

روزی روزگاری-

نویسنده و تصویرگر:  
حسین کشتکار

پاییز بود و هوای سرد تا مغز استخوانم نفوذ می کرد. زنگ تعطیلی مدرسه که زده شد زپ کاپشنم را بالا کشیدم و زود خودم را به خانه رساندم. به محض ورود به خانه بدون اینکه لباسم را در بیاورم رفتم نزدیک بخاری تا گرم شوم. مادر که از آشپزخانه بیرون آمد فوراً سلام کردم و گفتم: ماما بیرون خیلی سرده. مادر گفت: «سرده که سرده چون می دونی باید بری نونوایی، داری مقدمه چینی می کنی از زیرش در بری؟ ولی کور خوندی زود باش تا هوا تاریک نشده برو نون بگیر و بیا» بعد دوباره به آشپزخانه رفت. من که دلم نمی خواست فضای گرم خانه را ترک کنم طوری که مادر بشنود بلند گفتم: «حالا هیچی نون نداریم یا اینکه نون داریم اما هوس نون تازه کردین؟» مادر هم از همان جا گفت: «اگه نون داشتیم که مرض نداشتیم توی این سرما بفرستیم بری نون بگیر.» گفتم: «قدیما چقدر خوب بود، همون وقتایی که مردم خودشون تو خونه نون می پختن. هر دفعه اونقد نون می پختن که تا یک هفته نونشون تأمین بود. نمیشه به تنور بخیریم تو خونه خودمون نون بپزیم؟ این طوری هم به صرفه هست و هم خیلی خوشمزه و هم لازم نیست هر روز بریم در نونوایی. اصلاً نون خونگی یه چیز دیگه اس. مخصوصاً وقتی تازه از تنور در میاد چقدر حال میده با یه تکه پنیر تبریزی و گردو لقمه کنی و به دندون بکشی.» مادر مطابق عادت همیشگی با قایلمه در بسته از آشپزخانه بیرون آمد و آن را روی بخاری گذاشت. بعد به سهیلا خواهرم که مشغول تماشای تلویزیون بود گفت: «سهیلا شامو گذاشتم رو بخاری تا گرم بمونه. تو و امیر مواظب باشین بهش نزنین بریزه بی شام بمونیم.» بعد متوجه من شد و گفت: «اینقد شر و ور به هم نباف، برو تا دیر نشده نون بگیر و بیا.» گفتم: «باشه ولی یه پیشنهاد دارم.» مادر گفت: «پیشنهاد و پس نهاد باشه واسه بعد، فعلاً برو نون بگیر و بیا.» گفتم: «اتفاقاً پیشنهادم در رابطه با همین نونه، اگه قبول کنین دیگه لازم نیست نونوایی؟» مادر هر دو دستش را به کمرش زد و گفت: «من که می دونم دردت چیه و تنبلی ات میاد بری نون بگیر ولی بگو ببینم چی میخوای بگی.» گفتم: «میخوام خودم تو خونه واست نون بپزم؛ همین جا تو فر. بیژن همکلاسیم خودش با دستگاره فر نون پخته، برام تعریف کرده چطور میخوره نون بپزم. بیژن می گفت از تو اینترنت دستور پختن نون را پیدا کرده. قول میدم عالی میشه.» سهیلا خواهرم پرید وسط حرف من و مادر و گفت: «خواست کجاست؟ تو نمی دونی فرمون سوخته؟» با عصبانیت گفتم: «تو

# شبی که در خانه نان پختم



حرف زن، اگه راست میگی خودت برو نون بگیر.» مادر چشم غره ای رفت و گفت: «باشو پسر اینقد این دست، اون دست نکن یه وقت دیر میشه نونوایی می بنده، شام بدون نون می مونیم.» در همین موقع صدای زنگ خانه بلند شد. سهیلا در را باز کرد. مهین خانم زن همسایه آمده بود مادر و سهیلا را به خانه اش دعوت کند تا در پختن آش نذری به او کمک کنند. آنها آماده رفتن شدند. مادر هنگام خارج شدن از خانه دوباره به من تأکید کرد زودتر بروم و نان بگیرم. به مادر چشم گفتم و آماده بیرون رفتن شدم اما فکری به ذهنم رسید. حساب کردم آنها برای کمک در پختن آش نذری مهین خانم حداقل یک ساعت یا بیشتر درگیر هستند و به خانه نمی آیند. با خود گفتم حالا که مادرم نیست فرصت خوبی است تا خودم نان پختن را امتحان کنم و مادرم را در برابر عمل انجام شده قرار بدهم. فوراً به بیژن همکلاسی ام تلفن کردم تا دستور پختن نان را سؤال کنم. الو بیژن سلام، خوبی؟ مسعودم مزاحمت شدم یه راهنمایی بکنی. سلام خوبم. مسعود بگو چه کاری از من بریاد؟ -یادته گفتمی خودتون تو خونه نون می پزین؟ -آره بعضی وقتها. -می خواستم نحوه پختن نون را ازت بیروم. -نون پختن؟ واسه چی میخوای؟ -بعد میگویم، بگو واسه سه تا نون معمولی چقدر آرد و

