



## تغذیه می‌تواند مراقبه باشد

شیرین شاه‌نظری

نویسنده

Shahnazari1966@gmail.com

می‌داد، هر سال ما منتظر شب یلدا بودیم، تا پای قصه‌های ویژه مادر چون بنشینیم. داستان‌های شاهنامه مخصوص آن شب بود و ما شیفته داستان عاشقی سیاوش، رستم و سهراب، بیژن و منیژه یا حتی غم سوگ سیاوش بودیم. مادر چون صدوقچه قصه‌ها بود.

سال‌ها بعد از آنکه پیر و سالخورده شده بود و دیگر کاری برای انجام دادن نداشت از او خواستم تا قصه‌ای بگوید و صدایش را ضبط کنم. قصه آن روز داستان قوی سیاهی بود که چون زمان مرگش رسید به گوشه‌ای دنج رفت و آنقدر آواز خواند تا خاموش شد. از آن روز سال‌ها گذشته، ولی کاست رنگ و رو رفته صدای مادر چون که دارد قصه می‌گوید هنوز هست. مادر چون آخر قصه شعری از خیام می‌خواند:

ای بس که نباشیم و جهان خواهد بود  
نی نام زما و نی نشان خواهد بود  
زین پیش نبودیم و بند هیچ خلل  
زین پس چو نباشیم همان خواهد بود

امید نوبهار من  
لی به خنده باز کن  
ببین چگونه از کلی  
خزان باغ ما بهار  
می‌شود

زن‌ها عجیب هستند. تاریخ را تغییر می‌دهند بدون آنکه دیده شوند. مادر چونم قصه‌گویی ماهر بود. او برای من قصه هزار و یک شب را تعریف می‌کرد که پادشاه تا سه سال هر شب معشوقه‌ای را می‌کشت تا نوبت شهرزاد رسید، او با تدبیر هر شب قصه‌ای می‌گفت و به نقطه اوج داستان که می‌رسید ادامه داستان را به شبی دیگر می‌سپرد و پادشاه برای شنیدن ادامه داستان، کشتن او را به شبی دیگر موکول می‌کرد. مادر چون می‌گفت که شهرزاد فقط قصه نگفت، او جان هزاران دختر جوان را نجات داد و پادشاه مغموم ظالم را مهار کرد. مادر چون شهرزاد ما بود فقط قصه نمی‌گفت، تدبیر، سیاست، صبر و بردباری پادمان

### به یاد شب یلدای مادر چون

انار پلو شب یلدایی برای چهار نفر:

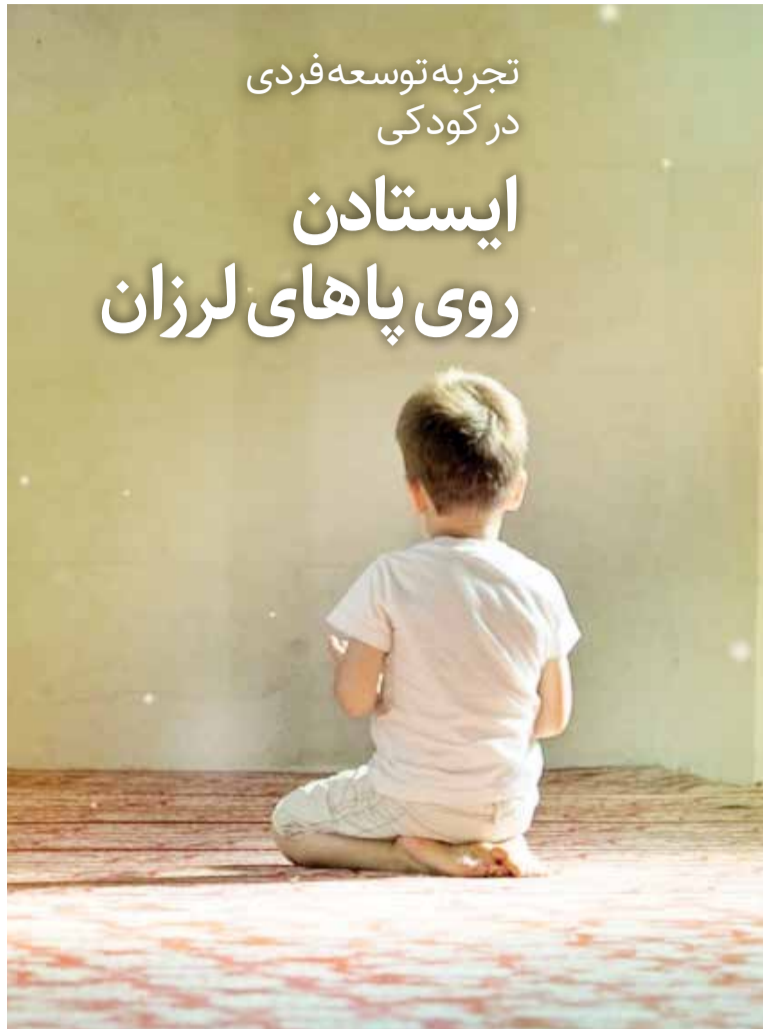
- مرغ ..... ۴ تکه
- انار ..... ۴ عدد
- رب انار ..... ۱ قاشق غذاخوری
- پنچ ..... ۴ پیمانه
- پیاز ..... ۲ عدد
- زعفران دم کرده ..... ۲ قاشق غذاخوری
- خلال پسته و بادام ..... از هر کدام یک قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زردچوبه و روغن ..... به دلخواه



