

آن چه درباره نمکدان «ادیسون» و جوارب «اینشتین» نمی دانید!

بعضی نوابغ یک سری عادت‌های عجیب در سبک زندگی‌شان داشتند، مثلاً «هوگو» دستور می‌داده تا لباس هایش را در زمان کار کردن قایم کنند، «بتهوون» روی خودش تشت آب می‌ریخته و...



یاسمن مشرف | مترجم

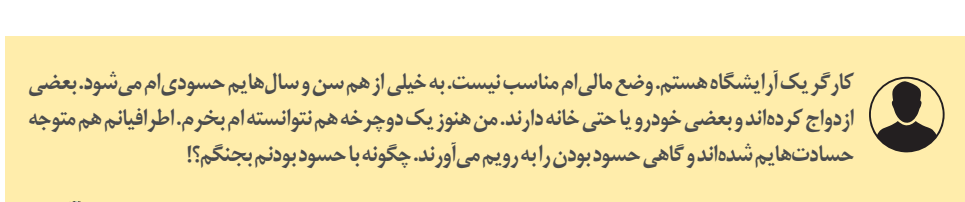


نوابغ و سایر شخصیت‌های برجسته جهان، معمولاً افراد شناخته شده‌ای هستند که بسیاری از ما با آثار و فعالیت‌های مهم زندگی آن‌ها آشنایی داریم اما بررسی زندگی نامه این افراد نشان می‌دهد

❖ **توماس ادیسون** | شخصیت‌شناسی دانشمندا با کمک نمکدان!

این مخترع نامدار آمریکایی روش غیر معمولی را برای همکاری با دانشمندان و محقق‌های جدید در پروژه‌هایش به کار می‌گرفته است. او این دانشمندان را برای شام دعوت و ظرفی سوپ به آن‌ها تعارف می‌کرده است. سپس هر کدام از مهمان‌ها که قبل از چشیدن سوپ به آن نمک اضافه می‌کردند، از فهرست استخدام خارج می‌شدند! ادیسون استدلال می‌کرده فردی که بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می‌کند، قبل از آزمایش کردن به نتیجه گیری می‌پردازد و اونی خواهد با چنین افرادی کار کند.

نمی دانم چگونه با حسود بودنم بجنگم!؟



راهله فارسی | مشاور



مخاطب گرامی، احساسی که این روزها در حال تجربه‌اش هستید، تا حدودی طبیعی است. شرایط اقتصادی به گونه‌ای است که ممکن است این حسادت در بعضی از جوان‌ها و نوجوان‌ها برانگیخته شود. با این حال، روان‌شناسان و کارشناسان علوم رفتاری معتقدند داشتن عزت‌نفس و اعتماد به نفس بالا، باعث می‌شود تا فرد در هر شرایطی خودش را ارزشمند بداند و به دیگران حسادت نکند. انسان‌ها دوست دارند بهتر از دیگران باشند و اگر فرد احساس کند دیگران بهتر از او هستند و خودش در مرتبه پایین‌تری قرار دارد، دچار حسادت می‌شود.

❖ **حسادت، یک خشم درونی است**

حسادت یکی از احساسات انسانی است؛ یک خشم درونی. حسادت از بدو تاریخ همراه انسان‌ها بوده و کمتر کسی است که در زندگی حتی برای لحظه‌ای کوتاه، دچار این حس نشده و آن را تجربه نکرده باشد. انسان‌ها دوست دارند بهتر از دیگران باشند و به همین دلیل، در گیر حسادت می‌شوند، مشکلی که به تدریج از کنترل خارج و به احساسی ویرانگر یا حتی افسردگی تبدیل می‌شود.

❖ **برای رفع حسادت چه کنم؟**

خودتان هم از نامناسب بودن این ویژگی اخلاقی گفته‌اید و تصمیم به ترک آن گرفته‌اید.

