

صبح ها چای می خورید یا قهوه؟

پرسیدم: «چطوری آدم باید خوش باشه؟» مادر بزرگم نگاهم کرد و گفت: اصلا همه زندگی همینه... همین که اینو یاد بگیری...



سروش صحت



در بیست و یک سالگی عاشق دختری شدم که حاضر بودم جانم را برایش بدهم، اصلا داشتم جانم را می دادم، عشق و عاشقی با من کاری کرده بود که نه خواب داشتم نه خوراک. نه روز داشتم و نه شب. صبح ها هر روز ساعت ۳:۳۰ بیدار می شدم و یک ربع به ۷ سر کوچه ایستاده بودم تا وقتی عشقم در پارکینگ

عکس هفته



فوتبالیست های قطع عضو فلسطینی، پیروزی شان را در لیگ غزه جشن می گیرند.

عکس از: Mohammed Saber

در جست و جوی جان



مهدی یزدانی خرم

عکسی برداشته شده به سال ۱۹۷۹ در ویتنام. دو سرباز

چینی در نبردی مرزی که بین چین و ویتنام پیش آمد و چند ماهی طول کشید با کشته های بسیار. نبردی که به جنگ سوم منطقه هند و چین مشهور است. سربازهای چینی یکی از سربازانش را در آغوش کشیده و چشمش را می نگرده تا مرده یازنده بودنش بر او مسجل شود. هر دو آغشته به گل و لای و خون اند و کادر بسته عکاس تمام پس زمینه را تقریباً محو ناپیدا کرده است. تقابل درخشانی بین دو بدن ایدئولوژیک، بدن سربازها که تفاوت شان تنها در وضعیتی است که در آن قرار گرفته اند و قسه چشم، دروازه روح و دریچه باستانی بدن که نمایش گر جان بود. جست و جودر اعماق چشم در این خوانش تمثیلی می شود از ورود به ذهن. از تماشای مردمکی که «شاهد» بوده، شاهد جان داشتن و ناظر روایت های بیرونی. سربازهای پوشیده در کلاه خود دنبال یافتن نوری است که بتواند رابط او شود و بدن فرو افتاده هم رزمش هر دو زیر آوار و لایه چسبناکي از خاک و باقی املاخ و خون قرار دارند و در این وضعیت بحرانی و اضطرابی است که مفهوم دیگری به شکلی خاص متولد می شود.



داستان

پولدار شدن از آن چیزهایی است که برخلاف شنیده های مان از زندگی را کفلر و بیل گیتس خیلی به تصمیم گیری ماریط ندارد. آن هایی که تصمیم گرفته اند پولدار شوند و پولدار شده اند در برابر خیل عظیم کسانی که تصمیم گرفته اند پولدار شوند و هیچ وقت به خواسته شان نرسیده اند آن قدر کم تعدادند که می شود از آن ها صرف نظر کرد. من هم پولدار نشدم اما وضع مالی ام کمی بهتر شد و بلافاصله دوباره عاشق شدم. این بار عاشق یک دختر پولدار دیگر. دوباره دلم را به دریا زدم و رفتم و به عشق جدیدم گفتم که عاشقت هستم. عشق جدیدم گفت: «ما به در دهم نمی خوریم»، گفتم «چرا؟» گفت: «برای این که خیلی با هم فرق داریم». گفتم «از چه نظر؟» عشق جدیدم گفت: «از هر نظر». گفتم: «از هر نظر یعنی چی؟» عشق جدیدم گفت: «شما صبح ها چای می خورید؟»، گفتم: «بله». عشق جدیدم گفت: «ولی من قهوه می خورم». خنده ام گرفت، فکر کردم دار دشوخی می کند. گفتم: «این که چیز مهمی نیست». عشق جدیدم که اصلا شوخی نمی کرد، گفت: «خیلی هم مهمه... کل زندگی همین چیزه است... این که صبح دلت چای بخواید یا قهوه». من مادر بزرگی داشتم که همه چیز این دنیا را می دانست. رفتم از مادر بزرگم پرسیدم: «پول تو زندگی چقدر مهمه؟...». گفت: «پول؟» گفتم: «بله». گفت: «خیلی مهمه...». گفتم: «پس من چی کار کنم؟» گفت: «چی را چی کار کنی؟» گفتم: «این که خیلی پولدار نیستم». مادر بزرگم گفت: «کاشکی بودی، حالا که نیستی غصه نخور، خیلی چیزها از پول مهم تره». گفتم: «مثلا چی؟» گفت: «مثلا همین که بفهمی پول خیلی هم مهم نیست». گفتم: «چی؟» یک جوری «چی» را گفتم انگار تعدادی «ی» های آن هزار تابود. مادر بزرگم گفت: «پول مهمه، مثل کار، مثل خانواده، مثل تحصیلات ولی هیچ کدام این ها خوشی نمیاره». گفتم: «پس چی خوشی میاره؟» مادر بزرگم گفت: «این که خوش باشی». پرسیدم: «چطوری آدم باید خوش باشه؟» مادر بزرگم نگاهم کرد و گفت: «اصلا همه زندگی همینه... همین که اینو یاد بگیری... اگه یاد بگیری، با پول و بی پول خوشی... پول داشته باشی چه بهتر، پول هم نداشته باشی به در... اگه هم یاد نگیری هر کاری بکنی تهش راضی نیستی، خوش نیستی». دوباره پرسیدم «شما خوش اید؟» گفت: «خاک بر سرم... کجام خوشه؟ نه خانه و زندگی دارم، نه پول و پله، نه هیكل، نه جوانی». بعد خندیدم من فهمیدم که دروغ می گوید و خوش است.

