



شنبه ● ۱۳ خرداد ۱۳۹۶ ● شماره صد و پنچ

A T I Y E H N O

نویسندگان

## چگونه از زندگی لذت ببریم

۱۲ | اکتیپنو

## فرصت وقت و حال خوش

در فرهنگ لغت مقابل کلمه خوشحالی نوشته شده «شاد»، «باسرور»، «بی غم»، «مقابل بدحال». اما ما هر چند درباره تمام این معانی صحبت می کنیم، آخرین معنا برایمان از همه مهم تر است: «با وقت خوش». اینجا، در این صفحه فکر می کنیم که وقتی با وقت خوش به زندگی ادامه می دهیم، حالمان بهتر است و روزگارمان آسوده تر. فکر می کنیم که باید آستین ها را بالا زد و کاری انجام داد، حتی اگر کاری جزئی و کوچک باشد. فکر می کنیم اگر ثانیه ای بگذرد روی لب های شما بنشیند، ما برنده میدان زندگی شده ایم. پس با ما باشید و از خاطره ها و لحظه های متفاوت ترانی ما بنویسید و به آدرس [khoshshali.atiyehno@gmail.com](mailto:khoshshali.atiyehno@gmail.com) بفرستید.



ہو کی

● **میں نیا**

## ارزش وجودی مطالبات ما

مطالبه ما از زندگی چیست؟ ما هر روز که از خواب بیدار می‌شویم تا شب که دوباره به آغوش خواب پناه ببریم، دنبال چه چیزی هستیم و نیازمند به چه چیز که این طور روزها پشت‌سر هم خود را درگیر و فعال و هدفمند نگاه می‌داریم؟ آنچه که در روزمره به دنبالش هستیم، نیاز اصلی ما است یا آنچه که در یک روز بایندگی از زندگی می‌خواهیم؟ اگر یک روز همه آنچه که آرزو می‌رواییم ما را تشکیل می‌دهد، در دادن ما بگذرانند، آیا نیازهای ما تمام می‌شود و به ساحل امن آرامش می‌رسیم؟

در یک پاسخ سردستی و سریع، احتمالاً همه به آن جمله کلیشه‌ای برای جواب به این سوال‌ها می‌رسند. همان جمله‌ای که می‌گویند نیازهای انسان هیچ محدوده‌ای ندارد و همیشه یک پله دیگر و بالاتر برای خواستن و داشتن هست. شاید هم همین‌طور باشد.

شاید واقعیت این جواب آن قدر محکم و صریح است که عادت کرده‌ایم به‌سرعت آن را بپذیریم و به گزاف‌های دیگر فکر نکنیم. و شاید هم نه. این جواب از بخشی از زندگی ما می‌آید که به آن عادت و تربیت می‌گویند و در واقع هیچ ربطی به خود ما ندارد و نتیجه شرایط محیطی است. شرایط محیطی که از آن حرف می‌زنیم همان اتفاق‌هایی است که در طول بلوغ ذهنی و اجتماعی ما رخ داده.

رفتار والدین با ما، شرایط زندگی ما، تعداد اهالی خانه، نسبت رفت و آمد با دوستان و فامیل ها، آنچه که پدر و مادر بعنوان گزاره‌های درست و اشتباه به ما آموزش می دهند، مدرسه‌ای که می‌رویم، محله‌ای که در آن زندگی کردیم و... در دسته عوامل تاثیرگذار هستند که مبتنی بر زندگی ما، که در تفکر ما هم تاثیر می‌گذارد. نتیجه با وجود تمام این عوامل جزئی و مهم، چطور می‌توانیم بگوییم که ما، تنها آن چیزی هستیم که فکر می‌کنیم و در نتیجه هر دستاورد و تفکری هم از آن ما است. این‌طوری می‌شود که وقتی به جمله «نیازهای آدمی تمام نمی‌دارد» می‌رسیم، نتیجه می‌گیریم این جمله ممکن است نتیجه شرایط زندگی یک نفر باشد، اما قطعاً نتیجه‌ای کلی نیست و تنها به صرف اینکه عده‌ای از آدم‌ها با آن موافق هستند، می‌شود. آن را قبول کرد. با آگاهی از چنین موضوعی، آنروایی است که یا از سر نیاز و یا از سر اشتباهی که با آن بوده و به نتیجه رسیده، در ما شکل می‌گیرد.