همچنین در پیامک‌تان گفته‌اید به خیلی از هم‌سن و سال‌هایم حسودی‌ام می‌شود چون بعضی از دواج کرده‌اند و بعضی خودرو یا حتی خانه دارند. جالب است بدانید برای ترک حسادت در قدم اول، باید سعی کنید خودتان را با فردی مقایسه نکنید و به خودتان یادآوری کنید هر شخصی در مسیر متفاوتی از زندگی قرار دارد. همه مایکرسوی نقاط قوت و ضعف داریم بنابراین ارزش خودتان را بدون نیاز به احساس برتری بر دیگران ببینید. تاکید می‌کنم تحت هیچ شرایطی خودتان را با دیگران مقایسه نکنید چون این کار به

می‌کرده زیرا باور داشته‌که این کار به خلایق آسیب می‌رساند. بتهوون همچنین زیاد به ظاهر خود توجهی نمی‌کرده و لباس هایش معمولاً کثیف و ژولیده بوده‌اند.

❖ **لودویگون بتهوون** | تصنیف آهنگ بعد از ریختن تشت آب روی خود!

بتهوون یکی از بزرگ‌ترین آهنگ‌سازان جهان است. با این حال روند کار این آهنگ‌ساز معروف در تصنیف موسیقی کمی نامتعارف بود. این آهنگ‌ساز آلمانی اغلب آهنگ‌های خود را در حین شست‌وشوی خود در حمام تصنیف می‌کرد! گفته می‌شود بتهوون دور اتاقش راه می‌رفت و سعی می‌کرد به یک قطعه هنری فکر کند. در نهایت تشتی آب روی خودش ریخته و به کارش ادامه می‌داده است. این آهنگ‌ساز چند عادت عجیب دیگر هم داشت. مثلاً او به ندرت موها و ریش هایش را کوتاه

آن‌ها را بخواند باید از آینه استفاده می‌کرد! گفته می‌شود برعکس نویسی داوینچی معمولاً به این منظور انجام می‌شده که کسی نتواند نوشته هایش را بخواند و از رمز و راز کار هایش باخبر شود.

❖ **آلبرت اینشتین** | مخالف سرسخت پوشیدن جوارب!

آلبرت اینشتین عادت‌های عجیب و غریب زیادی داشته است. درباره او گفته شده است از کسانی که با او صحبت می‌کردند، می‌خواستند جملات‌شان را بارها و بارها تکرار کنند. او همچنین از کودکی از پوشیدن جوارب بیزار بوده زیر تصور می‌کرده که انگشت شست پایش در نهایت جوارب را سوراخ خواهد کرد! او حتی در یکی از نامه‌هایش به همسرش درباره این مسئله صحبت کرده بود: «حتی در موقعیت‌های خاص هم جوارب نمی‌پوشم و با پوشیدن پوتین‌های بلند این مسئله را پنهان می‌کنم.» نکته جالب دیگر درباره او این‌که معمولاً در حالت ایستاده به نوشتن مشغول می‌شده است.

❖ **ویکتور هوگو** | دستور به قایم کردن لباس هایش!

این نویسنده معروف از روش‌های عجیبی برای وادار کردن خودش به کار استفاده می‌کرده است. به عنوان مثال، به همه خدمتکارانش می‌سپرده که همه لباس هایش را از او دور کنند تا نتوانند از خانه بیرون بروند! گفته می‌شود «هوگو» هنگامی که روی رمان «گوزشت نتردام» کار می‌کرده، نیمه‌ای ز ریش و موهای سرش را قیچی کرده و سپس قیچی را دور انداخته تا با آن شکل و شمایل نتواند خاهر را ترک کند و کتابش را زودتر تمام کند.

❖ **چارلز دیکنز** | باور به خلاق شدن با کمک قطب نما!

