



چرا فکر می کنیم دوباره انجام دادن کارها کسل کننده است؟

ممکن است لذت های غیر منتظره ای در دیدن دوباره فیلم ها یا خواندن دوباره کتاب ها نهفته باشد

ولی دیگری آن را اقبالاً دیده، پس این گزینه منتفی است اما

مطالعه ای جدید نشان می دهد این تصور نابه جاست که چون قبلاً چیزی یا جایی یا کتابی را دیده اید، خوانده اید، انجام داده اید یا باز دید کرده اید، دیگر نباید برای بار دوم سراغش بروید. تکرار یک تجربه، ممکن است آن قدری هم که مردم فکر می کنند، کسل کننده نباشد.

طی یک آزمایش، «اداورین» استاد علوم رفتاری دانشگاه شیکاگو و تیم تحقیقاتی اش، سراغ افرادی رفتند که از نمایشگاهی باز دید داشتند و آن ها خواستند که بگویند چقدر از نمایشگاه لذت برده اند و چقدر ممکن است با دوباره دیدن آن لذت ببرند. افراد معمولاً پیش بینی می کردند که نمایشگاه برای بار دوم به اندازه بار اول

فاطمه قهرمانی | مترجم، مرجع: Atlantic

یک تفاوت بچه ها با بزرگ سالان در فیلم دیدنشان است. بچه ها یک انیمیشن را صدار هم که دیده باشند، باز تمایل دارند آن را ببینند و با لذت تماشايش می کنند اما اصول دنیای بزرگ سالی این است که هر فیلمی را فقط یک بار باید دید، بآهر کتابی را فقط یک بار باید خواند. این تفاوت ناشی از چیست؟

«جوینسکر» می نویسد: یکی از سناریوهای رایج، تصمیم گیری زن و شوهر برای دیدن يك فیلم است. همیشه گزینه ای وجود دارد که برای یکی از آن ها هیجان انگیز است



درس هایی که از تامی شلبی می گیریم!

حتما کاری را انجام دهید که به آن اشتیاق دارید.

📍 **شجاعت یعنی رفتن به جایی که قبلا کسی نرفته**
ما معمولاً در منطقه امن و راحت خودمان باقی می مانیم تا احساس آسودگی کنیم. این کار می تواند مانع از رسیدن به چیزهایی شود که واقعاً آن ها را دوست داریم. شما نمی توانید پیش بینی کنید که چه اتفاقاتی رخ می دهد زیرا هرگز آن مسیر را تجربه نکرده اید. تنهاره برای این که دقیقاً راجع به جزئیات چیزی اطلاع پیدا کنید این است که آن کار را انجام دهید و در بطن آن قرار بگیرید. معمولاً در انتها خواهید دید که عواقب ریسک تان آن قدر هم که نگران بودید بد نبوده است. بنابراین، شجاع باشید و در محدوده ناشناخته ها وارد شوید.

📍 **دروغ ها سریع تر از حقیقت پخش می شوند**
شروع فعالیت های جدید اقتصادی فرد را با چالش های بی شماری مواجه می کند. متأسفانه ممکن است در موقعیت های مختلف مانند ز مان معامله و بازاریابی حتی به خودش هم دروغ بگوید. اغلب این تصور وجود دارد که افراد کارآفرین برای تقویت چهره شان همواره دروغ می گویند و حقایق را تحریف می کنند یا اغراق می کنند تا در جذب مشتری های جدید، جذب سرمایه و تبلیغات موفق باشند. با این حال دروغگویی می تواند مانند قرار گرفتن در یک سرازیری لغزنده باشد. زیرا اگر یادتان نباشد که در گذشته چه دروغ هایی گفته اید، با مشکل مواجه می شوید! امروزه از دید مشتری صداقت ارزش بیشتری دارد. با پیشرفت شبکه های اجتماعی گفته شلبی به حقیقت پیوسته است زیرا دروغ ها زودتر از حقیقت پخش می شوند.