اگر مطالبه‌ها صرفاً پاسخی سراسر است و ساده به نیازهای ما باشد، قاعداً به وقت تأمین شدن، نیازهای دیگر سر برمی‌آورد و ما را صدمه می‌زند. در دست آمدن نیازهای اولیه به انسان؛ ما تشنه می‌شویم، آب می‌خوریم و عطش رفع می‌شود؛ بعد از آن تشنه می‌شویم و این چرخه تکرار می‌شود. اما وقتی نیاز ما از سر یک گزافه نه فریزی و برآمده از یک نتیجه‌گیری منطقی و درست باشد، نه در مسیر رسیدن به آن شک و تردید می‌آفریند، نه گرفتار روزمرگی و عادات می‌شود و نه در نهایت از چشم افتاد و به وقت رسیدن ذوق و شوق داشتن آن آفریند.

در واقع وقتی نتیجه می‌گیریم که باید به مطالبه‌ای مشخص برسیم، از آنجایی که این نتیجه‌گیری شبیه معادلات ریاضی با حساب و کتاب درست انجام شده، دیگر نه خستگی راه و نه آن رسیدن مانی برای نادیده گرفتن مطالبه ما می‌شود و از آن مهم‌تر مانی برای بی‌نیازی همیشگی از آن مطالبه.

وقتی می‌دانیم که کدام آرزو و هدف واقعی است، دیگر رسیدن به آن دلیلی برای فراموشی و دلزدگی نیست و ارزش وجودی به دست آمدن آن مطالبه، رضایت خاطری می‌سازد برای آینده‌ای که مطالبات دیگری نیاز دارد.



● **فید**

• Ne.mofid@gmail.com •

داستان زندگی کارول آشمیت، روزنامه‌نگار ۸۰ ساله‌ای که پس از ۴۵ سال بازنشسته شد، اصلاً داستان آشنایی نبود. حتی برای ما که فکر می‌کنیم روزنامه‌نگاری و قواعدها و آزار حفظ هستی‌ها و اگر پشه‌ای در آن سوی هر زمین تکان بخورد، از آن آگاهیم. اما زندگی این زن روزنامه‌نگار به اندازه‌ای عجیب بود که پس از خواندن نامه خدا محاطی‌اش کمی این با و آن با کنیم و به دنبال اسرار زندگی‌اش برویم. حقیقت این است که او یادداشتی نوشته بود با نام «خوشبختی یعنی... بازنشستگی» و در مقدمه نوشته‌اش نیز فقط از همین اعداد ۸۰ و ۴۵ صحبت کرده بود که به اندازه کافی هیجان انگیز هست. اما چطور شد که داستان زندگی او را برای درمیان گذاشتن با شما انتخاب کردیم؟ شاید به این خاطر که «برای خوشبختی، یعنی... روح‌های تشنه که در آتش آشتیم».