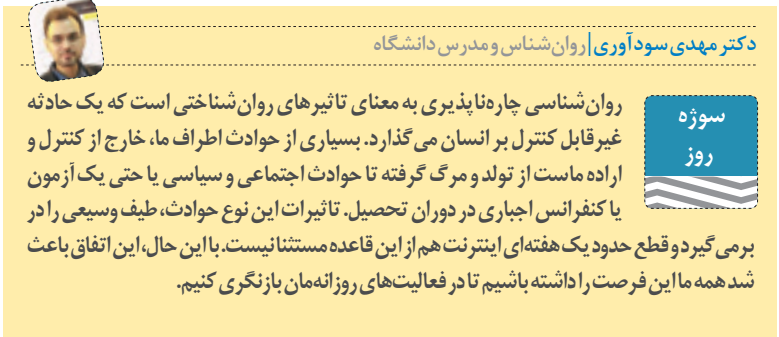
به نظر می‌رسد نوشتن رمان‌های عالی تنها هدی نبوده که دیکنز در زندگی‌اش به دنبال آن رفته است. گزارش‌ها حاکی از آن است که این رمان‌نویس معروف از این‌که حتی یک تار مویش به هم ریخته و نامرتب باشد، متنفر بوده و در طول روز به طرز وسواس گونه‌ای موهایش را شانه می‌زده است. او همچنین نوشته‌هایش را به دستیارش دیکته‌وهر جمله را بارها تکرار می‌کرده است. کارشناسان می‌گویند احتمالاً دیکنز دچار نوعی اختلال شخصیت و سواسی جبری بوده است. دیکنز همچنین عادت داشته همیشه با خود یک قطب‌نمای ناوبری همراه داشته باشد. او هر

زمان که می‌خواست بخوابد، عقر به قطب‌نما را به سمت شمال تنظیم می‌کرده و اعتقاد داشته این کار بر نوشتن و خلاقیتش تأثیر مثبت دارد.

منابع: mentalfloss.com, independent.co.uk, brightside.me

درس‌های ولع استفاده مجدد از اینترنت

بعد از وصل مجدد اینترنت ۲ رویکرد قابل پیش‌بینی است، یا استفاده بیشتر برای جبران این چند روز یا مدیریت بهتر برای اعتدال نشدن مجدد به آن



❖ **مشخص شدن فعالیت‌های ضروری**

تقریباً همه ما قبل از قطع شدن اینترنت، روزانه ساعت‌های زیادی از شبکه‌های اجتماعی، سایت‌های مختلف، بازی‌های آنلاین و... استفاده می‌کردیم. فعالیت‌هایی که کاملاً به صورت روزمره به بخش طبیعی زندگی‌مان تبدیل شده بود اما قطع اینترنت باعث یک وقفه در این سبک زندگی شد. در این چند روز اخیر، اولویت‌های واقعی‌مان از آن‌چه که فکر می‌کردیم مهم است، تمیز یافت. حتی درباره چت کردن با بعضی افراد، حضور داشتن فعالانه در بعضی گروه‌ها، دنبال کردن یک سری صفحه‌ها و... نظرم‌ان تغییر کرد و متوجه شدیم هیچ ضرورتی نداشته وقت‌مان را در آن جاها بگذرانیم. شاید حالا بد نباشد از خودتان بپرسید اگر در این چندروز، چند ساعت محدود اینترنت داشتید، واقعا با آن چه می‌کردید و صرف چه کاری می‌شد؟



❖ **فرستی برای معتادان شبکه‌های اجتماعی**

از سوی دیگر، قطع اینترنت برای بعضی از مردم باعث توفیق اجباری شد. قطعی سراسری اینترنت برای کسانی که می‌خواستند از همین شبکه، اعتیادشان به فضای مجازی را کنار بگذارند، تهدید که نبود هیچ؛ بلکه یک فرصت خوب بود تا بیشتر کتاب بخوانند، فیلم ببینند و به کارهای عقب افتاده‌شان برسند. کسانی

قرار و مدار

روز غذا دادن به پرندگان

در این روزهایی که هوا خیلی سرد شده،

هوای پرندها را هم بیشتر

داشته باشین و یک کم نون

یا باقی‌مونده غذاها تون

رو تو یک ظرف بذارین

پشت پنجره، وسط میا

خونه تون یا کنار یک

درخت تو کوچه...



بانوان

خاطره‌های بامزه خانومانه

در ستون بانوان، هر هفته از خاطره‌های بامزه خانم‌ها خواهیم نوشت. در ضمن، شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه و تجربه‌های شیرینی را که در زندگی‌پریشان پیش آمده در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۷۶ بفرستید تا در ستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

*من در دفتر کارایی کار می‌کنم. چندسال پیش به آقای اومد داخل و گفت میشه به شغل در امپراتوری کارخونه من معرف کنی؟ حاج‌و‌ا‌ج داشتم نگاهش می‌کردم که چی داره میگه که یهو بی خودش از خنده غش کردو گفت: «بخشید، منظورم امپراتوری کارخونه است!»

