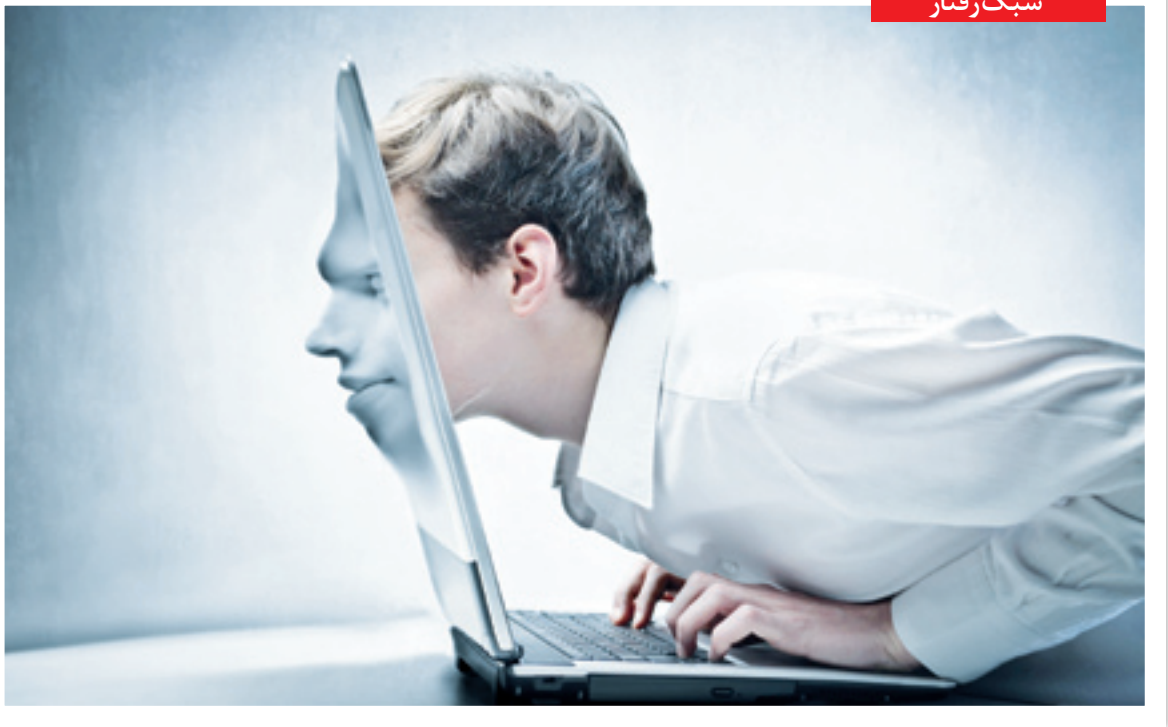


سبک رفتار



حتی حافظِ یک بیت شعر حافظ نیستیم

مغزهای تنبل نت زده!

■ **مرضیه بامیری**

خیلی از ما جوان ها و میانسال ها از همین الان در حال ابتلا به **الزایمر** پنهان هستیم. کسی را می شناسم که تمام رمز کاربری و رمز عبور همه کارت های بانکی و ایمیل ها و... را توی دفتر نوشته است. هر چند این یکی بهتر از سپردن به حافظه گوشی است. عده‌ها هم برای فرار از سپردن مطالب به ذهن شان شماره ها و عده‌های رند یا تاریخ تولد و شماره و شناسنامه شان را انتخاب می کنند.

