

# خاطره بازی با سلف دانشگاه

حالا که سلف دانشجویی تبدیل به خاطره شده؛ از دانشجویان شهرهای مختلف خواستیم تاروایت‌ها و اتفاقات جالب و فراموش‌نشده‌ی شان از سلف دانشگاه‌شان را برای ما بگویند



نجات شکوندی | روزنامه‌نگار

پرونده



شما از سلف دانشگاه‌تان و غذاهایش خاطره‌ای ندارید؟ برای من هنوز هم آن زمان‌هایی که وسعت دانشگاه‌ها محدود به صفحات مجازی، گوشی‌ها و لپ‌تاپ‌ها نبود، در روز‌هایی که صندلی‌های سفید پلاستیکی سلف دانشگاه میزبان خنده‌های بین کلاس‌های دانشجویان بود و غذای روز سوژه‌شوخی‌ها، جزو بهترین خاطرات دوران دانشجویی است. حس و حالی دوست‌داشتنی به خصوص اگر طعم دوری از سفره خانواده را هم چشیده باشید و برای صرف غذا، انتخابی جز سلف سرویس‌های دانشجویی پیش رویتان نبوده باشد. این روزها که دیگر کرونا مجال حضور در دانشگاه را هم نمی‌دهد چه برسد به سلف و دور هم غذا خوردن، یادآوری طعم خاطرات سلف و آن زمان‌ها شیرین‌تر می‌شود و طعم ماندگار غذاهایش که همچنان زیر زبان مانده است. در پرونده امروز زندگی سلام به سراغ دانشجویان چند دانشگاه مختلف کشور رفتیم تا از این محیط دوست‌داشتنی و خاطره‌بازی با سلف دانشگاه‌شان برای ما روایت کنند. یادداشت‌هایی را که آن‌ها برای ما نوشتند در ادامه خواهید خواند.

## سلام‌های انرژی‌بخش به همراه ته‌دیگ اضافه!

کجا؟ دانشگاه کرمانسار



**سبا رنجبر** - بهمن ۹۶ بود که وارد دانشگاه شدم. خوشحال که دیگر به جای انتخاب‌های محدود بوفه مدرسه یک سلف عالی در اختیار ماست اما زهی خیال خام! سلف ما یک کانکس با همان امکانات بوفه به اضافه غذای روزانه بود که هر روز رزرو می‌کردیم. گذشت و ما عادت کردیم؛ مهر ۹۸ ترم جدید با خبر تعویض پیمانکار سلف شروع شد. شروع دوستی من و خانم زیبا (نامی که ما صداش می‌کردیم) برمی‌گردد به روزهای اول ترم که کلاس‌ها تشکیل نمی‌شد و دانشگاه عملاً خالی بود ولی ما به بهانه دوری از خانه، سه‌ماه تاستان، علاف‌سرگردان هر روز به دانشگاه می‌رفتیم. روز اولی که وارد سلف شدم شگفت‌زده شدم از تغییر چیدمان سلف که بهتر شده بود، بایونفرم شیک کادر که نشان از تغییرات می‌داد. من خوشحال از این همه تغییرات بودم، پر انرژی به سمت مسئول سلف رفتم و با بلندترین و گرم‌ترین سلام با آن مسئول احوال‌پرسی کردم. آن روز نمی‌دانستم که قرار است تا آخر ترم وضعیت احوال‌پرسی‌های من و خانم زیبا همین‌طور بر



انرژی‌بماند ولی به مرور زمان این گونه شد. تقریباً هر روز به امید گپ کوتاه با خانم زیبا برای ناهار وارد سلف می‌شدم و ایشان هم برای ما غدا را سفارش می‌سرو می‌کرد، مثلاً نان اضافه، گوشت اضافه و ته‌دیگ. جالب است بدانید که صمیمیت ما به جایی رسید که اگر چند روز غیبت داشت من نگران و جویای احوال‌شان می‌شدم و برعکس اگر من نبودم او علت غیبت من را از دوستان می‌پرسید. روز آخر ترم طبق معمول رفتم سلف با خانم زیبا (که هیچ‌وقت هم نمی‌دانم چرا افامیلش را نپرسیدم) گپ زدم و گفتم امیدوارم تعطیلات خوبی داشته باشید؛ اما او خبری هم خوشحال کننده و هم ناراحت‌کننده به من داد. خبری

