

از دنیای پرسر و صدا فاصله بگیریم



سارا حجتی پورا کتاب «جاذبه و رحمت»، اولین اثر سیمون وی، متفکر و فیلسوف نام‌آور فرانسوی به‌شمار می‌آید. گوستاو تیبون، دوست سیمون وی، مقدمه مفصلی بر کتاب «جاذبه و رحمت» نوشته است که خواندنی است. او در این مقدمه چکیده‌ای از اندیشه سیمون وی و آنچه او در دوران مصاحبت با او دریافت کرده، آورده است. در بخشی از این پیش‌گفتار آمده است:

من به هیچ انسان دیگری برخورد کرده‌ام که این چنین بارازهای دینی آشنا باشد، هرگز به اندازه زمانی که هم‌نشین او بوده‌ام. احساس نکردم که اوژه‌فراطبیعی به همین جهان واقع مربوط است. او به راحتی فاصله‌درناک میان «دانستن» و «دانستنن» با تسام‌وجود، را آزموده بود و یکی از اهداف زندگی اش از میان بردن این فاصله بود. کتاب «جاذبه و رحمت» مجموعه یادداشت‌هایی است که سیمون وی در سال ۱۹۴۲، پیش از کوچ بی‌بازگشتش از فرانسه، به گوستاو تیبون سپرد تا از آن‌ها مراقبت کند. او مالکیت این نوشته‌ها را پس از مرگش به این دوست صمیمی داده بود و گوستاو تیبون چهار سال پس از مرگ سیمون وی این نوشته‌ها را در کتابی با عنوان «جاذبه و رحمت» منتشر کرد.

درون مایه کلی این کتاب را نمی‌توان در چند کلمه خلاصه کرد. این کتاب هم‌زمان رنگ و بویی عرفانی، اجتماعی، روان‌شناختی، اخلاقی، سیاسی و... دارد و نمی‌توان آن را در دسته‌بندی معینی قرار داد.

این کتاب حال و هوای دیگری دارد و خواننده‌ای که همدلانه با کلمات آن روبه‌رو شود، بی‌پروای‌تر تواند در سرزمین سکوت و کلمات آن آزادانه همراه شود. اگر مایل به خواندن کتابی متفاوت و فاصله‌گرفتن از دنیای پرسر و صدا و شلوغ هستید، خودتان را با این کتاب همراه کنید و از آن بشنوید.

بخشی از کتاب:

ماهیت کاستنی ناپذیر رنج که هنگام تجربه آن دچار وحشت می‌شویم برای این مقدر گشته است که اراده را متوقف سازد، همچنان که پوچی عقل را متوقف می‌سازد و غیبت عشق را، تا شاید انسان که بدین ترتیب به نهایت قوای بشری اش رسیده است بیارامد، بایستد، به بالا بنگرد و انتظار بکشد. هنگامی که در ژرف‌ترین ژرفناهای وجودمان نیاز به ندایی داریم که معنایی بدهد، هنگامی که در طلب پاسخ‌ی فریاد می‌کشیم و پاسخی به ما داده نمی‌شود، آن زمان است که سکوت خداوند را تجربه می‌کنیم. پس از تجربه این سکوت، برخی همچون دیوانگان شروع به حرف زدن با خود می‌کنند. پس از آن هر چه کنند، فقط باید برایشان دل‌سوزی کرد. برخی دیگر که تعدادشان هم زیاد نیست، همه قلبشان را تسلیم سکوت می‌کنند.