خمیر لازمه و چه جوری تهیه میشه؟ -خخخ میخوای نونوایی بزنی؟ اگه تونستی اون وقت منم میام شاگردی می کنم. -خیلی خب مزه نریز حالا بگو ببینم چطوری درست میشه؟ -ببین برای یه نون که میشه یک گلوله خمیر تقریباً یک لیوان آرد میخواد، برای ۵ تا نان تقریباً میشه یک کیلو آرد. -خوبه تو خونه تقریباً همین مقدار آرد داریم. -تو خونه فر داری؟ -نه ولی بخاری داریم که خیلی داغه. می تونم به جای تنور ازش استفاده کنم. -آخه دیوونه این کارها چیه! بخاری که فر نمیشه. -تو به این چیزا کار نداشته باش. -آخه نون پختن به این سادگی هاهم که فکر می کنی نیست به جای این کارها بپر یک توک پا برو نونوایی نون بخور و بیا. -خیلی خب نصیحت بسه حالا نون پختن بلدی، فکر کردی شدی شاطر نونوایی؟ فعلاً خداحافظ... گوشی تلفن را گذاشتم و رفتم سراغ کابینت و آرد را آوردم و خیساندم و با دست شروع کردم ورز دادن خمیر و در آخر پنج تا گلوله خمیر درست کردم. تقریباً همه چیز ردیف بود. یک گلوله را برداشتم و مقداری آرد روی سینی پهن کردم و بعد خمیر را با وُردنه پهن کردم سپس روی بخاری کنار قابلمه شامی که مادر گذاشته بود تا گرم بماند گذاشتم و

منتظر شدم تا خمیر پخته شود. با خودم می گفتم وقتی نون خانگی را جلوی مادرم بگذارم به ابتکارم آفرین می گوید و از آن به بعد هر وقت دلمان خواست نان تازه می پزیم. مدتی گذشت اما خمیر چندان فرقی نکرده بود و آن چنان که باید خمیر به صورت نان در نیامده بود. گفتم اگر بخوام همین طور پیش بروم برای پخته شدن نان ها کلی زمان از دست می رود. هر طور بود باید تا قبل از رسیدن مادر چند نان می پختم تا با این کار به او ثابت کرده باشم که می توانیم خودمان نان بپزیم. دستم را روی بدنه بخاری گذاشتم احساس کردم گرمای بخاری برای پختن نان مناسب نیست. تصمیم گرفتم شعله بخاری را بیشتر کنم چند لحظه صبر کردم اما حرارت بخاری کافی نبود. دوباره شعله را بیشتر کردم. چند دقیقه بعد تغییراتی در رنگ خمیر مشاهده کردم رفته رفته خمیر خشک شد و رنگ های قهوه ای روی نان نشانه پخته شدن خمیر بود. از این که به نتیجه می رسیدم خوشحال شده بودم. نوبت برداشتن نان بود اما نان چسبیده بود و جدا نمی شد. به کمک قاشق سعی کردم نان را از روی بخاری بردارم اما برداشتن نان آسان نبود چون خمیر به سطح بخاری چسبیده و مثل ته دیگ ترد و شکننده شده بود. مجبور شدم با قاشق تکه تکه خرده های نان خشکیده را جدا کنم تا شانس خودم را برای یک خمیر دیگر امتحان کنم. این بار گلوله خمیر را با مقداری آرد آغشته کردم تا مانع چسبیدن خمیر به سطح بخاری شود و خمیر را پهن کردم بعد دوباره شعله بخاری را تا آخرین حد زیاد کردم و منتظر شدم تا نان بپزد. مطمئن بودم نان مرغوبی به دست خواهم آورد. هوای اتاق به شدت گرم و مثل کوره نانوائی شده بود. از شدت گرما عرقم در آمد ولی چاره ای نداشتم. کم کم زمان آن بود که سر و کله مامان پیدا شود. موقع برداشتن نان دوباره مشکل جدا شدن به وجود آمد انگار آرد هم نتوانسته بود مانع چسبیدن خمیر به سطح بخاری شود و جز تکه های خشک و ریز و شکننده چیزی نصیبم نشد. به فکرم رسید این دفعه مقداری روغن روی بخاری بریزم تا سطح بخاری لیز شده و نان آسان جدا شود. بلافاصله خمیر بعدی را پهن کرده روی سطح روغن مالی شده بخاری گذاشتم و منتظر شدم تا نتیجه کارم را ببینم. همان طور که غرق تماشای نان بودم ناگهان صدای فریاد مادرم در اتاق پیچید و در ادامه آن پس گردنی بود که من را به خود آورد. القصه، آن شب نه تنهایی نان ماندیم بلکه از شام هم خبری نبود چون به دلیل زیاد کردن شعله آش متوجه سوخته شدن غذای داخل ظرف روی بخاری نشده بودم. بیچاره مادر و سهیلا که آنها هم شب بی شام ماندند. «وُردنه، استوانه ای چوبی که خمیر را با آن پهن می کنند.

