

همشهری

■ حضرت امیر المؤمنین علی؛ کسی که چیزی را نمی‌داند، حیا نکند از اینکه آن را بیاموزد.

■ اذان ظهر: ۱۱:۴۸ ■ غروب آفتاب: ۱۷:۰۴
■ اذان مغرب: ۱۷:۲۳ ■ نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۵
■ اذان صبح فردا: ۵:۰۷ ■ طلوع آفتاب فردا: ۶:۳۳

■ صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
■ مدیر مسئول: عبدال... گنجی
■ مدیر: دانیال معمار

■ پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰
■ تلفن: ۶۱۹۳۳۰۰۰

■ توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر امروز تونین
■ تلفن: ۶۱۹۳۳۰۰۰

■ چاپ: همشهری
■ تلفن: ۴۸۰۷۵۰۰۰

■ دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (جع)، کوچه شهید سیدکمال فرینی، شماره ۱۴
■ کدپستی: ۴۵۹۵۶-۱۹۶۶۶
■ تهران، صندوق پستی ۱۹۳۵۱۵۴۴
■ تلفن: ۲۳۰۳۳۰۰۰، فاکس: ۲۳۰۴۶۰۶۷

■ همشهری: www.hamshahrionline.ir
■ سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

صفحه آخر

دیدی ای دل که غم عشق دگر بار چه کرد
چون بشد دلبر و یا یار وفادار چه کرد

حافظ

باشگاه نویسندگان

دوشنبه

از آگاهی تا لقمان با ادب



عیسی محمدی
روزنامه‌نگار

لابد شما هم این مثل معروف را شنیده‌اید که از لقمان پرسیدند ادب از که موختی، گفت از بی‌ادبان، بعدش که با تعجب نگاهش کرده بودند که این یعنی چه که می‌گویی، گفته بود که به آنها و رفتارشان نگاه می‌کنم و هر چیزی که از رفتارشان برآیم زنده و زشت و قبیح است و حالم را بد می‌کند، یک گوشه‌ای می‌نویسم و روی آن کار می‌کنم و سعی می‌کنم این رفتار را از منظومه اخلاقی ما حذف کنم. حالا البته با این شرح و تفصیل که نگفته، ولی چیزی شبیه به این را گفته است.

ما به این فرایند، می‌گوییم آگاهی. یعنی تا وقتی که شما از چیزی و رفتاری و گفتاری آگاه نشده باشید، اساساً تغییر آن خیلی خیلی سخت و حتی گاه نشدنی است. اما اینها که گفتیم یعنی چه؟ اجازه بدهید با یک مثال دیگر ادامه بدهیم. دارن هاردی کتاب معروفی دارد به اسم «اثر مرکب» که در دنیای توسعه فردی خیلی سر و صدا کرده. در جایی از این کتاب، از روند گزارش‌گیری و گزارش‌دهی صحبت می‌کند. اما یعنی چه؟ موضوع بحث او مدیریت مالی و توسعه مالی است. او در جایی اشاره می‌کند در زمان جوانی، درآمد خوبی داشته ولی همه را به باد داده بود. در نتیجه از یک حسابدار خبره کمک می‌گیرد تا ببیند چه بلایی سرش آمده. حسابدار هم می‌آید و شروع به حساب و کتاب دقیق می‌کند. در نتیجه متوجه می‌شود دارن، چند صد هزار دلار در آمد داشته و الان حتی کلی بدهی هم به اداره مالیات دارد. دارن هاردی که این قضیه را داشت می‌شنید، چیزی نممانده بود که دیوانه شده، او اصلاً هر یک بساط نداشت و حتی یکی از همکاران را به او خیانت هم کرده بود و کلی پول را برداشته و برده بود. پس چطور این همه بدهی مالیاتی ایجاد کرده بود؟ حسابدار با تاجر به نگاه عاقل اندر سفتی به او انداخته و گفته بود که جوان، تو تنها فردی نیستی که چنین شده و کلی آدم دهنده‌ام چنین شده‌اند؛ دلیلش هم آن است که حساب و کتاب از دست‌شان در رفته است. همین نکته باعث شده بود تا دارن هاردی، از آن پس شروع به نوشتن و به قول خودش ثبت گزارش همه هزینه‌هایی کند که ایجاد کرده بود.

