

بانوی مسلمان ایرانی دیوارهای سنگی موانع را نیز درمی‌نوردد

شغلם استفاده دادم تا بتوانم در حین مادر خوب بودن نویسنده‌گی را نیز در خانه ادامه دهم این در حالی بود که بنده به‌عنوان مربی رسمی کانون پرورش فکری کودک و نوجوان فعالیت داشته و این کارم برای اطرافیان به‌سختی قابل هضم بود.

وی با اشاره به اینکه این تصمیم را در حالی گرفتم که محیط کاریم کاملاً زنانه و مورد علاقه روحانتم بود چراکه سر و کار ما تنها با کودکان و نوجوانانی بود که اتفاقاً مخاطب داستان‌هایم بودند، ابراز کرد؛ اگر به چرایی این موضوع بپردازم باید بگویم در آن مرحله از زندگی احساس کردم باید یک مادر خوب باشم که وقتش را در اختیار خانواده می‌گذارد حال آنکه این مادر یقیناً نیازمند آرامش است و وظیفه‌ای در حوزه تأمین معاش ندارد.

این نویسنده همدانی با اشاره به اینکه من به این نتیجه رسیدم که با قناعت می‌توان زندگی را مدیریت کرد و در عین حال به این امر اعتقاد داشت که خداوند خود روزی‌رسان است، ابراز کرد؛ درواقع در آن شرایط فکر می‌کردم که این بهترین انتخاب است باید یک مادر خوب و نویسنده باشم.

اسکندری با تأکید بر اینکه در این بین با به دنیا آمدن پسرهم و قبول نقش مادری از دنیای نویسنده‌گی فاصله گرفتم، تشریح کرد؛ این اتفاق وقتی رقم خورد که من در عرصه نویسنده‌گی در اوج شهرت قرار داشته و در جشنواره‌ها و نشریات مختلف به شهرت رسیده بودم و به بنده سفارش کتاب داده بودند.

وی با بیان اینکه در این شرایط کمی دچار ناراحتی شده و خود را با دیگر دوستانه که فعالیتشان را ادامه می‌دانند مقایسه می‌کردم، ابراز کرد؛ حتی فکر می‌کردم که نکنند فرزنددار شدنم اشتباه بود چراکه برای رسیدن به این جایگاه در نویسنده‌گی بسیار تلاش کرده بودم. این بانوی نویسنده با تأکید بر اینکه در این مرحله دیدگاهم را تغییر داده و دوباره نسبت به برقراری توازن امور اقدام کردم، افزود؛ با خود به این نتیجه رسیدم که در عین مادری کردن می‌توانم در عرصه نویسنده‌گی نیز به‌صورت جدی‌تر همچون گذشته نقش‌آفرینی کنم پس تصمیم گرفتم از تجربیات جدیدم در حوزه مادری در کوله‌بار نویسنده‌گی پس‌انداز کرده و در این عرصه بهره ببرم؛ نتیجه گرفتم از مادری کردن لذت برده و از تجربیاتش در آینده در عرصه نویسنده‌گی استفاده کنم.

اسکندری با اشاره به اینکه با تولد فرزند دوم این احساس کامل‌تر شد به طوری که لذتم از مادر بودن بیشتر و بیشتر کرد؛ تصریح کرد؛ در این بین فعالیت‌های هنری و اجتماعی را هیچگاه کنار نگذاشته بودم چراکه شخصاً فردی نیستم که بتوانم از فضای اجتماع جدا شوم؛

مونا اسکندری با اشاره به چگونگی نقش آفریندگی زنان در فعالیت‌های مختلف اجتماعی و فرهنگی گفت؛ همواره در کلاس‌های است و اگر پیش روی آن دیواری از سنگ هم باشد برای رسیدن به هدفش همچون جریان آب از لابه‌لای سنگ‌ها عبور خواهد کرد.

