

آیا بخور جوش شیرین  
برای مقابله با کرونا مفید است؟

رایج ترین اشتباهات والدین  
در روز های کرونایی

تعریف هیچکاکی خوشبختی

ما همه عضو یک خانواده ایم  
گفت وگو با نوجوان قهرمان تکواندو که مدال طلای  
خود را برای خرید تجهیزات پزشکی تنها  
بیمارستان شهرش اهدا کرد

ر فتار های عجیب «دیکنز»  
و «بتهوون» برای افزایش  
خلاقیت

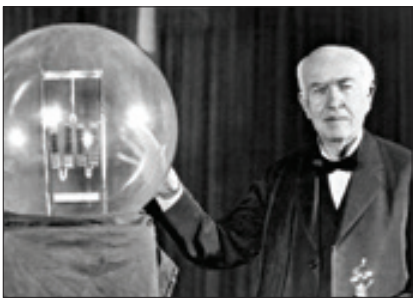
برای تقویت خلاقیت راه های فراوانی وجود دارد و  
مشاهیر فراوانی با روش های مجرب العقول قوه تخیل و  
خلاقیت خود را بالا می بردند؛ در این میان بتهوون را  
داریم که پوشیدن لباس های مندرس و کثیف، صورت  
اصلاح نشده موهای بلند و آشفته را عامل خلاق تر  
شدن خود می دانسته است. بزرگ ترین آهنگ ساز  
جهان، هنگام کار روی تصنیف های جدید، دور آتاقش  
راه می رفته و گاهی تشتی پر از آب را روی سر خودش  
خالی می کرده. «فریدریش شیلر» در کشوی میز کار  
خود سیب های گندیده نگهداری می کرد و از بوی متعفن سیب ها الهام می گرفت! «شارل بودلر»، نویسنده  
و شاعر فرانسوی پیش از نوشتن عادت داشت چند عطر با بوی بسیار تند را استنشاق کند. «چارلز دیکنز» هم  
پیش از خواب یک عقره به قطب نمای ناوبری را به سمت شمال تنظیم می کرد و نزدیک خود قرار می داد. دیکنز  
احساس می کرد با این کار در روز بعد با احساس و انگیزه بهتری به نوشتن خواهد پرداخت.



برای همه ما بسیار پیش می آید که در زمان به ثمر رساندن  
کار و مسئولیتی مدام حواس مان پرت بشود یا در حالی که  
هنوز کارمان را به سرانجام نرسانده ایم، سراغ سرگرمی  
و دل مشغولی دیگری برویم. بزرگان هم از این قاعده  
مستثنا نیستند و بسیاری کسانی که نمی توانسته اند بدون وضع شرایطی سنگین، با اراده ای فولادین پای  
کارشان بمانند. «ویکتور هوگو» برای وادار کردن خودش به نوشتن از خدمتکارانش می خواست لباس های او  
را از دسترس اش خارج کنند تا فکر بیرون رفتن از خانه را از سرش بیرون کند. اوزمانی که «گوژپشت نتردام»  
رامی نوشت نیمی از ریش و موهای سرش را تراشید و تمام قیچی هایی که در خانه داشت را دور انداخت. «لئو  
تولستوی»، غول ادبیات روسیه با این که به بالاترین طبقات اجتماعی تعلق داشت، گیاه خوار شده بود و بدون در  
نظر گرفتن ثروتش لباس و کفش های فقیرانه ای می پوشید که حاصل خیالی ناشیانه خودش بودند. «میکلائو»  
مردی که طراحی های پاک و آسمانی کلیسای سیستین و اتیکان را نقش کرده است، شخصیتی داشت که  
به رعایت اصول بهداشت توجهی نشان نمی داد و معتقد بود حمام کردن برای سلامتی ضرر دارد. در عکس  
میکلائو، «گلن گولد» پیانیست مشهور کانادایی فوبیای کثیف شدن داشت و به هیچ عنوان دستکش هایش را  
در نمی آورد و برای اجرا از صندلی مخصوص خودش استفاده می کرد.

