

برانتز

اعتماد سنگ بنای جامعه سالم

تصمیم گرفتند برای شناکردن به دریا بروند؟ آنها با هم به کنار ساحل رفتند. وقتی به ساحل رسیدند راست لباس هایش را در آورد و در آب پرید. اما دروغ حيله گر لباس های او را پوشید و فرار کرد و تا راست از آب بیرون بیاید دور دنیا را گشت. از آن روز همیشه راست عربان و زشت است. اما دروغ در لباس راست با ظاهری آراسته نمایان می شود و حتما شنیده اید که «دروغ مصلحت آمیز به ز راست فتنه انگیز»... ممکن است با این پیش فرض دروغ بگوئیم که رابطه میان با دیگران بهتر شود اما دروغ مهلک ترین سم برای هر رابطه ای است. اولین گام در هر ارتباط موفقی اعتماد متقابل است و دروغ اعتماد و اعتبار را از بین می برد. اعتماد بنیادین زیربنای اعتماد اجتماعی است. اعتماد بنیادین نگرشی نسبت به خود و دنیای اطراف است که بر رفتار و اعمال ما اثر می گذارد و این فکس را تقویت می کند که افراد و امور جهان قابل اعتمادند. این نوع اعتماد را روانکاو مشهور آریکسون مطرح کرد. آریکسون برای رشد انسان ۸ مرحله قابل شد که اولین مرحله در نظر او مرحله «اعتماد در برابر زندگی» نیز ادغام پیدا می کند. نوزادی که نیاز هایش به موقع برآورده شود، حس اعتماد را پرورش می دهد. اگر کسی فاقد این نوع اعتماد باشد، به هیچ عنوان ظرفیت پرورش اعتماد اجتماعی را پیدا نخواهد کرد. بنابراین، اساس اعتماد در خانه و خانواده و به ویژه در روابط اولیه مادر-فرزند شکل می گیرد. بعدها که کودک بزرگتر شد، رفتار والدین بر گسترش اعتماد به دیگران تأثیر می گذارد. وقتی قولی داده می شود ولی به آن عمل نمی شود، بی اعتمادی شکل می گیرد. مادری که به کودک خود می گوید، اگر فلان کار را انجام دهی، فلان کار را برایت انجام می دهم... وقتی به قولش عمل نمی کند، اعتبارش را از دست می دهد. از آن به بعد دیگر کودک نسبت به مادرش بی اعتماد خواهد شد و این مقدمه بی اعتمادی کودک به دیگران در آینده را فراهم می کند. به قول معروف، خشت اول چون نهد معمار کج، تا ثریامی رود دیوار کج.

اعتماد اجتماعی با اعتماد به غریبه ها به تدریج و از طریق تعامل افراد با یکدیگر به وجود می آید و در نهایت منجر به انتقال کل جامعه می شود. اعتماد اجتماعی باعث افزایش فعالیت های داوطلبانه، نودستستانه و کمک رسانی شده و از طریق ایجاد زمینه های مساعد همکاری بین افراد جامعه را تسهیل می کند. بنابراین افزایش اعتماد اجتماعی باعث افزایش سرمایه های اجتماعی می شود. اعتماد و اعتبار داشتن افراد نزد یکدیگر زمینه ساز رفتارهای سالم شهروندی و دستیابی به جامعه و شهر سالم است. ما اغلب نقش محوری دیگران در بهزیستی مان را نادیده می گیریم. اما پیوندهای اجتماعی حامی سلامت ما هستند. نتایج پژوهش های نشان می دهد که افراد دارای روابط اجتماعی بهتر بیشتر عمر کرده و کمتر دچار حملات قلبی یا سرطان می شوند. همچنین احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی در ایشان کمتر است. حتی کمتر دچار سرماخوردگی می شوند. باید به یاد داشته باشیم که ماهیت روابط ما با دیگران تعیین کننده سلامت یا کسالت، نیکبختی یا بدبختی ما است. به طور خلاصه، جامعه ای که اعتماد اجتماعی در آن رنگ باخته باشد، مهم ترین متغیر سرمایه اجتماعی اش دست داده و جامعه ای که سرمایه اجتماعی اش را از دست داده باشد، برخورداری از تمام منابع و ثروت های مادی کره زمین هم جبران کننده فقدان مذکور نخواهد بود.

