



تغذیه می تواند مراقبه باشد

شیرین شاه نظری

نویسنده
Shahnazari1966@gmail.com



این هفته دو مواجهه عجیب با گریه‌ها داشتم. چند روز پیش وقتی از تاکسی پیاده شدم، یک گریه سیاه سر چهارراه ایستاده بود و به شکل عجیبی لابه‌لای ماشین‌هایی را که پشت چراغ قرمز ایستاده بودند نگاه می‌کرد. از آن جهت عجیب بود که انگار دنبال چیزی می‌گشت و نگاهش نگران بود. به آدم‌هایی که نزدیکش حرکت می‌کردند یا بی‌هوا به او نزدیک می‌شدند عکس‌العملی نشان نمی‌داد، به من که کنارش بودم هیچ توجهی نداشت و انگار در دنیای خودش سیر می‌کرد. خط نگاهش را دنبال کردم، بعید بود موش دیده باشد ولی نگران بود. دیرم شده بود و پیگیری‌اش نشدم، رفتم. اما تا ساعت‌ها نگران بودم که نکند تصادف کند به هوای چیزی که او می‌دید و من نه.

امروز عصر هم که داشتم برمی‌گشتم، به سراغ خیاطی رفتم که شلووارم را برای تعمیر به او داده بودم. یک گریه سفید و سیاه، مصرانه سر و گردن خود را بلند کرده بود و به شیشه مغازه‌ای نگاه می‌کرد. مثل این بود که روی شیشه را می‌خواند. هر بار یک نفر رد می‌شد، برمی‌گشت پایین و دوباره خودش را بلند می‌کرد و نوشته روی شیشه مغازه را می‌خواند. من یاد صبح چند روز پیش افتادم، عجیب بود نه لابه‌لای ماشین‌ها موشی بود نه روی شیشه مغازه خیاطی موجود جاننداری مثل سوسک، مورچه و... این دو ماجرای خیلی ساده و پیش‌پاافتاده ذهن من را حسابی درگیر کرد. پس از ساعت‌ها کنکاش ذهنی و بحث با خودم، فهمیدم اگر مانند دیگران نباشی عجیب خواهی بود. مخصوصاً اگر تو دنبال مسأله مهم خود باشی و دیگران ندانند و نبینند.

ما هم گاهی دنبال چیزی هستیم که دیگران نمی‌بینند و برای ما آنقدر مهم و با ارزش است که فکر و نظر دیگران، توجه یا بی‌تفاوتی‌شان تأثیری در جست‌وجوی ما ندارد. توضیح خیلی چیزها در زندگی سخت و گاهی غیرضروری است. همین که خودمان به اهمیت آن واقف باشیم دنبال کردن آن را پی می‌گیریم. اگر این‌طور به خواسته‌ها، ارزش‌ها و آرزوهایمان چنگ زدیم و پیگیری‌شان بودیم، چند سال بعد غبطه کارهای نکرده را نمی‌خوریم.

گاهی باید بدون توضیح دادن دنبالش رفت. گریه‌های عجیب زندگی، گاهی زود و گاهی دیر سر راهمان قرار می‌گیرند و هیچ گریه عجیبی سر راهمان قرار نمی‌گیرند مگر اینکه بخوانند ما را یاد خودمان بیندازند. گاهی باید باقی کارها را در زمان کوتاهی جمع‌وجور کرد و وقت‌ساخت برای آن خواسته و دنبال کردنش. پس امروز یک غذای سریع آماده شونده اما بسیار خوشمزه را با هم می‌پزیم.

