که از آن قصد عبادت کند و قصد عبادت دیگر، در آن شرط نیست». آنچه از این تعریف به‌دست می‌آید، این است که هدف از ماندن در مسجد، فقط و فقط برای بندگی و عبودیت باشد، زمانی که معتکف با این قصد و نیت در مسجد حضور پیدا می‌کند، می‌توان گفت که وی معتکف شده‌است.

ریشه‌های اعتکاف به‌پیش از اسلام می‌رسد و طبق روایات و اسناد معتبر سایر ادیان توحیدی هم این سنت را بجا می‌آوردند.

همان خلوت‌گزینی و گوشه‌گیری از مردم به انگیزه ریاضت و تأمل و اندیشه در خویشتن و هستی رویکردی است که بسیاری از بزرگان و پیامبران در سیره خود به آن پایبند بودند.

اعتکاف در زندگی انبیای الهی، زندگی حضرت سلیمان، حضرت موسی بن عمران و حضرت مریم بوده است. حضرت مریم وقتی که افتخار ملاقات با آن فرشته را پیدا می‌کند و از مردم، جدا می‌شود و به ظاهر، انزوا می‌گزیند، به ظاهر یک نوع اعتکاف است که آن حضرت انجام داد. دستور خدای متعال به حضرت ابراهیم و اسماعیل(ع) جهت تطهیر خانه خدا برای معتکفان نیز از وجود آن در زمان‌های قبل حکایت دارد. بعد از اسلام نیز پیامبر و همچنین اهل بیت این سنت را به‌جا می‌آوردند.

همچنین نبی گرامی اسلام، مقید بودند که ۱۰ روز آخر ماه رمضان را در کنار خانه خدا به اعتکاف بپردازند. در سنت امامان معصوم ما نیز این ویژگی وجود دارد.

در کشور ما هم طی سال‌های بعد از انقلاب و به خصوص در سال‌های اخیر سنت اعتکاف به‌شکلی پرشور و پررنگ‌تر از گذشته برپا می‌شود. این سنت عبادی به غیر از آثار معنوی آثار متعدد فردی و اجتماعی دارد که می‌تواند هم حال معتکفین را بهتر کند و هم در نهایت برکاتش شامل حال عموم جامعه شود.

جوانان، ۷۰ درصد معتکفان

اگر شما هم تجربه حضور در مراسم معنوی اعتکاف را داشته باشید تأیید می‌کنید که جوانان پیشقراولان حضور در این مراسم هستند. اصلا ماجرا به گونه‌ای است که با حضور در مساجدی که اعتکاف در آنها برگزار می‌شود، تمام پیش‌فرض‌های ذهنی شما درباره کم‌رنگ شدن باورهای دینی در نسل جوان و دهه هشتادی‌ها و نسل ضد و مسائل این چنینی به هم می‌ریزد. اینجا اغلب حاضران، دهه هفتادی و دهه هشتادی هستند. جوانان پرشور و نشاطی که نه فقط باورهای مذهبی‌شان کم‌رنگ نیست بلکه باید خلوص نیت و نشاط برای عبادت را از آنها یادگرفت. به همین خاطر هم همه‌ساله جوانان گوی سبقت شرکت در مراسم معنوی اعتکاف را از سایر گروه‌های سنی می‌ربایند و حدود ۷۰ درصد از جمعیت معتکفان را جوانان تشکیل می‌دهند.

فرصتی برای اندیشیدن

کم و بیش برای همه ما پیش آمده که یک وقت‌هایی دلمان می‌خواهد از همه چیز و همه‌کس ببریم و چند روزی با خودمان خلوت کنیم و به موضوعات مختلف پیرامون خودمان و جهان اطراف‌مان بیندیشیم. اعتکاف، زمینه را برای اندیشیدن فراهم می‌آورد؛ چراکه در این مدت، شغل‌ها و کارهای روزمره تعطیل و ذهن شخص از بسیاری از درگیری‌ها و دغدغه‌ها رها می‌شود و در نتیجه، به برکت اعتکاف و پای بندی به احکام و شرایط آن، فرصتی پیش می‌آید که شخص در اثر استفاده از آن می‌تواند در اندیشه‌های ناب غرق شود و به اعجاز «فکر» دست یابد و به دنبال آن، همه برنامه‌ریزی و کارهای آینده‌اش را بر اساس اندیشه و تفکر پایه‌گذاری کند.

