

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 می‌کنیم. هر چند گرفتاری‌های ریز و درشت دلیلی برای مطالعه نکردن نیست و اساساً شاید چون مطالعه نمی‌کنیم این همه گرفتاری در جامعه هست؛ اما متأسفانه بسیاری از ما حوصله نداریم بین انبوهی از مطالب دنبال یک مطالعه لذت‌بخش و کاربردی باشیم و برای همین که لذت مطالعه را نمی‌چشیم از آن فراری هستیم؛ «کاناپه» بسته دو صفحه‌ای است که به شما کمک می‌کند با وجود گرفتاری زیاد مطالعه کنید؛ می‌توانید آخر هر هفته روی کاناپه لم بدهید و ذهن‌تان را از مشغله‌ها جدا کنید و با خواندن مطالبی که با وسواس برای شما گزینش و خلاصه شده نگاه تازه‌ای به زندگی ببنداید. کاناپه گلچینی یادداشت‌ها، روایت‌ها، داستان‌ها، گزیده کتاب‌ها و... است که همگی حول یک موضوع اشتراک دارند: زندگی.

این جا از تحلیل بازار مسکن، تورم خودرو، تحلیل‌های 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 بی‌نیاز نمی‌کند و فقط فرصتی است برای آشتی با مطالعه. برای همین منابع را در هر مطلب ذکر کردیم تا سراغ نمونه‌های مشابه بریزید و بیشتر و بیشتر بخوانید.

منتظر نظرات شما هستیم

پیامک (ابتدای پیامک کلمه: کاناپه، «افید 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 و یتنام است



ویتنام به شکل عام و شهر هانوی به شکل خاص بهشت گردشگران غذاست؛ آن‌هایی که در جهان را می‌افتند تا غذاهای مختلف را تجربه کنند. در انگلیسی به آن‌ها می‌گویند «Food tourist»، اما خودمانیم، من ترجیح می‌دهم به آن‌ها بگویم «گردشگران شکمو»!

این جا بهشت گردشگران شکموست چرا که می‌توانند با کمترین هزینه، بیشترین تجربه‌های غذایی را داشته باشند. یک کتاب راهنما ادعا کرده بود که می‌شود یک ماه در خیابان‌های هانوی گشت و ظهر و شب غذا خورد، بدون آن که غذا تکراری باشد! نمی‌دانم این ادعا درست است یا نه، اما بایک نگاه به دور و برم می‌توانم بفهمم که چندان دور از ذهن نیست. گرچه خیلی از غذاها مشابهت‌های زیادی دارند، اما نام‌شان متفاوت است.

ویتنامی‌ها بیشترین علاقه را به «فو» دارند. رایج‌ترین غذای ویتنامی که آن را سوپ ویتنامی‌ها هم می‌نامند، فو را آب‌باب آب گوشت می‌پزند و توی آن می‌شود از یک تا هزار و یک چیز ریخت. آب را روی اجاق می‌گذارند و آن چه در آن می‌ریزند در حداقل زمان می‌پزد. صبح‌ها که فو سر سفره می‌آید، گاهی روی یک اجاق متحرک است و من نمی‌فهمم محتویاتش را چرا این قدر سریع بیرون می‌کشند و می‌خورند. شرط می‌بندم گوشت هایش خام باشد. فو آن قدر محبوب است که حتی بعضی‌ها اسم بچه‌شان را می‌گذارند فو. فکر کنید آدم توی ایران اسم بچه‌اش را بگذارد و قورمه سبزی یا حلیم یادمجان یا سیرابی!

فوجزو از آن‌ترین غذاهای ویتنامی است و یک کاسه آن تر کبیی است از گوشت و نودل برنج و چند جود سبزی، حدوداً یک دلار قیمت دارد. «فو» را سر بازاران آمریکایی بعد از جنگ به کشورشان می‌برند و آن جا هم غذای محبوبی می‌شود.

