

آشپزی در خانه

پیتزا با سبزیجات



مواد لازم:

خمیر پیتزا، ۱ عدد پیاز، زردک، مرچ دلمه‌ای و کدوی قورمه‌ای از هر کدام ۱۲۵ گرم - روغن زیتون، ۳ قاشق غذاخوری - پالک ۱۲۵ گرم - نمک و مرچ به مقدار لازم - پنیر پیتزا ۱۲۵ گرم - سیر، ۱ حبه - پنیر، ۱۲۵ گرم.

طرز تهیه:

پیاز، زردک، مرچ دلمه‌ای و کدو را به شکل مکعب‌های کوچک خرد کنید و در روغن به مدت پنج دقیقه تفت دهید بعد از این مدت، پالک را که درست خرده کرده‌اید به آن بیفزایید. مجدداً آن را سرخ کنید نمک و فلفل را هم به آن اضافه کنید و بگذارید سرد شود پیاز و زردک و مرچ دلمه‌ای و کدو و پالک را با پنیر پیتزا، سیر رنده شده و پنیر رنده شده مخلوط کنید همه این مواد را روی خمیر پیتزا بریزید یک طرف خمیر را روی طرف دیگر بیاورید و دو طرف خمیر را به هم فشار دهید تا خوب به هم بچسبد (مواد نباید از داخل خمیر بیرون بریزند) پیتزا را در داشی که قبلاً گرم کرده‌اید با حرارت ۲۰۰ درجه یا درجه سه به مدت ۲۵ دقیقه بپزید.

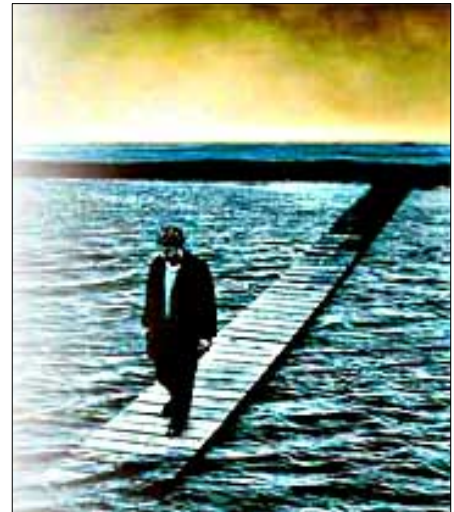


نویسنده‌گی حتی یک قدم بر نداشته بود. در واقع مطلبی نمی‌نوشت. تنها در رویای نوشتن بود. مرتب شغل عوض می‌کرد و مدعی بود که این کارهایی که می‌کند شغل اصلی او نیست. حرفه او نویسنده‌گی است. سال‌ها از پی هم می‌گذشتند و او زنده‌گی را هر چه خالی‌تر احساس می‌کرد. ترس او از شروع کردن به نوشتن مرتب بیشتر می‌شد. وقتی به چهل ساله‌گی رسید به ذهنش آمد که مطمئناً تا این زمان باید کارش را شروع می‌کرد. به اطرافش نگاه می‌کرد و چون دیگران را سرگرم کارهایشان می‌دید، می‌گفت: «من از این‌ها بالاترم، من رویاهای بزرگ در سر دارم. این‌ها هیچ کدام رویایی ندارند. اما من دارم.»

مری یکی از مقامات عالی‌رتبه یک موسسه تبلیغاتی بود. کار اصلی او بازاریابی بود. باید مشتریان جدیدی پیدا می‌کرد. او زنی مهربان بود و از این‌که به اطرافیان خود کمک کند بسیار لذت می‌برد. همکارانش را تشویق می‌کرد به اتاق او بیایند و درباره مشکلاتشان حرف بزنند. از بذله‌گویی و شوخی کردن لذت می‌برد. متوجه نبود که بخش قابل ملاحظه‌ای از اوقات او صرف کارهایی می‌شود که برای آن حقوق نمی‌گیرد. وقتی رئیسش کار او را ارزیابی کرد و به او امتیاز چندانی نداد بسیار ناراحت شد. ارزیابی رئیسش نشان می‌داد که از کار او راضی نیستند. با این حال برای او تغییر رویه دادن دشوار بود. در واقع به کار کمک به دیگران و گوش دادن به درد دل‌های آن‌ها عادت کرده بود. از این‌رو میان کاری که باید می‌کرد و کاری که در عمل می‌کرد فاصله افتاده بود. هدفی که او آگاهانه انتخاب کرده بود، از کاری که در عمل می‌کرد فاصله گرفته بود. این شرایط آن‌قدر ادامه یافت تا او را از موسسه اخراج کردند.