مبنی بر استعفا در ترم جدید. گویا دیگر قرار نبود در سلف کار کند. این به معنی پایان دیدار ما بود؛ اما در ادامه به من گفت تمام روزهای این ترم و از بین آن همه چهره‌های خسته، عصبی و بی‌حوصله منتظر سلام من بوده است تا دوباره انرژی بگیرد. خب این برای من خیلی ارزشمند بود. در آخر هر چند خیلی دل‌تنگ هم شده‌ایم اما من به این نتیجه رسیدم که قرار نیست همیشه کار مهم و خاصی انجام بدهیم تا آدم‌های اطراف ما خوشحال شوند، گاهی یک سلام متفاوت بین آن همه دانشجویی توان‌روزی‌کننده را زیبا کند.

## تنبل خان در سلف!

کجا؟ دانشگاه قم



**محمد حسن فروز انفر** - یک نفر در دانشگاه قم بود که معمولاً غذا رزرو نمی‌کرد. رابین هودی بود برای خودش. نه به خاطر پول یا چیزی دیگر بلکه فقط به خاطر تنبلی. یعنی حاضر بود سری به ساندویچ‌های آقای «میلائی» ساندویچی دانشگاه بزند که با عرف جبین قاطبی بود ولی داخل سایت نرود و رزرو نکند. حالا چه کار می‌کرد؟

**حالت اول** | با یک حالت خیلی نزار و مظلوم مانند، سینی و قاشق به دست کل سلف را دور می‌زد و از هر آشنایی یکی دو قاشق دشت می‌کرده و سر آخر غذایش از همه بیشتر هم می‌شد.

**حالت دوم** | گاهی تو صف التماس آشپز را برای مقداری برنج می‌کرد و بعد فقط خورش را بقیه می‌گرفت. البته روزهایی که غذا جوجه بود سرش بی‌کلام می‌ماند.

**حالت سوم** | چون آشپز تکی جایی با کارهای او مدارا می‌کرد، گاهی پیش می‌آمد که بدون سینی و برنج، با یک قاشق از غذای هر کسی که آشنا بود، می‌خورد.

**حالت چهارم** | گاهی پول داشت (البته فقط گاهی) و ساندویچ آزاد می‌خرید؛ این مخصوص زمان‌هایی بود که غرورش لطمه خورده بود.

**راهکار ما؟**

یا خیلی سریع و یواشکی به سلف می‌رفتیم. یا به ناچار دور هم می‌نشستیم تا سهمش از غذای هر کدام از ما خیلی نشود.