تمرینی برای تمرکز

مشغله‌های زندگی به‌خصوص زندگی‌های امروزی موجب می‌شود که ما نتوانیم تمرکز خوبی بر ذهن‌مان داشته باشیم و این تمرکز نداشتن می‌تواند روی تصمیم‌ها و رفتارهای ما اثرگذار باشد. برای تمرین رهایی از پراکندگی خیال و دستیابی به تمرکز درونی، هیچ‌زمانی مناسب‌تر از زمان خلوت‌گزیدن و گوشه‌گرفتن نیست. این فرصتی است که اعتکاف، آن را به مدت سه روز به‌خوبی در اختیار شخص معتکف قرار می‌دهد تا او بتواند در این لحظه‌های فروختن غوغاها و کشمکش‌ها و سر و صداها و در این ساعت‌های تعطیلی انواع معاشرت‌ها و رفت‌وآمدها، خیال خود را مهار کند و به تمرکز درونی برسد.

پی بردن به ظرفیت غلبه بر غرایز

یکی از برکت‌های اعتکاف این است که عملاً افراد را از توان‌شان در خصوص کنترل غرایزشان باخبر می‌کند و به آنها یادآور می‌شود که دست‌کم به مدت سه روز می‌توانند از غرایزشان فاصله بگیرند و در آنها تعدیل پدید آورند و بر آنها مدیریت کنند. معتکف سه روز، روزه می‌گیرد، نمی‌خورد و نمی‌آشامد و از همسر و فرزند و کلیه تعلقات دنیایی پی‌برد و در خانه اقامت می‌کند. تمام این مسائل نیازمند آن است که شما غرایز طبیعی خودتان را کنترل کنید.

بررسی آثار فردی و اجتماعی حضور در مراسم معنوی اعتکاف

پله پله تا ملاقات خدا

زهره احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

نمی‌دانم ربطش با میلاد مولا علی(ع) و معتکف شدن فاطمه بنت اسد مادر گرامی‌اش برای سه روز در خانه خدا چیست اما سه روز برای دل بریدن از دنیا و وقوف در خانه خدا و عبادت و خلوت در عین همراهی با جماعتی که آمده‌اند تا روح‌شان را در آیین‌وس بیگران اعتکاف جلا دهند، آن هم در ماه رجب و از روز میلاد پربرکت امام علی(ع) انگار رمز و رازهای زیادی را در دل خود دارد و همین راز و رمزه‌است که موجب شده تا هر کس یک بار طعم حضور در جمع معتکفان زیر دندانش

فرصتی برای ارضای نیاز به تنهایی

درست متوجه شدید؛ تنهایی یک نیاز است! گاهی وقت‌ها آدم دلش می‌خواهد تنهای تنها باشد و هیچ‌کس دور و برش نباشد. در این لحظه‌های تنهایی، حتی حوصله عزیزترین کسان‌مان را هم نداریم و حتی از صمیمی‌ترین دوستان‌مان هم می‌گریزیم، تا تنها خودمان باشد و خلوت و افکار و اندیشه‌های‌مان. اعتکاف فرصت خوبی است برای تأمین این نیاز درونی تا شخص در آن، اندکی از دل‌تنگی‌های ناشی از روابط اجتماعی جدا شده و بهتر بتواند رزوای درونی خود را کاوش کند.

ارتقای انسجام اجتماعی

به لحاظ اجتماعی، رشد آگاهی‌ها و انسجام اجتماعی، از کارکردهای مهم اعتکاف است. اعتکاف نوعی مناسک جمعی است و فقها فرموده‌اند که در مسجد جامع، صورت‌گیرد، یعنی افراد در یکجا جمع می‌شوند و نمی‌خواهند که افراد، تک‌به‌تک باشند. افراد مختلف، در مسجد جامع، جمع شوند تا جامعه‌ای شکل بگیرد، لذا این کار بسط خودآگاهی است و عقلانیت، تأمل و انسجام اجتماعی را بالا می‌برد. به تعبیر بهتر، روشی برای رشد انسجام جامعه است.

فرصتی برای ارضای نیاز به تنهایی

درست متوجه شدید؛ تنهایی هم یک نیاز است! گاهی وقت‌ها آدم دلش می‌خواهد تنهای تنها باشد و هیچ‌کس دور و برش نباشد. در این لحظه‌های تنهایی، حتی حوصله عزیزترین کسان‌مان را هم نداریم و حتی از صمیمی‌ترین دوستان‌مان هم می‌گریزیم، تا تنها خودمان باشد و خلوت و افکار و اندیشه‌های‌مان. اعتکاف فرصت خوبی است برای تأمین این نیاز درونی تا شخص در آن، اندکی از دل‌تنگی‌های ناشی از روابط اجتماعی جدا شده و بهتر بتواند رزوای درونی خود را کاوش کند.

