

تغذیه می‌تواند مراقبه باشد

شیرین شاه‌نظری

نویسنده
Shahnazari966@gmail.com

با دوستی سال‌ها معاشرت داشتیم و همیشه به طور عجیبی از کل خانواده بیزار بود. بعضی وقت‌ها آنقدر خسته بود که فکر می‌کردی به جای بیست و چند سال، شصت و چند سال عمر کرده. بارها شنیده بودم تمایل به خودکشی دارد. اینجور موقع‌ها فقط گوش می‌کردم تا حرف بزند تا ناسزا بگویند تا اشک بریزد و ضجه بزنند. او قربانی تحقیر خانواده و بعد از آن قربانی ازدواج ناپه‌سامانی بود که زخم‌هایش التیام نیافته بود. جایی از زخم‌های فیزیکی نبود اما روح زخمی داشت که هزارگانه‌ی سر باز می‌کرد و تیشه به ریشه روحش می‌زد. روزهایی که حالش ظاهراً خوب بود او را ترغیب به رفتن پیش روانکاو یا مشاور می‌کردم و بالاخره موفق شدم. هر بار که خسته از مشاور می‌آمد مثل این بود که باری از دوشش پایین گذاشته. تا چند روز گریه می‌کرد ولی بعد از آن شکفته می‌شد. کمتر حرف خودکشی می‌زد، کم‌کم برای آینده برنامه می‌چید. زخم‌ها و دردها را فراموش نکرد ولی یاد گرفت مسالمت‌آمیز با آنها هم‌خانه باشد. تحقیر را به احترام و نفرت را به دوست داشتن تبدیل کرد. طی کردن این مسیر و رسیدن به این مرحله سال‌ها زمان برد.

دیروز که بعد از مدت‌ها دیدمش گفت، دلم شکلات صبحانه‌های تو را می‌خواهد؛ هم شیرین باشد هم تلخ مثل زندگی.

آشپزخانه



دستور شکلات صبحانه به طعم زندگی

پودر شکلات ۱۰۰ گرم یا هشت تا ده قاشق غذاخوری
کره ۱۰۰ گرم
شکر هشت تا ده قاشق بستگی به دل شما دارد
شیر نصف استکان
تخم مرغ یک عدد

کره را به صورت غیرمستقیم آب می‌کنیم (مثلاً روی کتری) پودر کاکائو را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. شیر و شکر را اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. باید نیم ساعت روی بخار آب داغ کاکائو جا بیفتد و یکدست شود. خیلی هم نزنید که به روغن نیفتد. وقتی شکلات براق شد کنار می‌گذاریم و حرارت آن وقتی به حدی رسید که دست را نمی‌سوزاند یک تخم مرغ اضافه کرده و خیلی سریع و تند شکلات را هم می‌زنیم تا تخم مرغ نبنند. شکلات صبحانه آماده شد.

نوش جان گوارای وجود.



کارخانه زنانه مردانه ندارد

آمنه اسماعیلی

نویسنده
Amn.esmaeili@gmail.com

کنم از خواب بیدار شدم. مادرم بود. به مادرم می‌گویم «سرهنگ». خیلی منظم است. آنقدری که از روی بعضی کارهایش ساعت را می‌شود حدس زد. سال‌ها هم معلم بود و هم درس می‌خواند تا اینکه مبتلا به سرطان سختی شد و بازنشسته شد.

صدایم هم خواب‌آلود بود هم غردار. سرهنگ پرسید: «ناخوشی؟» گفتم: «نه... خسته‌م امروز خیلی...» و شد آنچه نمی‌خواستیم بشود. سرهنگ به قول جمال‌زاده مجلس‌آرای بلا

معارض شد... خدا لعنت کنه اونکه برای زن و مرد حقوق برابر برای کارکردن بیرون خونه قائل شد. شما بشین بزرگ‌شدن بچه‌ها رو بین عزیز من... به دختر خانم فلائی هم همین را می‌گفتم که نمی‌دونی داری به خودت چه ظلمی می‌کنی... زن برای کار ساعت و زمان مشخص... خب مادر من! خودتونم که کار می‌کردید... بعدشم معلمی که کارمندی نیست، صبح همه با هم میریم بیرون و ظهر میاییم... نمی‌گم خسته نمی‌شم... ولی من سال‌ها درس خوندم... توی دانشگاه‌های خوب... خب الان مجالی هست که استفاده کنم ازش... بعدش هم مگه چند بار به دنیا میاییم و می‌میریم که راه خوبی که همیشه رو... من هر چی می‌گم شما کار خودتو می‌کنی... من می‌گم کار بیرون برای زن نیست.

