

{اجتماعی}

امام رضا (ع) و تربیت فرزند

مریم رثوف

تربیت ضروری‌ترین نیاز انسان در زندگی است. انسان بدون تربیت صحیح ره به جایی نمی‌برد، نه از باغ زندگی خویش میوه شیرین می‌چیند و نه کام انسانهای دیگر را از ثمرات درخت وجود خود شیرین می‌کند؛ و بالاتر آنکه نه به درک معنای انسانیت نایل می‌آید و نه به فتح قله‌های‌رفیع انسانیت دست می‌یازد. بدین جهت تربیت عالی‌ترین هدف پیامبران و اساسی‌ترین پیام کتب و اولین و ضروری‌ترین وظیفه والدین است. سیره تربیتی امام رضا(علیه‌السلام)، با توجه به سفر آن حضرت به خراسان و دوری از کانون خانواده و نیز تک فرزندی چنانکه برخی از بزرگان قایلند بسیار قابل توجه است؛ چرا که تربیت فرزند یگانه آن هم از راه دور شیوه‌ای خاص می‌طلبد تربیت جریانی مستمر و فعالیتی تدریجی است که نه مرز می‌شناسد و نه زمان و مکان؛ بلکه به درازای عمر است و به پهنای ابعاد وجودی عالم اکبر، یعنی انسان. درخت تربیت زود ثمر نمی‌دهد و نباید انتظارداشت یک شبه یا چند ماهه در امر طریف و پیچیده تربیت معجزه انجام گیرد؛ بلکه باید از سالها قبل از تولد زمینه تربیت صحیح را فراهم کرد و بعد از تولد، به تدریج با صبر و حوصله، به انجام آن پرداخت. در سیره ائمه اطهار علیهم السلام و دیدگاههای آنان مسایلی

چون انتخاب همسر شایسته، لزوم رعایت آداب ازدواج، توجه به مواقع و شرایط انعقاد نطفه، مراقبت‌های ایام بارداری و ... حکایت از این نکته مهم دارد.

انتخاب همسر صالح و شایسته

صفوان بن‌یحیی از امام رضا(علیه‌السلام) نقل کرده است که فرمود: هیچ سودی برای مرد بهتر از همسر صالح، که هنگام دیدن وی شوهر خوشحال شود و در غیاب شوهر نگهدار خود و اموالش باشد،نیست. همچنان که زن باید صالح و شایسته باشد، مرد نیز باید شایسته باشد. بر والدین است که به کمک دخترانشان، شوهران شایسته و صالحی برای آنان انتخاب کنند. حسین بن‌بشار واسطی می‌گوید: خدمت امام رضا(علیه‌السلام) نامه نوشتم که یکی از بستگانم از دخترم خواستگاری کرده است، ولی مرد بد اخلاقی است. آیا صلاح هست که دخترم را به ازدواج او در آورم؟ حضرت فرمود: اگر بداخلاق است، دخترم را به ازدواج او در نیاور. بعد از تولد، کودک قدم به جهانی نو می‌گذارد. در اولین گام باید آوای توحید را در گوش نوزاد زمزمه کرد، فضای هستی‌اش را از نسیم خوش‌توحید و بندگی عطرآگین ساخت و با افشاندن بذر توحید سرزمین وجودش را ازلاله‌های زیبای ذکر الهی سرشار کرد. امام رضا(علیه‌السلام) فرمود هنگام تولد فرزند درگوش راست او اذان و در گوش چپش اقامه بگوئید.

رعایت آداب ازدواج

بعد از انتخاب همسر شایسته، در طلیعه ازدواج باید مهمترین هدف ازدواج، که همان تربیت فرزندان صالح است، مورد توجه باشد و یاد خداوند متعال میهمان قلبهای پاک زن و مرد بوده و آنها باید، ضمن رعایت سایر آداب نکاح، از خداوند فرزند سالم و صالح طلب کنند. در کتاب شریف فقه‌الرضا، که به حضرت رضا(علیه‌السلام) منسوب است، در مورد اولین برخورد زن و مرد، خطاب به شوهر، چنین آمده است: هنگامی که زن به خانه تو وارد شد، پیشانی‌اش را بگیر؛ او را به طرف قبله بنشان و بگو: «خداوندا، او را به امانت گرفته‌ام و با ميثاق تو بر خود حلال کرده‌ام؛ پروردگارا، از او فرزند با برکت و سالم روزی‌ام کن و شیطان را درنطفه‌ام شریک مساز و سهمی برای او قرار ده.»

