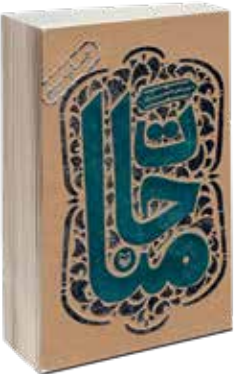


ویژه نامه آخر هفته روزنامه جام جم

#مناجات با جاده

یک مناجات خودمانی

عباس حسین نژاد شاعر، نویسنده، طنزپرداز، ناشر و چند کاره دیگر که تعریف‌شان در این مقال نمی‌گنجد در تازه‌ترین اثرش مناجات خصوصی خود با خدا را برای ما در قطع جیبی منتشر کرده بلکه ما هم دست بگیریم و با خدایمان درد دلی بگیریم. به قول مناجات آقای حسین نژاد: خدایا، ما قدامت ما به آرزوهایمان نمی‌رسد، لطفا کوتاه بیا.



وقتی جاده چالوس را با زبان ترک‌ترک شده رانندگی می‌کردم، فهمیدم

کاربرد مغز فقط خورده شدن نیست



علیرضا رافتی

روزنامه‌نگار و مستندسازی که چندکار ناگازآمد دیگر هم می‌کند و خودش نمی‌داند چه‌کاره است

من همیشه از دیدن چند حفره ناهمگن کنار هم حسی بین ترسیدن و چن‌ش می‌گیرم و تا همین چند وقت پیش نمی‌دانستم به چه بیماری باکلاسی مبتلا هستم. روان‌شناس‌ها اسمش را گذاشته‌اند تراپیوفوبیا. فکر کن چه قدر کلاس دارد وقتی بدنم ناخودآگاه می‌لرزد و چشمم را روی سوراخ‌های کنار هم نان سنگک می‌بندم و همان موقع کسی علت کارم را سؤال می‌کند، جای این‌که بگویم «از این سوراخ‌ها چندشم می‌شه!»، بگویم

«آه، من تراپیوفوبیا دارم!» خلاصه انگار عده‌ای روان‌شناس گوشه‌ای از این دنیا نشست‌ه‌اند و فقط کارشان این است که روی مرض‌های جورواجور مردم اسم‌های باکلاس بگذارند که آدم مریض رویش بشود جلوی چهار نفر اسم مرضش را به زبان بیاورد. حتی برای این مرضی که آدم موقع راه رفتن در پیاده‌رو حواسش را جمع می‌کند که پایش را روی خطوط بین سنگ‌های پیاده‌رو نگذارد هم یک اسم بامسما و باکلاس انتخاب کرده‌اند که الان یادم نمی‌آید اما برای یکی از امراض من هنوز اسمی پیدا نکرده‌اند. شاید برای این‌که هنوز خیلی در دنیا شایع نشده یا آدم‌هایی که درگیر این مرض هستند به هر دلیلی که به خودشان مربوط است، اعتراف نکرده‌اند که آنها هم وقتی درگذر، کوچه

سحری، تهدیدها و فرصت‌ها

مرتضی درخشان
مخالفت خود را با بعضی دسرهای سحری ابراز کرد



مرتضی درخشان

روزنامه‌نگار و تحلیلگر مسائل خوراکی که با این وضعیت هیچ وقت لاغر نمی‌شود



بله، تعجب نکنید ما می‌خواهیم فرصت‌های سحری را در کنار تهدیدها بررسی کنیم؛ فرصت‌هایی که شامل مناجات شبانه و البته نیمه‌شبانه، دور هم نشستن خانوادگی که این روزها کمتر دیده‌شده، آمادگی برای نماز صبح یا کیفیت و بهبود کیفیت سیستم گوارش می‌شود، اما تهدیدها! لایذ فکر می‌کنید چرا اینقدر در مورد مساله‌ای به این سادگی قیافه جدی به خودمان گرفته‌ایم، در صورتی که سحری در واقع مقوله‌ای بسیار جدی و اساسی است.

