

## وسواس‌های شستن برنج

در این ستون اشتباه‌های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده‌اند، معرفی می‌کنیم و درباره اینکه چطور می‌توانیم با قدم‌های کوچک اما پیوسته در سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می‌کنیم.



ظرفی‌ها یا پلو بخش جدایی‌ناپذیر از سفره ایرانی است و در آماده‌سازی آن هر کسی روش خودش را دارد. از شستن برنج گرفتن تا دم کردنش. لایه‌ها با خودتان می‌گویند شستن برنج که روش خاص ندارد، ولی اشتباه می‌کنید. چون به اندازه دستوره‌های پخت انواع پلو، نحوه شستن و خیساندن برنج هم وجود دارد. برای مثال یکی شستن را تا وقتی آب کاملاً شفاف شود ادامه می‌دهد و دیگری فقط دوبار آب می‌کشد و تمام. در هر حال بد نیست بدانید همین مرحله ساده شست و شو، اگر درست انجام نشود و با اشتباه همراه باشد، می‌تواند اصلی‌ترین بخش بشقاب غذایان را نامطبوع و حتی ناسالم کند. بنابراین بهتر است چند اشتباه رایج در این زمینه را در ادامه بشناسید.

### شست و شوی افراطی

اولین اشتباه، وسواس بیش از حد است. خیلی‌ها برنج را آن قدر می‌شویند تا آبش کاملاً زلال شود، اما این کار باعث می‌شود لایه‌ای از مواد مغذی طبیعی و نشاسته مفید روی دانه‌ها از بین برود. این نشاسته همان چیزی است که بعد از زمان پخت، به برنج قوام و لطافت می‌دهد.

از آن گذشته، وقتی برنج بیش از حد شسته شود، بعد از پخت، دانه‌ها بیش از اندازه خشک و شکننده می‌شوند و ته چین یا کته آن طعم دلخواه و لطافت همیشگی را نخواهد داشت.

روش درست، دو تا سه بار شست و شو کافی است، فقط تا وقتی آب روی برنج از حالت گل‌آلود اولیه خارج شود، نه بیشتر.

### شست و شوی ناقص

در مقابل دسته اول، بعضی‌ها عجله دارند و تنها یک بار آب روی برنج می‌ریزند و سراغ مرحله بعد می‌روند. در این حالت، آلودگی‌ها و گردوغبارهای برنج، سموم کشاورزی یا حتی دانه‌های خرده ریز پیوسته دار همچنان باقی می‌مانند. نتیجه‌ای که می‌توانید حدس بزنید، بوی نامطبوع هنگام پخت یا طعم گسی که حتی با روغن و زعفران هم پوشانده نمی‌شود.

روش درست، حداقل دو بار برنج را با آب خنک بشویید و با دست آرام دانه‌ها را زیر آب بچرخانید تا ناخالصی‌ها جدا شوند.

### استفاده از آب داغ

بعضی‌ها برای سرعت دادن به کار، آب گرم روی برنج می‌ریزند تا زودتر تمیز شود. اما آب گرم باعث می‌شود نشاسته سطحی زودتر آزاد و به صورت لایه‌ای چسبناک روی دانه‌ها بماند. همین موضوع سبب می‌شود در زمان پخت، برنج شفته و به هم چسبیده شود.

روش درست، آب سرد یا ولرم برای شستن برنج استفاده کنید تا ساختار طبیعی دانه حفظ شود.

### خیساندن بیش از اندازه

خیساندن برنج برای پخت پلو ضروری است، اما خیلی‌ها برنج را از شب قبل می‌خیسانند و صبح می‌پزند. این کار باعث از بین رفتن بخش زیادی از ویتامین‌های گروه B در برنج می‌شود و دانه‌ها بیش از حد نرم می‌شوند و در پخت و امی روند. روش درست، برای برنج ایرانی، یک تا دو ساعت خیساندن در آب خنک با مقدار کمی نمک کافی است. اگر از برنج‌های خارجی استفاده می‌کنید، نیم ساعت خیساندن کاملاً مناسب است.

### استفاده از ظروف و آب نامناسب

گاهی بوی ناخوشایند برنج از خود آب یا ظرف می‌آید. استفاده از ظرف پلاستیکی که بوی مانده دارد یا آب شهری با کلر زیاد، طعم برنج را خراب می‌کند.