مراقبت‌های ایام بارداری

بعد از انعقاد نطفه، مراقبت‌های ایام بارداری بسیار مهم و ضروری است. توجه به وضعیت روانی همسر، گستراندن بستر آرامش در منزل و خارج آن و نیز تغذیه مناسب و سالم از ضرورت‌های این دوره است. علاوه بر غذای سالم و مقوی، استفاده از برخی میوه‌ها و خوراکیها می‌تواند در آینده کودک و شخصیت و صفاتش مؤثر باشد، بدین جهت، معصومان علیهم السلام بهره‌گیری از برخی خوردنیها در ایام بارداری را توصیه کرده‌اند. محمد بن سنان از امام رضا(علیه‌السلام) نقل کرده است که آن حضرت فرمود: «همسران بارداران را کندر دهید؛ اگر حمل آنها پسر باشد، پاکیزه قلب و دانشمند و شجاع خواهد شد و اگر دختر باشد، خوش اخلاق و زیبا می‌شود و نزد شوهرش منزلت می‌یابد.»

بعد از تولد، کودک قدم به جهانی نو می‌گذارد. در اولین گام باید آوای توحید

را در گوش نوزاد زمزمه کرد، فضای هستی‌اش را از نسیم خوش‌توحید و بندگی عطرآگین ساخت و با افشاندن بذر توحید سرزمین وجودش را از لاله‌های زیبای ذکر الهی سرشار کرد. امام رضا(علیه‌السلام) فرمود هنگام تولد فرزند در گوش راست او اذان و در گوش چپش اقامه بگوئید.

نامگذاری

هر واژه‌ای حکایت از معنایی می‌کند. زیبایی و رکیک بودن واژه‌ها بستگی مستقیم به معنای آنها دارد. گرچه معنا امری اعتباری است و در نامگذاری چندان مورد توجه نیست؛ ولی هنگام به کاربردن آنها معنای ناخودآگاه تداعی می‌شود. نام نیکو مایه سربلندی و افتخار و نام زشت باعث سرشکستگی و احیاناً احساس حقارت است. زیرا نام تا پایان عمر با انسان همراه است و فرد همواره با آثار خوب و بدش مواجه است. ائمه طاهربن‌علیهم السلام هم خود نامهای نیکو برای فرزندانشان بر می‌گزیدند و هم دیگران را بدین امر سفارش می‌کردند. امام هشتم شیعیان نام نیکوی محمد را بر فرزند دلبندش نهاد و از تاثیر این نام نیکو چنین پرده برداشت: «خانهای که در آن نام محمد باشد، روز و شبشان را با خیر و نیکی به پایان می‌رسانن.»



نوزاد انسان گلی نو رسیده است که بتدریج به رشد و شکوفایی می‌رسد. به ثمر نشستن گل به مراقبت دائمی باغبان نیاز دارد. والدین، بویژه مادر، باغبانان دلسوز زندگی‌اند و گل‌های معطر زندگیشان به مراقبت همه جانبه آنان نیاز دارد. مراقبت از سلامت جسمانی، تغذیه مناسب، تامین آرامش و سلامت‌روانی و تامین نیازهای عاطفی نوزاد در رشد جسمانی، عاطفی و تکامل معنوی‌اش‌تاثیر بسزا دارد. به ویژه در نخستین روزهای زندگی که نوزاد، به خاطر بیگانگی با محیط جدید و ضعف و ناتوانی، به مراقبت و توجه افزونتر نیازمنداست. محبت داروی شفابخش دردها، تسکین دهنده قلبهاست و بهترین راه حل‌مشکلات و ناسازگاریهای تربیتی است. محبت‌بیجا، در هر مکان و زمان و در هر مقطع و سن، وسیله‌ای کارآمد و مؤثر است. همگان، در هر سن و موقعیت، به عاطفه و محبت نیازمندند؛ اما کودکان،نوجوانان و جوانان بیش از دیگران تشنه جام زلال محبتند حکیمه خواهر امام رضا(علیه‌السلام) گفته است: وقتی زمان وضع حمل خیزران، مادر حضرت جواد(علیه‌السلام)، رسید، حضرت رضا(علیه‌السلام) مرا صدا زد و فرمود: هنگام وضع حمل، پیش او حاضر باش و همراه او و قابله‌درون اتاق برو. آنگاه حضرت چراغی در اتاق گذاشت و در آن را بست. هنگام وضع‌حمل خیزران چراغ خاموش شد و او ناراحت گردید. در این وضعیت‌بودیم که حضرت‌جواد(علیه‌السلام) به دنیا آمد در حالی که بر روی او چیز نازکی مانند پارچه بود، نورش تمام اتاق را روشن کرد و ما به آن نگاه می‌کردیم، آنگاه او را در آغوش گرفتم و آن پرده را از او جدا کردم. در این هنگام امام‌رضا(علیه‌السلام) آمد، در اتاق را باز کرد، جواد(علیه