📍 **می توانید کارتان را عوض کنید اما خواسته های تان رانه**
یکی از بهترین اتفاقات برای ما این است که با انجام دادن کار مورد علاقه مان کسب درآمد کنیم. وقتی که به این نقطه برسیم، دوست داریم در همین روند باقی بمانیم. ما معمولاً درباره زندگی مورد علاقه مان روی بافی می کنیم. زمانی که از شغلی به شغل دیگر و از یک ایده به ایده تجاری دیگر رومی آوریم، تا وقتی که نتوانیم پاسخ گوی خواسته های مان باشیم، خشنود نمی شویم. ما می توانیم کارمان را تغییر دهیم اما زمانی که در مسیر بزرگترین خواسته های مان قرار نگیریم، راضی نخواهیم شد. اگر می خواهید کار یا فعالیتی را آغاز کنید،



سرگرم کننده نخواهد بود، اما آن هایی که بنا به تقاضای محققان دوباره به نمایشگاه رفتند، لذت آن را تقریباً به همان اندازه بار اول ارزیابی کردند. به گفته اوبراین، شاید این احساس رضایت دست کم گرفته شده، لذتی است که با دیدن مکان هایی آشنا می پریم. مثلاً شاید آثاری که در موزه به نمایش درآمده، در اولین باز دید خسته کننده ولی در روز دوم تحمل پذیر باشد، ممکن است گوشه و کنار موزه یا چیزی روبه رو شویم که در گذر اول به چشممان نیامده است. در دل چیزهایی که گمان می کنیم تمام و کمال تجربه کرده ایم، نکات بدیع و تازه ای کمین کرده اند، ولی ما این نکات را نادیده می گیریم.

درآمایشی دیگر، اوبراین از افراد خواست فیلمی را که قبلاً

عکس نوشت

۳ عکس ماندگار یک دهه گذشته

CNN با بررسی عکس های یک دهه گذشته، ۱۰۰ عکس برتر را انتخاب کرده که ۳ مورد از آن ها را می بینید.



دبیر کل فدراسیون جهانی فوتبال، سب بلاتر در زیر بارانی از دلار که در یک کنفرانس خبری در زوریخ سوئیس بر سرش ریخته شد. منبع: رویترز

ندیده بودند و فکر می کردند از آن لذت می برند ببینند. شب بعد، دوباره همان فیلم را برای بعضی از آن ها پخش کردند و از آن ها خواستند بین ۱ تا ۷ به لذت خود از تماشا ی فیلم نمره دهند. گروهی که شب دوم فیلم را ندیده بودند، بار اول نمره ۵/۴ به آن دادند، ولی گفتند اگر آن را دوباره ببینند حدود ۳/۵ خواهد بود اما گروهی که بار دوم فیلم را تماشا کردند، به طور متوسط نمره ۴/۵ به تماشا ی دوباره فیلم دادند.

این اختلافات، یافته اوبراین را به خوبی تشریح می کند. این گونه نیست که تماشا ی فیلم برای دومین بار طی ۲۴ ساعت به همان اندازه اولین بار لذت بخش باشد؛ که احتمالاً چنین هم نخواهد بود اما به نظر می رسد خوشایندتر از آتی باشد که پیش بینی می کنیم. بزرگترین کاربرد این یافته از نظر اوبراین این است که با این کار هم در وقتشان برای تصمیم گیری گزینه های جدید صرفه جویی می شود و هم به انداز هیک تجربه جدید خوشحال می شوند. به گفته اوبراین، افرادی پس از این تحقیق، با رویکرد متفاوتی سراغ برخی تصمیمات روزمره شان می روند. اگر هدف این است که کمی استراحت کنند، احتمالاً بیشتر وقتشان را صرف انجام کاری می کنند که از قبل می دانند دوستش دارند، نه این که وقتشان را برای پیدا کردن چیزی جدید هدر بدهند.