شیوه های خاص برای  
استخدام همکار

توماس ادیسون، مخترع نامدار آمریکایی روش  
غیر معمولی را برای همکاری با دانشمندان و  
محقق های جدید در پروژه هایش به کار می گرفته  
است. او این دانشمندان را برای شام دعوت و ظرفی  
سوپ به آن ها تعارف می کرده است. سپس هر کدام  
از مهمان ها که قبل از چشیدن سوپ به آن نمک اضافه می کردند، از فهرست استخدام خارج می شدند. ادیسون  
استدلال می کرد فردی که بدون چشیدن غذا به آن نمک اضافه می کند، قبل از آزمایش کردن به نتیجه گیری  
می پردازد و او نمی خواهد با چنین افرادی کار کند. اینشتین هم اگر فردی در محل کارش بوده که بیش از حد  
غرمی زده و از شرایط گدازه می کرده، او را به عنوان همکار انتخاب نمی کرده است. کار محقروا در یک اداره  
دولتی ثبت اختراعات در شهر برن، همه چیزی بوده که او می خواسته است. حتی با این که حقوق او پایین بوده  
و شغلش به نظر خسته کننده می رسیده اما در حقیقت این ملالت همان چیزی بوده که اینشتین عاشقش بوده  
است. هنگامی که ما کار یکنو اختی را انجام می دهیم که به مهارت و تسلط خاص و زیادی نیاز ندارد، مغز ما به  
سرعت آن را می پذیرد و با آن منطق می شود. خیلی زود ما یاد می گیریم که کار مد نظر را بدون حتی فکر کردن  
هم انجام دهیم. این موضوع به تفکرات ما اجازه می دهد تا از آدانها از یک موضوع به موضوعی دیگر حرکت کنند  
و این دقیقاً همان چیزی است که اینشتین به آن نیاز داشته است.



شیوه های عجیب برای  
اقرایش تمرکز

دیوید را کفلر، مردی که او را با عنوان پدر محصولات ترارخته می شناسند،  
معتقد بود هر کس باید در زندگی خود یک سرگرمی خاص و متفاوت داشته  
باشد و سرگرمی مختص خودش، جمع آوری سوسک های مختلف بود.  
را کفلر که طبق آمار در سال ۲۰۱۵ مسن ترین میلیارد در جهان معرفی شده  
بود، کلکسیون عجیب شامل ۹۰ هزار سوسک را در خانه خود نگهداری  
می کرد. او از هفت سالگی به جمع آوری سوسک ها علاقه نشان می داد  
و آن ها را در جعبه های چوبی قرار می داد. از آن جا که بیشتر از هر گونه  
جانوری دیگری، سوسک وجود دارد و البته این حشرات از پوستی محکم  
برخور دارند و نگهداری شان کار ساده ای است، هر بار که به سفر می رفت،  
حتماً جعبه ای برای جمع آوری سوسک ها با خود به همراه می برد. «ملکه  
الیزابت دوم» شخص سرشناس دیگری است که در جمع آوری نوعی جانور  
خاص تمایلی سیری ناپذیر داشت. ملکه الیزابت علاوه بر علاقه وافری که  
به سگ های پاکوتاه دارد و حق مالکیت تمام قوهای انگلستان را به نام خود  
کرده به سنجاب های قرمز و خفاش ها نیز توجه ویژه ای نشان می دهد.  
او به کار ماندن اش حق ورود به حریم خفاش ها را نمی دهد و هر روز برای  
آزادسازی خفاش هایی که شب قبل در سالن میان قلعه گیر افتاده اند،  
شخصاً دست به کار می شود. شاعر بزرگ انگلیسی، «لرد بایرن» هم علاقه  
زیادی به نگه داشتن حیوانات جورواجور در محل زندگی خود داشت.  
بایرن وقتی با قانون ممنوعیت ورود سگ به خوابگاه دانشگاه کمبریج روبه  
رو شد، برای دور زدن قانون یک خرس خرید و آن را به آتاقش برد! دانشگاه  
که در مقررات خود به طور خاص به ممنوعیت آوردن خرس اشاره نکرده  
بود، به طور قانونی نتوانست هیچ گونه شکایتی از او به عمل آورد. «اسکار  
وایلد» نویسنده ایرلندی تبار هم به نگه داشتن حیوانات خاص با عنوان  
حیوان خانگی علاقه داشت و از یک خرچنگ و موش سفید نگهداری  
می کرد و عجیب تر آن که، با این دو حیوان به پیاده روی و تئاتر می رفت.  
«استنلی کوبریک» کارگردان کمال گرا و سرسختی که فیلم های «ودیسه  
فضایی» و «درخشش» را ساخت، در زندگی شخصی، فردی منزوی و  
گوشه گیر بود که بیشتر با حیوانات کنار می آمد. او در خانه خود از ۱۶ گربه  
نگهداری می کرد و در برهه ای از زندگی هفت سگ و چهار لاغ هم داشت.