روش درست، اگر آب شهری بوی کلر می‌دهد، اجازه دهید چند دقیقه بماند تا کلر خارج شود، یا از آب تصفیه شده استفاده کنید. ظرف شست و شو باید تمیز، بدون چربی و بدون بو باشد.

## کیفیت موز در اثرگذاری آن تأثیر دارد



امیرمقدم موز میوه‌ای پرطرفدار و مغذی است که با طعم شیرین و ملایم خود، افزون بر لذت مصرف، دارای ارزش‌های غذایی بسیار زیادی است که برای سلامتی مفید است. همچنین جزو میوه‌هایی محسوب می‌شود که کیفیت آن تأثیر زیادی در خواصش دارد و افراد می‌توانند به نسبت انتظاری که از موز دارند، نوع خاصی از آن را برای مصرف انتخاب کنند که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره‌گذاری داریم.

کیفیت	خواص
موز نارنگ	منبع عالی پروبیوتیک و کربوهیدرات‌های سخت هضم
تقریباً رسیده	فیبر زیاد و قند کم
رسیده	بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان و مقدار مناسبی فیبر
خیلی رسیده	کمترین میزان ویتامین و مواد معدنی
بیش از حد رسیده	بیشترین میزان قند و کمترین میزان فیبر

# قوی اما ترک خورده

فرهنگ «قوی باش» از فرزندان ما انسان‌های خسته‌ای می‌سازد که از ترس قضاوت، احساساتشان را پنهان می‌کنند

الهام ظریفیان، در بسیاری از خانه‌ها، والدینی را می‌بینیم که با نیت خیر، اما درکی نادرست، تلاش می‌کنند از فرزندشان یک «کودک قوی» بسازند. آن‌ها می‌خواهند فرزندی داشته باشند که در برابر سختی‌ها نمی‌شکند، همیشه موفق است و احساساتش را در چهره‌اش نشان نمی‌دهد. اما پشت این تصویر درخشان، گاهی واقعیتی تلخ پنهان است، کودکی که یاد گرفته احساساتش را پنهان کند تا دوست داشته‌ی بماند. در فرهنگی که گریه را ضعف می‌دانند و شکست را ننگ، قوی بودن به نقاب تبدیل می‌شود که از درون، شکننده است. برای موشکافی این موضوع به سراغ دکتر سیدمحمد رضا ناظمی روان‌شناس کودک و نوجوان رفتیم و با وی گفت‌وگو کردیم. در تهیه مطلب پیش‌رو از نظرات دکتر ناظمی استفاده شده است.

## نقاب قدرت

در ذهن بسیاری از پدر و مادرها، کودک قوی کسی است که سکوت می‌کند، گریه نمی‌کند، همیشه برنده است و اجازه نمی‌دهد کسی ناراحتش کند، اما این واژه در روان‌شناسی تعریف دیگری دارد، قدرت یعنی توان روبه‌رو شدن با احساسات، انعطاف در بحران‌ها، پذیرش شکست و همدلی با دیگران. قوی بودن به معنای پنهان کردن درد نیست، بلکه یعنی بلد باشی با آن زندگی کنی. مشکل از آنجا شروع می‌شود که والدین، آینده‌ای آرمانی برای فرزندشان در ذهن دارند و می‌خواهند کودک مطابق آن تصویر پیش برود. نیتشان خوب است، اما وقتی این تصویر بیش از حد قالبی می‌شود، رشد طبیعی کودک را محدود می‌کند. کودک باید فرصت تجربه، شکست، خشم، اشک و آرامش را داشته باشد تا شخصیتش کامل شود.

## کلیشه‌های فرهنگی؛ ریشه‌های پنهان ضعف

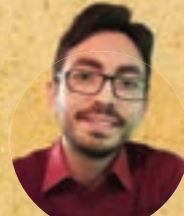
در فرهنگ ما، قوی بودن اغلب با احساس نداشتن «اشتباه گرفته می‌شود. سال‌ها به کودکان گفته‌ایم که «پسر که گریه نمی‌کند»، «دختر باید محکم باشه»، «نباید از چیزی بترسی». این جملات ساده، شاید در لحظه تأثیرگذار به نظر برسند، اما در واقع پایه‌های اضطراب و ناآرامی آینده را می‌گذارند. کودکی که یاد می‌گیرد احساساتش را سرکوب کند، در بزرگسالی ممکن است یا به انسانی خاموش و درون‌ریز تبدیل شود یا برعکس، خشم فروخورده‌اش را با پرخاشگری بیرون بریزد. ترس از شکست، کمال‌گرایی افراطی، کمبود همدلی و روابط شکننده، همه پیامد همین تربیت‌های ناآگاهانه‌اند. در حقیقت، کودکی که اجازه گریه نداشته، بعدها دیگر بلد نیست درباره احساساتش حرف بزند و این، آغاز تنهایی است.