بچه ها اغلب با کمال میل فیلم های تکراری را می بینند و کتاب ها و آهنگ های تکراری را می خوانند. به گفته اوبراین، کودکان هنوز در ک نکرده اند که چگونه ارزش تازگی را ارزیابی کنند. یا شاید هم آن ها ارزش موجود در فعالیت های قدیمی را در دستر آریابی می کنند و هنوز آن قدر اجتماعی نشده اند که تکرار را نماندای از ایستایی و کسل کنندگی بدانند.

امروزه هوگل پیدا کردن فهرستی از بهترین موارد را تقریباً در هر زمینه ای نسبتاً آسان کرده است که دوستان تان انجام داده اند و شما هنوز امتحان نکرده اید. این وضعیت می تواند اعصاب خرد کن شود. به گفته اوبراین، ذهنیتی که فقط یک بار ویس «را تجویز می کند، ممکن است «شانه نوعی انطباق خوشایند برای کاهش بار و فشار شناختی باشد»، یعنی چیزی که به افراد کمک می کند تا حرکت به سمت گزینه بعدی را توجیه کنند اما نکته این جاست: هنگامی که تصمیم می گیرید سراغ گزینه بعدی بروید، ممکن است آن چهاردر مقابلتان قرار دارد دست کم گرفته باشید.

درس ر قاطی شدن با آدم تنگ نظر



چقدر خوب می شود که معلم هوشیار از شرایط مختلف برای آموزش بچه ها استفاده کند، حتی معلم ریاضی.

این داستان کوتاه را بخوانید:
استاد ریاضی داشتیم، یک روز خارج از درس، گفت:

* اعداد کوچک تر از یک، خواص عجیبی دارند! شاید بتوان آن ها را با انسان های حقیر، خود پسند و تنگ نظر مقایسه کرد. مثلاً (۰/۲) وقتی در آن ها ضرب می شوی یا می خواهی با آن ها مشارکت کنی، تورا هم کوچک می کنند. مثل ۰/۲×۰=۰/۳
* وقتی می خواهی با آن ها تقسیم شوی یا مشکلات را با آن ها تقسیم کنی و بازگو، مسائلت بزرگ تر می شوند.

۱۵=۰/۲÷۳
* وقتی با آن ها جمع می شوی و در کنار آن ها هستی مقدار زیادی به تو اضافه نمی شود و چیزی به تو نمی آموزند.

۲/۳=۰/۲+۳
* و اگر آن ها را از زندگی کم کنی چیز زیادی از دست نداده ای! ۲/۸=۰/۲-۳
زندگی ارزشمند خودتان را به خاطر آدم های کوچکی، خودخواه و تنگ نظر بی ارزش نکنید و در عوض با انسان های بزرگ، بلند نظر و کریم رفاقت و نشست و برخاست کنید.



مهاجران
آفریقایی
گوشی ها شان
را بالا گرفته اند
وسعی می کنند
سیگنال های
ارزان از کشور
همسایه، سوماتلی
را دریافت کنند!
منبع: نشنال جئوگرافیک



ساکنان در
نیوفاوندو
لابرادور،
عبور نخستین
کوه یخ فصل
را تماشا
می کنند.
منبع: رویترز

نامه ای به دخترم، او که ۴۷ کروموزم دارد

مادر کودکی با سندروم داوون بودن، چگونه است؟ روز های ابتدایی بسیار سخت است اما بعد از ۳۰ سال چه؟

در سکوت باعث شده تا درک متفاوت و عمیقی که از طبیعت انسان داری، در تو پوشیده باقی بماند.