**اول:** هشتاد کیلومتر بالاتر از سیاتل، شهری هست به استنوتود، شهری با نزدیک به ۶ هزار شهروند که مدرسه می‌روند، به سپورمارکت‌ها سر می‌زنند، ارزانده اتوبوس و فروشنده دارند. شبیه به هر شهری یک گالری کوچک هم در آن پیدا می‌شود. این شهر کوچک، نزدیک به ۱۲۲ سال است که تشریفاتی محلی با نام «اخبار استنوتود» را منتشر می‌کند و هر هفته در اختیار مخاطبان آن شهر قرار می‌گیرد. آن‌ها از نسخه‌های چاپی شروع کرده‌اند و بعدتر خود را با اینترنت و سبک زندگی تازه مجله‌خوان‌ها هماهنگ کردند تا به امروز رسیدند که در بخش معرفی خود می‌گویند: «ما از دوران جوهر و تصویرسازی‌های ساده، از برگه‌های بزرگ روزنامه‌ها به شما همراه شده‌ایم. برای نزدیک به ۴ هزار نفری که صفحات را تشریفه را برای سیاست، اخبار، خبرهای ورزشی مدارس و اندکی انسانیت ورق می‌زنند. ما گروهی روزنامه‌نگاری هستیم که مرزهای تعیین شده‌ای را رعایت نمی‌کنیم. دل‌مان می‌خواهد متفاوت باشیم، حرفه‌ای باشیم، دل‌مان می‌خواهد از هفته گذشته بهتر باشیم. به این دلیل که صفحات ما ممکن است در سبزی‌فروشی‌ها استفاده شود، در سطل آشغال بیفتد و یک آتش‌سوزی را آغاز کند، دانش‌داران باقی می‌مانند و فقط آن‌ها هستند که اهمیت دارند، به‌خاطر داستان‌هاست که ما می‌نویسیم و با جدیت از حقیقت دفاع می‌کنیم. ما خواهیم که شما درباره مشکلات واقعی بخوانید. درباره شهر، منطقه و ایالت بدانید، اما در عین حال می‌خواهیم چیزی درباره خوتشان یاد بگیرید که واقعاً به دردناک بخورد. در نگاه ما، اخبار همان چیزی است که ما به آن انسان می‌گوییم.»

**دوم:** کارول اسمیت هم از همان روزهای دور، از ۴۵ سال پیش همکاری‌اش را با این تشریفه آغاز کرد. او نویسنده‌ای که خوش ذوق و با استعداد که به قول خودش هیچ‌وقت فرم درخواست همکاری را نپرکرد. به او گفتند بیا سرکار و ۲۴ ساعت بعد او در روزنامه حاضر بود و از خودش می‌پرسید: «یعنی هیچ‌وقت این کار را ربا می‌گیرم؟» هر بخش را پیش خودش دوره می‌کرد و حالا که روزهای بازنشستگی به‌سر می‌برد و یک قدم بلند از روزهای ابتدای کار می‌شود، با خنده تعریف می‌کند: «اولین مرتبه که مرا برای نوشتن یک گزارش به محل سوزه فرستادند، خوب بادم

## نمای نزدیک

“

داستان زندگی زنی که در ۸۰ سالگی و پس از ۴۵ سال بازنشسته شد



می گفت، نمونه اش آنکه «خوشبختی یعنی... آخرین بچه به مدرسه برود». او توضیح می دهد که «وقتی کوچک ترین بچه به مدرسه می رود، دنیای جذاب مادران آغاز می شود. هر چند مادران تنها کسانی هستند که مدرسه رفتن شان تمامی ندارد. آن ها پس از آنکه درس و مشق خودشان تمام شد، باز هم مورد بازخواست مدرسه قرار می گیرند.»

**چهارم:** کارول آشمیت در آخرین یادداشتش می‌نویسد: «خوشبختی یعنی... بازنشتگی». و می‌گوید: «باور کنید یا نه اما من برای این بازنشتگی دیرینه‌ام هزار نقشه در سر دارم. هزار کار نیمه‌تمام در ذهن دارم که می‌خواهم انجام‌شان دهم و چندین و چند پروژه که فرصت انجام‌شان را نداشته‌ام. هر روز صبح از خواب بیدار می‌شوم به خودم می‌گویم خیلی کار دارم. خیلی زود است که بمیرم؛ و بعد روز را شروع می‌کنم. به این ترتیب است که کارول آشمیت، روزنامه‌نگار کمتر شناخته‌شده، بدون آنکه روحش خردار شود، داستان شادمانی‌بخش امروز ما را ساخت. کسی که هیچ‌وقت فکر نکرد تعداد خواننده‌هایش کم است و دچار بحران نشد. با خودش فکر نکرد که شهر محل سکونتش را رها کند و به جایی دیگر کوچ کند تا مثلاً در واشینگتن، در قلب اتفاقات سیاسی بایستد و روزنامه‌نگاری شهیر شود. او با تعداد ۸۰ سالگی سر کار رفت و مقام دوم طولانی‌ترین دوره کارمندی شهر را به دست آورد. نفر اول نزدیک به ۶۰ سال در این شهر به کار می‌کرد.

