

کاناپه

چرا کاناپه؟

برای آن‌ها که مطالعه را دوست دارند اما وقت ندارند

سید مصطفی صابری | معاون سردبیر

همه ما ضرورت مطالعه را قبول داریم اما خیلی کمتر از آن چه که باید مطالعه می کنیم. هر چند گرفتاری های ریز و درشت دلیلی برای مطالعه نکردن نیست و اساساً شاید چون مطالعه نمی کنیم این همه گرفتاری در جامعه هست؛ اما متأسفانه بسیاری از ما حوصله نداریم بین انبوهی از مطالب دنبال یک مطالعه لذت بخش و کاربردی باشیم و برای همین که لذت مطالعه را نمی چشیم از آن فراری هستیم؛ «کاناپه» بسته دو صفحه ای است که به شما کمک می کند با وجود گرفتاری زیاد مطالعه کنید؛ می توانید آخر هر هفته روی کاناپه لم بدهید و ذهن تان را از مشغله ها جدا کنید و با خواندن مطالبی که با سوا س برای شما گزینش و خلاصه شده نگاه تازه ای به زندگی ببنداید. کاناپه گلچینی یادداشت ها، روایت ها، داستان ها، گزیده کتاب ها و... است که همگی حول یک موضوع اشتراک دارند: زندگی.

این جا از تحلیل بازار مسکن، تورم خودرو، تحلیل های سیاسی و... خبری نیست و قرار است تجربه یک مطالعه عمیق اما لذیذ را حول مفاهیم مرتبط با سبک زندگی برای شما فراهم کند. اما مطمئن باشید خواندن دو صفحه در آخر هفته شما را از اصل مطالعه بی نیاز نمی کند و فقط فرصتی است برای آشتی با مطالعه. برای همین منابع را در هر مطلب ذکر کردیم تا سراغ نمونه های مشابه بریزید و بیشتر و بیشتر بخوانید.

منتظر نظرات شما هستیم

پیامک (ابتدای پیامک کلمه: کاناپه، اقلید کنید) ۲۰۰۹۹۹ تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

آقای قرمه سبزی در خیابان دیزی

منصور ضابطیان را با اجرای شناسیم اما سفر نامه هایش طعم متفاوتی دارد مثل آخرین اثر یعنی کتاب «موأ» که سفر نامه ویتنام است



ویتنام به شکل عام و شهر هانوی به شکل خاص بهشت گردشگران غذاست؛ آن هایی که در جهان را می افتند تا غذاهای مختلف را تجربه کنند. در انگلیسی به آن ها می گویند «Food tourist»، اما خود ما نمیم، من تر جیح می دهم به آن ها بگویم «گردشگران شکمو»!

این جا بهشت گردشگران شکموست چرا که می توانند با کمترین هزینه، بیشترین تجربه های غذایی را داشته باشند. یک کتاب راهنما ادعا کرده بود که می شود یک ماه در خیابان های هانوی گشت و ظهر و شب غذا خورد، بدون آن که غذا تکراری باشد! نمی دانم این ادعا درست است یا نه، اما بایک نگاه به دور و برم می توانم بفهمم که چندان دور از ذهن نیست. گرچه خیلی از غذاها مشابهت های زیادی دارند، اما نام شان متفاوت است.

ویتنامی ها بیشترین علاقه را به «فو» دارند. رایج ترین غذای ویتنامی که آن را سوپ ویتنامی ها هم می نامند، فو را با آب و آب گوشت می پزند و توی آن می شود از یک تا هزار و یک چیز ریخت. آب را روی اجاق می گذارند و آن چه در آن می ریزند در حداقل زمان می پزد. صبح ها که فو سر سفره می آید، گاهی روی یک اجاق متحرک است و من نمی فهمم محتویاتش را چرا این قدر سریع بیرون می کشند و می خورند. شرط می بندم گوشت هایش خام باشد. فو آن قدر محبوب است که حتی بعضی ها اسم بچه شان را می گذارند فو. فکر کنید آدم توی ایران اسم بچه اش را بگذار د قورمه

سبزی یا حلیم بادمجان یا سیرابی!