مجتبی دلیر
روانشناس اجتماعی

این روزها اعتماد میان شهروندان شهر من کمرنگ تر از همیشه شده است. می گویم میدان انقلاب، می گوید بیابالا، اما بعد می گوید امکان دارد من از این کوچه بروم و شما این دو قدم (۱۰۰ قدم) تا میدان را پیاده بروید؟ چیزی نمی گویم. می گویم میدان هفت تیر پیاده می شوم، می گوید ۱۵۰۰ تومان می شود! می گویم مسیرم است همیشه ۱۰۰۰ تومان می دهم، چیزی نمی گوید. می گویم پایان نامه شما در حد کارشناسی ارشد است معدل ترم قبل تان چند بود؟ چیزی نمی گوید. می گوید برای این که مطمئن باشی گوشه ای اصل است از نمایندگی اش بخر. بعدش هم سایتی هست که می توانی اصل بودن آن را چک کنی! چیزی نمی گویم. می گوید می دانید در تبلیغ ماکارونی فلان از ماکارونی بهمان استفاده شده! چیزی نمی گویم. می گوید استاد فلان دانشگاه هستم. می گویم تا به حال شما را در آن جا زیارت نکردم. چیزی نمی گوید. می گویم حالا که عازم سفر هستی خدایتان را به همسایه روبرو و بسپارید. می گوید طرف خودش معلوم نیست چیکاره است؟! چیزی نمی گویم. می گویم کارم در فلان اداره افتاده است. می گوید خدایتان را به دادت برسد از امروز و فردا! می گویم ماشینت را فردا به من فرض می دهی؟ بهانه می آورد. چیزی نمی گویم. می گوید پیرمردی را دیدم که خرید کرده بود رفتم کمکش کنم. انگار درد دیده بودا چیزی نمی گویم. می گوید زمانه عوض شده نمی شود به کسی اعتماد کرد. می گویم آدم نمی تواند به چشم های خودش هم اعتماد کند!

از منظر روانشناختی دروغ دو نوع است. دروغی که فرد به خودش می گوید و دروغی که به دیگران می گوید. در این یادداشت با دروغ و انواع آن کار می ندریم. اما دروغ اخلاقی یا دروغ گفتن به دیگران باعث بی اعتمادی می شود بین می برد و این سر آغاز تمام مشکلات بین افراد جامعه است. دروغ، دروغ است، کوچک و بزرگ هم ندارد. برای پنهان کردن یک دروغ کوچک باید هزار دروغ بزرگ و کوچک بگوئیم که می شود هزار و یک دروغ!

فرزند شکل می گیرد. بعدها که کودک بزرگتر شد، رفتار والدین بر گسترش اعتماد به دیگران تأثیر می گذارد. وقتی قولی داده می شود ولی به آن عمل نمی شود، بی اعتمادی شکل می گیرد. مادری که به کودک خود می گوید، اگر فلان کار را انجام دهی، فلان کار را برایت انجام می دهم... وقتی به قولش عمل نمی کند، اعتبارش را از دست می دهد. از آن به بعد دیگر کودک نسبت به مادرش بی اعتماد خواهد شد و این مقدمه بی اعتمادی کودک به دیگران در آینده را فراهم می کند. به قول معروف، خشت اول چون نهد معمار کج، تا ثریامی رود دیوار کج.

