
رایانش
شماره ی نوزدهم
میراث سبز زندگی
شروعی برای دنیای کار
سرگرمی
عکس‌های برگزیده

رایانش

شناسنامه

– **صاحب امتیاز:** انجمن علمی دانشکده مهندسی کامپیوتر (SSC)

– **مدیرمسئول:** مهرآذین ملک‌قاسمی

– **سردبیر:** رایا رضائی

– **مسئول هماهنگی:** محمد اسماعیلی مرندی، مهدیار مستشار

– **نویسندگان:** یاسمین کدخدایی، مهراد میلانلو، امیرمهدی محمودی، نگار باباشاه، محمدعلی مس‌چی، فاطمه طامهری، محمد بنی‌احمدی، سهند اکرمی‌پور

– **صفحه‌آرایی و گرافیک:** محمدحسین سورانی، پارمیس حمصیان

– **ویراستاران:** محمدعلی مس‌چی، نگار باباشاه، رایا رضائی، مهدیار مستشار، مهرآذین ملک‌قاسمی، رضا کیانی‌راد، امیر مهدی محمودی

– **نویسنده‌ی جلد:** پارسا حاجی‌قاسمی

– **طرح جلد:** نرگس کاری، دیبا هادی، فاطمه شفیعی

– **عکاس:** حسین خوانساری

– **سرگرمی:** نفیسه زارعی، مهران طلایی، آیناز رحمانی، کیان عموخادم، امیرحسین عابدی، مهدیار مستشار



فهرست

ویران شهر	5
شروعی برای دنیای کار	7
عکس های برگزیده	11
میراث سبز زندگی	13
مسیر ناپیدای علاقه ها	15
ایجاد و ترک عادت ها	17
عشقم تهران	19
سایکوسیس ۴:۴۸	21
فومو	23
سرگرمی	25

STUDENTS' SCIENTIFIC CHAPTER
انجمن علمی دانشکده مهندسی کامپیوتر
دانشگاه صنعتی شریف



سلام.

از اولین روزی که سردبیر شدم؛ تا امروز که احتمالا آخرین شماره‌ایه که سخن سردبیرش رو می‌نویسم؛ زمان زیادی نگذشته. اما باید خیلی بگردم تا همون رایا و همون رایانش رو تو همین لحظه‌ها پیدا کنم.

اون زمان تمام تلاشمون بر این بود که آدم‌های بیشتری به شماره‌ها توجه کنن. پیشنهاد بخش علمی و بخش هنری رو دادیم و همین‌طور دنبال یه بخش سرگرم‌کننده برای کسایی بودیم که خیلی حوصله‌ی خوندن ندارن.

لحظات زیادی بود که به این فکر می‌کردم که خب تهش که چی؛ این همه برای شماره‌ها تلاش می‌کنیم، مگه بعد از ما چند نفر هستن که دلشون می‌خواد تلاش‌های ما رو ادامه بدن و چراغ رایانش رو روشن نگه دارن.....

و حالا خوشحالم که اعلام کنم چیزی که حدود دو سال پیش شروع کردیم تو این شماره به نتیجه رسیده . شماره‌ای که دستتونه پر و پیمون ترین شماره‌ی دو سال اخیره و اعضای ورودی ۹۸ تا ۰۳ توی تهیه‌اش بهمون کمک کردن.

موضوع پرونده‌ی این شماره چیزیه که الان هم ازش گفتم؛ تغییر. موضوعی که هممون درگذر زندگیمون تجربش می‌کنیم.

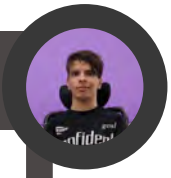
درکنارش متن با موضوعات آزاد و بخش سرگرمی رو هم داریم که امیدوارم مقبول بیفته.

همین‌طور علاوه بر صفحه‌آرایی، جلد ابتدا و انتها هم هنر دست بچه‌های خودمونه و به نظر آدم‌های خوش‌ذوق و دغدغه‌مند همیشه همین نزدیکی‌هان. فقط کافیه صداشون بزنیم و یکم منتظرشون بمونیم.

در نهایت دوست دارم یادآوری کنم؛ اتاق سبزمون با اینکه کوچیکه همچنان واسه هرکدومتون که دوست دارید بخشی ازش باشید، جا داره. بودن در رایانش رو از خودتون و رایانش دریغ نکنید.

ارادتمند

سردبیر



ویران‌شهر | سفری به قلب ادبیات دیستوپیا

از سپیده‌دم تاریخ، فیلسوف‌ها همواره در جست‌وجوی جامعه‌ای آرمانی بوده‌اند؛ جهانی بی‌نقص که در آن عدالت، صلح و سعادت همگانی حکم‌فرما باشند. این رویای دیرینه را «یوتوپیا» می‌نامند؛ واژه‌ای که از زبان یونانی برخاسته و به «هیچ‌ستان» ترجمه می‌شود؛ جایی که اگر وجب‌به‌وجب این خاک گرد را هم بگردی، نخواهی یافت. در یوتوپیا انسان‌ها از فقر، جنگ و ستم رها شده‌اند و در هماهنگی کامل با یکدیگر و طبیعت زندگی می‌کنند. از «جمهوری» افلاطون تا «شهرهای خیالی» تامس مور،



این آرزوهای شیرین، آینه‌ای از امیدهای جمعی بشرند.

در سوی دیگر، در ژرفای تاریک رویاهای بشری، جایی که آرمان‌شهرها به تباهی می‌گرایند، «دیستوپیا» زاده می‌شود؛ جهانی وارونه که در آن خرد به استبداد بدل می‌شود، پیشرفت به زنجیری بر دست‌وپا، و نظم به هیولایی خفقان‌آور. دیستوپیا نه تصویر فردا، که نمود وحشت امروز است؛ آینه‌ای که هراس‌های جمعی و زخم‌های ناگفته‌مان را با بی‌رحمی تمام بازمی‌تاباند.