برطرف شدن نیاز روحی

ما آدم‌ها موجوداتی دو بعدی هستیم و نیازهای‌مان به نیازهای جسمی خلاصه نمی‌شود و نیازهای روحی و معنوی هم داریم. امروزه همه روان‌شناس‌ها و متخصصان بهداشت روانی پذیرفته‌اند که تأمین و ارضای نیازها، در سلامت جسمی و روانی افراد مؤثر است. محققان نشان داده‌اند که معمولاً اگر یکی از نیازهای اساسی انسان برآورده نشود، یا به صورت ناکافی برآورده شود، رشد بهنجار و سلامت روانی فرد دچار مشکل می‌شود. اعتکاف، نقش این عبادت در برآوردن نیازهای معنوی انسان است.

ترویج فضای معنوی در جامعه

از کارکردهای اجتماعی اعتکاف این است که فضای اجتماعی را فضایی معنوی و مردم را به حلال و حرام و رعایت حدود الهی، حساس می‌کند. کسی که با اختیار خود، سه روز به مسجد می‌آید، این فرد باید از همه احوالات زندگی، خدا حافظی کند. البته اعتکاف اسلام، با دیگر ادیان، این تفاوت را دارد که فرد، در بطن اجتماع خودسازی می‌کند؛ خودسازی در انزوا، هنر نیست. فرد، در مسجد جامع، در کنار دیگران و در منظر دیگران، خودسازی کند؛ یعنی خود را در اجتماع رشد می‌دهد. بنابراین تأثیرگذاری روی همدیگر، امر به معروف و نهی از منکر متقابل داشتن و توجه به دیگران همه اینها ارزشمند است. دوستی‌هایی که در مسیر عبودیت، در اعتکاف، شکل می‌گیرد، می‌تواند ماندگار بوده و زمینه‌رشد اجتماعی و روابط اجتماعی سالم را گسترش دهد.

جامعه‌پذیری دینی

اعتکاف، نوعی جامعه‌پذیری دینی است و جامعه‌پذیری دینی، از طریق انجام مناسک دینی، صورت می‌گیرد. اگر جوانی، یک سال در اعتکاف شرکت کرده و احکام اعتکاف را یاد بگیرد یا مفهوم اعتکاف را یاد می‌گیرد. اجتماعی شدن، یعنی زیست اجتماعی را یاد می‌گیرد؛ زیرا در یک مکان کوچک، چند نفر، کنار هم می‌نشینند و او از آنها زیست اجتماعی را یاد می‌گیرد. پس اعتکاف یکی از عوامل جامعه‌پذیری دینی است با این مقدمات، اعتکاف، یکی از آموزه‌های اصیل دینی است و باید گسترش داده شود، چون در اسلام ریشه دارد.

ذخیره‌ای معنوی برای طول سال

سه روز روزه‌داری و عبادت در مسجد به‌عنوان خانه خدا در درجه نخست دارای آثار معنوی و اخروی است که می‌تواند انسان را برای ورود به ماه‌های شعبان و رمضان و بجا آوردن فرائض و عبادات این ماه‌های سال آماده کند و روح انسان را جلا بخشد. دستاوردهای معنوی و آرامشی که طی این مدت و با شرکت در این مراسم معنوی برای‌مان حاصل می‌شود و در ادامه با انجام فرائض ماه‌های شعبان می‌توان ما را برای ورود به ماه رمضان و شب‌های قدر بیش از پیش آماده کند. همچنین این عبادات و برکات معنوی آن تمرینی است تا بتوانیم آثار معنوی حضور در مراسم اعتکاف را برای یک سال آینده ذخیره کنیم. این به این معناست که ما خودمان را به لحاظ معنوی بیمه می‌کنیم. طبیعتاً آثار این بیمه‌شدن معنوی در کلان جامعه هم مشهود خواهد بود، چرا که جامعه از مجموع افراد تشکیل می‌شود و وقتی با افرادی مواجهیم که به دنبال تزکیه نفس و روحی خودشان هستند، این افراد در کلان اجتماعی نیز رفتارهای معقول‌تری را از خود نشان خواهند داد و در نهایت جامعه‌ای بهتر خواهیم داشت.