## مهارت های زندگی

### چند راهکار برای مبارزه با تنبلی



تنبلی چیست؟ تنبلی به تعویق انداختن کارهای از پیش تعیین شده در زندگی است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که گاهی به جای پرداختن به کارهای ضروری و تحمل زحمت برای سروسامان دادن امور شخصی ترجیح دهید به استراحت بپردازید یا به تماشای تلویزیون سرگرم شوید. گرچه تفریح و سرگرمی در حد متعادل لازمه زندگی هر فرد می باشد اما مشکل زمانی است که میل به آسایش طلبی رفته رفته عادت شود و این صفت ناپسند مانع انجام وظایف روزانه شود.

حالا اگر شما هم احساس می کنید دچار تنبلی هستید و تصمیم دارید با این عادت مزمن مبارزه کنید بد نیست اول علت پیدایش تنبلی را بدانید آن وقت بهتر می توانید با این صفت مذموم مبارزه کنید.

#### ۱- خود کم بینی

گاهی علل مستقیم و تنبلی افراد خود کم بینی است یعنی فرد نسبت به توانایی خویش شناخت درستی ندارد و از استعداد های نهفته خویش بی خبر است.

#### ۲- عدم آینده نگری

برخی آینده نگر نیستند و تنها به فکر حال هستند

#### ۳- لذت جویی و راحت طلبی

بسیاری از تنبلی ها نتیجه لذت جویی است مثلاً فرد در شب امتحان به جای اینکه به فکر درس خواندن باشد به شب نشینی و تفریح می پردازد.

#### ۴- بی نظمی و بی برنامه گی

یکی از عوامل مهم تنبلی، بی نظمی و بی برنامه گی است.

#### ۵- هم نشینی و دوستی با افراد تنبل

تنبلی و سستی یک بیماری مسری است و از شخصی به شخص دیگر سرایت می کند اگر دوستان تنبل باشد این عادت او بر شما نیز اثر می گذارد.

### برای درمان تنبلی چه کار کنیم؟



### وقت مشخصی را تعیین کنید

مثلاً چهارشنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۱ برای مرتب کردن کتابخانه در نظر بگیرید و سعی کنید این وقت را منحصراً به انجام کاری که به تعویق انداخته اید اختصاص دهید. خواهید دید که همین یک ساعت کوشش، کل مشکل تعلل ورزی شما را از میان برمی دارد.

### از انجام کار نترسید

هر گاه احساس کردید گام برداشتن در مسیر هدف برایتان دشوار است و سختی هایی به دنبال دارد با این فکر مبارزه کنید و ترس به خود راه ندهید.

### تمرین، تمرین، تمرین

با انجام کارهای کوچک شروع کنید و تمرین کنید. اگر چندین بار کارهایی که زیاد سخت نیست را انجام دهید کم کم عادت می کنید و در مواجهه با انجام کارهای بزرگ تر شانه خالی نخواهید کرد.



## داستان تصویری: یک بیماری خطرناک