مارک می‌خواست پدر شایسته‌ای باشد. می‌خواست حرمت نفس و مسئولیت در قبال خود را به پسرش آموزش دهد. به نظرش رسید که روش مناسب برای رسیدن به این هدف این است که برای پسرش حرف بزند و سخنرانی کند. متوجه نبود که هر چه بیشتر حرف می‌زند و سخنرانی می‌کند پسرش دل‌زده‌تر می‌شود. وقتی پسرش نمونه‌هایی از هراس را به نمایش گذاشت، به او گفت: «نترس». وقتی پسرش احساسات خود را از او پنهان کرد به او گفت: «حرف بزن، می‌دانم که می‌خواهی مطلبی بگویی» و چون پسرش سکوت بیشتری اختیار کرد. به او گفت: «مرد واقعی در زنده‌گی مشارکت فعال می‌کند». در این زمان پدر به فکر فرو رفت که فرزند او را چه می‌شود. چرا به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد. این پدر در محیط کارش وقتی می‌دید شیوه‌ای موثر واقع نمی‌شود، در کارش سرزنش نمی‌کرد. به این فکر می‌کرد که چه باید بکند تا موفق‌تر ظاهر شود. به نتایج کارهایش بها می‌داد. اما در منزل وقتی دید که نه سخنرانی و نه شمامت و سرزنش هیچ کدام موثر واقع نمی‌شوند به ذهنش نرسید که در رویه خود تجدید نظر کند. به این فکر نکرد که نتیجه کارش را مورد ارزیابی مجدد قرار دهد. این مرد آن‌چه را که در زمینه کاری و شغلی‌اش رعایت می‌کرد در زنده‌گی خصوصی‌اش کنار گذاشته بود.

اگر کاری صورت ندهیم، چیزی تغییر نمی‌کند.



غصه‌های بی‌هدفی!

به گفته «ایروین یالوم» توجه کنید: او در جایی می‌نویسد، نداشتن هدف در زنده‌گی بهتر از داشتن هدف‌های مصنوعی است. واقعیت این است که هر کس باید هدفی داشته باشد و به آن برسد. نقطه مقابل داشتن هدف در زنده‌گی و تلاش برای رسیدن به آن، رفتار انفعالی و نداشتن هدف است. زنده‌گی بدون هدف، هرگز زنده‌گی انسانی نیست.

اندرو کارنگی، یکی از بزرگترین صاحبان صنایع آمریکا می‌گوید: «اگر پول ما را بگیرد، اگر کارخانه‌هایمان را بگیرد، اگر تجارت‌مان را بگیرد و تنها سازمان‌مان را برای ما باقی بگذارد در مدت ۴ سال سر جای اولمان بر می‌گردیم». که البته منظور کارنگی این بود که ثروت مهم نیست، منبع ثروت است که اهمیت دارد. همین رابطه میان عزت‌نفس و موقعیت‌های بیرونی صدق می‌کند.

از یکی از دوستانم که بازرگانی است حدوداً شصت ساله، پرسیدم برای بقیه زنده‌گیش چه هدف‌هایی در سر دارد. جواب داد «هیچ هدفی. در تمام مدت زنده‌گی به خاطر آینده زنده‌گی کرده‌ام. در تمام مدت زنده‌گی لحظه حال را فدای آینده کرده‌ام. نه از خانواده‌ام لذت بردم و نه از زیبایی‌های طبیعت. به همین دلیل قصد ندارم برای آینده برنامه‌ای بریزم. البته هنوز گه‌گاهی کسب درآمد می‌کنم اما هدف اصلی‌ام این است که از روزهای زنده‌گی لذت ببرم.»

به او گفتم که به نظر می‌رسد هرگز نتوانسته تعادلی میان آینده و لحظه حال ایجاد کند. او حرفم را پذیرفت و گفت: «این همیشه برای من مسئله بوده است.»

همان‌طور که توضیح دادیم این زنده‌گی، هدفمند نیست.

جک در تمام مدت عمرش در رویا، خود را نویسنده دیده بود. در ذهن خودش را می‌دید که پشت ماشین تحریرش نشسته و در حال نگارش است. در خیال می‌دید که عکسش را روی جلد مجله تایم چاپ کرده‌اند با این حال نمی‌دانست که درباره چه مطلبی می‌خواهد کتاب بنویسد. اما این باعث نشد که او از این رویا بیرون بیاید. اما برای نوشتن و کار