📍 **حالا قدر دان کروموزم اضافه تو هستم**

من و پدرت هر دو از رابطه خوبی که با تو داریم، لذت می بریم و پدرت هنوز سهم بزرگی در زندگی تو دارد. خواهران و برادرت هر چند وقت یک بار سری به ما می زنند تا تورا ببینند و در آغوش بگیرند. تو خیلی کم حرف می زنی اما حضورت برای همه ما تأثیری شگرف دارد. تو مشاور و به نوعی راهبر ما هستی. برای ما تو نماد سادگی حیاتی و ضروری در زندگی هستی که اغلب هرج و مرج زندگی روزمره باعث می شود تا فراموش کنیم. سهم تو در مفاهیم مثبتی که به زندگی هر یک از ما واردی، غیر قابل سنجش است و آن کروموزم اضافه ای که داری، همانی که من در روز های اول بعد از تولدت، از آن نفرت داشتم، حالا قدر دانش هستم. چرا که آن کروموزم خصیصه خاص و متمایز کننده شخصیتی فوق العاده، یعنی توست و به تو تعلق دارد. تو نقطه اتصال همه ما در خانواده بودی و باعث شدی تا ما به چنین خانواده استثنایی و فوق العاده ای تبدیل شویم. برای من افتخاری است که مادر تو هستم.

خستگی لبریز می شدیم هم بود؛ مثل وقتی که تو در لباس فروشی لباس هایت را در آوردی یا لوازم آرایش خواهرت را در توالت ریختی و سیفون را کشیدی.

توان یادگیری تو در حدی است که امکان صحبت کردن کامل را نداری و برای همین نیاز به مراقبت تمام وقت داری. شرایط تو به شکلی است که نیاز

می زنم، چرا که پیش از تولدت، کسی به ما درباره وضعیت تو هشدار نداده بود. با تولدت دنیا بر سرم خراب شد؛ من به دنیایی پر تاب شده بودم که خودم را متعلق به آن نمی دانستم. خاطرات اولیه من تلخ و ناخوشایندند. یادم هست دور و برم افرادی که تصور می کردند خوب من را می خواهند، با ترحم به من نگاه می کردند و می پرسیدند: «مگه برای غریبالگری نرفته بودی؟»

📍 **زندگی با تو، گاهی لذت بخش و گاهی...**
زمان دشواری بود و پذیرش شرایط جدید به هیچ وجه آسان نبود. خواهر بزرگ تر ت که در آن زمان دو ساله بود، با تو خوب کنار آمد. برادر کوچک تر ت دو سال بعد از تولدتو به دنیا آمد و سه سال بعد از آن خواهر دیگر ت به جمع ما اضافه شد. زندگی خانوادگی اما آشفته بود. لحظات لذت بخش و وجود داشت اما در کنار آن زمان هایی که از شرم و

نرگس عزیزی | مترجم

حدود ۳۰ سال پیش انگار که انفجاری رخ داده باشد، تو وارد زندگی ما شدی. حرف از انفجار

می زنم، چرا که پیش از تولدت، کسی به ما درباره وضعیت تو هشدار نداده بود. با تولدت دنیا بر سرم خراب شد؛ من به دنیایی پر تاب شده بودم که خودم را متعلق به آن نمی دانستم. خاطرات اولیه من تلخ و ناخوشایندند. یادم هست دور و برم افرادی که تصور می کردند خوب من را می خواهند، با ترحم به من نگاه می کردند و می پرسیدند: «مگه برای غریبالگری نرفته بودی؟»

📍 **زندگی با تو، گاهی لذت بخش و گاهی...**

زمان دشواری بود و پذیرش شرایط جدید به هیچ وجه آسان نبود. خواهر بزرگ تر ت که در آن زمان دو ساله بود، با تو خوب کنار آمد. برادر کوچک تر ت دو سال بعد از تولدتو به دنیا آمد و سه سال بعد از آن خواهر دیگر ت به جمع ما اضافه شد. زندگی خانوادگی اما آشفته بود. لحظات لذت بخش و وجود داشت اما در کنار آن زمان هایی که از شرم و



زندگی سلام
پنج شنبه
۳ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۲۲

کتابخانه