های این نشریه حول محور اتفاق‌های شهری به کوچکی  
می‌نویسد. برای مثال همین امروز که ما با بازتاب‌ستکی  
ت می‌نویسیم، سراسر خبرهای این نشریه به کمبود تعداد  
واحد اتوبوس در شهر و برنامه‌ای که در دبیرستان برگزار  
شده اختصاص دارد. اما حتی بودن چیزی از ارزش‌های این  
میتیم کم نکرده و نمی‌کند. حتی برایش همین می‌تواند که برای  
جمع محدودی نوشته است و دغدغه‌ای چاه‌طیلبانه برای  
ت ندارد. او هیچوقت نخواست که شهر کوچکش را ترک کند،  
فقط خسته نشده از اینکه درباره مدرسه شهر نبویسد و از اینکه  
سه اولیا و هم‌زمان هم‌کلاس‌هایش خسته شده است. اما  
حسنتی که روزنامه‌نگاران امروز چارچوب می‌شوند از دست  
پا می‌شود، داستان فرزندانش را می‌نویسد و از خوشبختی‌هایش

ب ستون ثابت طنزگونه به نام «خوشبختی یعنی...» داشت  
...بازنشستگی». و می گوید: «باور کنید یا نه اما من برای  
هزار کار نیمه تمام در ذهن دارم که می خواهم انجامشان  
صبح که از خواب بیدار می شوم به خودم می گویم خیلی کار

سست. سردیرم یک دور بین به من داد و آن روزها دور بین ها آنالوگ  
دوندو نباید فیلم را در آن قرار می دادیم. من رفتم و گزارش را انجام  
ادم و پس از نوشتن گزارش به تارک خان رفتم تا با آراشی فیلم  
جدا کنم و مراحل ظهور عکس را انجام دهم. اما می دل غافل!  
یک پیچ فیلمی در دور بین نبود! بزرگترین اشتباهی که ممکن است  
یک روزنامه‌نگار سر بزند. مطمئن بودم که مهلت دم می کشم  
و می رهند و همه چیز همان جا تمام خواهد شد. اما نشد! در صفحه‌  
یابی برای عکس نوش و سردیرم هیچ‌وقت متوجه نشد که من  
به اشتباهی کرده‌ام.»

**سوم:** کارول اشمیت، در طول دهه ۷۰ و ۸۰ میلادی، یک ستون بخت طنزگونه به نام «خوشبختی یعنی...» داشت که بیشتر از هر چیز درباره زندگی فرزندان در آن می‌نوشت. همان‌طور که بیشتر

# به دنبال شادی حقیقی باشید

خالق فیس بوک اگرچہ خیلی دیر اما بالاخرہ مدرک تحصیلی اش را گرفت

هدف، به‌معنای رسیدن نیست و معنای آن را می‌دهد. باعث می‌شود تا نقش و جایگاهی داخواه پیدا کنید: « اما هدف فردی به‌تلهایی کافی نیست. بلکه باید احساس و هیجانی نیز از آن همراه باشد و هدفی والا تر را بسازد. هدفی که باعث می‌شود تمام سختی‌های راه را به‌خاطر آن تحمل کنید، به‌رای من، این هدف مهم‌ر از کردن آدم‌ها با یکدیگر بود و نامشاهی ارتباط برقرار کردن‌شان.» پس از آنکه او در ۲۲ سالگی با بزرگ‌ترین بحران تاریخ فیس‌بک بود رو در رو شد، تنها چیزی که به‌او کمک کرد تا این حقیقت را بپذیرد، همین هدف والا تر بود. آنچه باعث شد تا شک را کنار بگذارد و به‌دنبال مقصر نگردد: «در آن زمان فکر می‌کردم همیشه مثل من فکر می‌کنند و به‌کرد می‌بیشتر از پول می‌اندیشند. اما من اشتباه می‌کردم و خوب، یک جوان ۲۲ ساله آن کجا باید بداند که دنیا چطور کار می‌کند؟ آنجا بود که متوجه شدم شما نمی‌توانید برای دیگران هدف تعیین کنید. آن‌ها خودشان باید این هدف را بدست آورند. اما شما می‌توانید با آدم‌ها صحبت کنید و هدف را برایشان توضیح دهید و از آن‌ها بخواهید که در این راه با شما همراه شوند. هدف، می‌تواند رابطه‌ای منسجم و مفید در اطراف این هدف بدست‌آورید که حاضر نیستند آن را با تمام دنیا عوض کنند.»