خب کار خونه هم فقط برای زن نیست... باید با مشارکت همه و مدیریت مادر خونه انجام بشه... غیر اینه؟ شما نمی‌تونید قواعد عرفی رو عوض کنی دخترم! به فکر خودم که باید فعالیت اجتماعی هم داشته باشم. موبایل سرهنگ زنگ خورد و رفت. اینطوری نمی‌شد باید همه را می‌نشاندیم زنانه و مردانه نداریم. همه در یک خانه زندگی می‌کنیم و باید در همه کارها احساس مسئولیت کنیم. وگرنه یک نفر برای سه نفر کار می‌کند و خیلی زود فرسوده می‌شود. راه فرسوده‌نشدن، کار نکردن من نیست؛ من هم حق دارم که خودم را در جاهایی غیر از خانه که برایش مفیدم و احساس خوبی از بودن و فعالیت در آنجا دارم، ببینم.

همه بیدار شده بودند. کاغذ و خودکار آوردم و کارهای روتین خانه را نوشتم و جلوی هر کدام نوشتم که هر کس چه مسئولیتی از آن را می‌تواند بر عهده بگیرد و زدم روی در یخچال و بالایش نوشتم: «کارهای خانه ما».



همه با هم وارد خانه شدیم، امیرحسین کوله‌اش را انداخت روی زمین و رفت در اتاقش که لباس مدرسه را عوض کند، امیرحسین دستشویی داشت و پدرشان هم با تلفن حرف می‌زد. مقتنع‌ام را در آوردم و گذاشتم روی این و زیر خورشک کرفس را که دیشب تا صبح پخته بود روشن کردم. دکمه‌های مانتویم را باز کردم و دستانم را شستم و سریع پلورا در دیس کشیدم تا در ماکروفر گرم کنم.

امیرحسین در حالی که تی‌شرت‌ش را می‌پوشید، گفت: «مامان آمنه! سالاد هم درست می‌کنی؟»

کاهورا بیرون آوردم و بلند گفتم: «بباید کمک من غذا و وسایل رو ببرید سر میز...»

همین طور که تند تند کاهو خرد می‌کردم، این جمله «بباید کمک من...» اذیت می‌کرد. با همان دکمه‌های باز مانتو و جوراب‌هایی که خستگی یک صبح تا ظهر پای نخته ایستادن و دستور زبان درس دادن ازش می‌ریخت، نشستم پشت میز... می‌خواستم حرفی نزنم و خیلی روشفکرانه تا عصر از یاس فلسفی «بباید کمک من» چیزی نگویم. اما در دایره معانی نسوان ناراحت، کمی این طمأنینه بی‌معنا است. قاشقم را گذاشتم روی میز و گفتم: «ما همه با هم وارد خونه شدیم... همه با هم از صبح بیرون بودیم... درسته؟ خب چرا مادر خانواده باید همه کارهای آماده کردن غذا و وسایل ناهار رو انجام بده؟»

امیرحسین غذا را قورت داد و گفت: «خب شما مامانی دیگه... مگه مامانا نباید این کارا رو بکنن؟»

به پدرشان نگاه کردم و گفتم: «نظر شما چیه؟» نگاهی از سر استیصال اینکه چه بگویم که بگو مگو نشود، به من کرد و گفت: «این کارها زنونه است اصولاً ولی خوبه که بقیه هم کمک کنن...» چنگالم را گذاشتم پشت ترد یک کاهو و فشار دادم و گفتم: «کار کاره دیگه... مگه مسجده زنونه مردونه‌ش کنیم؟»

موضوع صحبت عوض شد، امیرحسین از درگیری‌اش با میز جلوی‌اش گفت و امیرحسین از روشنا که دوباره در مهد دستش را چنگ گرفته... خستگی داشت چشمانم را می‌سوزاند. دیشب از همه دیرتر خوابیدم و صبح از همه زودتر بیدار شده بودم تا ظرف خوراکی میان وعده‌ها را آماده کنم. ترس اینکه بشنوم: «خب نرو سر کار...» از مادرم و همسر، دهان شکایت‌م را می‌بست؛ حتی دهان گلابی از خستگی.

برای فردا باید برگه‌های دو کلاس را تصحیح می‌کردم. فکر اینکه چقدر می‌توانم بخوابم در سرم می‌چرخید که امیرحسین گفت: «من نمی‌خوابم...» بغلش کردم و گفتم: «باید همه بخوابیم عزیز دلم... صبح خیلی زود از خواب بیدار شدی...»

امیرحسین و پدرش میز را جمع کردند و انگار متوجه ناراحتی‌ام از «کمکم کنید» شده بودند. امیرحسین را گذاشتم توی تختش و کنارش دراز کشیدم و با شلوار و جوراب مدرسه خوابم برد. با صدای تلفن که فراموش کرده بودم قطعش

چنگالم را گذاشتم پشت ترد یک کاهو و فشار دادم و گفتم: «کار کاره دیگه... مگه مسجده زنونه مردونه‌اش کنیم؟»

