



## آشپزی می‌تواند مراقبه باشد

شیرین شاه‌منظری

نویسنده

ما در زمانه‌های زندگی می‌کنیم که به خیالمان کیفیت زندگی بالاتر رفته و مردم از زندگی راحت‌تری برخوردارند، ولی در واقع هرچه امکانات و تکنولوژی بالاتر رفته پیچیدگی آن بیشتر شده است. از همین وسیله ارتباط جمعی یعنی گوشی موبایل و اینترنت شروع کنیم تا بوروکراسی‌های اداری و شرایط کلی جامعه، همه دچار پیچیدگی شده است. صبح که از خواب بیدار می‌شویم اولین حرکت پیدا کردن گوشی و نگاه کردن به آن است، گشت و گذار در اینستاگرام و واتس‌آپ.

از خانه که بیرون می‌رویم مرتب زنگ تلفن به صدا در می‌آید، هرجا باشیم، تاکسی، اتوبوس، سرکار یا... باید جواب بدهیم و گرنه نگران می‌شوند. یکی از دوستانم تعریف می‌کرد وقتی بیرون از خانه و در راه برگشت از دانشگاه بودم، مادرم آنقدر زنگ می‌زد که خلاف رویه معمولم جواب دادم و موقع جواب دادن حواسم پرت شد، افتادم و پام شکست.

ظاهراً کیفیت ارتباط بالاتر رفته ولی، در دورانی هستیم که کیفیت ارتباطات در پایین‌ترین و سطحی‌ترین موقعیت خود قرار دارد. همه‌مان به نوعی در تنهایی به سر می‌بریم، بجای دیدن هم با یک پیام و یک ایموجی لبخند، بوس و قلب از حال هم خبر می‌گیریم. اما قبل از آمدن این تکنولوژی به هم سر می‌زدیم، همدیگر را بغل می‌کردیم، دست هم را می‌گرفتیم، در چشمان هم نگاه می‌کردیم و غم و شادی هم را می‌فهمیدیم.

این بعد کیفیت در دنیای امروز که نمره خوبی نمی‌گیرد، برویم سراغ بعد دیگر یعنی تغذیه.

به لطف معجزه اینترنت و دنیای مدرن، همه ما یک کارشناس تغذیه هستیم. چه چیزی بخوریم، مواد ارگانیک کدام است، سالم خوری و تغذیه سالم چیست می‌دانیم با این حال اغلب‌مان از کبد چرب، کلسترول، چاقی، ناراحتی‌های قلبی و عروقی، مشکلات بی‌خوابی، استرس و اضطراب فراوان رنج می‌بریم. سبزیجات با کود شیمیایی و ناسالم رشد پیدا می‌کنند، کیفیت هوا به نقطه فاجعه رسیده و لایه اوزون رو به نابودی است. پس کیفیت بالای زندگی مان دقیقاً کجاست؟ چرا پیشرفت تکنولوژی کاری برای آب، هوا و زمین نمی‌کند؟ چرا کیفیت باطنی زندگی ما آنقدر پایین است؟ چرا در دنیا خشم، غم و افسردگی بیداد می‌کند؟ چرا ما هر روز بیشتر احساس تنهایی می‌کنیم؟

پیشنهاد من برای این همه بی‌کیفیتی این است که هر فردی شروع به تصحیح رفتار و اخلاق اجتماعی و فردی خودش داشته باشد. هر کدام از ما مسئول نگهداری از طبیعت، پرندگان، آب، هوا، خاک، دشت، کویر و کوه هستیم.

ما مسئول ایجاد ارتباط صحیح بین خانواده و جامعه هستیم. اگر همه ما این وظیفه خطیر را درست انجام دهیم، کیفیت زندگی خود، خانواده و جامعه، حتی در گستره وسیع‌تر جهان را ارتقا می‌دهیم.

برای شروع این تغییر رفتار، شاید بهتر باشد از جزئیات شخصی روزمان، مثلاً غذایی که می‌خوریم شروع کنیم و نسبت به آن مسئولیت‌پذیر باشیم. بیا بیا تا یک دستور غذای با کیفیت برای این روزهایی که آرام آرام هوا سرد می‌شود داریم.

«مسما کدو تنبل» غذای ساده و خوشمزه‌ای است که اگر غذای مجلس دوست دارید حتماً عاشقش می‌شوید.