این‌که سحری خوب است یا بد را از همین الان می‌توان پاسخ داد که خوب است، خیلی هم در دین مبین اسلام بر خوردن سحری تاکید شده‌است، اما ما همچنان اصولا مخالفیم و این مخالفت ما آن سحری که در دین اسلام به آن تاکید شده نیست، ما با سحری خوردن شما مخالفیم! فکر کنم نیازی به توضیح نباشد که روی صحبت ما با شما نیست، آنهایی که این‌کاره هستند خودشان می‌دانند خطاب ما با آنهاست، پس شمایی که درست سحری می‌خورید به دل نگیرید. تصور کنید در دین مبین اسلام توصیه شده در افطار آب ولرم یا خرما بخورید و سحری هم یک غذای سبک مانند همان خرما یا سویق که آردتفت داده‌شده‌است و امروزی‌ها احتمالا به آن حلوا می‌گویند گزینه مناسبی است، اما در ذهن ما اینها تنها به عنوان گزینه‌ای محسوب می‌شود که در کنار غذاهای دیگر بخوریم. مثلا برای مبارزه با تشنگی در طول روز به توصیه دین مبین اسلام عمل کرده و در یک بقیچه نان علاوه بر خرما، یک کیلو و نیم هندوانه را قرار می‌دهیم؛ ما به معده حق بدهید تسمه تایم پاره کن‌دا! صحبت من دقیقا با افرادی است که یک تقویم مخصوص ماه مبارک رمضان دارند که در روزهای مختلف آن افطاری‌هایی را که دعوت شده‌اند یا می‌توانند بدون دعوت در آن شرکت کنند، یادداشت کرده‌اند. یک لحظه همین اول کار توقف کنید تا یک چرخی در سبک زندگی یک آدم کاملا اینچنینی در ماه مبارک رمضان بزنیم.

ساعت یک ظهر از خواب بیدار می‌شوید، نصف پارچ آب را سر می‌کشید و یکپوه یادتان می‌آید روزه‌اید، ناگهان یک قلب آخر را توی سینک ظرفشویی خالی می‌کنید و در گوگل فتوای تمام مراجع را جست‌وجو می‌کنید که آیا کاری که کردید مبطل روزه هست یا نه!

بعد می‌روید و دست و صورت‌تان را دوباره می‌شوید و فکر می‌کنید اگر ماه مبارک رمضان نبود الان امتلی می‌زدید که داد فلک در بیاید، بعد دوش می‌گیرید تا کمی خنک شوید، بعد دو سه تا تلفن، چرخی توی کاتال‌های تلویزیون و دست آخر هم به ساعت نگاه می‌کنید و می‌بینید بعد از این‌همه کار که کرده اید تازه ساعت ۴ است.

شروع می‌کنید به ناله که‌ای وای، اگر ماه مبارک نبود الان دوتا بندری می‌خوردید، بعد وضو می‌گیرید و نماز نمی‌خوانید، چرخی توی دفترچه تلفن و فضای مجازی می‌زنید و می‌بینید تازه ساعت پنج و نیم است، تشنگی خیلی امان‌تان را بریده توی کاتال‌های تلویزیون می‌گردید دست آخر که ماه غسل یا یکی از همین برنامه‌های دم افطار شروع شد مثل یک آدم تیر خورده که خون زیادی از او رفته روبه‌روی تلویزیون دراز می‌کشید تا اذان بگویند. بعد برنامه اصلی ماه مبارک شروع می‌شود.

بلدورز دیده‌اید؟ با قدرت به پیش می‌رود و همه چیز را درو می‌کند و هیچ سنگی جلودارش نیست. فکر می‌کنم توضیحات کافی باشد.

اصولا مخالفت بنده با این نوع سحری خوردن هاست، شاید شما تصور کنید ما در خصوص افطاری نادرست صحبت می‌کنیم، ولی این کاری که شما می‌کنید افطاری خوردن نیست، شما در واقع از همان لحظه اول که اذان مغرب را می‌گویند سحری خوردن را شروع می‌کنید و دم اذان صبح قطع می‌کنید.

درست است که این قشر افراد اکثریت جامعه را تشکیل نمی‌دهند، اما یک اقلیت قابل توجه را تشکیل می‌دهند که از اذان مغرب تا اذان صبح، دقیقا مشابه کاری که پیمانکاران ساختمان‌های غول آسا انجام می‌دهند، بی سفره را می‌کنند و دم صبح چیزی که از سفره باقی مانده شبیه باقیمانده شهر تروا پس از حمله لشکریان آشیل است.