■ ■ ■

قدیمی‌ها به حافظه خودشان متکی بودند

قدیم تر که هنوز گوشی موبایل و این همه مموری های رنگارنگ نبود زندگی معنای دیگری داشت. آدم‌ها روی ذهن خودشان حساب باز می کردند نه روی وسایلی که ساخته دست بشر هستند. پدرم حسابش آن قدر قوی است که مو

لای درزش نمی رود. دقیق و سریع جمع و ضرب‌ها را پاسخ می دهد. می داند چرا زیرا به ذهن خودش متکی است و یاد نگرفته برای یک عمل ساده ریاضی به ماشین حساب پناه ببرد. خیلی از کسبه قدیمی سواد آچرناهی نداشتند اما تمام حساب و کتاب‌های شان را با چرکه انجام می دادند. اما حالا بچه‌ها ابتدایی می مجاز به استفاده از ماشین حساب هستند. درست وقتی که ذهن شان یاد می گیرد مسائل را حل‌جی کرده و راه جواب گرفتن را تمرین کند، به او یک ماشین حساب می دهند تا خودش را خسته فکر کردن نکند. تکنولوژی ا بلای دیگری هم سر مغزمان آورده است.

توی حوادث شمار‌ها ی به خاطر نمی آورید

فکر کنید اتفاقی برای تان افتاده، گوشی شما را دزد زده یا در حادثه‌ای خاموش شده است. شما چگونه به اقوام خود خبر می دهید؟ هر چه فکر می کنید شمار‌ها ی به خاطر نمی آورید. زیرا همه حافظه شما توی همان گوشی بود که حالا دیگر نیست. تکنولوژی مغز ما را تنبل کرده است. حاضر نیستیم به خودمان زحمت بدهیم. شماره را به ذهن بسپاریم. بد نیست این حافظه را برای مواقع ضروری هم که شده به کار بگیریم و چند شماره مهم و کاربردی را از بر کنیم. طرف امد بود بانک می خواست فرم افتتاح حساب را پر کند، شماره تلفن خانه‌شان را نمی دانست. گوشی را در آورد و اسم «خونه‌مون» را جست‌وجو کرد.

گاهی توی ایستگاهرام بیایی از دوستان خود می بینید که گوشی خود را گم کرده‌اند. آنها اعلان عمومی می کنند که هر کس مالیت است شماره‌اش را برای او بفروشند، زیرا او کسی را نمی شناسد. نمی‌دام خوب است یا بد. شاید هم حجم اطلاعات آن قدر زیاد است که نمی‌شود همه را به ذهن سپرد و مغز را با ورودی‌های بی‌ارزش پر کرد.

جست و جوی پاسخ بازی های فکری در گوگل

نکته بعدی بازی های رایانه‌ای است، بازی‌هایی مثل کلماتیک آمیزا و خیلی بازی های دیگر که تمرکز و حافظه شما را نشانه می‌رود. امیدوارم از آن جمله آدم‌هایی نباشید که تحمل ندانستن ندارند و بدون هیچ تمرکزی سراغ یافتن پاسخ در اینترنت می‌روند. پاسخ تمام بازی های گوگل قابل دسترسی است و کسی مجبور نیست برای پشت سر گذاشتن یک مرحله زحمت بپوده بکشد و وقت هدر بدهد!

قدیم‌ها وقتی یکی دستور شش‌رینی یا یک غذای جدید می‌داد آن را توی کاغذ یا گوشه دفتری می‌نوشت. هر وقت می‌خواست به آن پناه می‌برد با تکیه بر اطلاعات همراهش آشپزی می‌کرد اما حالا دسترسی به همه غذاها آسان است. با یک کلیک ساده می‌شود غذاهای آن سر دنیا را هم درست کرد و لذت برد. اما آیا اگر چند روز اینترنت قطع شود باز هم این همه غذای رنگارنگ و شیرینی متنوع پخته می‌شود؟ آیا کسی می‌تواند با یک دستور پخت ثابت و مشخص که از قبل توی ذهنش بوده کار کند؟

زندگی ماشینی مغز ما را تنبل کرده است. برای هر یاد آوردن و فکری راه حل داریم. مثلا برای اینکه آدرسی که دیگران به ما به عنوان کروکی به صورت شفاهی می دهند

یادمان نرود نرم‌افزار مسیریاب نصب می‌کنیم و بدون هیچ فشاری ما را تا مقصد رهنمون می‌کند.