مواد لازم مسما کدو حلواوی برای ۴ نفر

کدو حلواوی	.....	یک عدد
گوشت	.....	۲۵۰ گرم
پیاز	.....	یک عدد بزرگ
آلو بخارا	.....	۲۰ عدد
زعفران دم کرده	.....	۳ تا ۴ قاشق
رب گوجه	.....	۲ قاشق
لیموترش	.....	یک عدد
نمک، زردچوبه، فلفل، دارچین و هل	.....	به مقدار لازم
شکر	.....	به مقدار لازم

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده و در روغن تفت بدهید، سبک که شد گوشت را اضافه کنید و با پیاز تفت بدهید. حالا زردچوبه، فلفل و رب را با گوشت اضافه کنید و تفت بدهید. چهار لیوان آب اضافه کنید، بگذارید بپزد. بعد از یک ساعت، نمک را به گوشت اضافه کنید تا طعم بگیرد.

کدوها را پوست گرفته و هفت تا هشت قسمت کنید (تکه‌ها به اندازه یک تعلیکی کوچکتر یا بزرگ به دلخواه) کدوها را در کره و روغن تفت دهید و کمی داچین زده کنار بگذارید.

گوشت که پخت، آلوها و هل را به گوشت اضافه کنید، آلبیمو و شکر را هم جدا مخلوط کنید، بچشید مطمئن شوید طعم مجلسی دارد. ترکیب آلبیمو و شکر را به خورش اضافه کنید. باید مراقب باشید شکر زیاد نریزید چون آلو و کدو هردو طعم شیرینی دارند و ممکن است غذا بیش از اندازه شیرین شود.

آلوها که نیم‌پز شد، کدو و زعفران را اضافه کرده و مراقب باشید کدوها له نشود، حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه با حرارت کم بپزد. حواس‌تان باشد این خورش نباید خیلی آب داشته باشد. با پلو زعفرانی و عشق سرو کنید.

### ۱

#### از تفریح غافل نشوید

من و همسر عادت داشتیم قبل از آمدن دخترمان جمعه شب‌ها را به کافه‌نشینی بگذرانیم. یک شب در هفته تمام مشکلات را بیرون، کنار خودرو پارک می‌کردیم و داخل می‌رفتیم. بسته به شرایط‌مان هم سفارش‌مان را مدیریت می‌کردیم. مثلاً بعضی اوقات فقط چای می‌خوردیم یا اگر اول ماه بود سالاد و پاستا هم اضافه می‌شد. اما لیست سفارش مهم نبود، مهم این ساعت‌هایی بود که فارغ از دنیا و ما فیها می‌گذرانیم. این یک مثال بود، ممکن است شما به عنوان یک خانواده بچه‌دار یا یک فرد مجرد به راهکارهای دیگری فکر کنید. سینما رفتن و پیک‌نیک‌های باغذای خانگی و... ممکن است از این دست مثال‌ها باشد که قابل تعمیم و گسترش و شخصی‌سازی است.

### ۲

#### یادگیری را توی دستور بگذارید

دوستی دارم که در آستانه ۴۰ سالگی وقتی از سن و سال حرف می‌زند می‌گوید هنوز مثل ۲۰ سالگی حس جوانی دارم وقتی از رمز و راز این حس خوش می‌پرسند، می‌گویند من تا وقتی بنوانم یاد بگیرم جوانم حتی اگر دو برابر سن امروزم را داشته باشم. یادگیری این حس را در

### ۲

#### به سر و وضع‌تان برسید

یکی از چیزهایی که به حس ما نسبت به خودمان و شرایط ربط دارد، نگاه بقیه به ما است. این نگاه بیشتر از اینکه به قیمت لباس و ملزومات شخصی ما باشد، به تناسب آن بستگی دارد. همه ما از قدیم تا امروز لباس‌های زیادی داریم که یا به نظرمان زیبا نیستند یا به خاطر آسیب‌های کوچکی از چرخه مصرف بیرون افتاده‌اند. این لباس‌ها را یک بار دوره کنید، یک خیاط خوش ذوق پیدا کنید و لباس‌ها را به اوبسیارید و بعد با ترکیب کردن این لباس‌ها با هم به یک پوشش متناسب برسید.

### ۴

#### بازی کنید

خانم‌ها در هر سن و سالی که باشند یک دختر بچه ۴-۵ ساله درون‌شان هست، آقایان هم یک پسر بچه تخص قبل از دبستان. به این بچه‌ها اهمیت بدهید. برای بازی بهشان وقت بدهید، حتی اگر متاهلید شرایطی را برای خودتان و همسرتان فراهم کنید که وقتی برای بازی کردن داشته باشید. قرار هم نیست این بازی هزینه داشته باشد از آب بازی داخل خانه بگیر تا بالش‌بازی و بازی موبایلی همه راه حل هستند. البته مراقب باشید که خود بازی تبدیل به مشکل نشود. دور از جان خودم و همه خوانندگان این مطلب من، خانواده‌هایی را دیده‌ام که سر بازی کردن افراطی از هم پاشیده است.