چه کفشی مناسب پای کودک ماست؟



شادفر کفش نامناسب، شست‌پار ا دچار انحراف و بدشکلی می‌کند و مشکلاتی برای ناخن‌های پا مانند التهاب و تغییر رنگ به وجود می‌آورد. برای عادت کردن به انتخاب کفش راحت و مناسب، باید از کودکی فرزندانمان برایشان سرمایه‌گذاری کنیم. به همین دلیل به پدر و مادر، هاتوصیه می‌شود وقتی فاصله پای کودک تا جلو کفش به پنج میلی‌متر یا کمتر رسیده فکر خرید کفش بزرگ تر باشند. پس هرگز هیچ کفشی را فقط به خاطر ظاهر ملموس و فریبنده‌اش انتخاب نکنیم، بلکه ابتدا از راحتی و ایمنی کفش مطمئن شویم. با توجه به نکته‌های زیر و انتخاب درست، می‌توانیم شادی لحظات راه‌رفتن کود کانمان را دوچندان کنیم.

انتخاب اندازه دقیق باشد

برخی والدین عادت دارند برای کودکان کفش‌های بزرگ‌تر بخرند تا زود غیرقابل استفاده نشود. اما این کار سبب زمین‌خوردن بچه‌ها و بدشکل شدن پاهای آن‌ها می‌شود. پنجه‌های پادر کفش نباید جمع شود، شست‌پا هم بهتر است کمی از جلو کفش فاصله‌آزاد داشته باشد. پشت‌پا را هم باید بررسی کرد. پشت‌پای کودک در حالت ایستاده باید آن‌دکی از پاشنه کفش فاصله داشته باشد، اما نه آن قدری که کفش موقع راه‌رفتن لقی بزند.

چسبی یا کشی باشد

بهتر است کفشی را بخریم که بند آن چسبی باشد. باز و بسته کردن کفش‌های چسبی، هم برای والدین و هم کودک آسان‌تر است.

ارتفاع پاشنه از پنجه بیشتر باشد

ارتفاع پاشنه و پنجه کفش از سطح زمین هم از نکته‌های مهمی است که اجازه می‌دهد کودک در زمان راه‌رفتن تعادلش را حفظ کند. بهتر است ارتفاع پاشنه کفش از سطح زمین چهار تا پنج میلی‌متر از پنجه آن بیشتر باشد.

زیره کفش آج‌دار باشد

کفش تخت و خشک برای کودک خود انتخاب نکنیم. زیره باید از موادی ساخته شده باشد که روی سنگ و سرامیک لیز نخورد و ایمنی کودک را حفظ کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی راه‌روشن‌های زیر با ما در میان‌گذارید و در کوتاه‌ترین‌زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۱-۷۲۸۹۱۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶۰



سفرهای با «سین»های مقرون به صرفه

به جای خرید سین‌های آماده سفره هفت‌سین، آن‌ها را خودتان درست کنید

معصومه متین‌نژاد| یکی از سنت‌های بسیار زیبای ما ایرانی‌ها خانه‌تکانی در روزهای پایانی سال و پس از آن هم پهن کردن سفره هفت‌سین است. سفره‌ای که نمادی از باورهای مردم ایران زمین در دوره‌هایی از این تمدن سه‌هزار ساله است: سفره، نماد جمع‌گرایی و زندگی اجتماعی، سبزه، نماد آبادانی و سرسبزی، سمنو، نماد برکت، سیب، نماد سلامتی و...

نکته‌ای که در این یکی دوده‌گذشته کمتر به چشم آمده، توجه به منظوری است که مردم ایران زمین از پهن کردن این سفره داشته‌اند. سفره‌ای که به همت اهالی خانه و بانیّت و باوری خاص در هفته‌های پایانی سال کم‌کم تدارک دیده می‌شد. موضوعی که ما هم امسال می‌خواهیم تجربه آن را به شما پیشنهاد بدهیم، به‌ویژه در این شرایط سخت اقتصادی، این است که هر چه خود کفا تر باشیم، بهتر است.