## غذای سلفی که تو را نکشد قوی‌ترت می‌کند!

غذای پادگان حجم بهتری نسبت به سلف دانشگاه داشت اما سلف خاطره‌انگیز تر شد

سورنا ساداتی

برای ما که تمام ذهنیت ما از سلف و غذایش محدود به فیلم‌های هالیوودی بود که در آن آدم‌ها سینی استیل شیکی را در دست می‌گیرند و از بین غذاهای موجود یکی دو تا را انتخاب می‌کنند و در انتها از کیفیت دسر پودینگ دوشنبه‌ها گله دارند؛ سلف دانشگاه از آدم‌های خیلی توی ذوق می‌زد. صندلی‌های پلاستیکی رنگ و رو رفته‌ای که شکستگی داشت، صفی که طولانی بود و گاهی به دلیل قطع سایت طولانی‌تر می‌شد و کارکنانی که حوصله نداشتند. سال ۸۵، وقتی ساندویچ «خورا که سه‌نون» ۲۵۰ تومان بود غذای سلف ما ۲۰۰ تومان بود، با این تفاوت که چلو کباب کوپیده‌اش یک سیخ بیشتر نداشت؛ قرمه سبزی‌اش رگ‌ورون گنبش را هر هفته به نام خودش به روزرسانی می‌کرد، قیمه‌هایش با گوشت یخی بود و البته اگر به جای ساعت ۱۲، ساعت ۲ می‌آمدی ته‌دیگی چرب و سفت هم داشت. ساعت ۳ هم این شانس را داشتی که اگر غذا به دلیل غیبت چند نفر اضافه آمده بود بتوانی ژتون بگیر برای غذا. هر چند هیچ وقت نفهمیدم وقتی یکی غایب شده و پول غذایش هم پریده، چرا از بقیه هم پول می‌گرفتند و چرا وقتی از بقیه پول می‌گرفتند، پول آن یکی زنده نمی‌شد؟ اما سلف خوبی‌هایی هم داشت، گاهی اگر با حوصله و برنامه‌ریزی و کمک از نان‌کافی، خورش‌ها و تمام می‌کردی و کارمند مهربان سلف شیفتش بود، شانس داشتی کمی برنج اضافه هم بگیر؛ همان برنج اضافه حکم انتقام از تمام شهریه‌های دانشگاه را داشت. به خصوص شهریه کلاس‌های عملی مثل رسم‌فنی، که فقط نوع میزهایش با بقیه کلاس‌ها فرق داشت. هر چند پشت سر غذای پادگان حرف زیاد است اما بدون شک غذای پادگان لااقل حجمش بیشتر بود و به نظر من چون آشپزش هم خود سر بازها بودند و با هم چشم‌تو چشم می‌شدیم کیفیتش هم در بیشتر اوقات از سلف دانشگاه بهتر بود. اما با این همه غذای سلف، کم‌طرفدار نداشتم. محمد رفیق کارشناسی ارشد فیزیک می‌خواند و با همسرش در دانشگاه آشنا شده بود و از دواج کرده بودند. باین که یکی دوروز در هفته بیشتر کلاس نداشتند اما به خاطر تدریس خصوصی و پایان‌نامه و... سر هر دو شلوغ بود؛ برای همین هر روز سوار موتور قراضه‌شان می‌شدند و برای ناهار به سلف دانشگاه که نزدیک خانه‌شان بود می‌آمدند تا در درس و هزینه تهیه غذا در منزل راحت شوند. غذای سلف هر چه که بود حالا یک خاطره جالب است، چون می‌گویند چیزی که تو را نکشد، قوی‌ترت می‌کند!



## سلف با معماری سنتی در نقش جهان

کجا؟ دانشگاه هنر اصفهان



**نجمه عباسی** - دانشگاه هنر اصفهان از گروه‌هایی مجموعه‌ای از بناهای قدیمی به وجود آمده است به نحوی که این مجموعه‌ای توان در مرز میان‌ترین دانشگاه‌های ایران از لحاظ معماری دانست. مسیر دسترسی به سلف در این مکان از یک دالان کوتاه چند متری آغاز می‌شود، در انتهای دالان پله‌های سمت راست، شمارا به طبقه زیرین هدایت می‌کند که عنوان سلف خواهران، میزبان این قسمت است. در سمت چپ، دالان بدون گذر از پله به سلف برادران می‌رسد. در قسمت خواهران با گذر از پله و رسیدن به طبقه پایینی به مکانی با هندسه مربع می‌رسیم که میزهایی شبیه آن‌چه در ستوران‌های بین‌راهی می‌بینید وجود دارد. اما این میزها در تعریف جوفضا نقش چندانی نداشت چرا که جوتو حیدخانه (سم‌داشکده) را عناصر ثابت معماری نظیر طاق‌ها، آجرها و... و همچنین روابط صمیمی بچه‌ها تشکیل می‌داد که هر دو در سلف به خوبی دیده می‌شد. سلف که در سرداب توحیدخانه قرار داشت شبیه همه سرداب‌ها، پذیرای نور چندانی از بیرون نبود اما به خوبی پذیرای دانشجویانی بود که چشم انتظار وعده غذایی بودند. در روزهای پررونق سلف، صف‌تحویل غذا تا پایین پله‌ها کشیده می‌شد. به گمانم محبوب‌ترین غذا چلو گوشت بود، گرچه روزهای زیادی از سال را به خود اختصاص نمی‌داد. این روزهای پررونق به نوع برنامه کلاسی و نوع غذای روز بستگی داشت. این فضای مربع‌گون به همراه ستون‌هایی در میانه اگر محیط مناسبی از نظر بهداشتی نبود اما روزهای عجیب دلچسپی بود حتی اگر حداقل استاندارد‌های یک فضای مطلوب غذاخوری را زیر پا گذاشته بود. این حال، نمی‌توان سلف را بهترین قسمت توحیدخانه دانست اما قطعاً خاطراتی در ذهن هر یک از دانشجویانش تا سال‌ها به جا خواهد گذاشت.