اعتماد اجتماعی با اعتماد به غریبه ها به تدریج و از طریق تعامل افراد با یکدیگر به وجود می آید و در نهایت منجر به انتقال کل جامعه می شود. اعتماد اجتماعی باعث افزایش فعالیت های داوطلبانه، نودستستانه و کمک رسانی شده و از طریق ایجاد زمینه های مساعد همکاری بین افراد جامعه را تسهیل می کند. بنابراین افزایش اعتماد اجتماعی باعث افزایش سرمایه های اجتماعی می شود. اعتماد و اعتبار داشتن افراد نزد یکدیگر زمینه ساز رفتارهای سالم شهروندی و دستیابی به جامعه و شهر سالم است. ما اغلب نقش محوری دیگران در بهزیستی مان را نادیده می گیریم. اما پیوندهای اجتماعی حامی سلامت ما هستند. نتایج پژوهش های نشان می دهد که افراد دارای روابط اجتماعی بهتر بیشتر عمر کرده و کمتر دچار حملات قلبی یا سرطان می شوند. همچنین احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی در ایشان کمتر است. حتی کمتر دچار سرماخوردگی می شوند. باید به یاد داشته باشیم که ماهیت روابط ما با دیگران تعیین کننده سلامت یا کسالت، نیکبختی یا بدبختی ما است. به طور خلاصه، جامعه ای که اعتماد اجتماعی در آن رنگ باخته باشد، مهم ترین متغیر سرمایه اجتماعی اش دست داده و جامعه ای که سرمایه اجتماعی اش را از دست داده باشد، برخورداری از تمام منابع و ثروت های مادی کره زمین هم جبران کننده فقدان مذکور نخواهد بود.

اعتماد اجتماعی با اعتماد به غریبه ها به تدریج و از طریق تعامل افراد با یکدیگر به وجود می آید و در نهایت منجر به انتقال کل جامعه می شود. اعتماد اجتماعی باعث افزایش فعالیت های داوطلبانه، نودستستانه و کمک رسانی شده و از طریق ایجاد زمینه های مساعد همکاری بین افراد جامعه را تسهیل می کند. بنابراین افزایش اعتماد اجتماعی باعث افزایش سرمایه های اجتماعی می شود. اعتماد و اعتبار داشتن افراد نزد یکدیگر زمینه ساز رفتارهای سالم شهروندی و دستیابی به جامعه و شهر سالم است. ما اغلب نقش محوری دیگران در بهزیستی مان را نادیده می گیریم. اما پیوندهای اجتماعی حامی سلامت ما هستند. نتایج پژوهش های نشان می دهد که افراد دارای روابط اجتماعی بهتر بیشتر عمر کرده و کمتر دچار حملات قلبی یا سرطان می شوند. همچنین احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی در ایشان کمتر است. حتی کمتر دچار سرماخوردگی می شوند. باید به یاد داشته باشیم که ماهیت روابط ما با دیگران تعیین کننده سلامت یا کسالت، نیکبختی یا بدبختی ما است. به طور خلاصه، جامعه ای که اعتماد اجتماعی در آن رنگ باخته باشد، مهم ترین متغیر سرمایه اجتماعی اش دست داده و جامعه ای که سرمایه اجتماعی اش را از دست داده باشد، برخورداری از تمام منابع و ثروت های مادی کره زمین هم جبران کننده فقدان مذکور نخواهد بود.