چشیدن طعم همه موجودات زنده

داروین که در زمینه علوم و تنوع زیستی تحقیقات انجام می داد، در طول  
عمر خود به سرزمین های متعددی سفر کرد. این نظریه پرداز مشهور پس  
از آشنایی با هر موجود جدیدی که روی آن تحقیق می کرد، آن جانور را  
می خورد. داروین عادت های غذایی عجیب و غریبی داشت و از خوردن هیچ  
موجود زنده ای صرف نظر نمی کرد. البته این راه به بگویم که بخش بزرگی  
از این تحقیقات به حشرات مختلف اختصاص پیدا می کرد. داروین در کلوب  
عجیبی به نام «گلوتن» عضو شده بود که اعضای آن باشگاه، دست کمی از  
خودش نداشتند. آن ها هر هفته گرد هم می آمدند و تجربه چشیدن جانوران  
مختلف را با یکدیگر به اشتراک می گذاشتند. در خاطر داروین آمده است  
که مزه نوعی حیوان چونده که «آرمادیلو» نام دارد بسیار خوب است و گوشت  
«پوما» که عنوان یکی از شیرهای کوهی است، طعم ناخوشایندی دارد.



داشتن سرگرمی های  
عجیب مثل پیاده روی  
با خرچنگ خانگی

داشتن سرگرمی های  
عجیب مثل پیاده روی  
با خرچنگ خانگی

دیوید را کفلر، مردی که او را با عنوان پدر محصولات ترارخته می شناسند،  
معتقد بود هر کس باید در زندگی خود یک سرگرمی خاص و متفاوت داشته  
باشد و سرگرمی مختص خودش، جمع آوری سوسک های مختلف بود.  
را کفلر که طبق آمار در سال ۲۰۱۵ مسن ترین میلیارد در جهان معرفی شده  
بود، کلکسیون عجیب شامل ۹۰ هزار سوسک را در خانه خود نگهداری  
می کرد. او از هفت سالگی به جمع آوری سوسک ها علاقه نشان می داد  
و آن ها را در جعبه های چوبی قرار می داد. از آن جا که بیشتر از هر گونه  
جانوری دیگری، سوسک وجود دارد و البته این حشرات از پوستی محکم  
برخور دارند و نگهداری شان کار ساده ای است، هر بار که به سفر می رفت،  
حتماً جعبه ای برای جمع آوری سوسک ها با خود به همراه می برد. «ملکه  
الیزابت دوم» شخص سرشناس دیگری است که در جمع آوری نوعی جانور  
خاص تمایلی سیری ناپذیر داشت. ملکه الیزابت علاوه بر علاقه وافری که  
به سگ های پاکوتاه دارد و حق مالکیت تمام قوهای انگلستان را به نام خود  
کرده به سنجاب های قرمز و خفاش ها نیز توجه ویژه ای نشان می دهد.  
او به کار ماندن اش حق ورود به حریم خفاش ها را نمی دهد و هر روز برای  
آزادسازی خفاش هایی که شب قبل در سالن میان قلعه گیر افتاده اند،  
شخصاً دست به کار می شود. شاعر بزرگ انگلیسی، «لرد بایرن» هم علاقه  
زیادی به نگه داشتن حیوانات جورواجور در محل زندگی خود داشت.  
بایرن وقتی با قانون ممنوعیت ورود سگ به خوابگاه دانشگاه کمبریج روبه  
رو شد، برای دور زدن قانون یک خرس خرید و آن را به آتاقش برد! دانشگاه  
که در مقررات خود به طور خاص به ممنوعیت آوردن خرس اشاره نکرده  
بود، به طور قانونی نتوانست هیچ گونه شکایتی از او به عمل آورد. «اسکار  
وایلد» نویسنده ایرلندی تبار هم به نگه داشتن حیوانات خاص با عنوان  
حیوان خانگی علاقه داشت و از یک خرچنگ و موش سفید نگهداری  
می کرد و عجیب تر آن که، با این دو حیوان به پیاده روی و تئاتر می رفت.  
«استنلی کوبریک» کارگردان کمال گرا و سرسختی که فیلم های «ودیسه  
فضایی» و «درخشش» را ساخت، در زندگی شخصی، فردی منزوی و  
گوشه گیر بود که بیشتر با حیوانات کنار می آمد. او در خانه خود از ۱۶ گربه  
نگهداری می کرد و در برهه ای از زندگی هفت سگ و چهار لاغ هم داشت.