واویشکا

گوشت چرخ کرده یا مرغ ریز خرد شده ۲۵۰ گرم
پیاز بزرگ نگینی خرد شده یک عدد
گوچه نگینی خرد شده ۴ عدد
سیب زمینی نگینی خرد شده یک عدد بزرگ
رب گوچه فرنگی یک قاشق غذاخوری
نمک، زردچوبه، فلفل و دارچین بنا به ذائقه و میل‌تان

این غذا هم با نان هم با پلو سرو می‌شود. پیاز را با حرارت ملایم طلاپی می‌کنیم. بعد گوشت (یا مرغ) را اضافه کرده و خوب تفت می‌دهیم. گوچه، رب، نمک، فلفل، زردچوبه و دارچین را اضافه کرده و می‌گذاریم با نیم لیوان آب و با حرارت خیلی کم بپزد. سیب زمینی‌ها را سرخ می‌کنیم و موقع سرو به مواد اصلی غذا اضافه می‌کنیم. کنارش یک سالاد کاهو خیلی می‌چسبید. نوش‌جان گوارای وجود



کافه نشینی در دی ماه سرد با گرمای چای بهارنارنج

در باب شهروند هزاره تنهایی

آمنه اسماعیلی
نویسنده



هوا از دی ماه سردتر بود یا شاید من پادم رفته بود که هوای دی ماه مقدر سرد است. با اینکه قاعدتاً نباید داخل کافه بوی سیگار بیاید، اما مثل اینکه در آگوز یک اتوبوس سوپرولوکس دهه هفتاد نشسته باشی، دود فضای دور لامپ‌ها و حتی میزها و دور صندلی‌ها را محاصره کرده بود.

کیف و پالتویم را برداشتم و رفتم داخل حیاط و یک میز دوفره زیر یکی از این هیترهای سقفی پیدا کردم و نشستم و به مریم پیام دادم: «من داخل حیاط نشسته‌ام.» دستانت میخ بود، طوری که به زور پیام را نوشتم. کمی آن طرف‌تر چند دختر نوجوان نشسته بودند که بنا به عادت معلمی، همیشه حدس می‌زنم که چند ساله می‌تواند باشند و کلاس چندم اند.

یکی‌شان در تیررس نگاهم بود و من بدون اینکه بخواهم سر برگردانم، می‌دیدمش. هشدار شارژ گوشی‌ام به صدا درآمد. شارژرم را از کیفم بیرون آوردم کافه‌چی را صدا کردم تا بیاید گوشی و شارژرم را ببرد بزند به برق. رسماً تا آمدن مریم کاری نداشتم. یک چای سفارش دادم تا دست و حنجره یخ زده‌ام حداقل گرم شود. کیفم را باز کردم و دیدم استثنائاً در آن کتابی نیست. کافه‌چی چای را آورد و همین‌طور که بین دو دستم گرفتمش و صورتم را نزدیکش برده بودم تا بتوانم گرمی بیشتری روانه صورتم کنم، دیدم دخترک مو مشکی مقابلم اشک‌هایش را پاک می‌کند و در کیفش مقابل چیزی می‌گردد. سیگار را پیدا کرد ولی از کافه‌چی آتش خواست. سیگار را بین لب‌های شانزده هفده ساله‌اش گذاشت و کافه‌چی که انگار آشنایش بود گفت: «کمتر می‌کشی یا اینجا نمی‌کشی؟ زیپ پافت را بالا بکش هوا امشب خیلی سرد شده.» دختر بی‌اعتنا به خوشمزگی‌های کافه‌چی بیست و یکی دو ساله یک عمیقی به سیگارش زد و گفت: «برو حوصله ندارم.» جمع‌شان در بهت فرو رفته باشد انگار، کسی چیزی نمی‌گفت.

موهای مشکی‌اش مشاطه را تازه دیده بود؛ زیبا و معصوم دور سرش ریخته بود و انگار جلوی سوز را گرفته باشد، ایستاده بود کنار

گوش دخترک، یکی گفت: «حالا می‌خواهی چه کار کنی؟ خب برگرد خانه. برادرت که نمی‌تواند راحت نهد.»

یک عمیق‌تری به سیگار زد و سرش را بالا گرفت و جلوی سراز بردن اشک را گرفت. مریم دیر کرده بود. نگاهی به ساعتم انداختم و یک جرعه چای خوردم که سردتر از پیش بینی من بود و دمایش شبیه بخارهای پری‌هواوی نبود که هی در هوا منتشر می‌کرد.

