



در پشت چهره‌هایی که هر روز بیرون از خانه‌ها مان می‌بینیم و بی‌اعتنا از کنار هم می‌گذریم، چه خبر است؟

دوست دارم مسافر نباشم

مهوش کیان‌ارثی | روزنامه‌نگار

مهوش سال‌هاست که دنبال گفت‌وگو با مردم عادی کوچه و خیابان است و تلاش می‌کند این گفت‌وگوها را به صادقانه‌ترین شکل ممکن، منتشر سازد. هدفش چیست؟ او در ویلاگش هدف از این کار را این‌طور توضیح داده است: «زمانی که تصمیم گرفتیم با مردم کوچه و خیابان گفت‌وگو کنیم، هدفم این بود که در پس سوال و جواب از کاری که به آن مشغول اند؛ از گذشته‌شان بگویند. از تجربه‌ای که در زندگی پشت سر گذاشته‌اند. می‌خواستیم بفهمیم چطور زندگی می‌کنند. اصلاً چه تصویری از زندگی دارند. آمال و آرزوهایشان چیست؟ خیلی ساده می‌خواستیم بدانیم در پشت چهره‌هایی که هر روز بیرون از خانه‌ها مان می‌بینیم و بی‌اعتنا از کنار هم می‌گذریم، چه خبر است؟ با خودم فکر می‌کردم شاید اگر ما بیشتر با زندگی، فکرها، ویژگی‌های شخصیتی، اخلاق و رفتار همدیگر آشنا شویم، می‌توانیم وقتی به هر دلیل در مقابل هم قرار می‌گیریم کمی با آرامش و متانت با هم برخورد کنیم، سریع هیجان زده نشویم و صدای مان فریاد نشود و سرهم آوار نشویم» این متن شامل برش‌هایی از یکی از گفت‌وگوهای خانم کیان‌ارثی است که در ویلاگ ایشان منتشر شده است.

از اشتباه در مسیر یاد گرفتن نترسید

اگر هر شکست را فرصتی ببینیم برای یاد گرفتن یک چیز جدید، زندگی مان می‌تواند شروع کند به تغییر



نوید یوسفی

یه سری داستان درباره آدم‌های معروف مثل ادیسون وجود داره که از شکست ناامید نشدن و هر یک از شکست‌هاشون رو پله‌ای کردن برای رسیدن به موقعیتی که دنبالش بودن. ولی این داستان‌ها نقد تعریف شدن که دیگه اون تاثیری که باید رو ندارن و ما فکر می‌کنیم داریم به یک داستان تکراری و خسته‌کننده گوش میدیم. پس اونارو بذارید کنار و بیاید به بچه‌ها نگاه کنیم.

شما از یک بچه‌ای که تازه می‌خواد شروع به راه رفتن کنه انتظار دارید همون دفعه اول که تونست روی پاش و ایسته بدون نقص و زمین خوردن راه بیفته و هر جادالش خواست بره؟ احتمالاً نه، چون هر کدوم از اون زمین خوردن‌ها باعث میشه بچه یاد بگیره چه جوری میتونه راه برود دقیقاً باید چه کار بکنه و همه چیز رو میتونه هنگام راه رفتن کنترل کنه.

کلبه اسکیمویی رنگین‌کمانی



در یک روز برفی، شاید آخر هنر خیلی از ما، ساختن آدم برفی‌های بدقواره یا حجم‌های عجیب باشد. کم پیش می‌آید که کسی دل و دماغ ساختن چیزهای دشوارتر را پیدا کند. اما زمانی که در دسامبر سال میلادی پیش، دنیل گری، به کانادارتفت تا با خانواده همسرش ملاقات کند، این زوج تصمیم گرفتند که چیز زیبایی را در کمال سادگی بسازند. آن‌ها نخست حیاط پشتی منزل را برف‌روبی کردند. بعد تعداد زیادی پاکت مقوایی شیر را که جمع کرده بودند، برداشتند و داخل آن‌ها مواد رنگی مختلف ریختند. از آب پرشان کردند و گذاشتند که یخ بزنند. در نهایت از آب یخ زده به عنوان بلوک‌های یخی برای ساختن یک کلبه یخی زیبا به سبک اِیگلو اسکیموها استفاده کردند. تفریحی ساده و هیجان‌انگیز.