مغزهایی و ابسته به فضای مجازی

بحث را عوض کنیم. شما چقدر از اطلاعاتی که هر روز به خورد مغزتان می‌دهید استفاده می‌کنید؟ چقدر داده‌های دیگران در مواقع ضروری به کارتان می‌آید؟

همه ما روزانه وقت زیادی را صرف مرور یادداشت‌ها، استوری‌ها و پست‌های دوستان مان می‌کنیم. حتی آنهایی را که نمی‌شناسیم. می‌خوانیم و لذت می‌بریم. یکی را که خوش مان بیاید با اجازه یا بی‌اجازه توی صفحه خودمان کپی می‌کنیم تا دیگران هم لذت ببرند. هر روز شاهد متن‌ها و صبح‌به‌خیرهایی هستیم که یکی زحمت نوشتنش را کشیده و بقیه بی‌تفکر از آن استفاده می‌کنند. فرض کنید یکسی می‌خواهد برای کسی پیام تبریک بفرستد چه می‌کند؟ تمام فضای اینترنت را زیر و رو

می‌کند تا بهترین جمله را بیابد. یا گاهی توی صفحه‌اش جملات روشنفکری می‌گذارد از آدم‌های بزرگ، یعنی کلاس و شخصیتش را جمله‌هایی نشان می‌دهند که توی صفحه‌اش انتخاب می‌کند.

کسی تولید ایده و فکر نمی‌کند

این روزها اکثر ما مصرف‌کننده داده‌های ذهنی و علم دیگران هستیم. نیازی نمی‌بینیم خودمان کمی خلاقیت به خرج دهیم و تولید ایده و فکر کنیم. این بزرگ‌ترین آفتی است که جوامع امروز با آن دست به گریبانند. عده‌ای فکر می‌کنند و عده‌ای از فکر آنها استفاده می‌کنند. همه ما عاشق شعریم و این از طبع لطیف ایرانی بودن مان ریشه می‌گیرد. اما همین حالا اگر به کسی بگویند یک بیت شعر از حفظ بخوان کسی حضور ذهن ندارد. توی اولین برنامه دورهمی در فصل جدید، مهران مدیری دو نفر را نزد خود خواند و از آنها خواست چند بیت شعر از حضرت حافظ بخوانند. هر دو خندیدند و حرف توی حرف که حضور ذهن ندارند. جالب بود که روز حافظ همه ترپ و روشنفکری برمی‌دارند و توی صفحه‌شان شعرهایش را به اشتراک می‌گذارند اما دروغ از یک بیت شعر: تأسف خوردم برای ایرانی بودیم. تأسف خوردم برای او که دانشجو بود و یک بیت حفظ نبود آن یکی در شرف قاضی شدن بود و حتی از روی دیوان حافظ نمی‌توانست بدون اشتباه کلمات را ادا کند.

تجملات را بیشتر و تفکرات را کم می‌کنیم

اصلا بعضی برنامه‌ها خودشان تحقیق جامعه‌شناسی هستند. می‌توانیم رفتارهای اجتماعی را بی‌هیچ زحمتی تحلیل کنیم. توی همان برنامه دورهمی دو نفر آمدند تا خنده‌دار بسود و هدیه را هم گرفتند و سرمرست سسر جایشان نشستند اما تأسف‌بار بود. آنها به عنوان یک ایرانی که هر سال با ششور و شوق دنبال برپایی یلدا

