دوزنامه خراسان • ضمیمه هفتگی جوان • پنج‌شنبه ۱۷ تیر ۱۴۰۰ • شماره ۲۶۱

خانومی که شما باشی

حق ذاتی نه گفتن

مرثیه‌ای برای جواب منفی

اسماء هادیزادگان

۲۸۳ کلمه | ۲ دقیقه زمان مطالعه

زمانی که زهرا ماجرای خواستگاری‌اش را برایم تعریف کرد، باعث شد بیشتر از قبل به مفهوم «نه گفتن» توجه کنم. دوستم از این که به خواستگار محترمش جواب منفی داده بود ناراحت بود و عذاب وجدان داشت. خودم هم توانستم لحظاتی را تصور کنم که چنین حسی را داشتم. همه ما دخترها دست کم یک‌بار این موقعیت را تجربه کرده‌ایم. اگر خود را مسئول احساس طرف مقابل بدانیم معلوم است که دل‌مان نمی‌خواهد با «نه گفتن» به او آسیبی برسانیم و گاهی انگار قرار است از روز ازل تا آخر شام ابد مسبب تمام بلاهایی باشیم که قرار است سر او بیاید. پس حاضر می‌شویم برایش هر کاری انجام دهیم حتی اگر به قیمت ضربه خوردن روان‌مان تمام شود. نتیجه فکرهای من در این سوال خلاصه شد که چرا نه گفتن باید اشکالی داشته باشد؟ ممکن است این فکر که فلانی ناراحت می‌شود، بدجنس به نظر می‌آیم، از ادب به دور است و... مثل خوره به جان‌مان بیفتد. هرچقدر که این افکار خیرخواهانه باشند اما مگر بنگاه خیریه باز کرده‌ایم تا روح و روان‌مان را صرف خیرخواهی بی قید و شرط کنیم؟ آن هم برای ترس‌هایی که صرفا زاده حساسیت‌های بیهوده خودمان هستند. اگر طرف مقابل، فرد فهمیده و باملاحظه‌ای باشد، حتما جواب منفی ما را درک خواهد کرد. چیزی که بیشتر از «نه» یا «بله» گفتن اهمیت دارد رفتار توأم با احترام است. پس چرا نباید با جملات مثبت و دلایل منطقی «نه» بگوییم؟

«نه گفتن» جزو جدانشدنی زندگی ماست. ما هم مانند بقیه مردم، هر روز در موقعیت‌های مختلف بله یا نه می‌گوییم، چون حق ذاتی ماست. پس من، دوستم یا شما تنها آدم‌هایی نیستیم که از این حق ذاتی استفاده می‌کنیم و «نه» می‌گوییم. باید به این عذاب وجدان پوچ پایان دهیم.

دست‌پنجه

خیارسکنجبین

مائده رئیس‌السادات

۱۸۷ کلمه | ۱ دقیقه زمان مطالعه

مدت زمان آماده سازی: ۱۰ دقیقه
کالری نوشیدنی با سکنجبین: ۱۸۰ کیلوکالری
کالری نوشیدنی با عسل: ۷۰ کیلوکالری
هیچ چیز بهتر از یک نوشیدنی سرد حال آدم را در تابستان خوب نمی‌کند و خیار سنکجبین از دسته نوشیدنی‌های سرد است که می‌توانید آن را در مهمانی‌هایتان هم استفاده کنید.

مواد لازم برای یک نفر:

سکنجبین یا عسل :نصف فنجان
لیموترش: یک عدد کوچک
خیار: یک عدد
عرق نعناع یا گلاب: نصف فنجان

طرز تهیه:

لیمو ترش را پوست بگیرید و گوشتش را جدا کنید و به همراه عرق نعنا داخل مخلوط‌کن بریزید و هم بزنید. بعد خیار را بدون جدا کردن پوست، داخل مخلوط کن بریزید و خوب هم بزنید. (می‌توانید خیار را به جای مخلوط کردن رنده کنید.) این مواد را با سرعت بالا به مدت یک دقیقه هم بزنید. بعد از مخلوط شدن مواد آن‌ها را داخل لیوان بریزید و مناسب با ذائقه خودتان به آن سکنجبین یا عسل اضافه کنید .

چند قطعه یخ هم داخل لیوان‌ها بریزید و با چند برش نازک خیار و لیمو ترش و چند برگ نعناع تازه ساطوری شده شربت را تزیین کنید.