## از جنس احساس

قدرت واقعی، نه در بی‌احساسی بلکه در شناخت احساسات است. کودک قوی کسی است که می‌فهمد چرا ناراحت است، می‌تواند از کسی کمک بخواهد و می‌داند شکست پایان دنیا نیست. روان‌شناسان قدرت را ترکیبی از سه بعد می‌دانند:

- **روانی**: شناخت احساسات، تاب‌آوری، انعطاف در برابر سختی‌ها.
- **اجتماعی**: مهارت در همدلی و گفت‌وگو، درک تفاوت‌ها و حل مسئله.
- **جسمی**: احساس تسلط بر بدن، تحرک و مراقبت از خود.

کودک قوی است که هم می‌تواند گریه کند، هم دوباره برخیزد؛ هم رقابت کند، هم بیازد و از باخت یاد بگیرد؛ هم خودش را دوست داشته باشد، هم دیگران را.



دکتر سیدمحمد رضا ناظمی  
روان‌شناس کودک و نوجوان؛  
والدین، هم‌زمان با تحسین  
قدرت، مهربانی را هم تشویق  
کنند. وقتی کودکی قوی  
بود، تحسینش کنند؛ و وقتی  
مهربان بود، بیشتر تحسینش  
کنند

## فشار مقایسه‌ای والدین

در عصر رقابت و شبکه‌های اجتماعی، والدین بیش از هر زمان دیگری زیر فشار مقایسه قرار دارند. هر پدر و مادری با دیدن کودکان موفق تر دیگران، ناخودآگاه می‌خواهد فرزندش را «قوی‌تر» کند. اما این فشار، آرام آرام تبدیل به اضطراب تربیتی می‌شود. کودکانی که در چنین فضایی رشد می‌کنند، مدام حس می‌کنند کافی نیستند، چون همیشه کسی «بهتر» از آن‌ها هست. در واقع، بسیاری از والدین برای فرار از قضاوت دیگران، از کودکان یک «ویترین قدرت» می‌سازند، اما کودک نه سیر قضاوت است و نه پروژه اثبات، هربار که او را یاد دیگری می‌سنجیم، تکه‌ای از آرامش و اعتماد به نفسش را از او می‌گیریم.

## نقش جنسیت در تربیت «قوی بودن»

در جامعه ما، قوی بودن برای پسر و دختر معنای متفاوتی دارد. پسر باید شجاع، محکم و بی‌اشک باشد، دختر باید صبور، آرام و بی‌صدا. در ظاهر این تفاوت بی‌ضرر به نظر می‌رسد، اما در باطن، هر دو جنس را از بخشی از انسانیت خود جدا می‌کند.

پسرانی که یاد گرفته‌اند احساساتشان را پنهان کنند، در بزرگسالی نمی‌دانند چطور عاطفه نشان دهند. دخترانی که همیشه باید آرام بمانند، از بیان نیازهای خود می‌ترسند. نتیجه، روابطی پر از سوء تفاهم است، مردانی که سکوت می‌کنند، زنانی که می‌ترسند و نسلی که درک متقابل را از دست می‌دهد. قوی بودن یعنی بتوانی خودت باشی، نه آنچه کلیشه‌ها می‌خواهند.

## تمرین قدرت واقعی در بازی

کودکان در بازی، زندگی را تمرین می‌کنند. وقتی در بازی می‌بازند و دوباره برمی‌گردند، در حال یادگیری تاب‌آوری اند. وقتی قهر می‌کنند و بعد آشتی، در حال تمرین ارتباط سالم اند. بازی‌های کودکانه فرصت‌های طلایی تربیتی هستند، لحظاتی که والدین می‌توانند بدون سخنرانی، قدرت واقعی را بیاموزند. قدرتی که در بلند شدن پس از افتادن، به معنای پدیا می‌کند.