**اول:** مارک زاکبرگ در سال ۲۰۰۴ دانشگاه هاروارد را ترک کرد تا فیس بوک را به عنوان یک پروژه کوچک شخصی جمع و جور کند. ریسکی آن قدر بزرگ که مخالفان فراوانی داشت. مخصوصاً چند سال بعد، وقتی که فیس بوک نخستین قدم‌های مهم سمت موفقیت را برداشت و یک نفر پیدا شد که می‌خواست این شرکت را بخرد. زاکبرگ جوان راضی نشد و در فاصله‌ای بسیار کوتاه، تمام تیم مدیران فیس بوک او را ترک کردند. به این دلیل که هدف اصلی فروش شرکت بود و زاکبرگ حاضر به انجام آن نشد. کمی بعدتر، فیس بوک آن چنان موفقیتی به‌دست آورد که دیگر کسی به تصمیم‌های زاکبرگ شک نمی‌کرد و حتی بنی‌ساز مدرک دکتری افتخاری نیز در نظر گرفتند تا سبب‌های موفقیتش باشد.

**دوم:** بنیان‌گذار فیس‌بوک، در سخنرانی‌اش عنوانی ساده انتخاب کرد: «هدف آن چیزی است که شادمانی حقیقی را می‌سازد» و داستان ما با او از همین جا آغاز می‌شود. زمانی که به پشت تریبون ایستاد و گفت: «هدف یمن این احساس است که متعلق به چیزی فراتر از خودمان هستیم، کسانی که ما نیاز دارند و ما نیاز باید کارهایشان را انجام دهیم.» او توضیح داد که در زندگی هیچ وقت کمبود هدف را تجربه نکرده است. اما گاهی

● **روزنامه نگار**

هفته گذشته مارک زاکربرگ به دانشگاه هاروارد رفت تا در مراسم فارغ التحصیلی دانشجویان امسال سخنرانی و البته مدرک دکترای افتخاری‌اش را از این دانشگاه دریافت کند. بنیان‌گذار فیس‌بوک که این روزها جوان‌ترین میلیاردر جهان است، این عنوان را مدیون زندگی در بوکسگاه دانشگاه هاروارد، جایی‌که به بلبلروانه‌ها و البته بازاریابی روی اهداف بلندمدتش است. اهدافی که او توضیح می‌کند بالاتر از افراد قرار دهد و از سختی‌هایش ترسید. همزمان با این سخنرانی، حالا به فاصله یک تا دو روز، دومین خبر این صفحه نیز تولید شد و کارول اسمیت، روزنامه‌نگار ۸۰ ساله بالاخره به روزهای پانزده‌سالگی رسید. بدون آنکه هیچ‌وقت میلیاردر شود یا پایش را از شهر کوچک محل زندگی‌اش بیرون بگذارد. همزمانی این دو داستان باعث شد تا خلاصه‌ای از هر دو اتفاق را برای‌تان انتخاب کنیم. به این امید که مسیر خوشبختی را خودتان از خواب کنید و تجربیات متفاوت این دو نفر را بخوانید.

ساعت‌ها کار کنند و در این صورت است که شادمانی حقیقی به سراغ‌شان می‌آید.

راغ شان می آید.