هستند و هر سال هم رنگ و لعابش بیشتر می‌شود حتی نمی‌دانستند چرا یلدا، یلدا شده است؟ همه زورشان را زدند و آخر هم گفتند یلدا مؤنث است. یعنی خیلی از مردم کاری را می‌کنند که اطلاعاتی دربار‌اش ندارند. کور کورانه سنتی را پیش می‌گیرند بدون اینکه فلسفه‌اش را بدانند. اگر همین حالا یکپویی از شما بپرسند فلسفه نوروز چیست می‌توانید جواب دقیقی بدهید؟ ما همگی بنده عادت هستیم. به همه چیز عادت می‌کنیم. هر سال تجملات را بیشتر و تفکر را کمتر می‌کنیم. بیچاره بچه‌های ما که قرار است سنت‌های مذهبی و ملی را از ما فرابگیرند و ادامه‌دهنده این مسیر باشند، بدون اینکه چیزی بدانند. بدون اینکه قصه‌های ننه سرما و عمو نوروز را بدانند و بخوانند. طفلی بچه‌ها که قرار است با جهل و ندانستن پیش بروند. فقر مالی را می‌شود با کمک کردن درست کرد. می‌شود گرسنگی شکم را تحمل کرد. در این مقوله یک کلمه نان هم چارمساز است اما اوای به ملتی که فقر فرهنگی گریبانش

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

این روزها اکثر ما مصرف‌کننده داده‌های ذهنی و علم دیگران هستیم. نیازی نمی‌بینیم خودمان کمی خلاقیت به خرج دهیم و تولید ایده و فکر کنیم. این دست به گریبانند. عده‌ای فکر می‌کنند و عده‌ای از فکر آنها استفاده می‌کنند. همه ما عاشق شعریم و این از طبع لطیف ایرانی بودن مان ریشه می‌گیرد. اما همین حالا اگر به کسی بگویند یک بیت شعر از حفظ بخوان کسی حضور ذهن ندارد

را بگیرد. وای به ملتی که با خواندن غریبه باشد. وای اگر نتواند از شاعرهای نامی ایرانی یک بیت بخواند. شما با این همه اطلاعات روزانه فضای مجازی که برایش وقت صرف می‌کنید چه می‌کنید؟ توی صفحات مختلف هستید و از هر کدام چیزی یاد می‌گیرید. آیا به موقع می‌توانید از آنها استفاده کنید؟ آیا این همه داده گرهی از مشکلات شما باز می‌کنند؟ آیا برای بهتر شدن حال بنفشه آفریقایی‌تان که چند روز است بی‌حال شده نسخه آماده‌ای دارید؟ آیا اگر با دوست خود به کوه بروید اطلاعات کوهنوردی صفحه‌ای که دنبال می‌کردید به کارتان می‌آید یا نه؟ شما می‌افزاید؟ اگر جایی دور از خانه مجبور می‌شوید یک غذای ساده شوید چیزی از دستورهایی که خوانده‌اید و هر روز لایک کرده‌اید به خاطر می‌آورید؟ اگر توی یک جشن شرکت کرده و بخواهند از فلان فیلسوف یک جمله یا از فلان کتاب یک حکایت تعریف کنید می‌توانید یا می‌گویید حضور ذهن ندارید؟

ما چیزی را یادداشت نمی‌کنیم. آن قدر اطلاعات در دسترس مان است که فکر نمی‌کنیم ممکن است این منبع اطلاعات برای مدتی قطع یا دچار نقص شود. آن وقت است که کمیت زندگی‌ها می‌لنگد. آن وقت است که ما در پروردانش چقدر موفق بوده‌ایم؟ ما اطلاعات مکتوب نداریم و اگر موتورهای جست‌وجوگر را از ما بگیرند مغزمان تهی از اطلاعات می‌شود. ما کم مطالعه می‌کنیم. مطالعه به معنای واقعی کلمه و نه صرف شستن و کتاب قضا را ورق زدن. ما غیبت و آهنگ گوش دادن با همدون را توی مکان‌های عمومی بیشتر دوست داریم تا خواندن کتاب. اگر همه چیز به عقب بازگردد و ما دنیای بدون اینترنت و موبایل را تجربه کنیم چه چیزی برای انتقال به نسل بعدی خواهیم داشت؟ بهتر نیست به جای وقت گذاشتن روی مطالعه‌هایی که ابی‌اշشان گرم نمی‌شود و فقط از سر هم چشمی لایک می‌شود کمی کتاب بخوانیم یا اطلاعات مفید روزانه را یادداشت کنیم؟