وسط این همه غذای عجیب و غریب، چاکا (Chaca) قابل تحمل تر است؛ تکه‌های ماهی خوابانده شده در کره و پیاز که با پیاز چوپان و سیر و زنجبیل سرخ می‌کنند. کره و پیاز بوی زهم ماهی را می‌گیرند و پیاز چوپان و زنجبیل هم طعم خاصی به آن می‌دهد. اساساً پیاز چه یکی از کاربردی‌ترین افزودنی‌های غذا در ویتنام است. دم در هر رستورانی، در ساعت‌های خلوت، می‌شود کارگرانی را دید که دور هم نشستند و پیاز چه تمیزی می‌کنند! چاکا به عنوان غذای محبوب، چنان با اهمیت است که هانویی‌ها اسم یکی از خیابان‌های شهر را گذاشته‌اند چاکا! در ویتنام خیابان‌های دیگری هم می‌شود پیدا کرد که نام‌شان از غذا گرفته شده و این نشانگر اهمیت دادن ویتنامی‌ها به فرهنگ و سنت آشپزی‌شان است. نکته‌ای که ما از آن به شدت غافل هستیم. چه اشکالی دارد ما هم به جای این همه اسم‌های نامربوط، اسم چندتا از غذاهایمان را بگذاریم روی بعضی خیابان‌ها و میدان‌هایمان، مثلاً خیابان کباب، میدان دیزی، چهارراه لوبیالو (نخندید! دارم جدی صحبت می‌کنم!)



بسته‌ای برای آخر هفته ویژه آن‌ها 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 بزرگ‌ترین حسرت آن‌ها جویا شده، گزارش‌ها را در این باره بخوانید

می‌کرده‌است: از چه چیزی پشیمان هستید؟ به گفته خانم ویر مهم‌ترین فاکتوری که این افراد را پشیمان کرده مسئله «پرکاری» آن‌ها بوده‌است. اغلب این بیماران معتقد بودند وقت‌های زیادی را به کار کردن گذرانده‌اند و از زندگی چندان که باید و حق‌شان بوده لذت نبرده‌اند. نکته مهمی که این نادمان در حال احتضار به خانم ویر گفته‌اند این پرستار ابتدا گزارش‌های مرگ را در ویلاگ خود منتشر می‌کرد اما بعداً به دلیل استقبال بی‌سابقه مخاطبان، رسانه‌ها به سراغش آمدند. او حالا کتابی هم در همین مورد منتشر کرده‌است. روزنامه‌گردین، بر مبنای گفت‌وگو با نویسنده این کتاب، فهرست پنج مورد عمده از پشیمانی در لحظه مرگ را به‌طور خلاصه منتشر کرده‌است:



در خیلی از کشور‌های توسعه‌یافته مرسوم است که بیماران عادی در بیمارستان‌های معمولی نگهداری می‌شوند اما برای حفظ روحیه آن‌ها بیماران در شرف مرگ و بسیار بد حال را کنار بیماران عادی نگه نمی‌دارند و در بیمارستان‌هایی جداگانه جسم‌های در حال احتضار را به جهان دیگر می‌کشند. «برونی ویر» نام پرستاری است که در یکی از این بیمارستان‌ها (که ویژه افراد در حال موت است) مشغول به کار بوده و کمی هم سرش برای باز کردن سوپیه‌های تاریک روان آدم‌ها در دمی کرده‌است. او در طول سال‌ها که در این بیمارستان مراقب حال بیماران در حال مرگ بوده همیشه یک سوال اساسی از آن‌ها

لحظات پایان عمر خود از این که برای دوستی و روابط خود ارزش کافی قایل نبوده‌اند، دچار پشیمانی می‌شوند.

۵ «ای کاش به خودم اجازه می‌دادم 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 ترجیح داده بودند و این هراس از تغییر هم جنبه‌های فیزیکی و هم جنبه‌های احساسی و عاطفی زندگی را شامل می‌شود.

احساسات خود طفره می‌روند. به همین خاطر زندگی آن‌ها از آن چیزی که واقعا باید باشد فاصله می‌گیرد و یا هیچ‌گاه آن کسی نخواهند شد که آرزو یا توانایی‌اش را داشته‌اند. بسیاری از افراد تحت تأثیر تلخ‌کامی و نا‌کامی‌های ناشی از مماشات با دیگران و محیط، به بیماری‌های جدی مبتلا می‌شوند.