ادبیات ابزار قدرتمندی است که بر باورهای جامعه تأثیرگذار است و از آنجا که در طول تاریخ زنان به‌عنوان نویسنده و یک شخصیت، کمتر در این عرصه حضور داشته‌اند، صدای آنان آنچنان که باید، در شکل‌دهی ادراکات جامعه شنیده نشده است.

در این بین واقعیتی که در این دهه آشکار شده، این است که صدای زن در ادبیات بلندتر شده، مخصوصاً در آثار زنان داستان‌نویس شاهد فزونی آن هستیم و می‌توانیم صدای زنان را که مدت زیادی در ادبیات خاموش بوده، بشنویم.

یکی از این نویسندگان نامدار، مونا اسکندری متولد ۹ اردیبهشت سال ۱۳۶۱ (داستان‌نویس همدانی) است که طی چنددهه فعالیت خود

در عرصه ادبیات جزو پرافتخارترین نویسندگان کشور و استان به‌شمار می‌رود که اخیراً نیز به‌عنوان نامزد سومین دوره جایزه بین‌المللی ادبیات مقاومت شهید قاسم سلیمانی در لبنان انتخاب شده است.

بر این اساس برآن شدیم تا با وی گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید؛ این بانوی نویسنده همدانی با اشاره به اینکه سال گذشته نیز در این رویداد ادبی تا مرحله نیمه‌نهایی پیش رفتم اما اثرم نتوانست جزو نامزدهای دریافت جایزه باشد گفت؛ در این دوره خوشبختانه بنده به همراه خانم رقیه کریمی دیگر نویسنده همدانی توانستیم جز ۱۰ نفر نامزد دریافت جایزه باشیم که خود نشان‌دهنده جایگاه زنان در حوزه ادبیات است.

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره ترابی‌مهوش؛ نویسنده همدانی گفت؛ من مطمئن هستم بانوی مسلمان ایرانی توانمند است و اگر پیش روی آن دیواری از سنگ هم باشد برای رسیدن به هدفش همچون جریان آب از لابه‌لای سنگ‌ها عبور خواهد کرد.

ادبیات ابزار قدرتمندی است که بر باورهای جامعه تأثیرگذار است و از آنجا که در طول تاریخ زنان به‌عنوان نویسنده و یک شخصیت، کمتر در این عرصه حضور داشته‌اند، صدای آنان آنچنان که باید، در شکل‌دهی ادراکات جامعه شنیده نشده است.

در این بین واقعیتی که در این دهه آشکار شده، این است که صدای زن در ادبیات بلندتر شده، مخصوصاً در آثار زنان داستان‌نویس شاهد فزونی آن هستیم و می‌توانیم صدای زنان را که مدت زیادی در ادبیات خاموش بوده، بشنویم.

یکی از این نویسندگان نامدار، مونا اسکندری متولد ۹ اردیبهشت سال ۱۳۶۱ (داستان‌نویس همدانی) است که طی چنددهه فعالیت خود در عرصه ادبیات جزو پرافتخارترین نویسندگان کشور و استان به‌شمار می‌رود که اخیراً نیز به‌عنوان نامزد سومین دوره جایزه بین‌المللی ادبیات مقاومت شهید قاسم سلیمانی در لبنان انتخاب شده است.

بر این اساس برآن شدیم تا با وی گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید؛ این بانوی نویسنده همدانی با اشاره به اینکه سال گذشته نیز در این رویداد ادبی تا مرحله نیمه‌نهایی پیش رفتم اما اثرم نتوانست جزو نامزدهای دریافت جایزه باشد گفت؛ در این دوره خوشبختانه بنده به همراه خانم رقیه کریمی دیگر نویسنده همدانی توانستیم جز ۱۰ نفر نامزد دریافت جایزه باشیم که خود نشان‌دهنده جایگاه زنان در حوزه ادبیات است.

- پنج‌شنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۲**
- سال سی‌دهم - شماره ۲۷۳۴**

یادداشت

((بیت)) خانواده ایران

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ مدیر اندیشکده زوج طی یادداشتی نگاهی به تصویر ناهید کیانی در بیت رهبری از منظر ملی انداخت.