سین سرسبز
نخستین سین سفره هفت‌سین که برای تهیه آن باید از الان اقدام کنید، سبزه است، نمادی از زندگی، نشاط، سرسبزی و خرمی. به همین علت بیشترین سبزه‌هایی که ما ایرانی‌ها درست می‌کنیم پادانه‌های گندم است، همان که قوت غالب بیشتر مردم هم محسوب می‌شود و ما به چند دلیل مهم مانند مصرف زیاد آب، راهبردی بودن محصول گندم و برگشت‌ناپذیر بودنش به طبیعت، نمی‌خواهیم امسال برای سبزه سفره هفت‌سینمان به سراغ این محصول برویم. توصیه ما کاشت انواع هسته مرکبات، بذر یونجه، چمن، خرفه و شاهی است. در ادامه نحوه کاشت تعدادی از این سبزه‌ها را با هم مرور خواهیم کرد.

هسته مرکباتی مانند پرتقال، لیمو یا نارنج: زمان کاشت آن‌ها هم همین روزهاست. هسته‌های

میوه را ۲۴ ساعت در آب بخیسانید. بعد به آرامی پوست روی آن‌ها را بردارید، طوری که به مغز دانه آسیبی نرسد. حالا برای ۲۴ ساعت دیگر دانه‌ها را در آب بخیسانید. سپس آن‌ها را درون گلدان یا ظرفی که خاک سبک یا چغندر آن ریخته‌اید، بکارید. روی دانه‌ها را یک لایه نازک خاک بریزید و با سنگ‌های ریز بپوشانید. بهتر است دوروز اول روی دانه‌ها را با پلاستیک بپوشانید و چندبار آب بدهید. برای اطلاع از کاشت سبزه، یونجه و چمن این کد را اسکن کنید.

سین خوشمزه

خوشمزه‌ترین سین سفره هفت‌سین، سمنوست. سینی که نماد قدرت، برکت و باروری است. این روزها خیلی‌ها ترجیح می‌دهند به جای پخت سمنو آن را آماده بخرند. اما اگر شما عزمتان را جزم کرده‌اید که حاصل دسترنج خودتان را سر سفره بگذارید، توصیه می‌کنیم پخت سمنو را با تعدادی از بستگان یا همسایه‌ها انجام بدهید. در گذشته هم این کار، فعالیت و آیینی جمعی بود و با آداب خاصی برگزار می‌شد.

گندم را پس از تمیز کردن سه‌روز در آب خیس و در این مدت چندبار آب آن را عوض کنید تا نوک گندم‌ها جوانه بزند. سپس آن را در دستمالی تمیز و مرطوب بریزید تا ریشه‌درآورد. آن‌ها را در چند سینی پهن کنید و پارچه‌ای خیس روی آن ببندازید تا گندم‌ها ساقه‌نقره‌ای بزنند. حالا گندم‌نقره‌ای را آسیاب کنید و مقداری آب روی آن بریزید و خوب مخلوط‌و از صافی رد کنید تا شیره از پوسته گندم خارج شود. آرد را در قابلمه مناسبی بریزید و شیره گندم را کم‌کم به آن اضافه کنید تا آرد در شیره حل شود و به صورت مایع رقیقی درآید. ظرف را روی شعله اجاق قرار دهید و آن را مرتب هم بزنید تا مایع جوش آید و کم‌کم غلیظ شود. وقتی آب سمنو کشیده شد، آن را کمی تفت بدهید و مقداری آب سرد به سمنو اضافه کنید تا قدری رقیق‌تر و خوشرنگ‌تر شود. حالا سمنو را در ظرف گردی بریزید و نیم‌ساعتی در فر یا روی اجاق با حرارت ملایم بگذارید دم بکشد.

سین جاودانگی

سین دیگری که حضورش در سفره هفت‌سین، عمری به قدمت تاریخ پزشکی دارد، سرکه است، نمادی از جاودانگی و رضایت‌مندی که ما را به پذیرش ناملایمات زندگی دعوت می‌کند. هر چند برای انداختن سرکه کمی دیر شده، سفره هفت‌سین بهانه‌ای است برای این کار تا سال آینده سرکه خودتان را سر سفره بگذارید. معمولاً از سرکه سیب یا انگور برای این منظور استفاده می‌شود.