فو جزو ارزان ترین غذاهای ویتنامی است و یک کاسه آن تر کیبی است از گوشت و نودل برنج و چند چور سبزی، حدوداً یک دلار قیمت دارد. «فو» را سر بازاران آمریکایی بعد از جنگ به کشور شان می برند و آن جا هم غذای محبوبی می شود.

وسط این همه غذای عجیب و غریب، چاکا (Chaca) قابل تحمل تر است؛ تکه های ماهی خوابانده شده در کره و پیاز که با پیاز چوپه و سیر و زنجبیل سرخ می کنند. کره و پیاز بوی زهم ماهی را می گیرند و پیاز چوپه و زنجبیل هم طعم خاصی به آن می دهد. اساساً پیاز چه یکی از کاربردی ترین افزودنی های غذا در ویتنام است. دم در هر رستورانی، در ساعت های خلوت، می شود کار گرانی را دید که دور هم نشستند و پیاز چه تمیزی می کنند! چاکا به عنوان غذای محبوب، چنان با اهمیت است که هانویی ها اسم یکی از خیابان های شهر را گذاشته اند چاکا! در ویتنام خیابان های دیگری هم می شود پیدا کرد که نام شان از غذا گرفته شده و این نشانگر اهمیت دادن ویتنامی ها به فرهنگ و سنت آشپزی شان است. نکته ای که ما از آن به شدت غافل هستیم. چه اشکالی دار ما هم به جای این همه اسم های نامربوط، اسم چند تا از غذا هایمان را بگذاریم روی بعضی خیابان ها و میدان هایمان، مثلاً خیابان کباب، میدان دیزی، چهارراه لوبیاپلو (نخندید! دارم جدی صحبت می کنم!)

۱ «ای کاش شهامت آن را داشته ام که زندگی خود را به شکلی سپری می کردم که تمایل من بود و نه به شیوه ای که دیگران از من انتظار داشتند.»

این موضوع یکی از عمده ترین موارد پشیمانی در میان بیشتر افراد بوده است. وقتی که لحظات پایانی زندگی فرا می رسد بسیاری از افراد به خوبی در می یابند که بخش عمده ای از آسأل و آرزوهای خود را عملی نکرده اند. آن ها در می یابند که دلیل مرگ آن ها تا حد زیادی به تصمیم هایی که در طول زندگی گرفته اند بستگی داشته است. سلامت شاید بزرگ ترین منبع آزادی است و معمولاً افراد تا زمانی که زندگی شان به خطر نیافتاده است قدر این نعمت را نمی دانند.

۲ «ای کاش این قدر سخت و طولانی کار نکرده بودم»

معمولاً بیماران مرد از این نکته شکایت داشتند. آن ها دوران کودکی فرزندان و همدمی با همسر خود را به دلیل ساعات کار طولانی از دست داده بودند. ولی در باره نسل قدیم که درصد کمتری از زنان شاغل بوده اند این موضوع کمتر در میان بیماران زن رایج بود. تمام مردانی که در بستر مرگ با آن ها صحبت شده است از سپری کردن ساعات و روزهای طولانی در محیط کار پشیمان بودند.

۳ «ای کاش شهامت بیان احساسات خود را داشتم.»