## تمرین‌های ساده برای پرورش کودک قوی

برای ساختن فرزندی با اعتماد به نفس، لازم نیست معجزه کرد. چند رفتار کوچک اما مداوم می‌تواند معجزه‌گر باشد:

- اجازه دهید شکست بخورد و دوباره تلاش کند.
- احساساتش را نام‌گذاری کنید و به او بگویید حق دارد احساس کند.
- خودتان هم احساساتتان را نشان دهید تا صداقت هیجانی را بیاموزد.
- مسئولیت‌های کوچک به او بدهید تا حس مفید بودن کند.
- به جای نتیجه، تلاش را تحسین کنید.



## قدرت در خانواده ساخته می‌شود

خانواده اولین مدرسه احساس است. کودکان از حرف‌ها و واکنش‌های والدین یاد می‌گیرند که احساساتشان قابل احترام است یا باید از آن خجالت بکشند. وقتی والدین با عباراتی مثل «کم نپاره» یا «نباید بترسی» احساس کودک را نادیده می‌گیرند، در واقع دارند به او می‌آموزند که انسان بودن، اشتباه است.

کلمات، اثرات عمیق و ناپیدایی بر مغز در حال رشد کودک دارند. تلقین‌های ذکر شده باعث می‌شوند:

- کودک احساس شرم‌نسبت به هیجان‌ات طبیعی خود پیدا کند.
- خودسانسوری هیجانی در او شکل بگیرد.
- به جای اینکه از ترس و ناراحتی درس بگیرد، آن‌ها را سرکوب کند.
- کودک شخصیتی منزوی یا پرخاشگر و یادگانه پیدا کند.
- به زبان ساده‌تر، این جملات قدرت رانمی‌سازند، بلکه احساس گناه بابت انسان بودن را در کودک نهادینه می‌کنند. نتیجه، نسلی از بزرگسالانی است که یا درون خودشان را می‌پوشانند یا در برابر کوچک‌ترین ناکامی، منفجر می‌شوند.



طرح بر اساس محتوای متن و ایده‌پردازی شهریار اوسط هوش مصنوعی ساخته شده است

## مرز میان اعتماد به نفس و زورگویی

قدرت اگر با همدلی همراه نباشد، به سلطه تبدیل می‌شود. کودک باید یاد بگیرد احساسات دیگران نیز اهمیت دارد. اگر تنها راه اثبات قدرت، برنده شدن یا ساکت کردن دیگران باشد، آن کودک در آینده فردی زورگو خواهد شد. تعادل زمانی شکل می‌گیرد که والدین، هم زمان با تحسین قدرت، مهربانی را هم تشویق کنند. وقتی قوی بود، تحسینش کنید؛ و وقتی مهربان بود، بیشتر تحسینش کنید.



## مدرسه، خانه دوم قدرت

مدرسه دومین خانه کودک است، جایی که مفهوم قدرت را در قالب نمره، رقابت و مقایسه تجربه می‌کند. اگر ارزش دانش آموز فقط به «برنده شدن» یا «بهترین بودن» وابسته باشد، قدرت به معنای حذف دیگران در ذهنش حک می‌شود. آموزش و پرورش می‌تواند با گسترش سواد هیجانی، گفت‌وگو درباره احساسات و احترام به تفاوت‌ها، مسیر درستی برای تربیت نسل آینده‌باز کند.



## گام نخست: بازگشت به انسانیت

فرزندپروری پروژه نیست، رابطه است. اولین گام برای تغییر، پذیرفتن این حقیقت است که فرزند شما «انسان» است، نه نسخه‌ای از آرزوهای تحقق نیافته شما. کودکی که اجازه دارد خودش باشد، فرصت دارد رشد کند. والدینی که با مهربانی، صبر و پذیرش همراه هستند، در واقع به او درس قوی بودن می‌دهند، بی‌آنکه مجبور باشد از احساساتش خجالت بکشد.

شاید بهترین جمله‌ای که می‌شود برای قوی بودن به کودک گفت این باشد: «لازم نیست همیشه قوی باشی، من اینجا هستم». در این جمله، نه ضعف است و نه ترس؛ فقط امنیت است. قدرت واقعی از دل همین امنیت زاده می‌شود. احساسی که اگر در کودکی تجربه‌اش کنیم، در بزرگسالی نیازی به نقاب قدرت نخواهیم داشت.