حافظه خود را به شوه‌های مختلف تقویت کنید

یکی از راه‌های تحریک ذهن برای قوی بودن، پیاده‌روی روزانه است. اگر قرار است از شر این زندگی یکنواخت و ماشینی خلاص شده است به دستور آدم‌هایی که این تکنیک را آموخته‌اند عمل کنیم و پیاده‌روی یکی از این آموخته‌هاست. دیگر اینکه آنچه برایتان خوشایند است و در طول روز می‌آموزید آن را یادداشت کنید. یادداشت باعث می‌شود آن مطلب در ذهن‌تان جاگیر شود. فرقی نمی‌کند این داده چه باشد. می‌تواند یک آموزه روانشناسی باشد یا یک جمله تأثیرگذار روی دیوارهای م‌ترو.

سعی کنید بعد از این با آدم‌های باهوش‌تر از خودتان حشر و نشر داشته باشید. رقابت با آنها شما را فعال‌تر و میل به دانایی‌رادر شما افزون‌تر می‌کند. بعد از این توی مهمانی‌ها برای تقویت حافظه وقت بگذارید. بعضی رقابت‌های جذاب مانند ادابازی شما را به تفکر وامی‌دارند. پانتومیم هم بد نیست، لب‌خوانی و...

ورزش و غذای سالم را فراموش نکنید. عادت کنید اهل برنامه‌ریزی باشید. توی رختخواب دست از سر موبایل‌ها بردارید و کمی با خودتان خلوت کنید. مکتوب یا کاملاً ذهنی، برنامه‌های فردا را برای خودتان تدوین کنید. به جای دیدن پشت هم سریال‌های تلویزیونی کمی برای مغز خودتان وقت بگذارید و برای مشکلات و مسائل مختلف راه حل پیدا کنید. کمی با خانواده وقت بگذارید. جدول حل کنید و کم‌تر توی اینترنت دنبال جواب بگردید.

گاهی یک بیت شعر مورد علاقه‌تان را حفظ کنید و آن را برای کسی بخوانید تا در مغزتان ثبت شود. نگران مغزتان نباشید. اگر از گنجایش آن باخبر شوید مغزتان سوت می‌کشد. شما همه چیز را به خاطر بسپارید. نگران بر شدن داده‌ها نباشید. اطلاعات غیر ضروری به راحتی قابل حذف شدن هستند. اگر می‌خواهید در دنیای پر رمز و راز امروزی دوام بیابردید حتماً اطلاعات خود را به‌روزسانی کنید. یادتان باشد زمان منتظر کسی نمی‌ماند. اگر غفلت کنید در حرکت آدم را به جایگاهی که در میدان خودتان مشخص می‌کنید که کجای دنیا بایستید.

سبک نگرش



آنها تا به خواسته‌شان نرسند آرام نمی‌گیرند

تلاش برای رسیدن را از کودکان بیاموزیم

■ **حسین گل‌محمدی**

اشکال ما آدم‌ها این است که چهره خوبی برای خودمان نمی‌سازیم. از رویارویی با خودمان واهمه داریم. خیلی‌س از ما حتی توی رویاهای مان موفقیت را برای خودمان محال می‌دانیم. چطور ممکن است برای یک آرزوی محال تلاش کنیم؟ بشسر دنبال رویاهایش رفت و نیاز‌ها او را به تکنولوژی‌های برتر جهان رساند. او نیاز و تخیل و رویا را در هم آمیخت و موفق شد. درست مثل کودکی که برای رسیدن به خواسته‌اش تلاش می‌کند و دنبال رویاهایش می‌رود. رویاهای کودکی زیباست اما از یک جایی به بعد مورد تمسخر قرار می‌گیرد. حتی برای رویاپردازی‌ها مؤاخذه می‌شود.