دعای نهم :

مناجات حضرت علی بن موسی الرضا (ع) با ثناگویی خداوند و طلب شفاعت از او به برکت پیامبر اکرم (ص)

و خاندان گرامیش برای استجابت دعا



مسجد امام رضا (ع) در مشهد

مسجد امام رضا (ع) در مشهد، در شب

تنهایی شان را با انوار احسان و نیکی ات پیوند ده ،و دل‌تنگی ایشان را با آثار و برکات آمرزشت (برطرف و)به انس و الفت تبدیل کن . و برای نیکوکارشان خوش حالی و نعمت و برای بدکارشان آمرزش و رحمت را در هر زمان و در صورت نوبه تو نصیب فرما.
تا اینکه والدینم با عطوفت و مهربانیت از خطرهای قیامت ایمن شوند ، و با رحمتت آن دو را در خانه اقامت ابدی ساکن گردانی .(خدایا) بین من و آنان در آن نعمت های الوالی بهشتی آشنایی برقرار کن تا اینکه خوش حالی قبلی و بعدی سید محمد باقر موحد ابطحی

سال هفدهم / شماره ۴۴۷۶

سلامت

بهترین نوشیدنی های ماه رمضان از نگاه طب سنتی

گیلان امروز-

هستمین می‌توانیم در حد ظرفیتمان از خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی برای تامین و ذخیره آب در بدنمان استفاده کنیم، اما سوال اینجاست اگر در ساعات روزه‌داری دچار عطش و حرارت بدن شدیم، از چه اقدامات و روش‌هایی می‌توانیم کمک بگیریم؟

دکتر ناصر رضایی‌پور، متخصص طب ایرانی می‌گوید: راه‌ها و روش‌های زیادی برای کمک به رفع عطش در ساعات روزه‌داری وجود دارد. بوییدن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب، اسپری کردن گلاب خنک در فضای اتاق و شست‌وشوی سر و گردن و سینه با آب خنک آغشته به گلاب، تنفس هوا و نسیم خنک، حرارت زیاد قلب را کاهش می‌دهند. وی می‌افزاید: خواب روزهانه حدود یک ساعت که بهتر است پیش از ظهر باشد و نه نزدیک غروب آفتاب (در جای تاریک با هوای خنک و بوهایی خنک)، همچنین توقف کمتر در آفتاب و کاهش فعالیت‌های جسمی و درگیری‌های فکری بویژه در محیط‌های گرم نیز به کاهش عطش روزه‌داران در روزهای گرم سال کمک می‌کند. از سوی دیگر، استفاده کمتر از رنگ‌های گرم و پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های روشن و طبیعت خنک، پرهیز از بوها و عطش‌های گرم و مالیدن روغن بادام یا بنفشه به بدن، شکم، گوندها، پشانی و پشت گوش، از نخستین کارها برای کاهش عطش در ساعات روزه‌داری است.

