



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۴/۰۳/۲۴

یونس نگاه

خوب خواندن

خوب خواندن مثل خوردن ظاهراً آسان اما پیچیده است. برای خوب خوردن باید اول گرسنه باشیم، دوم سیستم هاضمه داشته باشیم، سوم امکانات و ابزار خوردن داشته باشیم، چهارم خوراک مناسب نیاز بدن در اختیار داشته باشیم/تهیه کنیم. گپ آخر این که به موقع و به اندازه بخوریم.

در خواندن نیز گرسنگی شرط اول است. تا وقتی ذهن انسان گرسنه نشود، خوب خوانده نمی‌تواند. نشانه گرسنگی ذهن، سوال است. سوال محصول مواجهه با واقعیت‌ها و اتفاقات زنده‌گی است، و با اندیشیدن به چنودچون و عوامل پدیده‌ها شکل می‌گیرد. هرچه آدم بیشتر با محیط در تماس باشد و به چنودچون چیزها فکر کند، ذهن‌اش گرسنه‌تر می‌شود. ذهن بی‌سوال و آدم بی‌خیال نمی‌تواند خوب بخواند. کسانی که خوب می‌خوانند ذهن درگیر و پر از سوال دارند.

همان‌طوری که گرسنگی پدیده غریزی و شرط زنده ماندن است، سوال داشتن و فکر کردن نیز غریزی و شرط انسانی زیستن است. اما غریزه آگاهی نیست، و چون راننده نابینا عمل می‌کند. گرسنگی را با خوردن پسمانده‌های دیگران، نان باسی و خوراکی‌های غیرصحیح نیز می‌توانیم رفع کنیم. ولی با آن‌گونه خوردن مقممه رنج‌های بسیار حیات و زمینه گندم‌رگی را فراهم می‌کنیم. با ناسالم خوردن تن را از رشد سالم باز می‌داریم، دچار امراض دردناک و عاقبت زجرکش می‌کنیم. گنده و باسی خوانی نیز با ذهن و تن آدم همان می‌کند که گنده و باسی خواری. هر خواندنی مفید نیست. خیلی از چیزهایی که در افغانستان می‌خوانیم، مثل برنج و قورمه باسی هوش‌ها گندیده و مضرند. بسیار کتاب‌هایی که به مردم ما برای یافتن پاسخ سوال‌های امروزی داده می‌شود، قرن‌ها پیش نوشته شده و بدتر از باسی اند.

آدم خوش‌خور نیاز بدن‌اش را درک می‌کند و می‌داند که چقدر پروتئین، چقدر کاربوهایدریت، چه مقدار شحم، کدام ویتامین‌ها و منرال‌ها را نیاز دارد. شاید نام این چیزها را نداند و متخصص غذا نباشد، ولی نشانه‌ها، هشدارها و هوس‌های تن‌اش را می‌شناسد. آدم خوش‌خوان نیز به‌تدریج به نیازهای ذهن‌اش آگاه می‌شود و می‌فهمد که به کدام مهارت‌ها نیاز دارد تا بیاموزد، سوال‌های بنیادی حیاتش چیست، گره‌های اصلی زنده‌گی فردی و اجتماعی‌اش کدام‌هاست، و به چه مسابلی باید خود را آگاه سازد تا ذهنش آماده رویارویی با چالش‌های امروزی گردد.

پس خوب خواندن دو بخش دارد. خواندن برای مهارت زیستن، و خواندن برای آگاهی از چنودچون پدیده‌ها و اتفاقات. آدم خوش‌خور می‌داند که خوردن تا آخرین روز حیات لازمی است، اما درعین حال متوجه است که نیاز خوراکی بدن در فصل‌ها، محیط‌ها، و سنین متفاوت تغییر می‌کند. آدم خوش‌خوان نیز می‌داند که خواندن/آموختن تلاش بی‌پایان برای سلامت ذهن و نیز سلامت تن و محیط است. وقتی چیزی می‌خوریم، بخشی از آن صرف کار و فعالیت می‌شود، و بخشی صرف بازسازی و رشد تن. ذهن نیز باید نیازمند کار و بازسازی و رشد است. اگر برای خوراکی خوب تلاش نکنیم، خوردن متوقف نخواهد شد، فقط نوع خوراک ما تغییر خواهد کرد. نواله‌خوار، آشغال و باسی‌خور می‌شویم. اگر برای خوب خواندن نیز تلاش نکنیم، ذهن ما با آشغال فکری دیگران، تبلیغات و آوازه‌ها پر می‌شود. در آن صورت، کسانی ذهن ما را به‌بازی می‌گیرند و به سوال‌هایی که با تجربه، اندیشیدن و گفتگوی مدام باید پاسخ‌های نسبی و همیشه درحال اصلاح و تغییر یابند، جواب‌های ساده و دل‌خوش‌کن می‌دهند.

نکته دیگر این‌که خوش‌خورهای موفق غذا تولید می‌کنند، با مواد خام خوراکی سروکار دارند، از تولید خوراک مصنوعیت غذایی خود را تامین و برای اطرافیان و هم‌وعان غذا فراهم می‌کنند. کسانی از تولیدات خود تجارت و منبع عایداتی می‌سازند. جمعی از آدم‌های خوش‌خور و عاشق غذا و متعهد به رفاه هم‌وعان دایم مشغول تحقیق و کار در ترکیبات، کیفیت و اثرات خوراکی‌هایند. عده‌ای از بازاری‌ها و تاجران نیز مشغول دست‌کاری، جعل و خوش‌خال

د پاپو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غږه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خيږ و لولئ

کردن غذاهایند تا از آن طریق جیب مردم را خالی کنند. آنان از وابستگی به غریزه خوردن عبور کرده‌اند و مشغول مدیریت، اصلاح/تخریب، تغییر و بهبود/آلودن غذاهایند. از میان خوش‌خوان‌ها نیز عده‌ای به جایگاهی می‌رسند که سوال‌های تازه بپرسند، جواب‌های بکر بجویند و برای دانستن تنها به کتاب و مقاله و سخنان دیگران اتکا نکنند، بلکه خود با واقعیت‌ها، اتفاقات، چالش‌ها و مسایل روبرو گردند و دینامیزم آن‌ها را حلاجی و تحلیل کنند. اینان نیز یک‌دست نیستند. گروهی خوش‌دل، و عده‌ای شایاند. آدم خوش‌خور عاشق مواد طبیعی است. آدم خوش‌خوان نیز تجربه و آموزش مستقیم را بسیار ارج می‌گذارد. نکته آخر این که هرکس به اندازه سوال‌هایش می‌خواند/می‌آموزد. وقتی بدانیم چه سوالی در ذهن داریم، آنوقت پیدا می‌توانیم که چه بخوانیم. یادآوری: ده روز پیش، چند جمله در مورد نوشته خوب، نوشته بودم. این پست ادامه آن است.

آرشیف: نویسنده در پورتال افغان جرمن آنلاین

د پانو شمیره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله لیکنه له رالیرولو مخکي په خیر و لولئ