### ۵

#### جور دیگری به هزینه‌ها نگاه کنید

همیشه هزینه‌ها آن چوری که به نظر می‌رسند نیستند. مثلاً اگر شما کارمند هستید و هر روز با مترو می‌روید و روزانه ۲ ساعت در مسیر رفت و برگشت هستید در واقع دو ساعت کمتر کار می‌کنید و این از اضافه کاری شما کم می‌کند. حساب کنید این اضافه کاری چقدر درآمد اضافه ایجاد می‌کند. یک وقت‌هایی رفت و آمد با تاکسی موتور‌ها یا حتی تاکسی‌های اینترنتی به صرفه‌تر از رفت و آمد با مترو است. خلاصه جور دیگری فکر کنید.

### ۶

#### میلخی را

#### برای خرج عطینا کنار بگذارید

این بند یک جورهایی به بقیه مطلب نمی‌خورد، اما حس ما یک وقت‌هایی منطبق ندارد. خیلی از ما با خرید درمانی حال‌مان خوب می‌شود، برای این کار ماهانه یک چیزی کنار بگذارید (می‌دانم سخت است اما یک راهی پیدا کنید) و هر چند ماه یک بار به خرید بروید. این خرید الزاماً قرار نیست چیزهای ضروری باشد، اما مهم است که مورد علاقه ما باشد. دقت کنید که این حال خوب به زندگی برمی‌گردد و انرژی شما را برای کار زیاد می‌کند. قرار هم نیست چندین میلیون تومان پول انباشته شود، گاهی خرید یک گل‌سر یا یک تیشرت هم این کار را می‌کند.

### ۷

#### به سفر بروید

تصویر هزینه‌های سفر یک چیز ترسناکی است، اما می‌شود ارزان سفر کرد. مثلاً اگر ماشین شخصی دارید می‌توانید دو خانواده شوید، این طور هزینه بنزین نصف می‌شود، غذا را هم با یک پیک‌نیک یا یک کیسه زغال می‌شود درست کرد. چادر برای فصل‌های خوش آب و هوا و خانه‌هایی که یک اتاقشان را اجاره می‌دهند برای فصل‌های سردتر گزینه مناسبی هستند. خلاصه ایده‌آل گرایی نکنید و سفر ماجراجویانه بروید این جور هم سری سبک می‌کنید و هم جیب‌تان زیاد سبک نمی‌شود.

این هفت راه حل به ذهن من نویسنده این متن رسیده، احتمالاً ۷۰ راه دیگر هم هست که من نمی‌دانم یا به خاطر نمی‌آمده. اضافه کردن خود این راه حل‌ها و فکر به آن هم یکی از چیزهایی است که حس خوش ایجاد می‌کند. خلاصه لاقفل در حد همین اندیشه خوش بعد از خواندن این متن، کیفیت زندگی‌تان را بالا ببرید و دقت کنید که این تیک تاک ساعت، عمر ما است که دارد طی می‌شود.

## برای بهتر شدن حالتان معطل نشوید

### ۷ راه برای افزایش کیفیت زندگی در شرایط سخت اقتصادی

سیدعلی حسینی

نویسنده

در شرایطی که وضع اقتصادی جامعه دچار پیچیدگی است و افزایش تورم نیازهای خانواده‌ها و افراد را به کف هرم مازلو تقلیل می‌دهند، میزان رضایت از زندگی ما کاهش می‌یابد و این کاهش رضایت باعث کم شدن کیفیت زندگی می‌شود. باید توجه داشته باشیم که این روزهایی که

می‌گذرد بخشی از زندگی ماست و قابل جایگزینی نیست، اگرچه این تلاش ما نافی وظیفه دولت و حاکمیت در اصلاح وضعیت اقتصادی کشور نیست اما دقت کنیم که حتی در شرایط بالا رفتن شاخص‌های اقتصادی اگر چیزهایی در ما اصلاح نشود زندگی لذت‌بخشی نخواهیم داشت و ما در این شرایط که حال خوش نداشته باشیم نمی‌توانیم در تربیت فرزندان و اعتلای فردی‌مان آن طور که شاید انرژی و زمان بگذاریم. حالا بیا بیا به راه حل‌هایی فکر کنیم که در عین فشار جاری زندگی، حال خوش‌مان را حذف نکنیم بلکه ارتقا بدهیم.