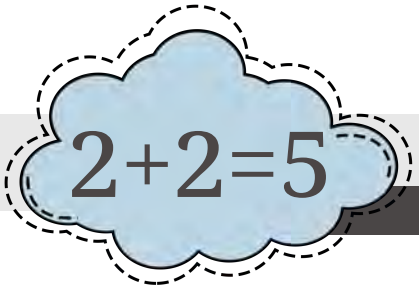
در این جهان‌های ساختگی، آزادی قربانی امنیت می‌شود، امنیت به زندانی بی‌دیوار مبدل می‌شود، عاطفه در برابر منطق بی‌روح سر فرود می‌آورد، و انسانیت در لابیرنتِ (هزارتوی) تکنولوژی و بوروکراسی (دیوان‌سالاری) گم می‌شود.

نمونه‌ی همه‌شناس آن، کتاب «۱۹۸۴» از جورج اورول است؛ جایی که برادر بزرگ نه یک شخص، که تجسمِ مطلقِ قدرتی همه‌چیزبین است. دولتی که نه تنها رفتارها، که اندیشه‌ها را نیز زیر نظر دارد و هر سکوتی را در خلوت ذهن‌ها می‌شنود. در این جهان پر از سانسور نظارت تنها یک ابزار نیست، بلکه فلسفه‌ای وجودی است: «اگر رنج بکشی، تسلیم می‌شوی. اگر تسلیم شوی، بازآفریده می‌شوی». دوربین‌های خیره‌ای که در هر کوچه و خانه‌ای به هر کس چشم دوخته‌اند، تنها نمایشی از قدرت نیستند، بلکه یادآوری می‌کنند هیچ حریمی امن نیست؛ حتی فکر عصیان نیز جرمی نابخشودنی است. دنیایی که اگر حزب بگوید، هیچ‌کس حق مخالفت ندارد.

برخی گمان می‌کنند یوتوپیا و دیستوپیا مانند ترکیب آب و روغن، کاملا متضاد و ناسازگار با یکدیگرند؛ در حالی‌که اگر آینه‌ی مقابل هم نباشند، دیستوپیا را می‌توان فرزند ناخلف یوتوپیا دانست. دنیایی شاد را تصور کنید که مردم بدون جنگ، بدون درد و با آرامش در کنار هم زندگی می‌کنند. این همان جایی است که ما یوتوپیا تلقی می‌کنیم. اما آلدوس هاکسلی در کتاب «دنیای قشنگ نو»، همین جهان به‌ظاهر آرمانی را به شکلی دیگر روایت می‌کند: انسان‌ها شادند، چون حکومت اجازه‌ی غمگین بودن را نمی‌دهد. در این جهان به دلیل ترس از رنج کشیدن، انسان‌ها آزادی، فردیت و معنای زندگی خود را قربانی رفاه، مصرف‌گرایی و سرگرمی می‌کنند. در این میان، انسانیت از دست می‌رود.

هنر، فلسفه و حتی عشق حذف می‌شوند. انسان‌ها دیگر نه احساس عمیقی دارند و نه در پی معنا هستند؛ چرا که همه‌چیز تحت کنترل و در خدمت نظم اجتماعی‌ست.

اگرچه نظام هاکسلی فاقد خشونت‌های مستقیم است، اما به شکلی نرم و تدریجی، آزادی را از بین می‌برد—در سکوت، در لبخند، و زیر لوای شادی.



دیستوپیا



START

تفاوت اورول و هاکسلی در همین‌جا نمایان می‌شود: یکی دنیایی را تصور می‌کند که در آن انسان‌ها هنوز جرقه‌ای از طغیان در دل دارند، اما دیگری جامعه‌ای را به نمایش می‌گذارد که حتی تمایلی به شورش ندارد؛ چرا که مردم کاملا شرطی شده‌اند. در ۱۹۸۴ حقیقت با زور سرکوب می‌شود و در دنیای قشنگ نو با سرگرمی و رضایت. اورول از ترسی می‌نویسد که بیرون از ماست، اما هاکسلی از خطراتی که از درون ما می‌جوشند.

در نگاه اورول، انسان باید برای آزادی بجنگد؛ در نگاه هاکسلی، انسان باید یادش بیاید که اصلا آزادی چیست.

تنها یک ژانر ادبی نیست، بلکه فریادی است از اعماق تمدن؛ هشداری بلند که می‌گوید: «هر ایدئولوژی مطلق‌اندیش، حتی اگر با نیتی پاک آغاز شود، در صورتی که آزادی را سلب کند، می‌تواند به کابوسی تمام‌عیار بدل شود». شاید ترسناک‌ترین ویژگی دیستوپیا این باشد که هرچه بیشتر در آن تأمل می‌کنی، ردپایش را در واقعیت کنونی واضح‌تر می‌بینی. گویی آینده از همین امروز در حال نوشته شدن است.





البته بشریت آزادی حقیقی را نمی‌خواهد؛ بلکه بیشتر در پی چیره شدن عقیده‌ی خود بر دیگر عقاید است. می‌گویند سیر می‌شوی اگر حرف‌هایت را بخوری، اما مهم نیست؛ مهم نیست که من آزادیِ اختیار داشته باشم یا تحت جبر روانی باشم. حتی اگر شکمم از دروغ سکوت پاره‌پاره شود، به مرکز شهر می‌روم و فریاد می‌زنم: «دو به‌علاوه‌ی دو می‌شود چهار! عدد، عدد است. و حقیقت، حقـــ.....» صدایی مهیب می‌آید.
صدایی که همچون صور به گوش می‌رسد، نه شلیک، که آهی کشدار است؛ نه شکستن قلم که صدای پاره شدن اوراق تاریخ است. سکوتی که پس از آن می‌آید، خود حقیقتی‌ست بزرگ‌تر از تمام فریادها.