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 نمی‌دانند و معمولاً در فرصت کوتاه قبل از مرگ امکان جست‌وجو پیدا کردن این دوستان قدیمی فراهم نیست. بسیاری از افراد چنان در زندگی خود غرق می‌شوند که به سادگی تماس با دوستان را فراموش و یا کلاً آن‌ها را حذف می‌کنند. بسیاری در

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

معمولاً بیماران مرد از این نکته شکایت داشتند. آن‌ها 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 بوده‌اند این موضوع کمتر در میان بیماران زن رایج بود. تمام مردانی که در بستر مرگ با آن‌ها صحبت شده‌است 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 یا در شرایط گوناگون برای حفظ مناسبات مسالمت‌آمیز با دیگران از بیان صریح

۱ «ای کاش شهامت آن را داشتم که زندگی خود را به شکلی سپری می‌کردم که تمایل من بود و نه به شیوه‌ای که دیگران از من انتظار داشتند».

این موضوع یکی از عمده‌ترین موارد پشیمانی در میان بیشتر افراد بوده‌است. وقتی که لحظات پایانی زندگی فرا می‌رسد بسیاری از افراد به خوبی درمی‌یابند که بخش عمده‌ای از آسأل و آرزوهای خود را عملی نکرده‌اند. آن‌ها درمی‌یابند که دلیل مرگ آن‌ها تا حد زیادی به تصمیم‌هایی که در طول زندگی گرفته‌اند بستگی داشته‌است. سلامت شاید بزرگ‌ترین منبع آزادی است و معمولاً افراد تا زمانی که زندگی‌شان به خطر نیافتاده‌است قدر این نعمت را نمی‌دانند.

داستان کوتاه

دوست دوران بچگی



سمیه خطیب‌زاده - چشم‌م را بستم و اجازه دادم تلافی سیرت‌پیازش را سر من خالی کند. کاش همه چیز در این دنیا مجازی بود حتی دندان درد. وقتی یک چیزی مجازی باشد می‌شود به آن بخندی یا نخندی و مثل ماهی گلی بسپری‌اش به حافظه سه ثانیه‌ای. وقتی که آمد نگفت چرا صورتش این قدر پکر است و من هم تیرسیدم اما از همان لحظه ۱۰ تا داستان برای حال گرفته‌اش ساخته‌ام یکی از یکی زیباتر و غم‌انگیزتر. بهترینش دعوی عروس و مادر شوهر بود که هرگز ندیده نمی‌شود. خیال کردم که مادر شوهرش یک پا کودتای است و کولاکی بزرگ راه انداخته که اول صبحی چهره‌ی این عروس مظلومش شبیه هیروشیما می‌شود است. مادر شوهری که زبانش درد دارد و جای نیشش چرک می‌کند و دهن زخمی که زده تا ابد این روزگار باز می‌ماند. وقتی کیشش را خیلی آرام روی میز گذاشت و پرتش نکرد فهمیدم توی ترافیک مفصل فرصت کرده با بدبختی هایش کنار بیاید و گرفتاری‌هایش را پشت در گذاشته اما اشتباه می‌کردم وقتی پی به اشتباهم بردم که سرنگ فلزی بد ترکیب حاوی لید و 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 لیزا ای صورتش

عکس نوشت

کار برای شهر حریص

آدام پایپ در سال ۲۰۱۶ صحنه‌هایی ثبت کرده‌است از کسانی که وقتی همه خواب‌اند یا تفریح می‌کنند سر کار می‌روند. بعضی‌های‌شان مثل پیشخدمت که سینی‌ها را نوشیدنی‌ها را حمل می‌کند اعضای ثابت و آشنای شاند، آدم‌هایی که خوش‌گذرانی‌ها به کار آن‌ها وابسته است. بعضی‌ها هم کار می‌کنند تا شهر حریص را برای احتیاجات روز بعد آماده کنند.



توضیح عکس: فرانک مینیو، فروشنده‌ای در بازار غذای دریایی نیوفا لتون، هانتس پونت، برانکس

صفحه «جوانه»

ویژه نوجوانان

روزهای فرد در زندگی سلام