محبت

محبت داروی شفابخش دردها، تسکین دهنده قلبهاست و بهترین راه حل‌مشکلات و ناسازگاریهای تربیتی است. محبت‌بیجا، در هر مکان و زمان و در هر مقطع و سن، وسیله‌ای کارآمد و مؤثر است. همگان، در هر سن و موقعیت، به عاطفه و محبت نیازمندند؛ اما کودکان،نوجوانان و جوانان بیش از دیگران تشنه جام زلال محبتند. رفتار نابجا وناقصان محبت از اصلاح می‌کند و ناسازگاری و پرخاشگری نابجایشان را داروی محبت‌از میان می‌برد. آری، با محبت می‌توان بسیاری از گره‌ها را گشود و راه‌های‌ناهموار را هموار کرد. امام رضا(علیه‌السلام) از این شیوه مؤثر تربیتی به شکلهای‌گوناگون بهره می‌گرفت. گاهی اوج محبت‌خود را در قالب جمله زیبای «بابی‌انت و امی» (پدر و مادرم به فدایت) نشان می‌داد

و زمانی او را در آغوش می‌گرفت، به سینه خود می‌فشرد و می‌بوسید. اباصلت می‌گوید: هنگامی که جواد(علیه‌السلام) بربستر شهادت پدر وارد شد، حضرت رضا(علیه‌السلام) از بستر برخاست، به سوی او رفت، دست‌برگردنش انداخت، او را به سینه فشرد، میان دو چشمش را بوسید و با او سخن گفت... محبت کلید حل بسیاری از مشکلات تربیتی است. گاهی والدین در مقابل اصرارز یاد کودکان بر خواسته‌های غیر معقول یا غیر ممکن، رفتاری تند و نامناسب‌ابراز می‌کنند؛ ولی حتی در چنین موقعیتی رفتار محبت آمیز مناسبتر و مؤثرتر است. امیه بن علی نقل می‌کند: در سالی که امام رضا(علیه‌السلام) حج‌به جای آورد و سپس به خراسان رفت، من در مکه همراه امام(علیه‌السلام) بودم و امام جواد(علیه‌السلام) نیز همراهش بود. امام(علیه‌السلام) با خانه کعبه وداع کرد. وقتی طوافش تمام شد، به طرف مقام‌[ابراهیم] رفت و در آنجا نماز گزارد. جواد(علیه‌السلام) که خردسال بود، بر دوش موفق(غلام حضرت) طواف داده می‌شد. حضرت رضا(علیه‌السلام)همواره از فرزند بزرگوارش محمد با کنیه [که نزد عرب علامت‌بزرگداشت و احترام است] نام می‌برد و می‌فرمود: ابوجعفر به من چنین نوشت و من به ابوجعفر چنین‌نوشتم. با آنکه امام جواد(علیه‌السلام) در مدینه به سر می‌برد و کودکی بیش نبود، حضرت‌رضا(علیه‌السلام) وی را بسیار احترام می‌کرد و نامه‌هایی که از حضرت جواد به وی می‌رسید،با کمال بلاغت و نیکویی پاسخ می‌داد ... امام جواد(علیه‌السلام) به طرف حجر السماعیل رفت، در آنجا نشست و این امر مدتی طول کشید. موفق به او گفت: جانم به فدایت باد، برخیز. او فرمود: برنمی‌خیزم تا وقتی که خدایخواهد و در چهره‌اش غم نمایان شد. موفق خدمت امام رضا(علیه‌السلام) آمد و گفت: جانم به فدایت باد، امام جواد(علیه‌السلام) در حجر نشست، برنمی‌خیزد. امام رضا(علیه‌السلام) به طرف جواد(علیه‌السلام) آمد و فرمود: برخیز، ای حبیب من. جواد(علیه‌السلام) فرمود: چگونه برخیزم، درحالی که شما با کعبه چنان وداع می‌کنید که گویا هرگز به سویش باز نمی‌گردید! [برای بار سوم] امام رضا(علیه‌السلام) فرمود: برخیز، ای حبیب من. جواد(علیه‌السلام)برخاست.

از این حدیث شریف در می‌یابیم که امام رضا(علیه‌السلام) در مقابل اصرار جواد (علیه‌السلام) هرگز به او تندی نکرد؛ بلکه با جملات محبت آمیزی چون «قم یا حبیبی» و با صبر و حوصله فرزند خردسالش را قانع کرد.