این نکته در دو سه هفته اول برایش به شدت سخت بود، چون واقعا عادت به ثبت چنین هزینه‌هایی نداشت. اما وقتی که خودش را عادت داد، در ابتدا رنج زیادی کشید. چون او حالا آگاه بود که چه هزینه‌هایی کرده است و چه هزینه‌هایی دارد می‌کند. وقتی که از این فرایند آگاه شده بود، در مرحله بعدی از حماقت خود به شگفتی هم رسیده بود؛ واقعا چرا باید چنین هزینه‌های مسخرهای می‌کرد؟ در نتیجه شروع به کنترل آنها کرد. در واقع چون خودش را عادت داده بود که چنین هزینه‌هایی را ثبت کند، دیگر حوصله نداشت که قلم و خودکار بردارد تا مثلاً یک هزینه خیلی مختصر را ثبت کند. در نتیجه بی‌خیال این هزینه می‌شد. این، همان حکایتی است که آگاهی ایجاد می‌کند؛ تغییر واقعی. شمار در بیشتر مواقع اساساً نمی‌دانید دارید با خودتان و آینده‌تان چه کار می‌کنید، اگر هم بدانید، در حد یک دانش سطحی است. اما وقتی که شروع به ثبت کردن و گزارش کردن می‌کنید، در نهایت این کار، نوعی آگاهی در شما ایجاد می‌کند که خودش، باعث و بانی تغییرات واقعی می‌شود. از این بابت که اساساً شگفت‌زده می‌شوید از کارهایی که دارید با خودتان می‌کنید. مثلاً شروع می‌کنید به ثبت زمان‌هایی که دارید هدر می‌دهید. تا قبل از آن شاید شما در جریان تلف کردن وقت‌ها باشید، اما این تبدیل به آگاهی عمیق نشده است.

با چنین نگاهی به آگاهی، شما هر چیزی در زندگی‌تان را هرچیزی که می‌توانید تغییر بدهید. البته به‌راحتی که نه، ولی در نهایت راهش را پیدا می‌کنید. این، همان حکایت لقمان می‌شود؛ که به رفتار بی‌ادبان نگاه کرده و چون از بیرون به این رفتارها می‌نگرد، آگاهی عمیقی از زشت بودن آنها پیدا می‌کند. در نتیجه شروع به تغییر دادن‌شان می‌کند (درست مثل همان حدیث معروف از حضرت علی (ع) که اگر همان چیزهایی که در دیگران زشت می‌دانید را در خودتان رفع کنید برای اصلاح اخلاقی‌تان کلیت می‌کند).

در دنیای اخلاق و عرفان، این آگاهی چیزی است که شاید کمی تحت عنوان مراقبه هم از آن یاد می‌شود. در مراقبه، شما به‌عنوان یک ناظر بیرونی بر رفتار و گفتار و حتی بنیاد خودتان نظارت می‌کنید و کم‌کم که به این قضیه عادت کردید، گاهی از برخی کرده‌های خود نیز به شدت تعجب می‌کنید و همین امر، منجر به رفع آنها در خودتان می‌شود. یعنی این آگاهی شما را به مرحله نزار از رفتار و وضعیت وجودی‌تان می‌رساند و همین نفرت از رفتاری که دارید، گام اول تغییر آن است.

تا به حال چنین نگاهی به آگاهی داشته‌اید؟ اینکه چقدر می‌تواند در زندگی فردی شما هم اثرگذار باشد؛ آن هم اثری عمیق و ماندگار....