هیچ‌کس به‌اندازه‌ی کسانی که به‌اشتباه گمان می‌کنند آزادند، برده نیست.
یوهان ولفگانگ فون گوته

شروعی برای دنیای کار

تجربه‌ی ورود به صنعت به عنوان دانشجو

فاطمه طامهری | ورودی 1402



بهار۱۴۰۳ تصمیم گرفتم وارد فضای صنعت بشم. حالا چرا؟ چون هیچ ایده‌ای از چالش‌های شرکت‌ها نداشتم و بگی نگی از فضای گنگ کار کردن و چگونگیش می‌ترسیدم. از اون موقع تا الان که دارم این متن رو می‌نویسم چالش‌های زیادی رو دیدم، خیلیاشون حل شدن و خیلیاشون ادامه دارن و این فقط برای همین ۸ ماهیه که دارم تو شرکت دیوار به عنوان Software Engineer کار می‌کنم، پس قطعا هنوز هم چیزای زیادی از کار و دنیای صنعت هست که ازشون بی‌خبرم، اما تو این متن سعی کردم دید خوبی از تجربه‌های خودم بدم تا شاید کسی مثل خودمِ ۸ ماه پیش رو از سردرگمی‌ای که داره درآورده باشم!

کلا کار کردن وقتی دانشجو هستی می‌تونه سختی‌های زیادی داشته باشه، اول از همه اینکه دستت تو انتخاب واحد خیلی بسته‌تره! مخصوصا اگه شرکت از دانشگاه دور باشه. من سعی کردم واحدهایی که برام مهمتر بودن یا لازم بود سرکلاسشون برم رو تو دو روز جمع کنم و سه روز دیگه رو برم شرکت. البته اکثر تیما با اینکه یه روزایی دور کار باشیم مشکلی ندارن، ولی به‌شخصه حضوری کارام واقعا بهتر پیش می‌رن و دورکار بودن برام آخرین گزینه‌ست. یه کار خوب دیگه‌ای هم که می‌شد بکنم این بود که از همون اول بیشتر به مکان شرکت دقت می‌کردم، مثلا بازار یا خیلی شرکت‌های دیگه از جمله شرکت‌هایی که توی فناوری شریف هستن واقعا مناسبن و خیلی انتخاب کردن واحد ها رو آسون تر می‌کنن.

نکته‌ی بعد از مکان شرکت و انتخاب واحد، تعداد و لود واحدهاییه که برمی‌دارین! کلا شرکت‌ها نسبتا خوب با دانشجوها کنار می‌آن و با اینکه پاره‌وقت کار کنین مشکلی ندارن. فکر می‌کنم پاره‌وقت تعریف ثابتی نداره و هر شرکتی خودش شرایطش رو تعریف می‌کنه؛ مثلا برای دیوار اینجوریه که تمام وقت می‌شه ۵ روز کاری در هفته که هر روز کاری ۸ ساعت هستش (درواقع ۶ ساعت کار مفید!) و پاره‌وقت می‌شه ۴ روز در هفته. عموما هم با اینکه یکی از این روزها پنجشنبه یا جمعه باشه مشکلی ندارن. باید یه جوری باشه که از تیم جدا نمونی دیگه، ولی اکثرا کارهایی هست که بخوای انفرادی انجام بدی و بتونی برای پنجشنبه بذاریشون.

بعضی شرکت‌های دیگه هم کلا مبناشون روی تسک‌هاییه که انجام می‌دی. ممکنه یه هفته‌هایی کلا نری شرکت و تسکی هم نداشته باشی، یک هفته‌هایی هم کلشو درگیر پروژه‌ی شرکت باشی. تو هر دو حالت از نظر من زمانت نصف می‌شه و ۱۴ ۱۵ واحد با لود متوسط ایده‌آلیه که می‌شه برداشت. برای زمان‌های امتحان‌های ترم هم خیلی از تیم‌ها کنار می‌آن و می‌ذارن مرخصی‌های بیشتری بگیرین حتی اگه مبنای شرکت بر پروژه و تسک نباشه.







از شرایط کار دانشجویی که بگذریم، می‌رسیم به خود کارکردن. پوزیشن‌های زیادی وجود دارن و ممکنه تعداد خوبیشون هم برای نیروی جونیور مناسب باشن، ولی عموما از بین پوزیشن‌های فنی Front-End Developer، Back-End Developer و DevOps Engineer برای دانشجو و نیروی جونیور جالبن و شرکت‌ها هم پوزیشن‌های باز بیشتری تو این فیلدها دارن. البته فیلدهای غیرفنی مثل Product Manager هم هستن ولی خودم خیلی از جزئیاتش خبر ندارم! فیلدهای جذاب دیگه‌ای هم مثل Data Scientist و Data Engineer هستن ولی خیلی کم دیدم پوزیشن باز کارآموزی داشته باشن؛ البته اخیرا بعضی از شرکت‌ها پوزیشن‌های باز کارآموزی Data Scientist هم داشتن که به نظرم اگه علاقه دارین، فرصت‌های خیلی خوبین.