طرز تهیه

آخر خلال بادام و پسته را اضافه می‌کنیم.  
بقیه زعفران دم‌کرده را بعد از آماده شدن پلو، به آن اضافه می‌کنیم تا یک پلو زعفرانی خوش‌رنگ بشود. در هنگام سرو، مواد را لایه لای پلوئی که زعفرانی کردیم ریخته و در آخر بقیه دانه‌ها را روی پلو می‌ریزیم و تزئین می‌کنیم. نوش جان گوارای وجود

برنج را آبکش کرده و می‌گذاریم دم بکشد.  
مرغ را با نمک، زردچوبه و فلفل مزه‌دار کرده و بعد آن را سرخ می‌کنیم و با یک جبه سیر می‌پزیم. پیازها را نگینی خرد کرده و تفت می‌دهیم. رب انار، نصف دانه‌های انار و کمی از زعفران دم‌کشیده را به مرغ پخته اضافه کرده و می‌گذاریم طعم بگیرد. در



## تجربه توسعه فردی در کودکی ایستادن روی پاهای لرزان

فائزه صدیقی

نویسنده

در حالی که می‌دانستم بنا به روحیه اش چقدر عاشق ارائه دادن خودش و اجراست اما آن ترس از خراب کردن یا هر اتفاق پیش بینی نشده دیگری که در ذهن بچگانه‌اش بود مانع از این می‌شد که دل به دریا بزند و حتی با وجود اصرارها و اطمینان خاطرهای من، یک بار آن کار را پیش چشم بقیه انجام دهد، اما یک روز اتفاق عجیبی افتاد، اتفاقی که برای من مادر، روشنگری عجیبی داشت!