ابوالفضل اقبالی مدیر اندیشکده زوج طی یادداشتی تصویر ناهید کیانی در بیت رهبری از منظر ملی را تشریح کرد که جزئیات آن به شرح زیر است؛ در حوادث سال گذشته کشور آن چیزی که بیش از همه هدف طراحی و عملیات دشمن قرار گرفت، یکپارچگی ملی و انسجام اجتماعی کشور بود. اگرچه صورت و ظاهر آن به موضوع زن، حجاب و آزادی‌های اجتماعی معطوف شده بود. در آینده نیز به نظر می‌رسد دشمن همین راهبرد را برای مواجهه با جامعه ایران ادامه خواهد داد. بنابراین امروز و در شرایط کنونی کشور برای بدنه حاکمیت و مردم متدین، اتفاقات به این راهبرد اساسی ضروری است.

یکپارچگی ملی و انسجام اجتماعی در مقیاس جامعه بزرگ و متکثر ما چاره‌ای جز یک چتر هویتی فراگیر ندارد. آن چتر هویتی به نظر من «خانواده بزرگ ایران» است. هم‌خانواده بودن تنها عنصر هویتی فراگیر و انسجام‌بخش در وضعیت کنونی کشور است. خانواده در تحقق بیرونی خود، میثاق و پیوندی ناگسستنی میان اعضاست که شاید در تمام زمینه‌ها هم‌فکر، هم‌نظر و هم‌دأئفه نباشند اما ضرورتاً هم‌دل و هم‌نوا هستند.

خانواده البته واحد اجتماعی قاعده‌محور و هنجارمند است. خانواده‌ی بی‌قانون و بی‌ضابطه مصداق تآمل «گسست اجتماعی» است. اما وجود قانون و ضوابط در مناسبات خانواده به معنای «دگردیسی» میان اعضای آن نیست و خانواده متعادل هم رفتار اعضای خود را به پشتوانه ضوابط و قوانین تنظیم می‌کند و هم اعضای ناهم‌نوا و خاطی خود را در آغوش خود حفظ و حمایت می‌نماید. تمام اینها با محوریت «پدر خانه» تضمین می‌شود.

خانواده بزرگ ایران خود را همین الگوی مناسبات پیروی می‌کند. پدر خانه مقتدرانه بر ضرورت اجرای قوانین تأکید و «حرام شرعی و سیاسی» بودن کشف حجاب را گوشزد می‌کند. از سویی نگران دختران این خانواده و ذهن و روان آن‌ها نیز هست و برای هم‌نوا شدن آن دختر مکشوفه نیز راهکار ارائه می‌کند. می‌گوید به او بگویید چه طرح و برنامه‌ای پشت کشف حجاب نهفته و چه کسی از آن بهره می‌برد. اینها را بگوید تا او برگردد و مطمئنم که بر می‌گردد.

اما مهم‌تر از همه این است که پدر خانه عاقل و با تدبیر است. او واقعیت‌های خانواده را درک می‌کند. واقعیت این است که علیرغم تمام تأکیدات، دغدغه‌ها، تلاش‌ها و خیرخواهی‌های او، باور و رفتار تمام اهالی خانه یکدست و همگرا نیست. او در این شرایط به درستی می‌داند که خانه «مرز پیوندها و علقه‌ها» ست و نباید درب خانه را به روی اعضای آن قفل کرد زیرا طرد فرزندان از این مرز پیامدهای ناگواری دارد. تصویر ناهید کیانی در بیت رهبری را باید لحظه‌ی ناپ‌نمود خانواده ایران دانست. خانواده‌ای که حرمت روابط و علقه‌ها، دختر کشف حجاب کرده و معترض خود را به پذیرش کلان هنجارهای حاکم بر جامعه ایران (حضور با پوشش ضابطه‌مند نزد پدر خانه) معجب نموده و پدر را مهربانانه و مدبرانه به دور هم جمع کردن فرزندانش زیر یک سقف متماثل می‌کند. این منطق، دقیقاً همان اکسیر انسجام‌بخش جامعه ایرانی‌ست.