کلی بخوام بگم؛ Back-End یه بخش اصلیش می‌شه منطق و کلا پشت برنامه‌ها؛ خیلی شبیه به سوالای AP؛ ولی با وسعت بیشتر و تکنولوژی‌های پیچیده‌تر. Front-End هم می‌شه نمای برنامه، البته این پوزیشن از UI-UXها متفاوته، اون‌ها طرح‌ها رو می‌دن و Front-End developer صرفا وظیفه‌ی پیاده‌سازی داره. DevOps بیشتر سمت زیرساخت‌ها و شاید هم یه مقدار سمت SRE باشه. حتی اگه شرکت کارش فراهم کردن زیرساخت نباشه هم این پوزیشن وجود داره و همچنان چالش‌های زیادی داره. Data Scientist هم عموما کارهاش حول تحلیل داده‌هاست و Data-Engineer هم رابط بین سمت Back-End و Data Scientist می‌شه. این پوزیشن سر و کارش با تمیزکردن و مرتب کردن داده‌هاییه که به‌شکل خام از سمت Back-End می‌آن.

خودم اون اوایل خیلی بین انتخاب Data Scientist و Back-End Developer مونده بودم، مخصوصا به این دلیل که دیوار همون موقع پوزیشن باز کارآموزی Data Scientist هم داشت، ولی نهایتا تصمیم گرفتم برم سمت Back-End و واقعا هم راضی‌ام! چالش‌هایی که اینجا داریم رو دوست دارم و فکر نکنم حالا حالاها هم تموم بشن.



الان ممکنه به عنوان یه دانشجو با خودتون بگید چه تجربه‌ها یا دانشی برای اینکه برای یه پوزیشن اپلای کنیم نیازه؟ اگه پوزیشن کارآموزی باشه، اکثرا دانش خاصی لازم نداره، مثلا برای Back-End همون گذروندن AP کافیه؛ البته DS هم بسیار بسیار کمک‌کنندست! خیلی از شرکت‌ها هم دوره‌هایی تحت عنوان Summer Camp دارن که عملا همون کارآموزیه ولی عموما بدون استخدام، یک دوره‌ایه و چیزهای مورد نیاز رو یاد می‌دن و احتمالا در نهایت دوباره مصاحبه می‌گیرن. خوبی این دوره‌ها اینه که از مصاحبه‌ی عادی عموما خیلی آسون‌ترن . من به زمانی که Divar-X (دوره‌ی مشابه summer camp که دیوار برگزار می‌کنه و لزوما هم توی تابستون نیست) برای Back-End در حال برگزاری بود، نرسیدم و مجبور شدم مصاحبه‌ی عادی رو بیام، با این حال دوره‌ای شبیه به کارآموزی رفتم ولی با مدت زمان کمتر و فشرده‌تر. (اینجا یکی دیگه از خوبی‌های Summer Camp ها برام مشخص شد!) بعد از این دوره دیگه مستقیما تسک‌های تیمم رو داشتم و از خوبی‌های این روش برای من این بود که از اول تیم داشتم.

من وقتی وارد دیوار شدم، ترس‌های زیادی داشتم؛ از اینکه نتونم تسک‌هام رو به موقع برسونم، نتونم دانشگاه و کار رو همزمان مدیریت کنم، یا نتونم دانش خاصی رو درست بفهمم؛ البته هنوزم تمام این ترس‌ها رو دارم! ولی چیزی که دربارش مطمئنم اینه که وارد کار و صنعت شدن جزء درست‌ترین تصمیم‌هام بوده. جدای از تجربه‌ی کاری خوبی که بهم داده، زمان خوبی رو پیش آدم‌هایی هستم که عموما ۷ ۸ سال ازم بزرگ‌ترن و انگار منِ آینده باشن، خیلی چیزهای زیادی می‌شه یاد گرفت، از فرهنگی که وجود داره، از تجربه‌هایی که دارن و از دانش بالایی که از موضوعات، چه فنی و چه غیرفنی، دارن. این رو شاید اگه به خودم ۸ ماه قبل می‌گفتن خیلی ازش درکی نداشتم؛ ولی الان بر اینکه تجربه‌ی بودن با جامعه‌ای جزء دانشگاه و جزء همسن خودم مفیده، کاملا واقفم. در نهایت اینکه، هر تصمیمی هم که می‌گیرین، لذت بردن از مسیر قطعا از همشون مهم‌تره! این تنها چیزیه که می‌تونه فشار درسی و کاری رو قابل تحمل و گاهی راحت بکنه :)



وارد کار و صنعت شدن جزء درست‌ترین تصمیم‌هام بوده، هم به خاطر تجربه‌ی کاری و حرفه‌ای که بدست آوردم، و هم به خاطر آشنا شدن با آدم‌های جدید و نگرش‌های مختلف.

PHOTOGRAPHY

The winning photo of the photography contest



Sahand Esmaeilzadeh

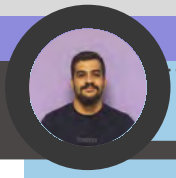
RAYANESH



sharif university of technology

Alireza Sohrabi

میراث سبز زندگی



مهراد میلانلو | ورودی 1399

نقطه، سرخط

بعد از حدود یک ساعت خیره شدن به صفحه‌ی سفید خالی داکیومنت و پرسه زدن لابه‌لای خاطرات نامتناهی صف‌بسته‌ی پشت چشمانم برای پیدا کردن بهترین نقطه‌ی شروع، تصمیم گرفتم به بدیع‌ترین شکل ممکن بند ابتدایی این متن را بنویسم: «چرا؟ منظورم اینه که واقعا چرا؟ چرا نفس می‌کشیم؟ چرا می‌جنگیم؟ چرا می‌خندیم؟»

اگر موقع نوشتن این جمله‌ها برای ثبت روزمرگی‌های بهمن ۱۴۰۱ در گوگل‌درایو رایانش از منِ سردبیر رایانش می‌خواستید برای پرونده‌ی «تغییر» شماره‌ای بنویسم که هیچ‌کاره‌اش قرار است باشم، جرقه‌ی امیدِ تهِ قلبم خودش را هرطور که شده از عمق وجودم به برق چشمانم می‌رساند تا نگذارد از رساندن این تصور دلخواه به افکارم، دست‌خالی برگردید. روزها شب شدند و شب‌ها به روز تغییر کردند! و اکنون، در شبی بهاری با لبخندی می‌نشینم و از سوال‌های بی‌جواب آن روزهایم برایتان داستان می‌گویم.