چشیدن طعم همه موجودات زنده

داروین که در زمینه علوم و تنوع زیستی تحقیقات انجام می داد، در طول  
عمر خود به سرزمین های متعددی سفر کرد. این نظریه پرداز مشهور پس  
از آشنایی با هر موجود جدیدی که روی آن تحقیق می کرد، آن جانور را  
می خورد. داروین عادت های غذایی عجیب و غریبی داشت و از خوردن هیچ  
موجود زنده ای صرف نظر نمی کرد. البته این راه به بگویم که بخش بزرگی  
از این تحقیقات به حشرات مختلف اختصاص پیدا می کرد. داروین در کلوب  
عجیبی به نام «گلوتن» عضو شده بود که اعضای آن باشگاه، دست کمی از  
خودش نداشتند. آن ها هر هفته گرد هم می آمدند و تجربه چشیدن جانوران  
مختلف را با یکدیگر به اشتراک می گذاشتند. در خاطر داروین آمده است  
که مزه نوعی حیوان چونده که «آرمادیلو» نام دارد بسیار خوب است و گوشت  
«پوما» که عنوان یکی از شیرهای کوهی است، طعم ناخوشایندی دارد.



داشتن سرگرمی های  
عجیب مثل پیاده روی  
با خرچنگ خانگی

داشتن سرگرمی های  
عجیب مثل پیاده روی  
با خرچنگ خانگی

داشتن سرگرمی های  
عجیب مثل پیاده روی  
با خرچنگ خانگی

دیوید را کفلر، مردی که او را با عنوان پدر محصولات ترارخته می شناسند،  
معتقد بود هر کس باید در زندگی خود یک سرگرمی خاص و متفاوت داشته  
باشد و سرگرمی مختص خودش، جمع آوری سوسک های مختلف بود.  
را کفلر که طبق آمار در سال ۲۰۱۵ مسن ترین میلیارد در جهان معرفی شده  
بود، کلکسیون عجیب شامل ۹۰ هزار سوسک را در خانه خود نگهداری  
می کرد. او از هفت سالگی به جمع آوری سوسک ها علاقه نشان می داد  
و آن ها را در جعبه های چوبی قرار می داد. از آن جا که بیشتر از هر گونه  
جانوری دیگری، سوسک وجود دارد و البته این حشرات از پوستی محکم  
برخور دارند و نگهداری شان کار ساده ای است، هر بار که به سفر می رفت،  
حتماً جعبه ای برای جمع آوری سوسک ها با خود به همراه می برد. «ملکه  
الیزابت دوم» شخص سرشناس دیگری است که در جمع آوری نوعی جانور  
خاص تمایلی سیری ناپذیر داشت. ملکه الیزابت علاوه بر علاقه وافری که  
به سگ های پاکوتاه دارد و حق مالکیت تمام قوهای انگلستان را به نام خود  
کرده به سنجاب های قرمز و خفاش ها نیز توجه ویژه ای نشان می دهد.  