## از آفتاب‌روی اعصاب تا مسیر طولانی

کجا؟ غیرانتفاعی حافظ شیراز و دانشگاه شهید بهشتی



**سورسن زارع** - دوران کاردانی و کارشناسی برای من که چیزی به اسم سلف وجود نداشت بی‌امی توانم این‌طور بگویم به معنای واقعی کلمه سلف دانشگاه نبود. چون دانشگاه‌های من، یا بهتر بگویم موسسه‌های غیرانتفاعی، اداراتی بودند که با تغییر کاربری به دانشگاه تبدیل شده بودند. تا همین جایی توانید حدس بزنید منظور از معنای سلف چه بوده است؟ بوفه یا همان سلف دانشگاه دوران کاردانی من. با بخشدید موسسه، یک اتاق رفاهی سرویس بهداشتی داخل حیاط بود که به‌زور به ۳۰ متر مربع می‌رسید که یکی از دیوارهایش کاملاً شیشه‌بود و همیشه در شلوغ‌ترین حالت ممکن قرار داشت، یا باید زودتر می‌رفتید و برای بقیه صندلی می‌گرفتید، یا این که می‌رفتید فست‌فود کثیف‌سرکوبه، که خب اغلب موارد جای ما همان فست‌فود چرک‌بود. امروز که به بحث و اقبال به شما یاری می‌کردم می‌توانستید در بوفه غذا بخورید، یک آفتاب‌جذاب صاف روی چشمان‌تان بود که حاضر بودید کوفت بخورید اما این آفتاب‌را تحمل نکند! کیفیت غذا هم که با همسر گردو هزار تومانی سال ۹۵ قابل حدس زدن است! بوفه و سلف مرکزی دانشگاه شهید بهشتی، اماطوری است که از هر نقطه که بدون خودرو به آن برسید دوباره همان مسیر را که برگزیدید کاملاً کالری‌سوزی کردید و ظرفیت خوردن غذای دوم را هم دارید. در مسیری که روزها برای گرفتن غذای می‌کنیم، حرف‌های زیادی زده می‌شود، آدم‌های زیادی را می‌بینیم، مثلاً یک سری‌ها همان و سطر‌ها می‌نشینند و تنها غذای خورند، همیشه هم با خودم فکر می‌کردم چرا یک عده این جاغذای خوردند و چند قدم تا دانشگاه خودشان را طی نمی‌کنند؟ تا این که یک‌روز همین پلاسرا خودمان آمد، با این تفاوت که ما فرصت‌ناشنس هم نداشتیم، در واقع از آن افراد هم عجیب و غریب‌تر به نظر می‌رسیدیم. یادمان است که راه می‌رفتیم و ساندویچ شنیسل مرغ را گاز می‌زدیم و از دور شبیه کسانی بودیم که عذاب وجدان غذا خوردن دارند و می‌خواهند با پیاده‌روی کالری‌سوزی کنند. یادمان است که آن روز دیر رسیدیم و غیبت هم خوردیم.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۲۵ دی ۱۴۰۰  
۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۲ • ۱۵ ژانویه ۲۰۲۲  
شماره ۲۰۸۵۲

۲۰۷۲

هنر  
پرونده

## جنایت در آتش حسادت

عوامل مطرح‌شده توسط ۲ خرابکار خبر ساز که یکی بلوک‌های سیمانی از روی پل به پایین پرتاب می‌کرد و دیگری