یک روز که رفته بودیم هیأت محله، نزدیک اذان ظهر، پسرخاله پسرک که دوسه سالی از او بزرگتر است و بهترین دوستش حساب می‌شود رفت و اذان گفت و بعد رو کرد به پسرک و گفت «میخواهی تو مکتب باشی؟ خودم کنارت هستم» پسرک سری تکان داد و موافقت کرد. بعد هم دو دستی میکروفون را چسبید و ایستاد جلوی صف نماز و حتی صورتش را برنگرداند تا چهره بیهوشانه من را ببیند. از جایی که بوم گاهی گوشه چشمی نگاهش می‌کردم، تکان نمی‌خورد، میکروفون را چسبیده بود و حواسش به امام جماعت و کارهایش بود، پسرخاله‌اش تند تند توی گوشش حرف می‌زد و او هم ریز سر تکان می‌داد. کارش عالی بود، من اما هنوز در حیرت بودم. نماز که تمام شد میکروفون را گذاشت و جلوی همه دوید آمد توی بغلم و گفت «وای مامان کل نماز باهام می‌لرزید ولی تحمل کردم و انجامش دادم!» از تصور اولین تجربه پر استرسش و تحمل آن شرایط دلم برایش لرزید، سرش را بوسیدم و گفتم «کارت عالی بود عزیزم، درجه یک بودی، اما چی شد قبول کردی مکتب بایستی؟» خیلی ساده گفت «آخه علی گفت، خودشم کنارم بود تا کمک کنه!» اینجا بود که فهمیدم بچه‌ها در مسیر رشد و زندگی چقدر می‌توانند تحت تأثیر یک دوست همسن و سال باشند و چقدر اثر دوست روی انسان زیاد است، همین‌طور که وجود یک حامی و پشتیبان در کنارشان چقدر می‌تواند در رشد و توسعه فردیشان کمک کننده و تسریع کننده باشد.

از آن روز به بعد دفعات زیادی پیش آمد که پسرک توی مسجد یا جمع‌های بزرگ خودش برای مکتب‌ری پیشقدم شده و هر بار بهم یادآوری شده که بچه‌ها انسان‌های کاملی هستند که برای ایستادن روی پاهای لرزان‌شان به کمی صبر، همدلی و همراهی نیاز دارند.

چند ماهی به هفت سالگی پسرک باقی مانده بود. تابستان بود و روزهای خوش بازی بچه‌ها. با پرس و جو مسجدی را نزدیک خانه پیدا کردم که برای بچه‌ها کلاس‌های تابستانه برگزار می‌کرد. ثبت‌نامش کردم و پسرک اولین کلاس رسمی تابستانش را پیش از مدرسه تجربه کرد. به عقیده من وقتی مربی خودش در عمل واقعاً اهل رشد باشد آن وقت است که شاگردانش هم بخوبی الگو می‌گیرند و پیش می‌روند، حتی در سنین کم و کودکی هم با وجود شیطنتهای مخصوص به سنشان، خواه ناخواه در مسیر پیشرفت و توسعه فردی خودشان قرار می‌گیرند و راه را خوب انتخاب می‌کنند، چون الگویشان درست بوده و بچه‌ها عاشق الگوپرداری هستند. این بود که وقتی دیدم چند جوان خوش اخلاق و خوش فکر مسئول برگزاری کلاس‌های مسجد هستند و برای جذاب و جالب بودن این کلاس‌ها تلاش می‌کنند خلاق باشند، امیدوار شدم.

یکی از روزهایی که رفته بودم مسجد تا پسرک را از کلاس برگردانم، مربی‌هاش گفتند قرار است کلاس مکتب‌ری برای بچه‌ها برگزار کنند. با حضور موافقت کردم و دورادور پیگیر کلاسش بودم. هر روز از کلاس که برمی‌گشت، چیزهایی که یاد گرفته بودم برایم اجرا می‌کرد و من مادرانه لذتش را می‌بردم. مربی‌هاش برای پایان دوره مکتب‌ری اجرا در خود مسجد، برنامه‌ریزی کرده بودند تا هم بچه‌ها تمرینی کرده باشند و هم جلوی جمع اجرا کنند و ترس احتمالی‌شان از مکتب‌ری در محیط واقعی بریزد. زمان بندی اول به بچه‌های بزرگتر رسید و روزی که نوبت پسرک بود متأسفانه نتوانست و این شد که اجرا در محیط واقعی را تجربه نکرد. چند باری بعد از آن وقتی مسجد می‌رفتم بهش می‌گفتم برو اجازه بگیر و تو مکتب باش ولی همیشه به بهانه‌های مختلف از زیر بار خواهم شانه خالی می‌کرد و من هم نمی‌توانستم مجبورش کنم که حداقل یک بار تجربه کند. پسرک با این ترس پیش می‌رفت

این که در خانه‌هایشان مدل‌های مختلفی از لباس‌های حوله‌ای و پتویی و بافت گرم پوشیده بودند یا اینکه چند روز پیش، اخباری در این باره منتشر شد که ممکن است حدود دو میلیون خانوار انگلیسی به خاطر عدم توانایی در پرداخت قبوض برق و گاز، بدون اطلاع به شرکت‌های توزیع برق و گاز، اشتراک خود را قطع کنند. تمام اینها دارد می‌گوید که انرژی، یک محصول ارزشمند و پایان‌پذیر است که برای این که دیرتر تمام شود، «مجبور» به تغییر الگوی مصرفمان هستیم.