اعتماد اجتماعی با اعتماد به غریبه ها به تدریج و از طریق تعامل افراد با یکدیگر به وجود می آید و در نهایت منجر به انتقال کل جامعه می شود. اعتماد اجتماعی باعث افزایش فعالیت های داوطلبانه، نودستستانه و کمک رسانی شده و از طریق ایجاد زمینه های مساعد همکاری بین افراد جامعه را تسهیل می کند. بنابراین افزایش اعتماد اجتماعی باعث افزایش سرمایه های اجتماعی می شود. اعتماد و اعتبار داشتن افراد نزد یکدیگر زمینه ساز رفتارهای سالم شهروندی و دستیابی به جامعه و شهر سالم است. ما اغلب نقش محوری دیگران در بهزیستی مان را نادیده می گیریم. اما پیوندهای اجتماعی حامی سلامت ما هستند. نتایج پژوهش های نشان می دهد که افراد دارای روابط اجتماعی بهتر بیشتر عمر کرده و کمتر دچار حملات قلبی یا سرطان می شوند. همچنین احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی در ایشان کمتر است. حتی کمتر دچار سرماخوردگی می شوند. باید به یاد داشته باشیم که ماهیت روابط ما با دیگران تعیین کننده سلامت یا کسالت، نیکبختی یا بدبختی ما است. به طور خلاصه، جامعه ای که اعتماد اجتماعی در آن رنگ باخته باشد، مهم ترین متغیر سرمایه اجتماعی اش دست داده و جامعه ای که سرمایه اجتماعی اش را از دست داده باشد، برخورداری از تمام منابع و ثروت های مادی کره زمین هم جبران کننده فقدان مذکور نخواهد بود.

اعتماد اجتماعی با اعتماد به غریبه ها به تدریج و از طریق تعامل افراد با یکدیگر به وجود می آید و در نهایت منجر به انتقال کل جامعه می شود. اعتماد اجتماعی باعث افزایش فعالیت های داوطلبانه، نودستستانه و کمک رسانی شده و از طریق ایجاد زمینه های مساعد همکاری بین افراد جامعه را تسهیل می کند. بنابراین افزایش اعتماد اجتماعی باعث افزایش سرمایه های اجتماعی می شود. اعتماد و اعتبار داشتن افراد نزد یکدیگر زمینه ساز رفتارهای سالم شهروندی و دستیابی به جامعه و شهر سالم است. ما اغلب نقش محوری دیگران در بهزیستی مان را نادیده می گیریم. اما پیوندهای اجتماعی حامی سلامت ما هستند. نتایج پژوهش های نشان می دهد که افراد دارای روابط اجتماعی بهتر بیشتر عمر کرده و کمتر دچار حملات قلبی یا سرطان می شوند. همچنین احتمال ابتلا به اضطراب و افسردگی در ایشان کمتر است. حتی کمتر دچار سرماخوردگی می شوند. باید به یاد داشته باشیم که ماهیت روابط ما با دیگران تعیین کننده سلامت یا کسالت، نیکبختی یا بدبختی ما است. به طور خلاصه، جامعه ای که اعتماد اجتماعی در آن رنگ باخته باشد، مهم ترین متغیر سرمایه اجتماعی اش دست داده و جامعه ای که سرمایه اجتماعی اش را از دست داده باشد، برخورداری از تمام منابع و ثروت های مادی کره زمین هم جبران کننده فقدان مذکور نخواهد بود.

نگاه منتقد



نگاهی انتقادی به کمیت و کیفیت رستوران هادر ایران

ما و شیوع مضرات در رستوران های قارچ گونه وطنی

آرش خیراندیش

a.kheyrandish@gmail.com



در سال های گذشته تعداد رستوران های ایران افزایش حیرت آوری داشته است. علاوه بر شهرها در اغلب جاده های پر تردد کشور با رستوران های زیادی مواجه هستیم که این تعداد به نظر عادی نمی نماید. شاید این امر از نگاه اکثر مردم بی عیب بلکه جالب به نظر آید اما به واقع نتایج منفی بسیاری دربر دارد که خود معلول ضعف هایی اساسی در جامعه است. واضح است که سبک زندگی جدید