اعتکاف، نوعی جامعه‌پذیری دینی است و جامعه‌پذیری دینی، از طریق انجام مناسک دینی، صورت می‌گیرد. اگر جوانی، یک سال در اعتکاف شرکت کرده و احکام اعتکاف را یاد بگیرد یا مفهوم اعتکاف را یاد می‌گیرد

خواص پرتقال

پرتقال یکی از پرطرفدارترین میوه‌ها به شمار می‌رود و در دسته مرکبات قرار می‌گیرد. این میوه منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، تیامین، فولات و آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود و فواید زیادی برای سلامتی دارد. پرتقال، بیشتر از کربوهیدرات و آب تشکیل شده است. پروتئین و چربی این میوه بسیار کم است و مقداری کالری هم دارد. قندهای ساده مثل گلوکز، فروکتوز و سوکروز (ساکرز) انواع اصلی کربوهیدرات موجود در پرتقال هستند. علت شیرینی پرتقال، وجود همین قندهاست. پرتقال برخلاف این‌که دارای قند است، شاخص گلیسمی پایینی دارد. منظور از شاخص گلیسمی این است که قند بعد از غذا، با چه سرعتی وارد جریان خون می‌شود. شاخص گلیسمی پایین با فواید متعددی برای سلامتی در ارتباط است. علت این‌که شاخص گلیسمی پرتقال پایین است، دارا بودن مقدار زیادی فیبر و پلی‌فنول است که افزایش قند خون را متعادل می‌کنند.

فیبر

پرتقال منبع خوبی از فیبر است. یک عدد پرتقال بزرگ (۱۸۴ گرم)، ۱۸ درصد از نیاز روزانه بدن به فیبر را برطرف می‌کند. فیبر اصلی موجود در پرتقال «پکتین، سلولز، همی سلولز و لیگنین» نام دارد. فیبر فواید زیادی برای سلامتی دارد که از جمله آنها می‌توانیم به بهبود سلامت گوارش، کاهش وزن و کاهش سطح کلسترول اشاره کنیم.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

پرتقال منبع خوبی از چندین ویتامین و ماده معدنی، به ویژه ویتامین C، تیامین، فولات و پتاسیم به شمار می‌رود. در ادامه به بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این میوه مغذی اشاره می‌کنیم. ویتامین C: همه ما می‌دانیم که پرتقال منبع عالی ویتامین C است. یک عدد پرتقال بزرگ، ۱۰۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تامین می‌کند. تیامین: تیامین یکی از هشت ویتامین B است که به آن ویتامین B۱ هم گفته می‌شود. این ویتامین علاوه بر پرتقال، در مواد غذایی مختلفی یافت می‌شود. فولات: فولات که به عنوان ویتامین B۹ یا اسید فولیک هم شناخته می‌شود، عملکردهای ضروری‌ای در بدن انجام می‌دهد و در بسیاری از مواد غذایی گیاهی وجود دارد. پتاسیم: پرتقال منبع خوبی از پتاسیم به شمار می‌رود. مصرف پرتقال می‌تواند فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد و ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کم کند.



در فصل پاییز و زمستان مرغ را به شیوه‌ای متفاوت بپزید

مرغ پرتقالی، یک طعم تازه و خوش بو

حتما سعی کنید خودتان در منزل آب پرتقال تهیه کنید تا مرغ خوشمزه‌تری داشته باشید.

تلخ شدن غذا

انتخاب پرتقال مناسب برای این غذا خیلی مهم است. حتما از پرتقال‌های پر آب و ساده استفاده کنید. اگر از پرتقال‌هایی مثل پرتقال تامسون استفاده کنید احتمال تلخ شدن غذا شما وجود دارد. مهم‌ترین نکته در تلخ شدن مرغ پرتقالی، انتخاب پرتقال مناسب است.

ترش شدن مرغ پرتقالی

زمانی که شما این غذا را با پرتقال‌های ترش درست کنید، ممکن است برخی افراد آن را نپسندند. برای رفع این مشکل می‌توانید در مراحل پایانی پخت خورش، به مقدار دلخواه شکر اضافه کنید تا طعم ترشی خورش ملایم‌تر شود.