بسیاری از افراد در مقاطع مختلف زندگی یاد در شرایط گوناگون برای حفظ مناسبات مسالمت آمیز با دیگران از بیان صریح



بسته ای برای آخر هفته ویژه آن ها که مطالعه را دوست دارند اما وقت ندارند

۵ «ای کاش مهم» در آخرین روزهای زندگی

«برونی ویر» پرستاری است که در لحظات آخر مرگ در کنار بیماران زیادی حضور داشته و از بزرگ ترین حسرت آن ها جویا شده، گزارش کار دین در این باره بخوانید

می کرده است: از چه چیزی پشیمان هستید؟ به گفته خانم ویر مهم ترین فاکتوری که این افراد را پشیمان کرده مسئله «پرکاری» آن ها بوده است. اغلب این بیماران معتقد بودند وقت های زیادی را به کار کردن گذرانده اند و از زندگی چندان که باید و حق شان بوده لذت نبرده اند. نکته مهمی که این نادمان در حال احتضار به خانم ویر گفته اند این پرستار ابتدا گزارش های مرگ را در ویلا گ خود منتشر می کرد اما بعداً به دلیل استقبال بی سابقه مخاطبان، رسانه ها به سراغش آمدند. او حالا کتابی هم در همین مورد منتشر کرده است. روز نامه گاردین، بر مبنای گفت و گو با نویسنده این کتاب، فهرست پنج مورد عمده از پشیمانی در لحظه مرگ را به طور خلاصه منتشر کرده است:

لحظات پایان عمر خود از این که برای دوستی و روابط خود ارزش کافی قایل نبوده اند، دچار پشیمانی می شوند.

۵ «ای کاش به خودم اجازه می دادم که شادتر باشم.»

این مورد از پشیمانی در کمال تعجب بسیار عمومیت دارد. بسیاری از افراد تا لحظات پایانی عمر خود متوجه نشده بودند که شاد بودن در حقیقت یک انتخاب است. بسیاری، سالیان عمر خود را با تکرار عادات و الگوهای همیشگی زندگی خود طی کرده بودند. بسیاری به اصطلاح «آرامش» ناشی از تکرار الگو و عادات همیشگی را بر تغییر در جیح داده بودند و این هراس از تغییر هم جنبه های فیزیکی و هم جنبه های احساسی و عاطفی زندگی را شامل می شود.

احساسات خود طفره می روند. به همین خاطر زندگی آن ها از آن چیزی که واقعا باید باشد فاصله می گیرد و یا هیچ گاه آن کسی نخواهند شد که آرزو یا توانایی اش را داشته اند. بسیاری از افراد تحت تأثیر تلخ کامی و نا کامی های ناشی از مماشات با دیگران و محیط، به بیماری های جدی مبتلا می شوند.

۴ «ای کاش تماس با دوستان را حفظ کرده بودم.»

خیلی از افراد تا لحظات پایانی عمر، قدر دوستان خوب و یا حفظ تماس با دوستان قدیمی را نمی دانند و معمولاً در فرصت کوتاه قبل از مرگ امکان جست و جو پیدا کردن این دوستان قدیمی فراهم نیست. بسیاری از افراد چنان در زندگی خود غرق می شوند که به سادگی تماس با دوستان را فراموش و یا کلاً آن ها را حذف می کنند. بسیاری در

عکس نوشت

کار برای شهر حریص

آدام پایپ در سال ۲۰۱۶ صحنه هایی ثبت کرده است از کسانی که وقتی همه خواب اند یا تفریح می کنند سر کار می روند. بعضی های شان مثل پیشخدمت که سینی پر از نوشیدنی را حمل می کند اعضای ثابت و آشنای شب اند، آدم هایی که خوش گذرانی ها به کار آن ها وابسته است. بعضی ها هم کار می کنند تا شهر حریص را برای احتیاجات روز بعد آماده کنند.