و نهایتاً بعد از چندین هفته تلاش (چیزی که شاید تو بزرگ سالی اسمش رو شکست بذاریم) می‌تونه راه بره. یا وقتی بچه‌ای می‌خواد یک بازی تازه مثل لگو یاد بگیره، ازش انتظار داریم همون دفعه اول بدون این که اشتباهی کنه بتونه لگوهارو روی همدیگه بچینه و یه شکل قشنگ دربیاره؟ پس چرا از خودمون انتظار داریم هر چیزی که برای بار اول به بهترین شکل ممکن انجام بدیم بدون این که جایی اشتباه کنیم و وقتی اشتباه کردیم هزار تا تانگ به خودمون بچسبونیم و خودمون رو تنبیه کنیم؟

واقعیت اینه که کسی بدون شکست خوردن نمیتونه چیزی یاد بگیره. اگر هر شکست رو فرصتی ببینیم برای یاد گرفتن یک چیز جدید، زندگی مون می‌تونه شروع کنه به تغییر کردن. شما هیچ آدمی که به هدفش رسیده رو پیدا نمی‌کنید که شکست نخورده باشه. بعضی وقتا شکست تنهارا هی هست که ما می‌تونیم یاد بگیریم، برای این که بفهمیم تو مسیر کجارو اشتباه رفتیم. چیزی که درباره اشتباهات وجود داره این نیست که از شون

وقتی با او صحبت می‌کنم ساکت نگاهم می‌کند. فکر می‌کنم از صحبت با یک زن روزنامه‌نگار کمی خجالت می‌کشد. بالاخره بعد از مکث کوتاهی می‌گوید: «چی بگم؟» من می‌پرسم شما جواب بدین. راحته. روی جدول کنار پیاده‌رو که شاید ۶-۵ سانتی بالاتر از کف پیاده‌روست می‌نشینم. چند ساله به این کار مشغولین؟ من هشت سال.

چطور شده به این کار مشغول شدن؟
این کار؟ کارای ساختمانی کم‌شد کار و بار پیدا نشد به این کار مشغول شدم. قبلاً کار ساختمانی می‌کردم.
چند سالتونه؟ من، ۲۷ سال.
درس خوندین؟ آره.
چقدر؟ ۱۰ سال درس خوندم.
کجا؟

(سرش پایین است و کار می‌کند. یک مشتری کفشی برای تعمیر به اومی دهد.) افغانستان. من افغانی هستم.

چند ساله اومدین ایران؟
۱۲، ۱۳ سالی می‌شه.
با خانواده اومدین؟
نه. (از خجالتش خیلی تلگرافی جواب می‌دهد. همه چیز را باید تک به تک بپرسی؟)
از دواج کردین؟ آره.
بچه دارین؟ آره، سه‌تا.
۲۷ سالتونه، سه تا بچه دارین؟

(باحجب و حیامی خندد) سه‌تا پسر دارم.
چه موقع احساس شادی می‌کنین؟
(می‌خندد.) هر موقع که پول دستم میاد احساس شادی می‌کنم. دیگه خاطره خوب یادم بیفته. یکی با مادرست همکلام بشه در ست صحبت کنه با مهربونی.

مگه باشما درست صحبت نمی‌کنن؟
چرا. مثلاً یه ۵ در صبر خورد خوبی ندارن بعضاً.
مثلاً چه برخوردی دارن؟ اونو نمی‌دونم.
(می‌خندد.)

کاناپه



پس از چی ناراحت می‌شین؟
شاید یه حرفی چیزی... (باید خیلی تعداد این جور افراد کم باشد چون در این مدتی که این‌جا نشسته‌ام پشت سر هم با مشتری‌های دریا افرادی که ردمی شوند به او سلام می‌کنند.)
دوست داشتنین زندگی تون چه جور باشه؟
دوست داشتم پولدار می‌بودیم، این کارو نمی‌کردیم این‌جا. پیش زن و بچه مون بودیم.
زن و بچه تون این‌جا نیستن؟ نه، افغانستان.
چند وقت یک بار می‌تونین برین پیش اونا؟
شیش ماه یه بار.