دختر سیگار و دستش را تکیه داد به جا سیگاری و گفت: «نسنترن! تو گفتی نرو. من گفتم با مادرم بروم و تو گفتی بروی ترکیه که چه بشود و بمان با امیر...» تو گفتی

یکی که کلاه صورتی داشت از دور میز بلند شد که تا آن زمان پشتش به من بود و گفت: «حالا که رابطه گاف داده می‌اندازی تقصیر من فلان فلان شده...» امیر تو را می‌خواست اما مادرت به وضوح تو را نمی‌خواست. حالا هم کاری ندارد که یک پلیت بگیری رسیدی پیش مادرت...» کوله پر از اکسسوری‌اش را برداشت و صندلی را عقب‌تر هل داد و رفت. و یکی دیگر که پشت گلدان شمشاد بزرگ بود، با صدای کلفتی گفت: «حرف دهنت را نفهمیدی.»

سیگار لب جاسیگاری همقد خودش داشت خاکستر می‌شد که با انگشت تکانی به آن داد و با ریختن خاکسترها، او هم بلند شد و با شلوار شش‌جیب آمریکایی و یک پوتین بندی و موهای فر، میز را رها کرد و رفت. مریم هنوز نیامده بود و چایی‌ام یخ کرده بود. یک چایی دیگر سفارش دادم.



موهای مشکی‌اش مشاطه را تازه دیده بود؛ زیبا و معصوم دور سرش ریخته بود و انگار جلوی سوز را گرفته باشد، ایستاده بود کنار گوش دخترک

دخترک آمد گوشی را از روی میز بردارد، گوشی افتاد و انگار روشن نمی‌شد. کلافه‌اش کرده بود. سرم را پایین انداختم. بلند شد و رفت داخل و دوباره کلافه برگشت سر جایش و به اطرافش نگاه کرد. من را دید و آمد سمت میز من.

سلام، می‌شه با گوشی شما به تماس بگیرم؟
گفتم: «بله جانم، سلام، اجازه بدید برم بیارمش. صندلی را بیرون کشیدم تا بنشیند و بروم گوشی را از صندوق کافه بگیرم.» به این فکر کردم که خطری نمی‌تواند داشته باشد. با گوشی آمدم و قفلش را باز کردم و دادم دستش.

گفت: «من نمی‌خواهم اینجا بی‌جاها شماره بردارم را داشته باشن. برای همین آمدم از گوشی دیگری تماس بگیرم.»
گفتم: «هیچ ایرادی ندارد. راحت باشید. هر جا راحتید بروید و صحبت کنید.» تا برگردد یک چایی بهارنارنج هم برای او سفارش دادم. گوشی را آورد و گفت: «می‌شود لوکیشن اینجا را بفرستید به همین شماره که با آن تماس گرفتم؟»
گفتم: «بله حتماً»

ایستاده بود. گفتم: «بنشینید برایتان چایی بهارنارنج سفارش دادم کمی آرامتان کند.» لوکیشن را فرستادم.
با تعجب نگاهم کرد. نشستم. گفت: «ممنونم، ولی چرا؟» گفتم: «من معلمم، معلم ادبیات... یا دهمی یا یازدهم...» آشفتنگی‌ات را که دیدم، ناراحت شدم گفتم شاید اندازه عطر یک چایی بهارنارنج بتوانم مرهم باشم. شما هم مثل دانش‌آموزانم، گفتم: «یازدهم.»

چای را آوردند. گرفت جلوی بینی‌اش و با بغض گفت: «چه خوب است، تا به حال نخورده بودم»
مریم رسید. بلند شدم و با مریم احوالپرسی کردم و دخترک با لیوان چای بهارنارنج ایستاد و گفت: «بروم سر جایم، ممنونم.»

دو قدم نرفته برگشت. گفت: «می‌توانم بغلتان کنم؟» دستانت را باز کردم و چای را گذاشت روی میز و بغلم کرد. مریم با تعجب نگاهمان می‌کرد. دخترک که رفت مریم گفت: «خوبی آمنه؟ این چه کسی بود دیگر؟»
گفتم: «یکی از شهروندان هزاره تنهایی.»



اگر درست به خواسته‌ها، ارزش‌ها و آرزوهایمان چنگ زدیم و پیگیری‌شان بودیم، چند سال بعد غبطه کارهای نکرده را نمی‌خوریم