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید

و دست نخورده است. او تحت تأثیر شرایط پیرامون رشد می‌کند و شخصیتش را آرام آرام شکل می‌دهد. شخصیتش وقتی کامل می‌شود که رفتار‌های کودکی را کنار بگذارد و مثل بزرگ‌تر‌ها عمل کند. غافل از اینکه دارایی‌های کودکانه‌اش مثل گنج نهای برای رسیدن به موفقیت توی صندوقچه خاطرات مانده و خاک می‌خورد. کودکی مشخصه‌های خاص خودش را دارد که آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شوند آنها را فراموش می‌کنند. نسماحت یکی از خلقیات کودک‌کی است. میان همه کم هم و بیش وجود

دارد. آنها معنی شکست را نمی‌دانند و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش می‌کنند. اینها معنی نمی‌شود را نمی‌فهمند. اگر قرار است به چیزی برسند حتماً می‌رسند و این نوع رسیدن بستگی به عوامل محیطی و نوع رفتار خودشان دارد. آنها برای خواسته‌های شان پیگیری می‌شوند و تا موفق نشوند کوتاه نمی‌آیند. بزرگ‌تر‌ها فراموش می‌کنند و زود خسته می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. بزرگ‌تر‌ها ایمان به موفقیت ندارند و مثل بچگی شان از رسیدن به خواسته‌شان مطمئن نیستند. بچه‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند بهترین کار

د

کودک از تجربه بردن نمی‌ترسد، چون معنی شکست را نمی‌داند. بی‌واهمه همه چیز را تجربه می‌کند و از کشفیات خود لذت می‌برد اما آدم بزرگ‌ها از شکست خوردن می‌ترسند. از اینکه سرزش شوند هراس دارند و به همین دلیل

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید و دست نخورده است. او تحت تأثیر شرایط پیرامون رشد می‌کند و شخصیتش را آرام آرام شکل می‌دهد. شخصیتش وقتی کامل می‌شود که رفتار‌های کودکی را کنار بگذارد و مثل بزرگ‌تر‌ها عمل کند. غافل از اینکه دارایی‌های کودکانه‌اش مثل گنج نهای برای رسیدن به موفقیت توی صندوقچه خاطرات مانده و خاک می‌خورد. کودکی مشخصه‌های خاص خودش را دارد که آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شوند آنها را فراموش می‌کنند. نسماحت یکی از خلقیات کودک‌کی است. میان همه کم هم و بیش وجود دارد. آنها معنی شکست را نمی‌دانند و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش می‌کنند. اینها معنی نمی‌شود را نمی‌فهمند. اگر قرار است به چیزی برسند حتماً می‌رسند و این نوع رسیدن بستگی به عوامل محیطی و نوع رفتار خودشان دارد. آنها برای خواسته‌های شان پیگیری می‌شوند و تا موفق نشوند کوتاه نمی‌آیند. بزرگ‌تر‌ها فراموش می‌کنند و زود خسته می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. بزرگ‌تر‌ها ایمان به موفقیت ندارند و مثل بچگی شان از رسیدن به خواسته‌شان مطمئن نیستند. بچه‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند بهترین کار