بنزها را آتش می‌زد، از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

دستیگیری دو متهم که یکی خودروی بنز پایتخت‌نشینان را به آتش می‌کشید و در اعتراضات گفته بود: «بنزهای ۳۵۰۵ را آتش می‌زدم چون خودم موتور هم ندارم» و دیگری که بلوک‌های سیمانی از روی پل عابر پیاده روی خودروها پرتاب کرده و منجر به قتل دو نفر شده بود و گفته: «می‌خواستم دل خودم را خالی کنم و به پولدارها بفهمانم که شما ماشین دارید، من هیچی ندارم و روزی می‌کشم، حالا با این کار من، شما هم مجبورید زجر بکشید!»، بهانه‌ای شد تا نگاهی روان‌شناسانه به این عوامل مطرح‌شده داشته باشیم.



معجون خطرناک ناکامی و ناامیدی

وقتی انسان از برآورده کردن نیازهای خود ناامید شود و ناکام بماند، حس خشم در او ایجاد و این حس خشم ناشی از ناکامی به راحتی تبدیل به خشونت می‌شود. معمولاً این خشونت شامل حال افراد بی‌گناه می‌شود. مشکلات اقتصادی که در چند سال گذشته به شدت تشدید و تثبیت شده، دو تأثیر مهم داشته است؛ اول خشم نسبت به تفاوت مالی فعلی و دوم ناامیدی از آینده. به عبارت دیگر چون برون‌رفتی از فقر برای خیلی‌ها دیگر قابل تصور نیست، ترکیب ناکامی با ناامیدی معجون بسیار خطرناکی را فراهم آورده است.

با آتش حسادت چه کنیم؟

اما در سطح فردی، کینه‌مانند زهری است که خود می‌خوریم و انتظار مرگ دیگری را داریم. اولین پیشنهاد برای مدیریت این مشکل تفکر خلا‌قانه است یعنی راه‌هایی برای رفع نیازهای‌تان پیدا کنید که تازه باشند. یادگیری مهارت‌های شغلی حتی به صورت شاگردی کردن بسیار مهم است، قاعدا نمی‌توان یک شبه به یک نتیجه مهم رسید. مرحله‌بندی کردن نیازها هم مهم است. قرار نیست همه چیز همین امروز وجود داشته باشد. برای رسیدن به خواسته‌ها زمان و صبر نیاز است. فکر نکنید که دنیا و زندگی باید عادل باشند و عادلانه نیست که فلانی پولدار است و من نیستم. چه کسی گفته زندگی عادلانه است؟ متأسفانه عدالتی در زندگی وجود ندارد و حوادث خارج از کنترل انسان رخ می‌دهند چون همه قرار نیست پولدار باشند. همچنین تمرکز روی «آن چه هست» باید باشد و نه «آن چه باید باشد». تمرکز بر آن چه واقعاً در کنترل ماست بهترین راه است چون بسیاری از متغیرهای اقتصادی اجتماعی در کنترل افراد جامعه نیستند. ارزیابی رفتار و هدف هم مهم است. آیا رفتاری که می‌کنم من را به هدفی که دارم نزدیک‌تر می‌کند یا دورتر. آتش‌زدن خودروهای دیگران آیا باعث بهبود وضعیت اقتصادی من می‌شود؟ همین وقت و انرژی را در مسیر سازنده باید صرف کرد. گرچه زمانی که تمام راه‌ها را بسته می‌بینید، تلاش بسیار سخت خواهد شد اما گاهی رفتاری کوچک برای لحظه‌ای حس بهتری می‌تواند

عواقب جبران‌ناپذیری

داشته باشد مانند پرتاب سنگ به اتوبان که متأسفانه باعث مرگ حداقل دو نفر شده است و ناگهان یک لحظه خشم انسان را تبدیل به قاتل می‌کند.

توصیه آخر

اگر چنین افکاری دارید، به مشاور مراجعه کنید. صحبت کردن و بیان احساسات و عواطف بسیار کمک‌کننده است.

همچنین این دو حادثه زنگ هشدار است برای متصدیان امور که باید چاره‌اندیشید.