بوک مارک

به آواز باد گوش بسپار

نویسنده: هاروکی موراکامی
چیزهایی تو این دنیا هست

که نمی‌تونی هیچ‌کاری شون کنی.
-مثلا چی؟
-مثلا بوسیدگی ندونن. به‌روز به‌روز در می‌گیره. هیچ‌کی به‌هر قدر هم که تلاش کنه دلداریت بده - نمی‌تونه در دوش رو تسکین بده. باعث می‌شه از دست خودت عصبانی شی، بعد، تا به خودت می‌آی می‌بینی از دست بقیه عصبانی‌ای، چون اون‌ها از دست خودت شون عصبانی نیستن. می‌بینی چه چوری زیاد می‌شه؟
گفتی: به‌چورایی، ولی باز از یم کم دور تر بهش فکر کن. همه ما با شرایط یکسان به دنیا می‌آیم؛ انگاری همه‌مون با هم بسوار به هواپیمای خرابیم. البته، بعضی هامون خوش شانس‌ترن. بعضی ضعیفن و بعضیا قوی. بعضیا پول‌دار و بعضیا فقیر. اما هیچ‌کی سوپرمن نیست، از این نظر همه ضعیفیم. اگه چیزی داشته باشیم، می‌ترسیم از دستش بدمیم؛ اگه هیچی نداشته باشیم نگران اینیم که همیشه همینطور می‌مونیم. همه‌مون به‌چوریم. هرچی زودتر این‌و بفهمی، می‌تونی تلاش کنی خودت‌رو قوی‌تر کنی. اگه شده به‌ذره، اشکالی نداره اگه بهش تظاهر کنی. درسته؟ هیچ آدم واقعا قوی‌ای در کار نیست. فقط آدم‌هایی هستن که ادای قوی‌هارو در می‌آرن.

گرما، ما را می‌کشد

ما انسان‌ها که در این دوران زندگی می‌کنیم، باید مسئولانه عمل کنیم چون اگر دست نچینانیم، ممکن است تباهی زمین در آینده، به پای ما نوشته شود؛ کارشناسان و سازمان ملل هشدار داده‌اند که زمان کمی برای نجات زمین از تغییرات اقلیمی باقی‌مانده و بار نجات تنها کره‌ای که برای زندگی داریم، به دوش ما افتاده است. وضعیت، چنان بحرانی است که کافی

است سر بچرخانیم تا به چشم خودمان ببینیم اوضاع چقدر خراب است. مثلاً در همین تهران، زمین در این موقع از پاییز، چقدر از باران سیراب شده؟ یا از تقاضات کردستان که این موقع از سال برف سفیدشان می‌کند، الان چه رنگی هستند؟ اوضاع، فقط در ایران هم اینطور نیست؛ از موج گرمای پاییزی در اروپا گرفته تا سرمای بی‌نظیر در آمریکا، دنیا گرفتار تغییرات اقلیمی



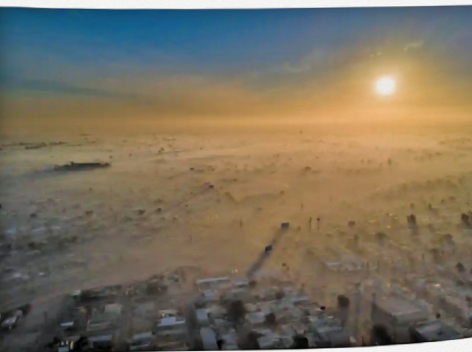
مرگ دسته‌جمعی زرافه‌ها از تشنگی در کنیا (۲۰۲۱). میلیون‌ها انسان و حیوان به‌خاطر خشکسالی در سال‌های اخیر جان خود را در شاخ آفریقا از دست داده‌اند.



سنگ‌های قفسی، یک درشکه را در آب یخ‌های ذوب شده در گرینلند می‌کشند (۲۰۱۹). گرما بیش زمین، یخچال‌های عظیم را در قطب شمال آب کرده و باعث بالا رفتن سطح دریاها در سراسر جهان شده است.



آتش‌سوزی در نزدیکی یک زمین گلف در واشنگتن (۲۰۱۷). آتش‌سوزی‌های عظیم در فصل گرما، به پدیده‌های روزمره در آمریکا تبدیل شده و سالانه ده‌ها میلیون نفر را درگیر خود می‌کند.