اسراف و محیط زیست

و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید همانا او اسراف کاران را دوست نمی دارد (قرآن مجید) اصلی ترین عامل کاهش منابع کره زمین، مصرف گریای و اسراف موجود میان انسان هاست. رستوران های ما نیز از این امر مستثنی نیستند. بسیاری از غذاهای عرضه شده به تمامی مصرف نمی شود و قسمتی از آنها دور ریخته می شود. عرضه غذاها با مقدار زیاد، خود مشوق پر خوری است که بیماری های فراوانی را در پی دارد. معمولاً در صورت عدم مصرف کامل یک بشقاب غذای حجیم قسمتی از آن دور ریخته می شود. مخلفات غیر ضروری که با بدسلیقی تمام طی چند سال اخیر به غذاهای اضافه شده اند - و نام دورچین به خود گرفته اند - علاوه بر هدر دادن مواد غذایی، هزینه اضافی بر مشتری تحمیل می کنند، جالب این جاست که کسی به این هزینه اضافی اعتراضی ندارد یا یکی از راه های خوب جلوگیری از اسراف در رستوران ها، عرضه نیم پرس غذاهاست که در این صورت، هم می توان از پر خوری و تبعات ناشی از آن پرهیز کرد هم از اسراف خودداری و نیز در هزینه ها صرفه جویی کرد. این روش سالم است که در اروپا اجرا می شود.

سفره خانه سنتی یا قلابان سرا؟

سفره خانه های سنتی باید محل عرضه فرهنگ غذایی سنتی ایرانی باشند. متأسفانه جدیداً بسیاری از سفره خانه ها محل عرضه یکی از کثیف ترین وسایل بیماری زا یعنی قلابان شده اند. به عنوان یک ایرانی اصیل، از این امر احساس شرمندگی کرده و بر حال جوانان ملت که آگاهانه تن به چنین زشتی می دهند، افسوس می خورم.

ماست و دوغ بسته بندی کارخانه ای

در سفره خانه های سنتی، چندسال پیش در یکی از سفره خانه های خوب تهران که مشتری آن بودم (و قلابان هم عرضه نمی کرد!) با کمال تعجب شاهد عرضه ماست و دوغ بسته بندی کارخانه ای شدم. وقتی اعتراض کردم، این پاسخ مواجه شدم: اداره بهداشت اجازه عرضه ماست و دوغ سنتی را نمی دهد! جدا از دست های پنهان پشت پرده این قضیه، با این سوال به میدان می آیم: مگر ماست بندی های سنتی مجوزهای قانونی ندارند؟ به چه حقی مردم را در رستوران های از لیبناست اصیلی که در این کشور سابقه ای به بلندای تاریخ دارد، محروم می کنید؟ اگر بهانه بهداشت

که مبتنی بر مصرف گریای است، نقشی اساسی در به وجود آمدن این امر داشته که از این لحاظ ایرانیان تفاوتی با مردم دیگر کشورها ندارند اما در رستوران داری و رستوران رفتن ایرانیان صفاتی منحصر بفرد نیز دیده می شود. در این جا قصد دارم که مجموعاً این وضع را در ایران بررسی کرده و ریشه ها و اثرات آن را بیان کنم، ضمن این که حتی الامکان راه حل هایی عملی برای هر مورد پیشنهاد می دهم. در این نوشتار منظور من از رستوران، تمامی اشکال مکان های غذاخوری در ایران شامل سفره خانه های سنتی، فست فودها، کبابی ها... است.

عمومی است که همه می دانیم و شما بهتر می دانید که چه محتویات مضر (تاریخ مصرف گذشته، مواد نگهدارنده، روغن پالم و...) به نام لیبناست بهداشتی به خورد مردم می دهند.