*یه شب وقتی شوهرم خواب بود صدای وزوز یک پشه کلافه‌ام کرده بود. بالاخره پشه رو پیدااش کردم. نشسته بود روی لب شوهرم. محکم که نه‌ولی زدم روی لب شوهرم و خودم دم به خواب. شوهرم از خواب پرید و من نتونستم خودمو کنترل کنم و غش غش خندیدم. گفت تو زدی توی گوشم؟ باخنده گفتم نه‌هههه، گفت پس واسه چی می‌خندی؟ گفتم آخه دیدم یهو بی خودش زد توی گوش خودت!

*چندسال پیش یه بار با شوهرم رفته بودیم سوپر سر کوچه‌مون، بهش گفتم شیر بردار. خلاصه از قفسه یه شیر برداشت و داشت با دقت روی شیر رو می‌خوند. هر چی صداش می‌زد متوجه نمی‌شد. یک دفعه با صدای من به خودش اومدو گفت: «بخشید داشتم چک می‌کردم ببینم تاریخ تولدش درست‌ه؟!»

*یه بار رفته بودیم خونه مادر شوهرم که همیشه حواشش به مصرف برق هست و صبح تا بعدازظهر اصلاً لامپ روشن نمی‌کنه. خلاصه بعدازظهر این قدر تاریک شده بود که دیگه هیچی نمی‌دیدم. اما هنوز هم چراغ‌ها خاموش بود. اومدم به مادر شوهرم تیکه بندازم که دیگه الان روشن کنی، شما که مصرف برقی ندارید، یهو بی گفتم: «چراغ‌ها رو روشن کنید لطفاً دیگه، شما که خیلی بی‌مصرف هستید!» دیگه از بدش نگم بهتون!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۷۶

*درباره پرونده درپرز زندگی سلام، می‌خواستم بگم اگر مرحوم دهداری، این روزها برمی‌یک تیم فوتبال بود باید همه بازیکنان را می‌کشید بیرون با این همه بی‌اخلاقی و بی‌غیرتی‌شان در زمین بازی. همه فقط دنبال پول هستند پس.

*درباره مطلب ضرورت انتقادپذیر بودن زوج‌ها، واقعا مهم بود و حیف که الان مردم در هیچ زمینه‌ای انتقادپذیر نیستن. نه رئیس‌ها از کارگرها، نه پدر و مادرها از بچه‌ها و انگار هیچ‌کس نمی‌تواند انتقادداره.

* اشاره به نام «علی کریمی» در بین بازیکنان با اخلاق در پرونده امروز زندگی سلام برای همه ما که جام جهانی ۲۰۰۶ و لگد جاناتان‌اش به کیف بعد از تعویض رایادمان نرفته، عجیب بود!

ماوشما: در همان مطلب هم به تفاوت رفتارهای کریمی در بیرون و داخل زمین اشاره کرده بودیم.

ماسک آب برنج با قیمت فعلی برنج، گرون‌تر از ماسک‌های معروف درمیدار. از به صرفه بودن این چیزها از نظر اقتصادی، مطمئن بشید، بعدش مطلب بزنین.

* مطلب «چه عامل روان‌شناسانه‌ای یک آگهی را قابل اعتمادتر می‌کند؟» خیلی جالب بود و نشون میده که شرکت‌های بزرگ تجاری دنیا، تاچه حد برای تأثیرگذاری بیشتر یک تبلیغ، پژوهش، برنامه‌ریزی و هزینه می‌کنند. * قرار دادن نام «محمد انصاری» عزیز و دوست‌داشتنی در کنار نام‌هایی همچون امیرحسین صادقی و علی کریمی به عنوان بازیکن‌های با اخلاق، به دور از انصاف است. این کی‌جا و آن‌کی‌جا؟

* می‌خوام از طریق زندگی‌سلام از همسر، سهیل پروازی تشکر کنم و بگم خیلی دوسش دارم. می‌دونم که چاپ نمی‌کنید ولی می‌فرستم.



زندگی‌سلام
دوشنبه
۴ آذر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۷۱

مشاوره

۳