یک خرس قطبی در شمال کانادا، از شدت گر سنگی، بوست و استخوان شده (۲۰۱۷). تغییرات اقلیمی، چنان زندگی را به خطر انداخته که دانشمندان نگران انقراض این گونه هستند.



یک مرد، فرزندانش را در دیش ماهواره از سیل در پاکستان نجات می‌دهد (۲۰۲۲). سیل فاجعه‌بار در تابستان امسال که پیامد مستقیم گرما بیش جهانی است، یک سوم پاکستان را زیر آب برد.



یک مرد، فرزندانش را در دیش ماهواره از سیل در پاکستان نجات می‌دهد (۲۰۲۲). سیل فاجعه‌بار در تابستان امسال که پیامد مستقیم گرما بیش جهانی است، یک سوم پاکستان را زیر آب برد.

مه‌دود عظیم بر فرساز مکزیکالی در مکزیک در ابتدای زمستان (۲۰۱۸). آلودگی هوا، همچون گرمایش زمین پیامد مستقیم سوزاندن سوخت‌های فسیلی است.

یک خرس قطبی در شمال کانادا، از شدت گر سنگی، بوست و استخوان شده (۲۰۱۷). تغییرات اقلیمی، چنان زندگی را به خطر انداخته که دانشمندان نگران انقراض این گونه هستند.

یک مرد، فرزندانش را در دیش ماهواره از سیل در پاکستان نجات می‌دهد (۲۰۲۲). سیل فاجعه‌بار در تابستان امسال که پیامد مستقیم گرما بیش جهانی است، یک سوم پاکستان را زیر آب برد.

تقریوم / اردورز



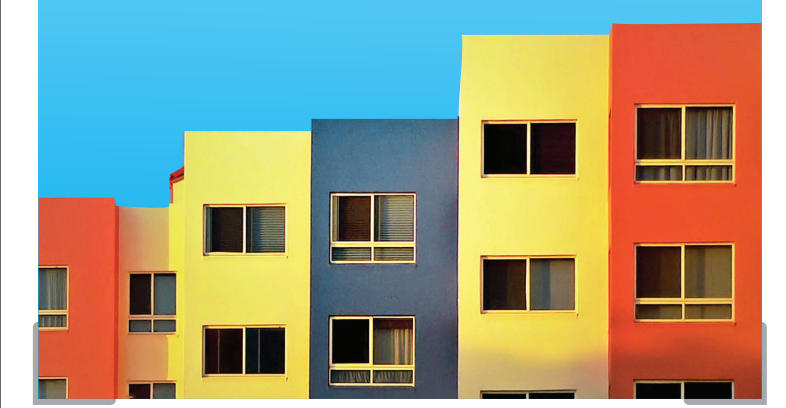
فیلسوف رمان‌نویس

فلسفه را در سال ۱۹۳۵ گرفت در ماه مه سال ۱۹۳۶ پایان‌نامه خود را درباره فلوطین ارائه داد. سال ۱۹۳۵ در جنبش ضدفاشیستی آستر دام پله بل (که کنارتی باربوس و رومن رولان آن را بنیان گذاشته بودند)، شروع به مبارزه کرد. سال ۱۹۳۸ بود که در روزنامه تازه تأسیس جبهه خلق الجزایر، آژنه ریپوبلیکن که باسکال بیا آن را اداره می‌کرد، خبرنگار شد. تعداد بسیاری از این مقاله‌هاش در کتاب در گذر روزها، رویدادنگاری الجزایر به چاپ رسیده است. او تمام مقاله‌های خود را به‌صورت اول شخص می‌نوشت که تا آن زمان در شیوه‌گزارشگری فرانسوی متداول نبود. سال ۱۹۴۲ کامو، رمان بیگانه و مجموعه مقالات فلسفی خود را با عنوان افسانه سیزیف منتشر کرد. نمایشنامه کالیگولا را هم در سال ۱۹۴۳ به چاپ رسانید. رمان طاعون نیز در سال ۱۹۴۷ به چاپ رسید که در زمان خود پرفروش‌ترین کتاب فرانسه شد. در نهایت کامو در بعدازظهر چهارم ژانویه ۱۹۶۰ و در سن ۴۷ سالگی بر اثر سانحه تصادف در نزدیکی سنن، در شهر ویل‌بلویک درگذشت. در جیب کت او یک بلیت قطار استفاده نشده پیدا شد. او ابتدا قرار بود با قطار و به همراه همسر و فرزندانش به سفر برود، ولی در آخرین لحظات پیشنهاد دوست ناشرش را برای همراهی پذیرفت تا با خودروای و سفر کند. راننده اتومبیل و میشل گالیماری، دوست نزدیک و ناشر آثار کامو، نیز در این حادثه کشته شدند.