شیرین شدن مرغ پرتقالی

اگر طعم پرتقال‌هایی که استفاده کرده‌اید شیرین بود، طبیعتاً طعم خوراک شما هم شیرین می‌شود که برای رفع این مشکل هم می‌توانید در انتهای پخت خورش، مقداری آب لیموترش به آن اضافه کنید تا به طعم دلخواه برسید.

جایگزین پرتقال

در صورتی که پرتقال در دسترس نداشته باشیم می‌توانیم از آب پرتقال نیز استفاده کنیم. برای سالم‌تر و خوشمزه‌تر شدن غذا توصیه می‌شود از آب پرتقال طبیعی استفاده شود، زیرا آب پرتقال صنعتی می‌تواند باعث تلخ شدن خورش شود.

حتما شما هم اغلب اوقات برای خوشمزه‌تر شدن مرغ از رب گوجه، آب نرنج یا گاهی حتی رب انار استفاده می‌کنید، اما توصیه می‌کنم تا فصل پرتقال هست، یک طعم تازه را امتحان کنید. مرغ پرتقالی یکی از خوشمزه‌ترین مرغ‌هاست که می‌توانید در فصل میوه پرتقال تهیه کنید. سعی کنید حتما از آب پرتقال طبیعی استفاده کنید. اگر دوست دارید مرغ شما طعم ملسی داشته باشد، می‌توانید دو عدد هویج به مواد اولیه اضافه کنید. این مرغ پرتقالی علاوه بر خوشمزه‌گی به واسطه داشتن پرتقال، دارای ویتامین زیادی از جمله C و به خصوص تصفیه خون مفید استخ همچنین پرتقال تب را پایین می‌آورد.

اضافه کردن آب پرتقال

پرتقال‌ها را وسط به دو نیم کرده و با کمک آب مرکبات‌گیر، آب آنها را گرفته (دقت کنید پوست نازک روی پرتقال داخل آب پرتقال نرود تا باعث تلخی شود) سس پرتقالی حتما باید غلیظ باشد پس پالپ پرتقال‌ها را نیز اضافه کنید و دور نریزید. وقتی مرغ پخته شد آب پرتقال را اضافه کرده و در قابلمه را می‌گذارید.

زیر حرارت را کم می‌کنید تا آب پرتقال به خرد مرغ‌ها برود؛ سپس در انتها سس را بپشید، اگر نیاز بود کمی آبلیمو و اگر نه، کمی شکر بنا به ذائقه خود اضافه کنید. وقتی سس پرتقالی غلیظ شد، مرغ پرتقالی شما حاضر است؛ همراه با برنج کته و سالاد میل کنید.

فوت و فن‌های دستور پخت مرغ پرتقالی

اگر پرتقال‌های استفاده شده ترش بود حتما از شکر استفاده کنید تا طعم ملس داشته باشد. آب پرتقال را اگر از ابتدا به مرغ‌ها اضافه کنید، باعث تلخی می‌شود. هرچقدر آب پرتقال پالپ‌تری به مرغ اضافه کنید، سس شما غلیظ‌تر می‌شود. می‌توانید مقدار کمتری آب پرتقال اضافه کنید و آب مرغ بیشتر باشد.

مواد لازم تهیه لوکوم نارنگی

سینه مرغ یا فیله مرغ: ۲ عدد

آب پرتقال: ۳ لیوان

پیاز: ۱ عدد

کره: ۵۰ گرم

زعفران دم کرده: به مقدار لازم

نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

آبلیمو یا شکر: به مقدار لازم

مرحله اول: مزه‌دار کردن مرغ

مرغ‌ها را شسته و به تکه‌های دلخواه خرد کنید. سپس با نمک، زعفران، فلفل سیاه و کمی پودر سیر خوب مزه‌دار کنید و برای یک ساعت داخل یخچال بگذارید تا مزه‌دار شود.

تفت دادن مرغ

پیاز را شسته و رنده ریز کنید. داخل قابلمه با حجم گنجایش مناسب کمی روغن به همراه کره ریخته تا داغ شود. پیازها را ریخته و در حد سبک شدن تفت می‌دهید؛ سپس تکه‌های مرغ مزه‌دار شده را به قابلمه اضافه کنید و تفت بدهید در قابلمه را گذاشته اجازه دهید مرغ با آب خودش پخته شود. در حین پخت، زعفران دم‌کرده به مرغ‌ها اضافه کنید تا مرغ پرتقالی خوش‌رنگی داشته باشید و هرچندگاه مرغ‌ها را زیر و رو کنید تا کاملاً پخته شوند.