چگونه در دام طعمه ها می افتیم؟

مادر حالت عادی و بر اساس سنجه های درونی مان، واقعاً نمی دانیم که اشتراک اینترنتی اکونومیست واقعاً ۵۹ دلار می ارزد یا خیر؟ یا ارزش دار د برای اشتراک چاپی اش ۱۲۵ دلار پیر داریم یا نه؟ وقتی نمی دانیم که می ارزد یا نه، احتمال این که مشترک هیچ کدام از این دو اینترنتی و چاپی نشویم بالاست. اما وقتی گزینه سوم را می خوانیم به یک اطمینان می رسیم: این یکی بهتر است چون وقتی چاپی ۱۲۵ دلار است، لابد وقتی چاپی و اینترنتی را با هم ۱۲۵ دلار می دهند، به صرفه تر است. آری، این یکی را بین ۱۰۰ نفر از دانشجویان شب به ازمایش گذاشت، یک بار با گزینه دوم و یک بار بدون گزینه دوم.

نتیجه ازمایش اول (۳۱ گزینه): - اشتراک اینترنتی: ۱۶ دانشجو - اشتراک چاپی: هیچ فردی - اشتراک چاپی و اینترنتی: ۸۴ دانشجو

نتیجه ازمایش دوم (با دو گزینه): - اشتراک اینترنتی: ۶۸ دانشجو - اشتراک چاپی و اینترنتی: ۳۲ دانشجو

طراحان آگهی اکونومیست دوست داشتند، مردم اشتراک ۱۲۵ دلاری بخرند. بنابراین دو گزینه ۱۲۵

چگونه ساعت زنگ دار به زندگی معنامی بخشد؟

تجربه یک خبرنگار از ترک تلفن همراه: ساعت زنگ دار به من کمک کرد

بیدیرم جهان بدون من هم ادامه دارد

آتش گوش دادم و وقتی فایده ای نداشت، صدای گوشی را بلند کردم. ساعت ۱۱ سرکار پلک هایم سنگین می شد، قرص حاوی کافئین می خوردم و کار را با آن ها شروع می کردم. ساعاتی بعد به همراه مادرم و خواهرم در کافه ای نشسته و از این فکر وحشت زده بودم که یک سال دیگر هم گذشت و من هیچ کار بزرگی انجام ندادم. به آن ها توضیح دادم که می خواهم از شر موبایلم خلاص شوم؛ اما به یک دلیل کاربردی نمی توانم: «زنگ بیداری». دو روز بعد خواهرم یک ساعت زنگ دار به من هدیه داد. ساعت را تنظیم کردم تا حدود ساعت ۶ صبح زنگ بزند. خیلی زود تفاوت را احساس کردم. آن شب تلفن همراهم را روی کانای اتاق پذیرایی گذاشتم و با خودم فکر کردم یعنی می توانم تا صبح بدون تلفن دوام

قانون ۲ دقیقه

چگونه عمل گرا باشیم و کارها را به تعویق نیندازیم؟



وقتی می خواهید کاری کوچک را انجام دهید، فکر کنید آیا کار فوق بیشتر از دو دقیقه طول می کشد یا کمتر! مثلاً شما به سمت ظرف شویی رفته اید و قصد دارید یک بشقاب کثیف را داخل ظرف شویی بگذارید. تمام فرایند شستن این بشقاب به احتمال زیاد کمتر از دو دقیقه طول خواهد کشید. پس اگر مابشقاب را داخل ظرف شویی بگذاریم و برگردیم و در زمان دیگری مراجعه کنیم، حتماً زمان خیلی بیشتری تلف خواهد شد و ما عمل گرانستیم. در عوض، بهتر است زمانی که در همان اول این بار به طرف ظرف شویی رفتیم، کارمان را انجام دهیم و بشقاب را بشوییم و در نتیجه کار تمام شود. پس اگر احساس می کنیم کاری کوچک است و دو دقیقه یا کمتر وقت می گیرد، بلافاصله بدون برنامه ریزی، بدون فکر کردن و بدون این که یادداشت کنیم تا بعداً انجام بدهیم، همان لحظه کار را شروع و آن را تمام کنیم. البته این ۲ دقیقه صرفاعدی بسیار کوچک است و ما را تشویق می کند تا کار را انجام بدهیم ولی اگر کار را شروع کردیم و بیشتر از ۲ دقیقه طول کشید مهم نیست. ما کار را ادامه می دهیم و به پایان می رسانیم. شاید این کار ۵ دقیقه یا حتی ۸ دقیقه طول بکشد، باز هم مهم نیست.