او به کار ماندن اش حق ورود به حریم خفاش ها را نمی دهد و هر روز برای  
آزادسازی خفاش هایی که شب قبل در سالن میان قلعه گیر افتاده اند،  
شخصاً دست به کار می شود. شاعر بزرگ انگلیسی، «لرد بایرن» هم علاقه  
زیادی به نگه داشتن حیوانات جورواجور در محل زندگی خود داشت.  
بایرن وقتی با قانون ممنوعیت ورود سگ به خوابگاه دانشگاه کمبریج روبه  
رو شد، برای دور زدن قانون یک خرس خرید و آن را به آتاقش برد! دانشگاه  
که در مقررات خود به طور خاص به ممنوعیت آوردن خرس اشاره نکرده  
بود، به طور قانونی نتوانست هیچ گونه شکایتی از او به عمل آورد. «اسکار  
وایلد» نویسنده ایرلندی تبار هم به نگه داشتن حیوانات خاص با عنوان  
حیوان خانگی علاقه داشت و از یک خرچنگ و موش سفید نگهداری  
می کرد و عجیب تر آن که، با این دو حیوان به پیاده روی و تئاتر می رفت.  
«استنلی کوبریک» کارگردان کمال گرا و سرسختی که فیلم های «ودیسه  
فضایی» و «درخشش» را ساخت، در زندگی شخصی، فردی منزوی و  
گوشه گیر بود که بیشتر با حیوانات کنار می آمد. او در خانه خود از ۱۶ گربه  
نگهداری می کرد و در برهه ای از زندگی هفت سگ و چهار لاغ هم داشت.

چشیدن طعم همه موجودات زنده

داروین که در زمینه علوم و تنوع زیستی تحقیقات انجام می داد، در طول  
عمر خود به سرزمین های متعددی سفر کرد. این نظریه پرداز مشهور پس  
از آشنایی با هر موجود جدیدی که روی آن تحقیق می کرد، آن جانور را  
می خورد. داروین عادت های غذایی عجیب و غریبی داشت و از خوردن هیچ  
موجود زنده ای صرف نظر نمی کرد. البته این راه به بگویم که بخش بزرگی  
از این تحقیقات به حشرات مختلف اختصاص پیدا می کرد. داروین در کلوب  
عجیبی به نام «گلوتن» عضو شده بود که اعضای آن باشگاه، دست کمی از  
خودش نداشتند. آن ها هر هفته گرد هم می آمدند و تجربه چشیدن جانوران  
مختلف را با یکدیگر به اشتراک می گذاشتند. در خاطر داروین آمده است  
که مزه نوعی حیوان چونده که «آرمادیلو» نام دارد بسیار خوب است و گوشت  
«پوما» که عنوان یکی از شیرهای کوهی است، طعم ناخوشایندی دارد.

# پیاده روی با خرچنگ خوابیدن در تابوت

بعضی آدم های معروف مثل ادیسون، دیکنز،  
بتهوون و... عادت ها و رفتار های عجیب و غریبی  
داشتند که باورشان سخت است