«ما تو هر مرحله از زندگیمون فقط قراره مدت کوتاه و محدودی تو مکان خاصی از جهان باشیم. چی باعث می‌شه تصمیم بگیریم آدم خوبی باشیم؟ قدر بدونیم؟ اصلا چی باعث میشه بخوایم موندگار باشیم و از خودمون چیزای قشنگ به یادگار بذاریم؟ مگه اصلا تا چند وقت کسی ما رو می‌شناسه یا یادش می‌مونه؟ اصلا چه ارزشی داره؟:)». راستش را بخواهید، رایانش روزهای تاریک‌تر و تنهاتر از چیزی که فکر می‌کنید را هم داشته‌است. گوشه‌ی سمت راست پله‌های دوم و سوم روبروی دانشکده شاهد شب‌هایی بودند که از خداحافظی همیشگی‌مان بعد از شریک شدن در غم و خوشی‌های آن روزها تا انتظار دیدار فردایش، سکوت لابی صدای در چوبی اتاق را هم در می‌آورد. حتی آن شب‌ها هم فکر می‌کردم چشم به‌هم زدن‌هایمان تا پایان رسمی این دوره از زندگی بیش‌تر از این طول بکشد. چه اتفاقی قرار بود حس و حال آن روزهای رایانش و فعالیت و پویایی آدم‌های درونش را تکرار کند که هیچ، بهتر و قشنگ‌ترش کند؟ کوچک‌ترین حدسی نداشتم! هنوز هم نمی‌دانم دقیقا چه مسیری را طی کردیم تا از بغض‌های حاوی «من بدترین سردبیر دنیام!» به خوشحالی حاصل از ابراز «چه جوانانی رایا! چه جوانانی!» رسیدم. اصلا نفهمیدم چه اتفاقی افتاد که از بیان «انگار حتی دیگه یک نفرم نیست که به اندازه‌ی کافی رایانش رو دوست داشته باشه!» رد شدیم و به شنیدن «مهراد، نگران رایانش نباش. تعداد زیادی آدم هستیم که دغدغه‌ی رایانش داریم و حواسمون بهش هست. رایانش واقعا الان پر آدماییه که بهش اهمیت میدن.» عادت کردم.

صدها بار می‌میریم و زنده می‌شویم. گویی خلقت زندگی سراسر تغییر و سینوسی و متناوبمان این‌گونه بوده‌است. به قول دوستی، راز جاودانگی‌اش این است که در پایین‌ها برای بقا بجنگی و چشم‌بسته فقط ادامه بدهی و در بالاها بتوانی از آن لذت ببری. یک جورهایی به‌کار بردن صفات قطعی برای بیان احساس نسبت به زندگی نارسایی دارد. یعنی نه همواره آن‌قدر خوشحال‌کننده‌است که بوی کروسان داغ و صدای قهقه‌هایمان کل دانشکده را پر کند نه همیشه به‌اندازه‌ی اشک‌های پشت در و تکیه‌دادن به دیوارهای امن اتاق، سراسر درد است. قبول دارم که به مقدار کافی دلپذیر به‌نظر نمی‌رسد اما به‌هرحال در یک نقطه‌ی مشخصی به پذیرفتن ایمان می‌آوریم و رنگ رفتار و واکنش‌هایمان در مواجهه با این پذیرش عوض می‌شوند. یک جایی می‌پذیری که تمام تصمیم‌هایی که گرفته‌ای لزوما بهترین اتفاقات بعدی را در پی نداشته‌اند. اگرچه در آن زمان فکر می‌کردی بهینه باشند؛ یا شاید بعد از یک مباحثه‌ی نسبتا طولانی و مواجه شدن با تمام روش‌هایی که ممکن بود بی‌واسطه به خودت، دور و بری‌هایت، تلاش‌هایتان و دستاوردهایی که داشته‌اید توپیده شود، با صورت سرخ پر تب و تاب و نفسی عمیق و اندوهگین در اسنسی را پشت سرت ببندی و به این فکر کنی آیا هر چه می‌خواستی بنا کنی به‌خاطر وجود خودت قرار است فرو بپاشد؟ با غصه تایپ می‌کنی: «این چالش حل‌شدنی نیست؛ مگر اینکه یه ۱۰ای از آسمون نازل بشه و دیوانه‌وار عاشق رایانش بشه».