منبع : ماهنامه کوثر ، شماره ۱۷

این متخصص طب سنتی می‌افزاید باید توجه کنیم که تشنگی الزاماً با نوشیدن آب برطرف نمی‌شود و مصرف تری‌بخش‌هایی چون کاهو، خیار بوتنای بدون پوست و نمک، خاکشیر، جو و همچنین مصرف شربت‌های سرکه شده سنکجین، شربت آلبیوم، شربت بیدمشک با گلاب، آب آلو، زرشک، نوشیدن عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چایخوری تخم خرفه به تأمین رطوبت مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

یک توصیه خوشمزه برای رفع تشنگی کاذب این است که دو ساعت

پس از افطار فالوده‌هندوانه با سنکجین یا عرق کاهو و تخم خرفه یا

فالوده خیار با سنکجین میل کنید.

تخم خرفه، کاهنده عطش مفراط

دکتر الهام قلمی پردی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید برای کمک به رفع عطش در ماه مبارک رمضان پیشنهاد خیار بوتنای بدون پوست و نمک، خاکشیر، جو و همچنین مصرف شربت‌های سرکه شده سنکجین، شربت آلبیوم، شربت بیدمشک با گلاب، آب آلو، زرشک، نوشیدن عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چایخوری تخم خرفه به تأمین رطوبت مورد نیاز بدن کمک می‌کند.

یک توصیه خوشمزه برای رفع تشنگی کاذب این است که دو ساعت پس از افطار فالوده‌هندوانه با سنکجین یا عرق کاهو و تخم خرفه یا فالوده خیار با سنکجین میل کنید.

تخم خرفه، کاهنده عطش مفراط

دکتر الهام قلمی پردی، متخصص طب سنتی در گفت‌وگو با جام‌جم

می‌گوید برای کمک به رفع عطش در ماه مبارک رمضان پیشنهاد

خیار بوتنای بدون پوست و نمک، خاکشیر، جو و همچنین مصرف

شربت‌های سرکه شده سنکجین، شربت آلبیوم، شربت بیدمشک

با گلاب، آب آلو، زرشک، نوشیدن عرق کاسنی به تنهایی یا همراه

با یک قاشق چایخوری تخم خرفه به تأمین رطوبت مورد نیاز بدن

کمک می‌کند.

یک توصیه خوشمزه برای رفع تشنگی کاذب این است که دو ساعت

پس از افطار فالوده‌هندوانه با سنکجین یا عرق کاهو و تخم خرفه یا

فالوده خیار با سنکجین میل کنید.

فالوده خیار با سنکجین میل کنید.

در وعده سحر هم می‌توان چای نوشید اما...

طبیعت چای، گرم و خشک و بسیار ملر است این نوشیدنی برای مصرف سحرگاهی چندان مناسب نیست. البته برای کسانی که نفخ و سنگینی معده همراه با زبان باردار سفید و مرطوب دارند، می‌توان توصیه کرد که در ابتدای بیدارشدن برای سحر، یک استکان چای همراه با کمی دارچین یا هل بنوشند، زیرا این کار به پاکشدن مواد لزج و چسبیده به سطح مخاط معده کمک می‌کند و موجب بهبود هضم وعده سحری می‌شود. اما افراد گرممزاج، بهتر است در سحر چای ننوشند یا چای را کم‌رنگ و بدون دارچین و زنجبیل مصرف کنند.

آیا دوغ به رفع تشنگی کمک می‌کند؟

دوغ، اگر چرب، پرنمک و گازدار نباشد می‌تواند به عنوان یک نوشیدنی مفید حدود نیم تا یک ساعت پس از غذا در ماه رمضان میل شود. برای جلوگیری از بروز اختلال در گوارش غذا بیش از یک لیوان دوغ مصرف نکنید و به هر لیوان از آن یک قاشق مبرخوری پونه یا نعنا خشک بیفزایید. همچنین با توجه به این که سیب و آب سیب، تقویت‌کننده معده و قلب و مغز است، مصرف سحرگاهی سیب با آب آن موجب می‌شود فرد در طول روزه‌داری از عطش و التهاب معده، کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی دور بماند.

منبع سلامت نیوز