

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نپاشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

Literary-Cultural

afgazad@gmail.com

ادبی - فرهنگی

یونس نگاه

۲۵ مارچ ۲۰۲۴



یونس نگاه

خوب خواندن

خوب خواندن مثل خوب 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، سؤال است. سؤال محصول مواجهه با واقعیت‌ها و اتفاقات زندگی است، و با اندیشیدن به چندوچون و عوامل پدیده‌ها شکل می‌گیرد. هر چه آدم بیشتر با محیط در تماس باشد و به چندوچون چیزها فکر کند، ذهنش گرسنه‌تر می‌شود. ذهن بی‌سؤال و آدم بی‌خیال نمی‌تواند خوب بخواند. کسانی که خوب می‌خوانند ذهن درگیر و پر از سؤال دارند.

همان‌طوری که گرسنگی پدیده غریزی و شرط زنده ماندن است، سؤال 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 مقدمه رنج‌های بسیار حیات و زمینه گنده‌مرگی را فراهم می‌کنیم. با ناسالم خوردن تن را از رشد سالم باز می‌داریم، دچار امراض دردناک و عاقبت زجرکش می‌شویم. گنده و باسی خوانی نیز با ذهن و تن آدم همان می‌کند که گنده و باسی خواری. هر خواندنی مفید نیست. خیلی از چیزهائی که در افغانستان می‌خوانیم، مثل برنج و قورمه باسی هوش را گندیده و مضر اند. بسیار کتابهائی که به مردم ما برای یافتن پاسخ سؤال‌های امروزی داده می‌شود، قرن‌ها پیش نوشته شده و بدتر از باسی اند.

آدم خوش‌خور نیاز بدنش 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 تنش را می‌شناسد. آدم خوش‌خوان نیز به‌تدریج به نیازهای ذهنش آگاه می‌شود و می‌فهمد که به کدام مهارت‌ها

نیاز دارد تا بیاموزد، سؤال‌های بنیادی حیاتش چیست، گره‌های اصلی زندگی فردی و اجتماعی‌اش کدام‌هاست، و به چه مسائلی باید خود را آگاه سازد تا ذهنش آماده رویارویی با دشواری‌های امروزی گردد.

پس خوب خواندن دو بخش دارد. خواندن برای مهارت زیستن و خواندن برای آگاهی از چندوچون پدیده‌ها و اتفاقات. آدم خوش‌خور می‌داند که خوردن تا آخرین روز حیات لازمی است، اما در عین 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 دایم 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 سؤال‌هایی که با تجربه، اندیشیدن و مذاکره مدام باید پاسخ‌های نسبی و همیشه در حال 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 مصونیت غذایی خود را تأمین و برای اطرافیان و هم‌نوعان غذا فراهم می‌کنند. کسانی از تولیدات خود تجارت و منبع عایداتی می‌سازند. جمعی از آدم‌های خوش‌خور و عاشق غذا و متعهد به رفاه هم‌نوعان دایم مشغول تحقیق و کار در ترکیبات، کیفیت و اثرات خوراکی‌ها هستند. عده‌ای از بازاری‌ها و تاجران نیز مشغول دست‌کاری، جعل و خوش‌خال 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 سؤال‌های تازه بپرسند، جواب‌های بکر بگویند و برای دانستن تنها به کتاب و مقاله و سخنان دیگران اتکاء نکنند، بلکه خود با واقعیت‌ها، اتفاقات، دشواری‌ها و مسایل روبه‌رو گردند و دینامیزم آن‌ها را حلاجی و تحلیل کنند. اینان نیز یک‌دست نیستند. گروهی خوش‌دل و عده‌ای شب‌اند.

آدم خوش‌خور عاشق مواد طبیعی است. آدم خوش‌خوان نیز تجربه و آموزش مستقیم را بسیار ارجح می‌گذارد.

نکته آخر این که هرکس به اندازه سؤال‌هایش می‌خواند/می‌آموزد. وقتی بدانیم چه سؤالی در ذهن داریم، آن وقت پیدا می‌توانیم که چه بخوانیم.

یادآوری: ده روز پیش، چند جمله در مورد نوشته خوب، نوشته بودم. این پست ادامه آن است.