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید و دست نخورده است. او تحت تأثیر شرایط پیرامون رشد می‌کند و شخصیتش را آرام آرام شکل می‌دهد. شخصیتش وقتی کامل می‌شود که رفتار‌های کودکی را کنار بگذارد و مثل بزرگ‌تر‌ها عمل کند. غافل از اینکه دارایی‌های کودکانه‌اش مثل گنج نهای برای رسیدن به موفقیت توی صندوقچه خاطرات مانده و خاک می‌خورد. کودکی مشخصه‌های خاص خودش را دارد که آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شوند آنها را فراموش می‌کنند. نسماحت یکی از خلقیات کودک‌کی است. میان همه کم هم و بیش وجود دارد. آنها معنی شکست را نمی‌دانند و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش می‌کنند. اینها معنی نمی‌شود را نمی‌فهمند. اگر قرار است به چیزی برسند حتماً می‌رسند و این نوع رسیدن بستگی به عوامل محیطی و نوع رفتار خودشان دارد. آنها برای خواسته‌های شان پیگیری می‌شوند و تا موفق نشوند کوتاه نمی‌آیند. بزرگ‌تر‌ها فراموش می‌کنند و زود خسته می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. بزرگ‌تر‌ها ایمان به موفقیت ندارند و مثل بچگی شان از رسیدن به خواسته‌شان مطمئن نیستند. بچه‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند بهترین کار

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید و دست نخورده است. او تحت تأثیر شرایط پیرامون رشد می‌کند و شخصیتش را آرام آرام شکل می‌دهد. شخصیتش وقتی کامل می‌شود که رفتار‌های کودکی را کنار بگذارد و مثل بزرگ‌تر‌ها عمل کند. غافل از اینکه دارایی‌های کودکانه‌اش مثل گنج نهای برای رسیدن به موفقیت توی صندوقچه خاطرات مانده و خاک می‌خورد. کودکی مشخصه‌های خاص خودش را دارد که آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شوند آنها را فراموش می‌کنند. نسماحت یکی از خلقیات کودک‌کی است. میان همه کم هم و بیش وجود دارد. آنها معنی شکست را نمی‌دانند و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش می‌کنند. اینها معنی نمی‌شود را نمی‌فهمند. اگر قرار است به چیزی برسند حتماً می‌رسند و این نوع رسیدن بستگی به عوامل محیطی و نوع رفتار خودشان دارد. آنها برای خواسته‌های شان پیگیری می‌شوند و تا موفق نشوند کوتاه نمی‌آیند. بزرگ‌تر‌ها فراموش می‌کنند و زود خسته می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. بزرگ‌تر‌ها ایمان به موفقیت ندارند و مثل بچگی شان از رسیدن به خواسته‌شان مطمئن نیستند. بچه‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند بهترین کار

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید و دست نخورده است. او تحت تأثیر شرایط پیرامون رشد می‌کند و شخصیتش را آرام آرام شکل می‌دهد. شخصیتش وقتی کامل می‌شود که رفتار‌های کودکی را کنار بگذارد و مثل بزرگ‌تر‌ها عمل کند. غافل از اینکه دارایی‌های کودکانه‌اش مثل گنج نهای برای رسیدن به موفقیت توی صندوقچه خاطرات مانده و خاک می‌خورد. کودکی مشخصه‌های خاص خودش را دارد که آدم‌ها وقتی بزرگ می‌شوند آنها را فراموش می‌کنند. نسماحت یکی از خلقیات کودک‌کی است. میان همه کم هم و بیش وجود دارد. آنها معنی شکست را نمی‌دانند و برای رسیدن به آنچه می‌خواهند تلاش می‌کنند. اینها معنی نمی‌شود را نمی‌فهمند. اگر قرار است به چیزی برسند حتماً می‌رسند و این نوع رسیدن بستگی به عوامل محیطی و نوع رفتار خودشان دارد. آنها برای خواسته‌های شان پیگیری می‌شوند و تا موفق نشوند کوتاه نمی‌آیند. بزرگ‌تر‌ها فراموش می‌کنند و زود خسته می‌شوند و دست از تلاش برمی‌دارند. بزرگ‌تر‌ها ایمان به موفقیت ندارند و مثل بچگی شان از رسیدن به خواسته‌شان مطمئن نیستند. بچه‌ها فکر می‌کنند هر کاری می‌کنند بهترین کار

کودک وقتی به دنیا می‌آید مثل یک لوح سپید