الهام حبشی | روزنامه نگار

ممکن است همه آدم ها در اولین نگاه شبیه  
یکدیگر به نظر برسند اما همین که وارد  
زندگی شان شوید یا کمی بیشتر روی جزئیات  
رفتارهایشان دقت کنید، متوجه اتفاقاتی عجیب و غریب خواهید  
شد. اتفاقاتی که شاید در نگاه عموم غیرعادی به نظر بیاید  
اما بخشی ناگسستنی و معمول از زندگی بعضی از افراد شده  
است. شاید پیش خودتان بگویید رفتارهای نامعقول و نامعمول  
خاص هالو هپروتی هاست که این جا باید متذکر شوم «خودتان  
را گول نزنید». بسیاری از آدم حساسی هایی که می شناسیم و  
موفق بودن شان برای همه اثبات شده است، رفتارهای عجیب  
داشته اند. آدم هایی که شاید به شغل و شهرت و شمایل شان چنین  
وصله هایی نجسبیدنی به نظر بیاید اما تاریخ، حقیقت آن ها را در  
دل خود حفظ کرده است تا یک روز دست شان را برای آیندگان  
رو کند. مثلاً بتهوون هنگام کار روی تصنیف های جدید، دور  
آتاقش راه می رفته و گاهی تشتی پر از آب را روی سر خودش خالی  
می کرده تا خلاقیت اش بیشتر شکوفا شود. جالب  
است بدانید «ویکتور هوگو»، عادت به ایستاده نویسی  
داشته و بیشتر اوقات، همان طور که ایستاده بوده  
به نوشتن مشغول می شده. در پرونده امروز زندگی  
سلام برایتان از آدم های محبوب و پرآوازه ای حرف  
خواهیم زد که یک یا چند اخلاق و عادت نادر و  
شگفت داشته اند. همراه ما باشید.

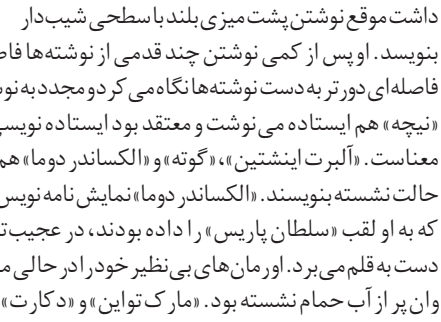
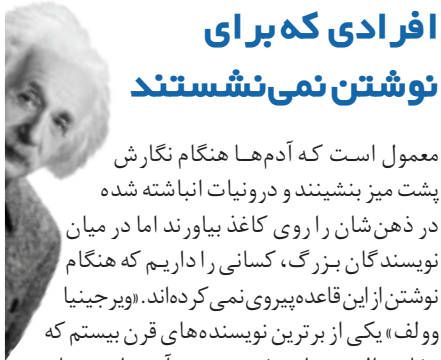
افرادی که برای  
نوشتن نمی نشستند

معمول است که آدم ها هنگام نگارش  
پشت میز بنشینند و درونیات انباشته شده  
در ذهن شان را روی کاغذ بیاورند اما در میان  
نویسندگان بزرگ، کسانی را داریم که هنگام  
نوشتن از این قاعده پیروی نمی کرده اند. «ویرجینیا  
وولف» یکی از برترین نویسنده های قرن بیستم که  
«خانم دالووی» را به رشته تحریر درآورده است، عادت  
داشت موقع نوشتن پشت میز ای بلند با سطحی شیب دار  
بنویسد. او پس از کمی نوشتن چند قدمی از نوشته ها فاصله می گرفت و از  
فاصله ای دور تر به دست نوشته ها نگاه می کرد و مجدداً به نوشتن می پرداخت.  
«نیچه» هم ایستاده می نوشت و معتقد بود ایستاده نویسی راه دستیابی به  
معناست. «آلبرت اینشتین»، «گوته» و «الکساندر دوما» هم نمی توانستند در  
حالت نشسته بنویسند. «الکساندر دوما» نمایش نامه نویس معروف فرانسوی  
که به او لقب «سلطان پاریس» را داده بودند، در عجیب ترین حالت ممکن  
دست به قلم می برد. او مان های بی نظیر خود را در حالی می نوشت که داخل  
وان پر از آب حمام نشسته بود. «مارک تواین» و «دکارت» هم به هیچ عنوان  
نشسته نمی نوشتند، مگر این که در حالت دراز کشیده و کاملاً راحت باشند.