ما با درکی که از جایگاه ولی فقیه و رهبر در جامعه اسلامی و شناختی که از شخصیت حضرت آقا داریم چنین تصویری نتنها برای‌مان عجیب نیست بلکه اساساً انتظاری غیر از این نداشتیم. رهبری دارد برای جامعه پدری می‌کند و ما نیز بهتر است به این تدبیر پدرا اعتماد کنیم اگر حقیقتاً داسوس انسجام و علقه‌های میان اعضای این خانه هستیم.

برده و از اسم کتاب خوششان آمده، همچنین نثر روان کتاب را جذاب دانسته و دستور داده بودند که با راوی و نویسنده یعنی بنده تماس بگیرند، سلام ایشان را و مطالب پیرامون کتاب را اعلام کنند؛ این برای بنده واقعاً باعث دلگرمی فراوان برای آثار بعدی شد.

وی با تأکید بر اینکه خوشبختانه در این

فرایند همه‌گیر ادبیات پایداری کتاب «زنی از تبار دانستان» (زندگی‌نامه خانم دباغ) بنده به همت

دوستان لبنانی و دوست عزیزم خانم رقیه کریمی به‌صورت گزیده به زبان عربی ترجمه شد، اظهار کرد؛ علاوه بر این درباره دفاع مقدس داستان‌نویسی شرکت کرده و به بسیاری از شهرهای ایران سفر کرده‌ام اما نکته حائز اهمیت اینکه وقتی یک خانم محجبه و مادر در جشنواره‌ها به‌عنوان برگزیده روی سکو قرار می‌گیرد به خودش افتخار می‌کند درست به‌مانند من که احساس می‌کردم پیام‌آور این موضوع خانم‌های عزیز کشورم هستم که قرار نیست فعالیت‌های کاری و اجتماعی ما حتماً پشت‌میزنشینی باشد.

اسکندری ادامه داد؛ یک خانم می‌تواند به‌عنوان یک زن خانه‌دار از بسیاری از خانم‌های شاغل پرتلاش‌تر و مؤثرتر واقع شود؛ در بسیاری از موارد که از نزدیک می‌بینم که دختران و خانم‌های تحصیل‌کرده‌ای بیکار هستند حال آنکه می‌توان آن‌ها را به فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی دعوت کرد تا شاهد اثرگذاری آن‌ها در جامعه بود البته در بسیاری از موارد این بستر برای آن‌ها فراهم نیست و باید شرایط را تغییر داد.

وی گفت؛ آنچه حائز اهمیت است اینکه برای ما هم همین شرایط پیش آمده اما ما خود دل به دریا زده و وارد میدان شدیم میدانی که کسی برای ما کف و دست نزد اما من مطمئن یک بانوی ایرانی که هدف و مقصدی دارد حتی اگر پیش روی آن دیواری از سنگ بچینند همچون جریان آبی خواهد بود که از لابه‌لای سنگ‌ها عبور خواهد کرد.

نویسنده شاخص استان همدان در پایان سخنان خود گفت؛ آنچه مسلم است اینکه تغییر نگاه‌ها برای بالندگی و شناسایی زنان فعال اجتماعی در جامعه کنونی امری واجب و الزامی است.

بنابراین تنها راهی که می‌توانستم در این مسیر از آن کمک بگیرم یک گوشی هوشمند بود که از همین طریق جزو مجریان جشنواره فراخوان ایده‌های مسجدی شد که در آن با بارش ایده درخصوص کارکردهای مسجد مواجه بودیم تا فضای مساجد همچون گذشته در ابعاد مختلف اجتماعی، فرهنگی و هنری به مسجد تراز اسلامی بازگشت داشته و احیا شوند.