مشکل بزرگ تون چیه؟
مشکل...؟ مسافرم دیگه این‌جا. مثلاً کار بود اون ور، نمی‌اومدم این‌ور. اون جاییکاریه.

زندگی خوب به نظر شما چه جور زندگیه؟
دوست دارم پیش خونواده‌ام باشم. مسافر نباشم.
از خدا چی می‌خواین؟
(می‌خندد) از خدا، خدا هر چی داد بهمون شکر. (یک دفعه با دوستش که او هم مشغول تعمیر کفش است با هم می‌گویند: "از خدا، سلامتی.")
از چی ایران خوش تون میاد؟ از امنیتش.
وسایلم را جمع می‌کنم که خدا حافظی کنم. با خجالت و حجب و حیا در حالی که لبخند کم رنگی به لب دارم می‌گوید: «حالا من می‌خوام سوال کنم».
پیرسین؟ - اینارو می‌نویسی که چه کار کنی؟
اینارو می‌نویسم تووبلاکم بذارم اونایی که می‌خونن وقتی از کنار شمار دمی‌شن باشما بد برخورد نکنن...

تشکر می‌کنم، من هم تشکر می‌کنم که با من صحبت کرد.



دوری کنیم چون عملاً چنین چیزی غیرممکنه (مگر در حالت بی‌حرکتی و انفعال کامل) بلکه اینه که مطمئن باشیم از هر اشتباهمون چیزایی یاد گرفتیم.
پس شاید به قول اینشتین کسی که تو زندگی‌اش اشتباه نمی‌کنه چیزی جدیدی هم تجربه نمی‌کنه.

اپیدمی تنهایی

زمان خود را به تنهایی سپری کردن با حس تنهایی یا ارتباط اجتماعی ضعیف‌تر همبستگی معناداری ندارد



مادر دوره‌ای زندگی می‌کنیم که ارتباط به‌نظر بسیار ساده‌تر می‌رسد و دوستان و همکاران مان تنها به فاصله یک ایمیل یا پیام از مادر هستند. هر چند تبادل پیام راحت‌تر شده است اما ارتباط همچنان پیچیده، به‌همین دلیل است که بعضی این پیشرفت‌های تکنولوژیک را مرتبط با همه گیر شدن حس تنهایی می‌دانند. یک نظرسنجی از ۲۰ هزار آمریکایی نتیجه گرفت که نرخ تنهایی از ۵۰ سال پیش تا کنون دوبرابر شده است. از طرفی به نقل از دکتر یوک‌موری انتهای روابط اجتماعی ضعیف با کاهش طول عمر همبستگی داشته، اثری مشابه مصرف ۱۵ سیگار در روز و چاقی مفرط دارند. «همچنین به‌نظر می‌رسد رسانه‌ها هم به توافقی رسیده‌اند که کشورهای ثروتمند دچار اپیدمی تنهایی شده و صدها مقاله درباره آن چاپ کرده‌اند.

بر خلاف محبوبیت این ادعا ما به طرز شگفت‌انگیزی داده‌های تجربی برای پشتیبانی آن وجود ندارد. این واقعیت است که امروزه افراد بیشتری تنها زندگی می‌کنند اما تنها زندگی کردن و حس تنهایی متفاوت است. تحقیقات نشان می‌دهد زمان خود را به تنهایی سپری کردن با حس تنهایی یا ارتباط اجتماعی ضعیف‌تر همبستگی معناداری ندارد.