به خودتان رحم کنید، درست است در ایامی به سر می‌بریم که شب خیلی کوتاه‌تر از روز است و فرصت کافی برای غذا خوردن ندارید، اما بدانید و آگاه باشید با یک وعده غذای طولانی نمی‌توان تمام روز را با گرسنگی سر کرد.

بسیاری از این افراد که اعتقاد دارند معده مانند جوراب پاریزین عمل می‌کند و هرقد پر کنید کش می‌آید، اما به خاطر داشته باشید معده‌ای که شب هنگام آتقدر گشاد شده در روز بیشتر احساس گرسنگی می‌کند. بدون شک هنگام سحر، خوردن یک سوپ برای آماده کردن معده‌ای که قرار است از صبح تا غروب خالی باشد، خیلی موثر است، اما یک سوپ بر خلاف آنچه به نظر می‌رسد واحد شمارش نیست؛ یک سوپ یعنی یک نوع سوپ، نه یک قابلمه سوپ!

البته از چهره بسیاری از خوانندگان پیداست دور از جان شما که اهل این حرف‌ها نیستید این یک سوپ را با یک دیس برنج و یک پاتیل خورش قیمه چنان بر بدن می‌زنند که انگار از اول چیزی با این مشخصات روی کره خاکی نبوده!

خب معده‌ای که این طور عادتش داده‌اید که غذا همیشه هست سر ظهر نشده به تمام امعا و احشای شما فشار می‌آورد که بقیه‌اش کو؟! بعد اعتراض می‌کنید چرا ۱۰ صبح نشده احساس ضعف می‌کنید!

در آخر هم ضمن التماس دعا فقط یک خواهش و توصیه دارم؛ سر سفره سحری کمی دست‌هایتان را رو به آسمان دراز کنید نه برای دعا کردن، برای این‌که چیزی هم از سحری به بقیه برسد.

بچه همه چیز زندگی را عوض می‌کند

حتی شکل سحری خوردن

سحری پاستاپنه

باسس آلفردو



منصوره مصطفی زاده

روزنامه‌نگار دوشغله‌ای که با حفظ سمت به‌مادری هم اشتغال دارد

سحری برای ما جدی نبود. اگر حال داشتیم، بلند می‌شدیم. نداشتیم، می‌خوابیدیم و بی‌سحری روزه می‌گرفتیم. اگر غذا داشتیم، می‌خوردیم. نداشتیم با کیک کام خودمان را سیر می‌کردیم اما دو سال پیش ناگهان ماجرای سحری عوض شد و آن وعده نه‌چندان مهم تبدیل شد به یک وعده باشکوه و پروپیمان از غذا و میوه و شربت و سبزیجات باکلی سروسدا و خوشحالی و انرژی؛ چون به جمع دونفره‌مان یک روزه‌اولی اضافه شده بود!

وقتی یک روزه‌اولی لاغر و فسقلی در خانه باشد باید از هر ثانیه افطار تا سحر استفاده کنی. هشت لیوان آب بهش بخورانی، خاکشیر و تخم‌شربتی بدهی، مواد غذایی انرژی را برایش جور کنی، میوه و سبزی دم دستش بگذاری و تازه بعد از همه اینها، یک وعده غذایی کامل در سحری بریزی توی حلقش! گاهی احساس می‌کردم شبیه پرورش‌دهندگان غازهای پروازی هستم! چند ساعت وقت دارم که بچه را پرورار کنم تا یک روز کامل را بدون آب و غذا دوام بیاورد. به‌خاطر همین کمبود وقت و زیادی خوراک، وعده سحری عملا از افطار شروع می‌شد. یک ققمچه با شربت کم‌شیرین خاکشیر و عرق بیدمشک کنار دست دخترک بود و من مثل پرنده کوکی ساعت، هر یک ربع از آشپزخانه بیرون می‌زدم و اعلام می‌کردم: «شربت بخور!» میوه و سبزیجات مال نیمه‌شب بود. وقتی دخترا شروع می‌کردند به تماشای فیلم، هویج و سیب و خیار و کاهو را مثل تنقلات جلوی دست‌شان می‌گذاشتم تا بخورند. همان وقت من در آشپزخانه بودم و برای سحری غذای تازه درست می‌کردم چون دخترک از غذای مانده خوشش نمی‌آید.