وی با بیان اینکه در این بازه زمانی عضو تحریریه نشریات مختلف بوده و برایشان مطلب می‌نوشتم، تصریح کرد؛ بعد از اینکه فرزندانم بزرگ شدند من دیگر نوشتن کتاب را جدی‌تر دنبال کرده و در این زمان بود که تجربیات مادری و زیستی من در این زمینه کمک حالم شد.

وی خاطرنشان کرد؛ درواقع این وقفه‌ای که در کار و فعالیت فرهنگی‌ام با مادر شدنم اتفاق افتاد پله‌ای بود برای ترقی در مسیر تغییر نگاه به اجتماع و جامعه.

این نویسنده با بیان اینکه در ادامه با درگیر شدن به بیماری سرطان یک زندگی و نگاه جدیدی را تجربه کردم تصریح کرد؛ درد و مشکلاتی که یک بیمار سرطانی تجربه می‌کند باعث شد تا نگاه من به جهان اطرافم متفاوت شود به طوری که این بار سعی کردم کوله‌بار قبلی را با این دنیای جدید پرتر کنم. به طوری که دنیا برایم کوچک‌تر اما در مقابل صبر و تحمل من بیشتر شد به طوری که خدا را به خود نزدیکتر می‌دیدم به طوری که احساس می‌کردم دستم در دست خدا است.

اسکندری با بیان اینکه با این زیست جدید نگاهم به ادبیات دفاع مقدس تغییر کرد، ابراز کرد؛ دیگر صبر همسران و مادران شهدا و ایثار و از خودگذشتگی شهیدان را بیشتر درک و درد مجروحان جنگی را از نزدیک لمس می‌کردم.

وی با بیان اینکه بنده سال‌ها است در عرصه‌های رقابتی قلمم را محک زدم، ابراز کرد؛ به‌این تفسیر دیگر زمان آن گذشته بود که به‌دنبال شرکت در جشنواره و مسابقات باشم پس وارد عرصه داوری شده و چندین جشنواره کشوری و ملی را داوری کردم.

این بانوی نویسنده همدانی ادامه داد؛ این روند ادامه داشت تا اینکه با دعوت یکی از دوستان و در پی منویات رهبری مبنی بر اینکه ادبیات مقاومت و هنر ادبیات پایداری ما در جهان باید همه‌گیر شود بازمم در عرصه نویسنده‌گی و شرکت در مسابقات بین‌المللی قدم گذاشتم

اسکندری افزود؛ البته یکی از دلایل تلاش بیشتر من در این عرصه به این موضوع بازمی‌گردد که در سال ۱۴۰۱ در روز ولادت حضرت زهرا (س) از دفتر مقام معظم رهبری با اینجانب تماس گرفتند و گفتند رهبر انقلاب اسلامی از مطالعه کتاب «عشق هرگز نمی‌میرد» لذت

استفاده کنند و با حتی نان با مقداری رب به، میل شود تا صفا گرمی کاهش پیدا کند و با کاهش صغرا علاوه‌ی تهنوع، استفراغ و درنتیجه رفلاکس هم کاهش پیدا کند.

معمولاً کسانی که رفلاکس دارند یا رطوبتی در ناحیه گوارشی آن‌ها زیاد است که برگشت اسید دارند و یا این‌که خلط‌های پشت حلق دارند، در هر صورت دفع این رطوبت عاملی می‌کند، صبح که از خواب بیدار می‌شود جای می‌خورد، بلافاصله روی غذا می‌خواوب، ممکن است سالااد یا ترشی هم کنار غذا داشته باشد.

همه این شرایط به‌مراتب وضعیت گوارش و نفخ معده را بدتر می‌کند.

راه راهی از این عارضه ساده خوردن، مصرف یک نوع ماده غذایی و درعین حال آرام غذا خوردن و خوب جویدن است.