فرهنگ و زندگی

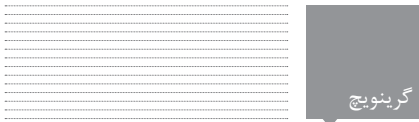
۸۶ درصدی‌های نیازمند آموزش

سر و صدای زیاد ضبط یا تلویزیون، شلیک صدای خنده و جیغ و داد مهمان‌های همسایه توی راهرو آن هم در ساعات پایانی شب که حالا سرمان را به هر طرف که می‌چرخانیم، ساختمان‌های بلند بالایی‌های بینیم که مثل قارچ از زمین بیرون آمده‌اند و در روزگاری زندگی می‌کنیم که دور و اطرافمان پر از برج و آپارتمان است و دیگر از خانه‌های قدیمی ویلایی خبری نیست. زندگی کردن با آدم‌های دیگر در یک ساختمان و به اصطلاح آپارتمان نشینی هم دیگر «چار دیواری، اختیاری» نیست و فرهنگ خودش را دارد. آلتور که مدیر کل آموزش‌های شهروندی شهرداری تهران گفته، بیش از ۸۶ درصد شهروندان تهرانی آپارتمان‌نشین هستند و همین موضوع نشان می‌دهد که چقدر باید در حوزه فرهنگ آپارتمان‌نشینی کار زیادی انجام شود. خیلی از خانواده‌ها هنوز که هنوز است، درکی از شرایط زندگی در آپارتمان ندارند و باعث آذیت و آزار دیگر ساکنان می‌شوند. نمونه‌اش را احتمالاً دیده باشید؛ چه‌هایی که در راه پله بالا و پایین می‌دوند،



فراخوان

بی‌تعارف و تکلف، مثل همین متن کوتاه‌کی که می‌بینید، ما منتظریم تا نوشته‌هاتون درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هاتون را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کاریکاتور و طراحی هم هستید جانتان اینجا محفوظ است. متن یا طرح‌تان که آماده شد یک تماس با شماره ۲۳۰۲۲۶۲۶ برگیرید تا برای رساندنش به ما، راهنمایی‌تان کنیم.