طبق داده‌های اداره آمار ملی انگلیس، ۱۰ درصد افراد بین ۱۶ تا ۲۴ سال اظهار کردند که عموماً یا همیشه حس تنهایی دارند در حالی که این رقم برای افراد بالای ۶۵ سال ۳ درصد بود. بسیاری از افرادی که حس تنهایی را پیری مرتبط می‌دانند از این داده‌ها متعجب می‌شوند اما نظرسنجی‌های مشابه در کشورهای نیوزیلند، ژاپن و آمریکا هم نشان داد افراد جوان بیشتر از افراد پیر حس تنهایی می‌کنند. اما آیا این یعنی حس تنهایی رو به افزایش است؟

مقایسه بین گروهی در واقع در بررس این سوال مفید نیست؛ زیرا احس تنهایی در طول زندگی ثابت نیست و ما با دو نوع آنالیز مواجه هستیم.

۱- **مطالعه فردی:** آیا حس تنهایی هر شخص با افزایش سن تغییر می‌کند؟
۲- **مطالعه نسلی:** آیا افراد یک گروه سنی در مقایسه با گذشته حس تنهایی بیشتری دارند؟

برای این که بدانیم آیا حس تنهایی در طول سن تغییر می‌کند یا نه نیاز به داده‌هایی داریم که افراد به‌خصوصی را از جوانی تا پیری دنبال کنند. تحقیقی در سال ۲۰۱۶ دو نظرسنجی با چنین شرایطی را برای افراد بالای ۵۰ سال در آمریکا بررسی کرد و دریافت از ۵۰ تا ۷۵ سالگی حس تنهایی عموماً کاهش می‌یابد و پس از آن شروع به افزایش می‌کند. به‌نظر مولفان این کاهش با دلایلی همچون تضعیف شرایط سلامتی و از دست دادن همسر مرتبط بود و اگر نه ثابت نگه داشتن این فاکتورها، حس تنهایی همچنان کاهش می‌یافت.

با افزایش سن، ما انسان‌ها انتظارات اجتماعی خود را با واقعیت سازگارتر می‌کنیم و در انتخاب شبکه ارتباطی خود دقیق‌تر می‌شویم و بیشتر با کسانی ارتباط برقرار می‌کنیم که برای ما احساسات مثبت به‌همراه دارند. این در حالی است که فاکتور کاهش سلامت در خلاف جهت عمل می‌کند. این رابطه پیچیده سن و حس تنهایی نشان می‌دهد که مقایسه افراد پیر و جوان صحیح نیست.

بریده کتاب

زیستن در زمان حال

سعی کنید وقتی غذا می‌خورید، مزه تمام لقمه‌هایتان را حس کنید، وقتی با دوستی به صحبت می‌نشینید، تمام کلماتش را بشنوید، وقتی به ترانه‌ای گوش می‌سپارید، تک‌تک نت‌ها را احساس کنید، وقتی قدم می‌زنید، همه درخت‌ها را ببینید. اگر تلاش کنید زیستن در زمان حال را یاد می‌گیرید، به خود خاطر نشان کنید: «من زمان نامحدود در اختیار دارم.»

«آخرین راز شاد زیستن، پیرو قلب خود باشید»
اثر اندرو متیوس

وقتی کتاب نمی‌خوانیم

اگر اهل کتاب خواندن نیستیم، احتمالاً:

- ۱- حرف‌های نسنجیده زیاد می‌زنیم، ۲- خیلی حرف‌های تکراری می‌زنیم، ۳- دایره‌واژگان ما بسیار محدود است، ۴- بخش استدلالی ذهن ما تقریباً تعطیل است، ۵- استعداد عوام‌گراشدن را پیدا می‌کنیم، ۶- مستعد پذیرش شایعات هستیم، ۷- اهمیت تفاوت میان انسان‌ها را کشف نمی‌کنیم، ۸- توان و انگیزه یادگیری ما کاهش می‌یابد، ۹- با واژه نقد بیگانه‌ایم، ۱۰- از حقوق شهروندی خود و دیگران آگاه نیستیم، ۱۱- یاد ر همه زمینه‌ها، اظهار نظر می‌کنیم یا اصلاً توان اظهار نظر نداریم، ۱۲- چهل مرکب داریم، یعنی نمی‌دانیم که نمی‌دانیم! ۱۳- گرفتار توهم دانستن هستیم و به اشتباه فکر می‌کنیم، می‌دانیم، ۱۴- دامنه لذت ما محدود است.