توضیح عکس: فرانک مینیو، فروشنده ای در بازار غذای در یایی نیو فالتون، هانتس پوینت، برانکس

صفحه «جوانه»

ویژه نوجوانان

روزهای فرد در زندگی سلام

دوست دوران بچگی



سمیه خطیب زاده - چشمم را بستم و اجازه دادم تلافی سیرت پیازش را سر من خالی کند. کاش همه چیز در این دنیا مجازی بود حتی دندان درد. وقتی یک چیزی مجازی باشد می شود به آن بخندی یا نخندی و مثل ماهی گلی بسپری اش به حافظه سه ثانیه ای. وقتی که آمد نگفت چرا صورتش این قدر پکر است و من هم تیرسیدم اما از همان لحظه ۱۰ تا داستان برای حال گرفته اش ساخته ام یکی از یکی زیباتر و غم انگیز تر. بهترینش دعای عروس و مادر شوهر بود که هرگز ندیده نمی شود. خیال کردم که مادر شوهرش یک پا کودتاچی است و کولاکی بزرگ راه انداخته که اول صبحی چهره ی این عروس مظلومش شبیه هیروشیما می غم زده است. مادر شوهری که زبانش درد دارد و جای نیشش چرک می کند و دهن زخمی که زده تا ابد این روزگار باز می ماند. وقتی کیشش را خیلی آرام روی میز گذاشت و پرتش نکرد فهمیدم توی ترافیک مفصل فرصت کرده با بدبختی هایش کنار بیاید و گرفتاری هایش را پشت در گذاشته اما اشتباه می کردم وقتی پی به اشتباهم بردم که سرنگ فلزی بد ترکیب حاوی لیدو کابین توی فک پایینم با ضرب دستش فرو رفت و چند دقیقه بعد با منته شروع کرد به سوراخ کردن دندانم تا عصبش را بکشد و بگردد. در مونا لیز ای صورتش

که با ماسک پوشانده است فقط یک جفت چشم دیگر آزارش معلوم است، خم شده روی صورتم و هیچ ترحمی ندارد. بی حسی دندانم کم رنگ شده است و قبل از آخ و واخ کردن من خانم د کتر مجدداً به سرنگ مسلح می شود. مته با یک مشت نت پراکنده کنار گوشم صدایی می سازد که از آدم بودنم پشیمانم می کند و فکر می کنم تا به حال دندان درد کدام حیوان را مجبور به شب بیداری کرده و چرا تمام گرفتاری ها مخصوص انسان هاست. یادم می آید که چقدر به دندان های لقم زبانی می زدم تا زودتر بیوفتند و چقدر برای ریختن همه دندان های شیرینی ام بی تاب بودم. دلتنگ همه مسواک های نزده و نخ دندان های نکشیده شده ام و به تمام ته دیگ هایی که خورده ام مخفیانه فحش های رکیک می دهم. زیر دست خانم د کتری گرفتار شدم که انگار با خودش اختلاف حساب شدید دارد و مثل فوتبالیستی که پناالتی اش به تیرک دروازه خورده و خشمش را با لگدی که به زمین چمن می زند خالی می کند، دارد عقده های خفه شده اش را روی کرسی کرم خورده ی من باز می کند. دلم می خواهد در یک لحظه ترمز اضطراری را بکشم و مچ دستش را بگیرم و بیچانم و دستش که زانو به ۹۰ درجه گرفت و چهره اش از درد مچاله شد با دهان کف کرده پر از خون بگویم: «چه مرگته دکتر». و او هم بگوید: «عزیزم تحمل کن. متأسفم عصب کشی درد داره» تا شاید کمی قانع شوم که خصومت شخصی با من ندارد و این درد کاملاً طبیعی است. ولی از خر شیطان پیاده می شوم و بی خیال آرتیست بازی دل می دهم به آهنگ مته و ساکشن. ماسکش را پایین می کشد و می گوید: «برات پانسمان کردم. هفته دیگه بیا پرش کنم. ببخشید اگر دستم یه کم درد داشت یه ساعت پیش شنیدم دوست دوران بچگیم فوت کرده و الان هم باید برم برای خاکسپاریش.» نمی دانم چرا ولی درد دندانم در یک لحظه خوب شد. انگار مرگ رفیق دوران دندان شیرینی دکتر، مسکن من شده. کاش همه چیز در این دنیا مجازی بود حتی مرگ...

برگرفته از موضوع آزاد