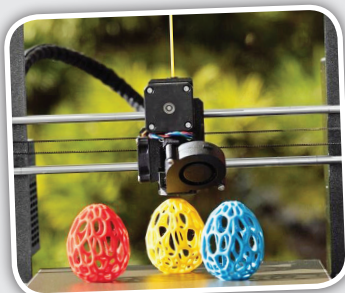


کلاغ‌های ماهوش



پژوهشگران در مطالعه جدیدی نشان داده‌اند کلاغ‌ها از توانایی خاصی برخوردارند که یکی از ویژگی‌های کلیدی دستور زبان است؛ البته همه دانشمندان متقاعد نشده‌اند که کلاغ‌ها از ماهوش‌ترین حیوانات هستند. آنها می‌توانند تصمیمات مبتنی بر قوانین بگیرند و توانایی ساخت و استفاده از ابزار را دارند. همچنین به‌نظر می‌رسد که آنها در مورد ماهیت اعداد، حس ذاتی دارند. اکنون پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که این پرندگان ماهوش می‌توانند بازگشت (فرایند قرار دادن ساختارها درون ساختارهای مشابه دیگر) را درک کنند که مدت‌ها تصور می‌شد قابلیت مختص انسان‌ها باشد. جورج ویاور و آلور تیگارا، استاد علوم اعصاب دانشگاه تورنتو ایتالیا می‌گوید: «این یافته‌ها سؤالی را مطرح می‌کنند که حیوانات غیرانسان از توانایی درک ساختارهای جاسازی‌شده برای چه چیزی ممکن است استفاده کنند. به نظر نمی‌رسد که آنها چیزی شبیه زبان انسان داشته باشند؛ بنابراین بازگشت احتمالاً با سایر عملکردهای شناختی‌شان ارتباط دارد.»

تحقق رؤیای سفر در زمان



کهنسالانی که در معرض بوی غذاهای دوران کودکی قرار می‌گیرند، این امکان را پیدا می‌کنند که با «سفر در زمان» به گذشته بازگردند. پروفیسور کورنیا ساس از دانشگاه لاکاستر و تعدادی از محققان شرکت «اوتیلد» این تحقیقات را انجام داده‌اند که نتایج آن به‌تازگی در نشریه «تراگتس رایانه‌ای انسان» منتشر شده است. تحقیقات آنها درباره امکان استفاده از نشانه‌های (cues) چاپ سه‌بعدی بر مبنای طعم و مزه برای کمک به کهنسالان برای یادآوری خاطرات انجام شده است. این محققان با بررسی ۱۲ فرد کهنسال ۷۲ خارطه را جمع‌آوری کردند که نمی‌آید آنها در یادرنده غذا نبود و نیم دیگر نبود. آنها از طریق همکاری با شرکت کنندگان، نشانه‌های منحصربه‌فردی بر مبنای طعم برای خاطره‌غذای هر فرد ایجاد کردند. یکی از نتایج این مطالعه تعداد زیاد خاطراتی بود که با طعم و مزه نشانه‌گذاری شده بود و با احساسات قوی یادآوری شد.

فضاییمای بیگانه در منظومه



به عقیده یکی از ستاره‌شناسان آمریکا، فضاییمای بیگانه در منظومه شمسی به‌وفور یافت می‌شوند؛ اما آیا این ادعا صحت دارد؟ موضوع وجود بیگانگان و فضاییمای آنها یکی از بحث‌برانگیزترین مباحث در دنیای امروزی است. برخی دانشمندان همچون آوی لنوب معتقد به حضور فرازمینی‌ها هستند و عده‌ای این مسئله را از ریشه انکار کرده‌اند. به اعتقاد آوی لنوب، استاد دانشگاه هاروارد، نخستین شهاب‌سنگ فضاییمای میان‌ستاره‌ای با نام Oumuamua به احتمال زیاد بقایای یک فضاییمای بیگانه بوده است. او همچنین به‌تازگی اظهار نظر کرده که تعداد این بقایای شهاب‌سنگی در اطراف ما به ۴ میلیون میلیارد یا ۴ کوئینتیلیون می‌رسد. لنوب تأکید می‌کند که تا دو سال آینده نخستین تصویر واضح از یوفوها ثبت خواهد شد؛ اما پایه و اساس گفته‌های استاد دانشگاه هاروارد چیست؟ Oumuamua در سال ۲۰۱۷ و از فضای بین‌ستاره‌ای به زمین رسید و محققان موفق شدند آزمایش‌های مهمی روی آن انجام دهند و همین باعث شد بحث‌های زیادی پیرامون آن به وجود آید. در واقع تمام آنچه آوی لنوب می‌گوید این است که Oumuamua نوعی سنگ فضاییمای ساخته‌شده به دست تمدنی فرازمینی است. این دانشمند به‌تازگی در مقاله‌ای که منتشر نشده اینطور پیش‌بینی کرده است که در اطراف ما اشیای دیگری مشابه Oumuamua وجود دارد.