می‌خواهم این متن را نقطه‌ی تغییری بدانم. این جمله‌ها و کلماتی که سر از زیر آشوب‌های گذشته به آرامش کنونی بر آورده‌اند، نقطه‌ای در پایان پاراگرافی از داستان‌های من و رایانش‌اند. آن روزها از خودم می‌پرسیدم: «چی باعث میشه بخوام رایانش رو با تمام قشنگیاش به ارث بذارم؟» نه اسم من قرار بود همیشه بماند و نه اختیاری نسبت به آن اتاق و دارایی‌هایش داشتم. اصلا می‌دانی؟ اگر بخواهم روراست باشم، شاید خیلی از مسیرهایی که پیش‌پیش در ذهنم چیده بودم که قرار بود طی کنیم، درست پیش نرفت. شاید عملکرد خوبی در خروجی دادن و متن نوشتن و باز نگه داشتن درها و انتخاب بهترین راه‌ها برای جذب همه‌ی آدم‌ها و فراهم کردن محیط امنی برای کار و پیشرفت همه نداشتم. شاید حتی ایده‌آل‌ترین گزینه برای سردبیری نبودم؛ اما پذیرفتم. بعد از آن همواره بودم تا جامعه‌ای که قرار بود به آدم‌های این‌جا احساس امنیت بدهد، ذهن‌ها را لحظه‌هایی از تمام درگیری‌های روزمره‌اش جدا کند و با جنبه‌های واقعی زندگی اجتماعی آشنا کند، قلب‌ها را به هم نزدیک‌تر کند، یاد گرفتن مهارت‌ها، ابراز توانایی و احساسات و تمرین کردن بدون ترس و هزینه را برای همه کمی راحت‌تر کند و آدم‌های زیاد و زیاد و زیادتری را درون قلب سبزش در آغوش بگیرد، مسیرهای اشتباه را دوباره نرود. در کنار هم یاد گرفتیم و بزرگ شدیم و حالا که می‌روم، از ابراز احساس رضایتی که از فعالیت و حس خوب آدم‌ها در این مکان و رشدی که تجربه کردیم می‌گیرم، کاملا عاجزم. اگر هم بخواهید، نمی‌توانم بگویم چقدر خوشحالم که این‌جایید و این متن را می‌خوانید و این مسیر را ادامه می‌دهید، برای حفظ ارزش‌ها تلاش می‌کنید، احساس و مهارتتان را بروز می‌دهید، به داشته‌هایتان وفادارید، خاطره‌های تکرارنشدنی می‌سازید، اخلاقیات و منش‌های اجتماعی را حفظ می‌کنید و محیط زندگیمان را امن نگه می‌دارید تا انسان‌های بالغ‌تر و کامل‌تری شویم. روزهای حضور ما گذشتند و اکنون نوبت شماست تا بهترین روزها و تجربه‌های تلخ و شیرینتان را روی دیوار این روزها ثبت کنید تا بعدها برای پیدا کردن پاسخ سوال‌ها و مکتوب کردن تغییراتی که داشته‌اید، کم‌تر سردرگم باشید. «من مگه مالک کدوم سرانگشت از تمام خاک این جهانم؟ شاید یه بند انگشت از تمام قلب‌هایی که خاطراتم رو زنده نگه می‌دارن.» نقطه‌ی پایان این بند را هم می‌گذارم. آیا تمام می‌شویم؟ گمانم هرگز.



مسیر ناپیدای علاقه‌ها

وقتی بچه بودم از قرمه‌سبزی خیلی بدم می‌اومد و اصلا نمی‌خوردم. یه کم بزرگتر شدم؛ این دفعه اگه یه وقتی مجبور می‌شدم قرمه‌سبزی بخورم، اول لوبیا و سبزی‌ای که دوست نداشتم رو می‌خوردم تا زودتر تموم شن، در ادامه هم با خیال راحت گوشت و پلویی که دوست داشتم رو می‌خوردم. ولی الان؟ بوی خورشت چنان مستم کند که دامنم از دست برود!

چی می‌شه که عوض می‌شیم؟ گذر زمان چجوری انقدر راحت دستمون رو می‌گیره، حواسمون رو پرت می‌کنه و آروم‌آروم علایقمون رو تغییر می‌ده؟ محیط تاثیر داره، نه؟ اگه تاثیر نداشت شاید من هم توی بیست‌وخرده‌ای سالگی به جای قرمه‌سبزی به سوشی‌های ژاپنی علاقه‌مند می‌شدم. شاید اگه اتفاق‌های دیگه‌ای برام افتاده بودن، علایقم جور دیگه‌ای شکل می‌گرفتن.

شاید این هم بخشی از تکامله. اصلا انسان یاد می‌گیره که خودش رو با محیط دوروبرش وفق بده. خب، اگر قرار نبود علایقمون تغییر کنن و در طول عمرمون ثابت می‌موندن، چجوری می‌تونستیم در برابر تغییرات خود محیط دووم بیاریم؟ احتمالا خیلی از تغییرات روحیات و تمایلات ما خودشون به خاطر تغییرات و شرایط محیط شکل گرفتن.

خیلی وقت‌ها هم کسی که تصمیم می‌گیره به پدیده‌ها جور دیگه‌ای نگاه کنه و به خودش دوباره فرصت علاقه‌مند شدن یا کم‌کردن علاقه رو بده، خودمون هستیم. یک‌هو می‌فهمیم که اون سبک فیلمی تو دوران کودکی به نظرمون خیلی خسته‌کننده بود، نه تنها اونقدر هم خسته‌کننده نیست، بلکه خیلی هم عمیقه. می‌فهمیم که اون خواننده‌ی مشهور و محبوب سال گذشته، امسال خیلی هم ماهر به نظر نمی‌رسه.





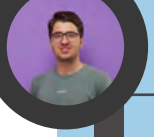
نکته‌ی مهم اینجاست که قبول کنیم در طی چنین تغییراتی، خود اون پدیده نیست که عوض شده، بلکه این ماییم که عوض می‌شیم. دیدگاه ماست که داره تغییر می‌کنه و باعث می‌شه دنیا رو با چشم دیگه‌ای ببینیم. این درک ما از جهانه که بزرگ‌تر و عمیق‌تر شده، نه خود جهان.



