

آشپزی می‌تواند مراقبه باشد

سرسین شاه‌منظری نویسنده

نوجوانی ما در کوجه‌ها و بازی و خنده و خستگی از دویدن گذشت. آن روزها همه چیزمان بسته به فصل و آب و هوا بود، بازی‌هایمان اگر هوا آفتابی بود یا بارانی فرق داشت، غذایمان اگر تابستان بود یا زمستان متفاوت می‌شد، حتی جای خواب‌مان تابستان‌ها می‌رفت به پشت‌بام و زیر آسمان مخملی و بر ستاره، زمستان‌ها در اتاق وسطی و زیر کرسی.

کوجه ما بن بست بود و در داشت. چند خانه کوچک نقلی، همسایه کناری ما شش دختر داشت و همسایه دیگر سه پسر. همه با هم بازی می‌کردیم، وقتی همه بودیم و هوا آفتابی بود، بازی‌ها می‌شد قایم‌باشک، لی‌لی، کش‌بازی، وسطی و... اگر پسرها تنها بودند تپله‌بازی و فوتبال. کوجه ما مستغفرش بود و کنار بعضی از سنگ‌ها شکسته بود. پسرها که تپله بازی می‌کردند، من محو تماشای تپله‌ها می‌شدم که چطور سر می‌خورند و داخل چاله‌ها می‌روند. تابستان ناهار آب دوغ خیار، انشکنه و کال جوش داشتیم و شب‌ها به قول امروزی‌ها غذای حاضری، نان و پنیر و هندوانه یا نان و پنیر و خربزه، کره یا مربا یا عسل، گاهی هم تخم مرغ با کره. غذای زمستان اما ناهار آش‌های مختلف بود یا آنگوشت یا غذاهای شیرین مثل هویج پلو، رشته پلو با خرما و کشمش... مردم خیلی اهل گوشت نبودند. از صبح که برای نماز بیدار می‌شدند تا غروب زن و مرد کار می‌کردند، بچه‌ها سالم و سبک بودند و نوجوان‌ها پر از رویا؛ خودشان رویا می‌ساختند، کپی نمی‌کردند، از نوجوانی کار کردن بلد بودند. برای به دست آوردن خواسته‌ها و آرزوهایشان تلاش می‌کردند و برنامه داشتند. شکست خوردن عادی بود و بلند شدن حتمی. حالا علاوه بر تمام تغییرات زمانه، غذاها هم دیگر تابستانه و زمستانه ندارد، همیشه یک لیست غذا داریم، قیمة، قرمه سبزی، پیتزا و پاستا... من هم دستور یک پاستا یا گوشت قلقلی آورده‌ام تا برای نوجوان‌های امروزی، جدید و جذاب باشد.

پاستا با گوشت قلقلی برای چهار نفر (هم با سس سفید می‌شود درست کرد هم با سس رب و قارچ)

مواد لازم:

پاستا فرمی یا رشته‌ای یک بسته
گوشت چرخ کرده گوساله ۳۰۰ گرم یا به اندازه یک پرتقال
پیاز بزرگ رنده شده آب گرفته یک عدد
نمک، فلفل به مقدار لازم
پاستا را آبکش کرده، بگذارید دم بکشد. روی آن کره آب شده بریزید تا به هم نجسید. گوشت و پیاز رنده شده آب گرفته را به همراه نمک و فلفل مخلوط کنید و خوب چنگ بزنید و بعد با حوصله قلقلی‌هایی به اندازه فندق درست کنید و در روغن تفت دهید.

سس سفید

آرد دو قاشق
شیر یک و نیم لیوان
خامه یک عدد خامه چهار گوش
آرد را کمی تفت بدهید، در حدی که رنگش عوض نشود، فقط بوی خامی آرد گرفته شود. بعد از روی شعله بردارید، کمی که خنک شد، آرام آرام شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. بعد روی شعله کم و با حوصله هم‌زدن را ادامه دهید تا غلظت پیدا کند. شعله را خاموش کنید، خامه را آهسته اضافه کنید. غلظت سس از فرنی رقیق‌تر باشد. نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید.

گوشت قلقلی‌ها را به سس سفید اضافه کنید. هنگام سرو اول پاستا را در ظرف کشیده، بعد از مایع سس سفید و گوشت قلقلی روی آن بریزید و با کوجه گیلاسی و جعفری تازه تزئین و با یک سالاد تکمیلش کنید.

سس رب و قارچ

پیاز یک عدد متوسط
قارچ ۲۵۰ گرم
رب گوجه دو قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن به مقدار لازم
آب لیمو دو قاشق غذاخوری
آب یک لیوان
اول پیاز داغ درست کنید، بعد قارچ خرد شده را در روغن تفت دهید و رب، آویشن، نمک، فلفل، زردچوبه، دو قاشق آب لیمو و یک لیوان آب به آن اضافه کنید. گوشت قلقلی‌ها را داخل سس بریزید تا طعم بگیرد و آب آن نصف شود. پاستا را در ظرف سرو بریزید بعد سس و گوشت‌های قلقلی را روی آن ریخته و با کوجه و جعفری تزئین کنید. زمستان یا ترشی و تابستان با سالاد عالی می‌شود.