این متخصص طب سنتی، زنان، زایمان و نازایی درباره صبح اول وقت و بدقلقی‌های دستگاه گوارش خانم هسای‌باردار هم توصیه‌هایی دارد؛

مادران باردار صبح به صبح باید حواسشان باشد! خوردن مایعات در اول صبح معمولاً علائم را تشدید می‌کند، بنابراین توصیه می‌شود همان اول صبح از نان‌های خشک

توصیه‌های طب سنتی برای رفع مشکلات گوارشی در خانم‌های باردار

شکر سرخ از آنجا که لینت مزاج می‌دهد برای افرادی که پیوست دارند مناسب است و بالاخره به نسبت شکر عوارض کمتری دارد. در ضمن این فراورده روی تهوع و استفراغ بارداری هم خیلی مؤثر است و بعد از غذا استفاده می‌شود.

- دستور تهیه رب به خانگی**

این معجون مواد نگهدارنده ندارد! کم‌کم درست کنیم تا کپک نزنند. شاید نتوانید رب به را به آسانی در بازار پیدا کنید، البته خانگی بودن آن درجه اطمینان شما از کیفیت محصول را آنقدر بالا می‌برد که ارزش آن را داشته باشد پای این دستور تهیه بنشینید. رب به طبع گرم و تر دارد و برای درمان بیماری‌هایی همچون کم‌خونی، ضعف عضلانی، ضعف گوارشی و رفلاکس معده توصیه می‌شود. این ماده که طعمی شیرین دارد هم در غذاها قابل استفاده است هم به تنهایی.

برای پایداری و ماندگاری بیشتر می‌توان به این رب خوشمزه عسل اضافه کرد و البته افزودن گلاب هم دلخواه است و به ذائقه شما بستگی دارد. حالا اجازه می‌دهیم رب به آماده شود. روش دیگری هم برای تهیه این رب وجود دارد که به عنوان قرص‌های ضد تهوع در داروخانه‌ها موجود است.

برای پایداری و ماندگاری بیشتر می‌توان به این رب پخته‌شده عسل اضافه کرد و البته افزودن گلاب هم دلخواه است و به ذائقه شما بستگی دارد. حالا اجازه می‌دهیم رب به آماده شود. روش دیگری هم برای تهیه این رب وجود دارد که به عنوان قرص‌های ضد تهوع در داروخانه‌ها موجود است.

به این رب پخته‌شده عسل اضافه کرد و البته افزودن گلاب و عسل روی حرارت کم مدام هم زد تا سفت شود. از آنجا که این محصول ماده نگهدارنده‌ای ندارد باید در یخچال نگهداری شود.

علائمشان کاهش پیدا کند.

- زنجبیل هم کارساز است اما به اندازه!**

اگر واقعاً کسی علائم بلغم دارد، یعنی رطوبت بدنش بالاست زنجبیل هم کمک‌کننده خیلی خوبی است. به طور کلی در بارداری ترکیبات و فراورده‌های زیادی از زنجبیل داریم که البته باید حواسمان باشد اگر دوز آن بالا برود مشکل دارد اما زیر دوز یک گرم معمولاً ایمن است و مادران باردار می‌توانند از آن استفاده کنند. فراورده‌های زیادی از زنجبیل نیز وجود دارد که به‌عنوان قرص‌های ضد تهوع در داروخانه‌ها موجود است.

- دمنوش به لیمو آرام‌بخش و**

تقویت‌کننده معده
گاه شل بودن دانه‌ه معده مشکل‌ساز است که این‌جا باید از قابضاتی مثل «رب به» «رب سیب» استفاده شود و یا از «شربت به‌لیمو» که مثلاً اگر کسی خلط پشت حلق هم دارد می‌تواند سنجبینی از آب به و دو لیمو درست کند و ترجیحاً با شکر سرخ و این‌ها را با هم‌دیگر بجوشاند و بعد از غذا یک یا دو قاشق غذاخوری از آن را میل کند. البته خیلی ترش هم نباشد.

- نکته‌ای از شکر سرخ بشنوید!**