«ویکتور هوگو» نویسنده آثار معروف «بینوایان»، «گوژپشت نتردام» و «مردی که می خندد» هم عادت به ایستاده نویسی داشت. او  
پشت میز بلندی که برای خود تهیه کرده بود می ایستاد و شروع به نوشتن می کرد. هوگو هر چند دقیقه یک بار برای رفع خستگی  
و یافتن ایده ای جدید در ادامه دادن داستان، اندکی در اتاق راه می رفت و با خود به حرف زدن می پرداخت.

هنرمندان  
همیشه  
بیدار

«لئوناردو داوینچی»  
مردی که در تمام امور  
هنرمندانه دستی بر  
آتش داشت، بسیار کم  
می خوابید. داوینچی،  
مرد دوره رنسانس در  
طول شبانه روز تنها با  
چند چرت کوتاه که  
سرجمع به پنج ساعت  
هم نمی رسید، نیاز خواب خود را رفع می کرد. «نیکولا تسلا»، مخترع  
رادیوی بی سیم و ژنراتورهای AC که کلید آغاز عصر الکترونیک به حساب  
می آید بسیار کم می خوابید و از بدن خود به عنوان ابزاری رسانا در نمایش  
دستاوردهایش استفاده می کرد. «انوره دوبالزاک»، درمان نویس مشهوری  
که او را با عناوین تأثیرگذار «زن بی گناه» و «بابا گوریو» می شناسیم به  
نوشیدن قهوه اعتیاد داشت و روزی ۵۰ فنجان قهوه می نوشید بنابراین  
زمانی برای خوابیدن نداشت! «بتهوون»، مردی که با وجود ناشنوایی  
«سمفونی نهم» را خلق کرد، علاقه چندانی به خوابیدن نداشت. او هر روز  
صبح ۶۰ دانه قهوه را می شمرد و با آن قهوه درست می کرد. او همچنین  
بعد از انجام کار، مقداری آب سرد روی سرش می ریخت و سپس به سراغ  
دیگر امور روزمره می رفت.



«ویکتور هوگو» نویسنده آثار معروف «بینوایان»، «گوژپشت نتردام» و «مردی که می خندد» هم عادت به ایستاده نویسی داشت. او  
پشت میز بلندی که برای خود تهیه کرده بود می ایستاد و شروع به نوشتن می کرد. هوگو هر چند دقیقه یک بار برای رفع خستگی  
و یافتن ایده ای جدید در ادامه دادن داستان، اندکی در اتاق راه می رفت و با خود به حرف زدن می پرداخت.



«لئوناردو داوینچی»  
مردی که در تمام امور  
هنرمندانه دستی بر  
آتش داشت، بسیار کم  
می خوابید. داوینچی،  
مرد دوره رنسانس در  
طول شبانه روز تنها با  
چند چرت کوتاه که  
سرجمع به پنج ساعت  
هم نمی رسید، نیاز خواب خود را رفع می کرد. «نیکولا تسلا»، مخترع  
رادیوی بی سیم و ژنراتورهای AC که کلید آغاز عصر الکترونیک به حساب  
می آید بسیار کم می خوابید و از بدن خود به عنوان ابزاری رسانا در نمایش  
دستاوردهایش استفاده می کرد. «انوره دوبالزاک»، درمان نویس مشهوری  
که او را با عناوین تأثیرگذار «زن بی گناه» و «بابا گوریو» می شناسیم به  
نوشیدن قهوه اعتیاد داشت و روزی ۵۰ فنجان قهوه می نوشید بنابراین  
زمانی برای خوابیدن نداشت! «بتهوون»، مردی که با وجود ناشنوایی  
«سمفونی نهم» را خلق کرد، علاقه چندانی به خوابیدن نداشت. او هر روز  
صبح ۶۰ دانه قهوه را می شمرد و با آن قهوه درست می کرد. او همچنین  
بعد از انجام کار، مقداری آب سرد روی سرش می ریخت و سپس به سراغ  
دیگر امور روزمره می رفت.