انجام دادن کار بزرگ

حال اگر کار بزرگ باشد؛ مثلاً می خواهیم کتاب بنویسیم، به همین دلیل در نظر داریم یک موضوع خوب برای کتاب انتخاب کنیم، باید عنوان جذابی پیدا و در نهایت نوشتن کتاب را شروع کنیم و به پایان برسانیم. باز هم این قانون ۲ دقیقه قابل استفاده است. به این صورت که بخش بسیار کوچکی از کار بزرگ را انتخاب می کنیم که احتمالاً بیشتر از ۲ دقیقه طول نخواهد کشید؛ و فقط این کار کوچک را شروع می کنیم. مثلاً در همین مثال کتاب نوشتن، را هکار ساده این است که فعلاً ۲ دقیقه در اینترنت جست و جو کنیم و ببینیم موضوعات مورد علاقه ما و بر طرفدار کدام ها هستند. دفعه بعدی می توانیم ۲ دقیقه بیشتری را اختصاص بدهیم و چند پیشنهاد از خود مان بنویسیم، مثلاً چند موضوع کتاب که بعداً بررسی کنیم و ببینیم خوب هستند یا نه... پس حتی اگر کار ما خیلی بزرگ است، بلافاصله یک قطعه خیلی کوچک ۲ دقیقه ای از آن کار را انتخاب و به سرعت کار را شروع می کنیم و آن را به اتمام می رسانیم. وقتی یک کار کوچک را به پایان می رسانیم، یک حس خیلی خوب (حس موفقیت) در ما ایجاد و احتمالاً ما اتر غیب می کند کار ۲ دقیقه ای بعدی را هم انجام بدهیم. نکته مهم و کلیدی این روش این است که کار را آغاز کنید. حتی اگر شده فقط ۲ دقیقه از کار را انجام دهید. سخت ترین بخش یک کار، پروژه و فعالیت، همان قسمت آغاز آن است. یادتان باشد وقتی کاری شروع شد، قسمت سخت انجام شده است؛ و به احتمال خیلی زیاد شما آن کار را کم پیش خواهید برد و به پایان خواهید رساند.

دلاری را پیشنهاد کرده بودند، یکی فقط چاپی و دیگری چاپی+اینترنتی. این جاست که قاعده نسبیت گرایی در انسان هافل می شود. مخاطبی که نمی تواند به درستی و اطمینان بین دو گزینه چاپی واینترنتی قضاوت کند که کدام ارزشمندتر است، با اطمینان صد درصدی درباره گزینه «فقط چاپی» و «چاپی+اینترنتی» می گوید که دومی بهتر است چون با همان قیمت چیز بیشتری گیر می آید. در واقع طراحان این آگهی، اشتراک چاپی ۱۲۵ دلاری را برای این درج نکردند که عده ای آن را بخرند. آن ها گزینه دوم را گذاشته اند که کسی آن را نخرد! گزینه دوم صرفاً برای این آمده است که امکان «مقایسه» فراهم شود. به این گزینه مقایسه ای که ضعیفی آشکار دارد، «طعمه» گفته می شود. نسبیت گرایی اگر مهار نشود، عامل نارضایتی از زندگی خواهد بود. شما با یک خانه ۱۰۰ متری خوشحال هستید اما ناگهان متوجه می شوید که همکاران خانه ای ۲۲۰ متری خریده است. این جاست که نسبیت گرای، خوشحالی قبلی تان را از ایل می کند. نسبیت گرای، البته همواره نامطلوب نیست و می تواند حتی موتور محرک ای برای توسعه و پیشرفت باشد ولی نکته این جاست که ما، اغلب در دام بخش منفی آن می افتیم.

بیاورم؟ به تخت رفتم. دیگر چیزی یادم نمی آید. باید زود خوابم برده باشد. از آن زمان، هر شب خواب خوبی داشته ام. غیاب تلفن همراه، مایه آرامش است. من ۱۲ با کتاب در ۷ ماه شروع کردم و اکنون یک کتاب در هفته می خوانم. اکنون اطراف بالش من راجلات مختلف پر کرده است. ساعت زنگ دار من امن و آشناست؛ و ویژگی که گوشی همراه من همواره فاقد آن بوده است. من هنوز تلفن همراهم را دوست دارم. صبح ها مطالب بیشتری وجود دارد که می توانم همزمان همه را با هم دنبال کنم و در این وضعیت می توانم امیدوار باشم استوری های دیگران را درست چند ثانیه بعد از پست کردن نمی بینم. ساعت زنگ دار به من کمک کرد بیدیرم که جهان بدون من هم ادامه دارد. ساعت زنگ دار یادآور این است که باید بر خیزیم و در همین دنیا زندگی کنیم.



زندگی سلام • پنجشنبه • ۱۴ شهریور ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۱۲

کافیه