### بخار قهوه باید دیده شود!

سریال و فیلم‌های خارجی را دیده‌اید؟ برای نمایش سرما بیش از این که بخواهند برف و باران را نشان دهند، نماهای درونی از افراد در درون خانه‌ها می‌گیرند که جوراب‌های پشمی و لباس بافت پوشیده‌اند و پتویی دور خود دارند. یک فنجان قهوه در دستشان که است. شاید در ابتدا خنده‌دار به نظر برسد، اما من هم فکر می‌کنم میزان مصرف و مقدار گرمای مطلوب در فصل سرما در خانه‌ها باید به اندازه‌ای باشد که بخار چای و قهوه در آن دیده شود، نه این که شوقاژ و شومینه و بخاری به حدی فضا را گرم کند که اصلاً نیاز نداشته باشیم نوشیدنی گرم بخوریم یا لباس گرم بپوشیم. لطف فصل سرما به این است که با آن مواجه شویم، لمسش کنیم و بعد از آن به جای آن که گرمای کل محیط را زیاد کنیم و مدام از میزان گرما ناراضی باشیم، خودمان را بپوشانیم.

### نوستالژی‌هایمان را از خودمان بگیریم!

می‌شنویم که «قدیم ترها هوا خیلی سردتر بود، خیلی بیشتر برف می‌آمد، همه خانواده و فامیل شب‌های جمعه در یک خانه جمع می‌شدیم و دور کرسی می‌نشستیم و برف را از پنجره تماشا می‌کردیم. لباس‌های گرم می‌پاقتیم، خوراکی‌ها و دمنوش‌های گرم می‌خوریم و گل می‌گفتیم و گل می‌شنفتیم»، اگرچه حالا عصر تکنولوژی و ارتباطات است و تعاملات خیلی‌هایمان، رنگ و بوی رسانه و فضای مجازی گرفته و خیلی تمایلی نداریم که در جمع خانوادگی و اقوام باشیم، یا به دلیل سرعت یافتن زندگی، اجباراً زمان زیادی برای لذت بردن از حضور در کنار خانواده نداریم، اما حواسمان باشد که طوری هم نشود که خیلی به خاطرات قدیمی و زمان قدیم برگردیم و با مصرف زیاد انرژی مجبور شویم مانند اروپایی‌ها به دنبال هیژم برای ایجاد گرما باشیم. به هر حال نمی‌توانیم زیبایی لباس‌های زمستانی را در نوع و جنس و رنگ نادیده بگیریم و همچنان با یک بلوز یا تی‌شرت در خانه‌هایمان بچرخیم و انتظار داشته باشیم سردمان نشود یا مسأله سرما را با مصرف بیشتر انرژی حل کنیم. اصلاً خود زمستان هم بدون شال و کلاه و دستکش و پتو و پالتو و چای و قهوه و دمنوش‌های گرم و جمع‌های خانوادگی و دوستانه ما، سردش می‌شود.

بچه‌ها در مسیر رشد و زندگی بسیار تحت تأثیر دوستان همسن و سال‌شان هستند و اثر دوستان‌شان روی اعمال و رفتار آنها زیاد است



هر سال ما منتظر شب یلدا بودیم، تا پای قصه‌های ویژه مادر چون بنشینیم. داستان‌های شاهنامه مخصوص آن شب بود و ما شیفته داستان عاشقی سیاوش، رستم و سهراب، بیژن و منیژه یا حتی غم سوگ سیاوش بودیم. مادر چون صدوقچه قصه‌ها بود