علاوه بر تمام تغییرات زمانه، غذاها هم دیگر تابستانه و زمستانه ندارد، همیشه یک لیست غذا داریم، قیمة، قرمه سبزی، پیتزا و پاستا... من هم دستور یک پاستا با گوشت قلقلی آورده‌ام تا برای نوجوان‌های امروزی، جدید و جذاب باشد



نگاهی به بروز خشونت در رسانه‌های جمعی

قدرهای آنلاین

زهرا صالحی‌نیا نویسنده

به این سؤالات فکر کنید:
نحوه بروز خشونت در رسانه‌های جمعی به چه صورت است؟
از نظر شما چه رفتاری رایج در رسانه است؟
آیا تأثیری بر رفتار و نگرش ما نسبت به مسائل می‌گذارد؟
در چه زمینه‌ها و موضوعاتی بیشتر بروز دارد؟
چگونه می‌توانیم با آن مقابله کنیم؟

رسانه امروز در همه جا حضور دارد، در تمام لحظات زندگی امکان دسترسی به آنها را داریم و گویی همواره در دسترس هستیم. این در دسترس بودن در ابتدا باعث شگفتی و جذابیت رسانه‌های دیجیتال بود، اما کم‌کم مشکلات این مدل ارتباط بیشتر نمایان شد. حضور افراد با هر حالت روحی و رفتاری در رسانه‌های دیجیتال، شرایط را مانند شرایط زندگی عادی گاهی سخت می‌کند. شما ممکن است در خیابان و در حال عبور

از یک پارک هم در معرض خشونت قرار بگیرید، تفاوتش در این است که خشونت خیابانی به دایره کوچکی از افراد محدود می‌شود، اما بروز خشونت در رسانه‌های مجازی دایره نامحدودی را شامل می‌شود و بسامد غیرقابل تصویری دارد. این روزها ابراز و یا در معرض خشونت قرار گرفتن نوجوانان و جوانان در رسانه‌های دیجیتال به مسأله جدی تبدیل شده که نخست باید به تعریف دقیقی از خشونت برسیم.

خشونت

برآورد میزان تأثیر خشونت مجازی بر مصرف‌کنندگان دشوار است، به این دلیل که اصطلاحاتی مانند «خشونت» و «برخاشگری» براحتی تعریف یا طبقه‌بندی نمی‌شوند. همچنین تأثیری که دارند نیز در افراد و گروه‌های مختلف، متفاوت است. به طور مثال برای یک کودک، تقریباً هر نوع درگیری، مانند مشاجرات تند برخی برنامه‌های رادیویی یا گفت‌وگوی کارشناسان خبری هم می‌تواند به همان اندازه تهاجمی به نظر برسد که دو شخصیت کارتون‌ی با یکدیگر درگیر شوند. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که



بین خشونت مجازی و برخاشگری رابطه وجود دارد، اما اینکه به صورت دقیق یکی بر دیگری تأثیر می‌گذارد، اختلاف نظر وجود دارد. تحقیقات زیادی برای پیدا کردن رابطه میان خشونت و محتوای مجازی خشونت‌آمیز انجام شده، برخی از نتایج حاکی از آن است که محتوای خشونت‌آمیزی مانند بازی‌های خشن رایانه‌ای، تأثیری بر میزان و یا شدت رفتار خشونت‌آمیز نوجوانان و جوانان ندارند، اما از طرفی در برخی تحقیقات محتوای خشونت‌آمیزی که در رسانه‌های مجازی پخش می‌شده به نوعی ایده اولیه رفتار خشونت‌آمیز را در نوجوانان و جوانان شکل داده است.

چند نمونه

تعقیب سایبری (Cyber stalking): استاکر یا تعقیب‌کننده با وسواس، در هر زمانی از روز، پیام‌های ترسناک همراه با تهدید و توهین ارسال می‌کند. **جعل هویت (Impersonation):** به طور مخفیانه یک نمایه رسانه‌های اجتماعی را تصاحب می‌کند و به عنوان آن شخص پست می‌گذارد یا یک پروفایل جعلی از شخصی ایجاد می‌کند. **افشاکاری (Outing):** انتشار اطلاعاتی که شخصی تحت فشار یا مخفیانه به اشتراک گذاشته است.

به اشتراک گذاری تصاویر خصوصی: اگر این کار را انجام دهید، این تصاویر را در سراسر جهان پخش می‌کنید تا همه ببینند. در بسیاری از کشورها رفتار غیرقانونی است و مجازات دارد.