غذا خواندن به دختری با ذائقه غذایی حداقلی خیلی سخت است و فهرست غذاهای موردعلاقه‌اش چندمورد بیشتر نمی‌شد که بعضی‌هایشان مناسب سحری نبودند، مثل کشک بادمجان که تشنه می‌کند و بعضی‌هایشان قابل درست‌کردن در خانه نبودند، مثل کباب‌کوبیده. فقط دو سه مورد باقی می‌ماند که هر سحر تکرار می‌شدند؛ زرشک‌پلو با مرغ، پاستاپنه با سس آلفردو و دوباره زرشک‌پلو با مرغ، پاستاپنه با سس آلفردو. وسط‌های ماه رمضان همسر گرمی شاکلی شد؛ «حالا نمی‌شه یه روز هم چیزی که من دوست دارم درست کنی؟! من هم روزه می‌گیرم به خدا!» البته شکایتش راه به هیچ جا نبرد. کل ماجرای سحری مبتنی بر حضور دخترک بود و‌گرنه که همان شیر و کیک‌مان را می‌خوردیم و می‌خوابیدیم!

سحر امسال دو تا دخترک روزه‌دار داریم. از آن جایی که زرشک‌پلو را این یکی دخترم دوست ندارد، احتمالا تمام ماه رمضان را با پاستاپنه سپری کنیم. به گمانم بهتر است از همین حالا به همسر گرمی بسپارم یک جعبه کیک کام برای خودش بگیرد!

سوگند به شب وقتی آرام می‌گیرد

خودش قرار گیرد، یک‌جور احساس مالکیت فراوان از سوی خدا بر بنده‌اش! به نظر همین جاست که مولوی می‌گوید: «سپل سیاه شب برد هر جا که عقلتست و خرد». همین سیر خواستن و مالکیت حجتی است برای آن‌که بشهیم چرا یعقوب برای طلب مغفرت فرزندانش از خدا، سحر را مژده داد.

دو: یک‌ماه‌قرار است شب بیدار شویم. شب سحری بخوریم و اول وقت نماز بخوانیم. یادش بخیر، بچه که بودیم قرار شد روزه‌کله‌گنجشکی بگیریم. شب کنار سماور مادر بزرگ می‌خوابیدیم که موقع سحر خوردن

شاید به دلیل سکوتش است. خدا هم گویا شب را درست دارد. در قرآنش می‌فرماید: ای پیامبر، شب را برخیز و نیمی از آن یا دوسومش را بیدار باش. گویا خدا هم می‌خواهد تمام بشر ساکت شوند و میان هرکس بپرسیم کی حوصله نوشتن داریم؟ شب را پیشنهاد می‌کند. شاید علتش آرامش شب است. اما هرچه هست، قلم در شب راحت‌تر می‌چرند.



امیر مسروری

آخوندی که روزنامه‌نگار است و بیشتر دوست دارد بنویسد

بیدار شویم. تشنگی و گرسنگی ما دو ساعت هم دوام نداشت اما هنوز مژه‌آن سحری و آن دعای سحر یادمان است. هنوز نفهمیدیم بیر سحر ماه رمضان چیست؛ اما طعم سحر ماه رمضان فرق می‌کند. یک‌بار هم امتحان کرده‌باشیم می‌دانیم همان غذای شب را سحر گرم کنیم و بخوریم باز مزه‌اش فرق می‌کند. دعای سحری هم همین‌طور. اصلا جنس ماه مبارک رمضان فرق می‌کند. تمام سال را روزه بگیریم، این یک‌ماه چیز دیگری است. تمام دعا‌های سحرش، بیدار بودن‌هایش، مناجات‌خوانی‌هایش؛ همه و همه با هم فرق می‌کند. در دعای روز هجدهم ماه مبارک، یعنی زمانی‌که ماه از نیمه‌گذشته آمده؛ «خدایا! آگاهم کن در آن برای برکات سحرهایش و روشن کن