برای همین این دست تغییرات خیلی وقت‌ها فقط نتیجه‌های یک فرآیند تصادفی نیستن؛ بلکه نتیجه‌ی یک جور مهارتن. اگه دیدگاه یک شخص در ارتباط با سبک موسیقی مورد علاقه‌اش تغییر کرده باشه، اون تغییر لزوما مثبت نیست؛ ولی می‌شه گفت که توانایی تغییر و توانایی پذیرفتنش، مثبت و خوبه. این یک مهارته که یاد بگیریم خودمون رو با تجربه‌های جدید وفق بدیم، با نسخه‌های جدید خودمون کنار بیایم، و حتی به خودمون اجازه بدیم که نظرمون رو عوض کنیم. کار ساده‌ای نیست، ولی شدنیه!

ایجاد و ترک عادت‌ها

محمد بنی‌احمدی | ورودی 1402



برای ایجاد عادت مفید و ترک عادت مخرب چه کنیم؟

اراده کن! مصمم باش! از همین فردا شروع کن! و ... .
حتما شما هم در طول زندگی، با این‌گونه جملات برای ایجاد تغییراتی در زندگیتان مواجه شده‌اید. تغییراتی که عموما دوام طولانی‌مدت ندارند! اما چرا؟
مشکل اصلی این است که آن چیزی که معمولا روی آن اصرار می‌شود «تصمیم گرفتن» است و تصمیمات ما از اراده‌ی ما برای انجام امور نشات می‌گیرند. آن‌چه علم روز بیان می‌کند این است که اراده، نقش بسیار پررنگی در ایجاد تغییرات در زندگی ما دارد؛ اما این نقش صرفا در شروع ایجاد تغییرات است و نه در استمرار آدمها! چرا که انرژی روانی مغز ما محدود است و قدرت اراده هم دائمی نیست و پس از مدّتی کاهش می‌یابد!
مشکل بزرگ اراده دقیقا همین‌جاست. کارهایی که تحت نظر اراده‌ی ما انجام می‌پذیرند، توجه و انرژی ذهنی می‌برند و این انرژی بالاخره در مرحله‌ای تمام می‌شود. این پدیده همان چیزی است که روانشناسان آن را تخلیه‌ی نفس (ego depletion) می‌نامند. زمانی که از نیروی اراده‌ی موجود خود برای انجام کارها استفاده می‌کنیم، قادر به به‌کار بستن همان سطح خودکنترلی در کارهای بعدی نیستیم. پس اگر می‌خواهیم تغییراتی که اعمال می‌کنیم دوام داشته باشند، باید پا را فراتر بگذاریم و ترتیبی بیندیشیم تا کارهای ما بعد از مرحله ابتدایی که مرحله‌ی تصمیم گرفتن است، بدون صرف انرژی ذهنی انجام بپذیرند. این دسته از امور، همان‌هایی هستند که ما آن‌ها را "عادت" می‌نامیم.



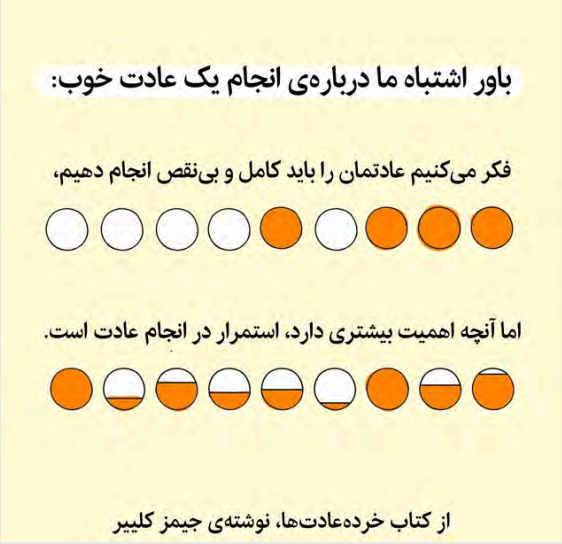
به طور کلی، عادت به کاری گفته می‌شود که انجام ندادنش از انجام دادنش سخت‌تر است. عادت، سازوکاری است که به مغز انسان کمک می‌کند تا انرژی خود را ذخیره کند. چرا که رفتارهایی که از روی عادت انجام شوند، از مغز انسان انرژی نمی‌گیرد. رفتارهای عادت‌گونه، بدون توجه به پاداش یا کیفیت آدمها، بدون نیاز به تلاش و به‌شکل خودکار انجام می‌پذیرند و وابسته به نشانه‌ها هستند.
چرخه‌ی انجام رفتارهای عادت‌گونه، از سه مرحله تشکیل شده است. اول مواجه شدن با نشانه‌ها، سپس انجام یک روتین، و در نهایت دریافت پاداش. مثلا کسی که عادت دارد قبل از خواب کتاب بخواند، دراز کشیدن روی تخت برایش نشانه محسوب می‌شود. وقتی قبل از خواب روی تخت دراز می‌کشد از روی عادت شروع به خواندن کتاب می‌کند که این، مرحله‌ی انجام روتین است. در نهایت حال خوب و حس آرامشی که بعد از خواندن کتاب می‌گیرد، پاداش رفتار عادت‌گونه‌ی او محسوب می‌شود. یا کسی که می‌خواهد در خودش این عادت را ایجاد کند که صبح‌ها ورزش کند، ساعت هفت صبح باید برایش یک نشانه باشد. ورزشی که می‌کند روتینی خواهد بود که انجام می‌دهد و تناسب اندام و زندگی باکیفیت‌تر، پاداش اوست. بنابراین و باتوجه به این چرخه، اولین گامی که می‌توان در راستای ایجاد یک عادت مفید و یا ترک یک عادت مخرب برداشت، ایجاد یا حذف نشانه‌هاست. باید توجه داشت که زمان‌ها، مکان‌ها، احساسات، افراد و ... همگی می‌توانند نشانه باشند. در این‌باره، اثر هم‌نشین در ایجاد یا ترک عادت‌ها را دست کم نگیرید! چه از این نظر که همنشین‌های انسان می‌توانند تاثیر بسزایی در ایجاد یا ترک عادت‌ها بر روی او بگذارند، و چه از این نظر که در بسیاری از مواقع، افرادی که با آن‌ها مجالست داریم، برای ما نشانه هستند. در مرحله بعد، آسان‌کردن روتین برای ایجاد عادت مفید یا سخت‌کردن روتین برای ترک عادت مخرب دارای اهمیت است. و در گام آخر برای ایجاد یک عادت، پاداشی که برای عادت وجود دارد، باید در حدِ خودش جذاب و البته قابل دست‌یابی باشد، که ما را به انجام آن عمل وادارکند.