سرکه سیب: مقدار سیب رسیده را بشویید و تکه‌تکه کنید و در ظرفی شیشه‌ای دردار بریزید و روی آن‌ها را با آب جوشیده سرد بپوشانید. برای هر بطری شیشه‌ای، یک‌ونیم تا دو قاشق غذاخوری شکر قهوه‌ای بریزید. در بطری را با پارچه‌ای ببندید تا محتویات آن هوا نخورد. پس از بیست‌روز کف سفیدی بر روی آن جمع می‌شود که با کتری‌های سرکه‌اند. اگر کفر روی آن‌ها سبز یا آبی باشد، باید آن را از روی ظرف بردارید. پس از بیست‌روز در ظرف را محکم ببندید تا دیگر هوایی رد و بدل نشود. روز چهل‌هم هم سرکه را از صافی بگذرانید و درون بطری شیشه‌ای بریزید.

رنگ آمیزی و دوخت ودوز

برخی سین‌های سفره هفت‌سین مانند سیب، سیر، سکه و سپند را باید به ناچار از بازار تهیه کرد و خیلی نمی‌توان روی آن‌ها فعالیت اقتصادی انجام داد. اما ظرف‌هایی که برای چیدن سین‌ها استفاده می‌کنیم و خود سفره، از آن چیزهایی هستند که باید با کمی خلاقیت از هزینه‌کرد زیاد برای آن‌ها خودداری کنیم. پیشنهاد ما به شما استفاده از رنگ‌های تزئینی با قابلیت تکرار زیاد برای رنگ‌آمیزی ظرف‌های سفالی است و خرید یک پارچه ترمه ساده و انجام کار دست بر روی آن برای سفره است.

رنگ آمیزی: ظرف‌های سفالی بدون رنگ، قیمت زیادی ندارند. رنگ‌آمیزی این ظرف‌ها هم کار چندان سختی نیست و به مهارت خاصی نیاز ندارد. از سفال فروشی‌های سطح شهر به تعداد لازم ظرف سفالی بخرید. با سمباده‌ای نرم، زبری‌ها و ناصافی‌های آن‌ها را خوب بسایید. بتونه کاری کمک می‌کند که رنگ آمیزی یک‌دست و تمیزی داشته باشید. برای این کار مقداری چسب چوب را با آب مخلوط کنید و با قلم مو بر روی ظرف‌های سفالی بکشید و اجازه بدهید تا خوب خشک شوند. پس از خشک شدن دوباره آن‌ها را سمباده بکشید. حالا با استفاده از رنگ‌گواش آن‌ها را رنگ‌آمیزی کنید. انتخاب رنگ و طرح روی آن هم به سلیقه خودتان بستگی دارد. می‌توانید از گل‌های آماده برای تزئین بیشتر ظرف‌هایتان نیز کمک بگیرید.

دوخت و دوز: روش‌های زیادی برای کار بر روی پارچه‌های ساده برای زیباتر شدنشان وجود دارد، اما پیشنهاد ما به شما انتخاب پارچه ترمه است که طرحی سنتی دارد و با سفره هفت‌سین هم همخوان است. سرمه دوزی هنر است که برای کار بر روی ترمه استفاده می‌شود. برای آن هم به مقداری نخ، سوزن مخصوص، کمان یا چهارچوبی که بتوان پارچه را با آن محکم نگه داشت، پنبه، لایه چسب، نخ سفید کتان، نخ پلی‌استر و کاربن نیاز دارید. طرح مدنظرتان را باید با کاربن روی پارچه اجرا کنید. سپس به کمک پنبه یا ابریشم، نقش را بر جسته و با چسب یا بست‌های ریز، آن را به زمینه محکم می‌کنید. پس از آن هم با استفاده از سوزن و نخ، به سراغ سرمه‌ها رفته و همه خطوط نقش مدنظر را با سرمه بپوشانید. البته این دوخت و دوزها به همین سادگی‌هایی که گفتیم هم نیست و باید قدری تمرین کنید تا کارتان تمیز از آب درآید.