از بین رفتن هنر آشپزی خانگی

سبک زندگی جدیدی که قسمتی از آن را خودمان انتخاب کرده ایم ما را از هنر آشپزی و لذت بردن از دستپختمان دور کرده است. این سبک زندگی ما را به مسوی تبیلی، عجله، بی دقتی و سطحی نگری می کشاند. در عوض این همه وقت و پولی که در رستوران ها هدر می دهیم (و اکثراً غذای بنجل می خوریم) می توانیم با مطالعه، مشاوره با بزرگان و تمرین، غذاهای سالم، متنوع و خوش طعم که مناسب مزاج و فصل باشد، تهیه کنیم. باید خود و دیگران را به آشپزی تشویق کرده و حتی دوره های دوستی و خانوادگی برای آن تدارک ببینیم. به عنوان یک علاقه مند به فرهنگ و طبیعت کشورم هشدار می دهم که از بین رفتن هنر آشپزی در خانواده های ایرانی نابودی قسمت عمده ای از فرهنگ این کشور را در پی دارد.

افراد در عرضه منوهای غیر ایرانی

غذای هر ملتی با توجه به اقلیم آن منطقه مناسب حال و روزشان است. سرزمین ایران از گذشته نقطه تعادل در همه چیز و از جمله مواد غذایی بوده است. بنا به گفته آشپزهای اصیل ایرانی، طعم و عطر گیاهان و محصولات دامی ایران - که به طور طبیعی عالی بوده - ما را از مصرف ادویه جات فراوان معاف می کرده است. مصرف ادویه فراوان در هندوستان و بعدها در اروپا به علت کمبود چنین طعم و عطرهای طبیعی در غذاها و دلایل دیگری بوده است. بی اطلاعی و قدرشناسی نسبت به چنین نعمتی که پروردگار به این سرزمین اعطا فرموده در دهه های گذشته ما را به سوی غذاهای غیر ایرانی کشانده است که مناسب اقلیم ما نیستند. البته شاید چشیدن گاه به گاه غذاهای ملل مختلف جالب و بی ضرر باشد اما اصل بر آن است که عمده غذایمان بر اساس دستورات غذایی اصیل ایرانی - که برگرفته از تحقیقات حکمای ایرانی است - تهیه شود. رستوران ها در این زمینه می توانند نقشی مهم ایفا کنند که متأسفانه وضع به هیچ وجه مطلوب نیست.

آداب رستوران داری و رستوران روی

هر پدیده اجتماعی دارای فرهنگ و آداب مختص به خود است. در گذشته رفتن به مکان های عمومی رستوران دارها - عمدتاً نوکیسه ها - تصور می کنند که با ساخت یک فضای بزرگ غذاخوری و بدون داشتن هنر آشپزی، می توانند رستوران دار شوند. عرضه بدترین غذاها در بزرگترین مکان ها، مشخصه اصلی چنین رستوران داران جدید شده است و باز هم تعجبیم از مشتریان فراوان آنها که بی توجه به غذایی که می خورند، به در و دیوار نگاه می کنند!



فضای بزرگ به جای غذای خوب

ما در واقع برای چه چیزی به یک رستوران می رویم؟ آیا جز این است که دلیل اصلی این کار خوردن یک غذای خوب است؟ متأسفانه بسیاری از رستوران دارها - عمدتاً نوکیسه ها - تصور می کنند که با ساخت یک فضای بزرگ غذاخوری و بدون داشتن هنر آشپزی، می توانند رستوران دار شوند. عرضه بدترین غذاها در بزرگترین مکان ها، مشخصه اصلی چنین رستوران داران جدید شده است و باز هم تعجبیم از مشتریان فراوان آنها که بی توجه به غذایی که می خورند، به در و دیوار نگاه می کنند!

پیش خدمت های محترم

به واقع پیش خدمت بودن یک کار هنری و اصیل محسوب می شود. بهترین غذاها در یک رستوران با وجود یک پیش خدمت آداب داران آرش میضاعت می یابند. بی اطلاعی و ناآشنایی با چنین عنصر تعیین کننده ای در این حرفه باعث شده که در بسیاری از رستوران های جدید و به ظاهر لوکس پیش خدمت هایی کاملاً ناوارد به کار گمارده شوند چنان که از آرایش و پوشش و آرایش آنان گرفته تا سخن گفتنشان سرشار از عدم تناسب با شغل محول شده به ایشان است.