جلوگیری از خشونت آنلاین

اگر شاهد آزار و اذیت آنلاین هستید، مداخله کنید، اجازه ندهید فضا برای قلدری آنلاین امن باشد، خشونت و چرخه خشونت در هر حالتی غیرقابل توجیه و نادرست است. دقت کنید که اگر هدف این خشونت نوجوان و یا جوانی بود، شما به عنوان یک بزرگسال مسئولیتی

از فحش روی تخته شروع شد

آینه اسماعیلی نویسنده

از آن روزهایی بود که نشستم لب تخت و فکر کردم کاش بهانه‌ای داشتم که نروم مدرسه. با کرحتی یک روز آبنانی آماده شدم و رفتم. ما معلم‌ها اغلب برویم تا انتهای انرژی را صرف می‌کنیم و برمی‌گردیم.

فرزندپروری

وارد کلاس که شدم روی تخته چیزهایی نوشته بودند که مطمئن بودم معنی نصف‌شان را عمیق درک نکرده‌اند؛ چیزهایی که از روی مام و ایوان و خیابان شنیده بودند و گوشی‌هایشان کاری کرده بود که به آنها فکر نکنند و مطمئن باشند درخواست تغییر و اعتراض، الفبای ناهنجاری دارد که باید پشت گوش بیاوریم یا سرخ‌کنند. ساکت بودند مثل اینکه بخواهند بدانند عکس‌العمل معلم‌شان چیست و عصبانی می‌شود یا خیر.

تخته‌پاک‌کن را برداشتم و به شوخی گفتم: «واقعاً لازمه اینقدر فاجر و فرهیخته باشین؟ چطوری جبران کنم؟» حضور و غیاب کردم، بچ‌بچ می‌کردند. دلم می‌خواست نقشه ایران را بکشم پای تخته و بگویم: «بیایید امروز بفهمیم خاورمیانه کجاست و کمی تاریخ مرور کنیم.» اما نه فرصت داشتم نه جرأت. چون ناظم به بهانه‌های مختلف می‌آمد و در کلاس‌م را باز می‌گذاشت و این از موهبت‌های سرزمین من است که چند سالی است اگر بخواهی در راستای اهداف همین نظام حاکم حرف بزنی باید بیشتر برتری از حمله و اخراج و زیرآب زنی و جبر و بحث... و استقبال بیشتر از فرقه همین اخبار (دیدنی چی میکن...؟) است. گفتم: «اگر درس‌مان عقب نمی‌افتاد و جبران‌ش مشکل نبود، می‌گفتم که حکومت چه درسی باید بگیرد از این



در قبال او دارید، همچنین با فرزندان خود درباره موقعیت‌های مشابهی که خود یا دوستان‌شان تجربه کرده‌اند گفت‌وگو کنید. ممکن است فرزند شما یا یکی از دوستان‌ش مورد خشونت آنلاین قرار گرفته باشد، ایجاد یک فضای امن برای گفت‌وگو، ابراز نظر و احساسات، بخش خوبی از مسیر مقابله با خشونت را طی می‌کند. مهم‌ترین مسأله در مقابله با خشونت، دانستن این نکته است که نوجوان و جوان، در خانه و در کنار خانواده، همواره حامی دارد و می‌تواند به خانواده برای حل مشکلاتش مراجعه کند.

اگر نوجوان و جوانی را می‌شناسید که عامل خشونت است، این نکته را در نظر بگیرید که به احتمال زیاد خود او نیز قربانی خشونت است. گاهی بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز در این سن، ناشی از ضربه‌های روحی‌ست که یک نوجوان و یا جوان در زندگی با آنها روبه‌رو شده است. مقابله با خشونت گاهی تنها درمان و یا شنیدن یک نوجوان و جوان خشمگین است.

نگاهم می‌کردند. یکی از میان کلاس گفت: «یعنی منظورن اینه که خب چطوری بگیریم؟ بزنیم ولی تحت تأثیر جونزیم؟ اصلاً نزنیم؟ خب چی کار کنن اونایی که حرف دارن؟» در ذهنم دنبال یک جواب درست و کم‌حاشیه می‌گشتم که یکی از آخر کلاس گفت: «راهش هر چی باشه این نیست... دیگه الان خودمون هم این رو می‌دونیم فقط دیگه می‌خوایم کم نیاریم.» کمی جر و بحث کردند. زدم روی میز و گفتم: «وای... نمی‌دونید این تیکه آخرش چیه که... ساکت شدند. پای تخته نوشتم: «وحسنتک قریب هفت سال بر دار بماند. چنان که پاهایش فرو تراشید و خشک شد... مادر حسنتک زنی بود سخت جگرآور... چون بشنیدن جزعی نکرد چنان که زنان کنند بلکه گریست به درد. چنان که حاضران از درد وی خون گریستند و گفت: «بزرگامردا که این پسرم بود. که پادشاهی چون محمود این جهان بدو داد و پادشاهی چون مسعود آن جهان بغضم را لابه‌لای حرف‌هایم پنهان می‌کردم.»