برای مثال کسی که بخش زیادی از روز را از روی عادت در اینستاگرام می‌گذراند، اگر به یک‌باره تصمیم به کنار گذاشتن آن بگیرد، بعید است که صرفا با اتکا به اراده بتواند در درازمدت بر روی این تصمیم پافشاری کند. برای دوام بخشیدن به این تصمیم، می‌تواند در مکان‌ها یا زمان‌هایی که او را به سمت استفاده از اینستاگرام سوق می‌دهند تغییراتی ایجاد کند. مثلا اگر جایی هست که آنجا زمان زیادی را صرف این عادت می‌کند، ترتیبی پیش بگیرد که وقتی آن‌جاست، گوشی‌اش همراهش نباشد. یا برای سخت‌کردن روتین می‌تواند به جای استفاده از اپلیکیشن اینستاگرام، از نسخه وب استفاده کند! همه‌ی این‌ها گام‌هایی هستند که می‌توانند به او کمک کنند تا این عادت را کنار بگذارد.

پل او نیل -که بخاطر استفاده از ایجاد عادت‌ها در راستای تحول شرکت آلکوا (شرکت آلومینیوم آمریکایی) مشهور است- درباره نقش اساسی ایجاد عادت‌های کلیدی می‌گوید: «ایجاد عادت‌های کلیدی به سلامت روان کمک می‌کند. ایجاد این عادت‌ها با تاثیراتی که بر مغز می‌گذارد، انسان را خویشتن‌دارتر می‌کند و باعث می‌شود انسان کم‌تر هوس کند! و همه این‌ها فارغ از میزان ارتباط آن عادت مثبت با عادات منفی است.»

نکته‌ی مهم دیگری در راستای ایجاد عادات، این است که دقت داشته باشیم که قرار نیست همه بتوانند در همه موضوعات خودانگیخته و خودکار باشند؛ و البته که قرار نیست خویشتن‌داری، تنها راه کنترل خود باشد. در بسیاری از مواقع قرار دادن موانع بیرونی برای ترک یک عادت، بهترین راهکار است. همچنین باید بپذیریم که لغزش‌های ما در مسیر ایجاد یک عادت، اجتناب‌ناپذیر هستند. آن‌چه که به جای سرزنش کردن خودمان باید انجام دهیم، تحلیل و ریشه‌یابی علت لغزش، و پیدا کردن راهکار برای جلوگیری از تکرار آن لغزش است.

در آخر، برخی تکنیک‌ها برای ایجاد تغییر در عادات، شایان توجه هستند. گره زدن روتین جدید به روتین‌ها و عادات قدیمی که در طول روز انجام می‌دهیم (مثلا مطالعه کردن قبل از خواب)، جایگزین کردن روتین‌های مخرب (مثلا جایگزین کردن نوشابه با آب)، قرار دادن یک نشانه‌ی آشکار و واضح، هرچه ساده‌تر کردن روتین، قرار دادن پاداش مشخص و قابل دست‌یابی برای عادت، و در نهایت پدیده ژانویه (از شنبه!) نکاتی هستند که توجه ویژه به آن‌ها ما را در مسیر ایجاد یک عادت جدید یاری می‌کند.



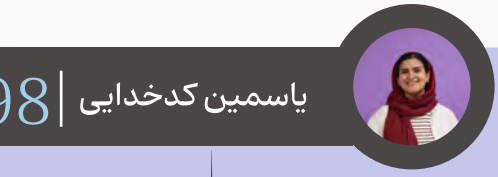
اگر علاقه‌مندید تا بیشتر در این‌باره بخوانید، مطالعه‌ی کتاب‌های زیر پیشنهاد می‌شود:



- قدرت عادت، اثر چارلز دوهیگ
- خلق رفتارهای ماندگار، اثر مارشال گلدسمیث
- چگونه تغییر می‌کنیم؟ اثر کتی میلکمن
- خرده‌عادت‌ها، اثر جیمز کلییر
- ریزعادت‌ها، اثر استفان گایز
- عادت‌های خوب و بد، اثر وندی وود

عشقم تهران

یاسمین کدخدایی | ورودی 1398



منهتن؟ قشنگه، خب؛ ولی تهران من نمی‌شه.

این نوشته، روایتی‌ست شخصی از زیست من در شهری که از همان اول در دل شلوغی‌هایش جا شدم. من در تهران قد کشیدم؛ در کوچه‌ها، خیابان‌ها، اتوبوس‌ها، آرایشگاه‌های شلوغ، مغازه‌ها، پارک‌ها، خانه‌ها و حتی زیر پل‌ها. تهران برای من فقط یک شهر نیست؛ خانه‌ی من است. همیشه هم خواهد بود.

هر روز، بعد از مهدکودک و بعدتر مدرسه، بعد از یک ناهار سریع، دست در دست مادرم به بهانه‌ای در شهر راه می‌افتادیم. مادرم، بی‌آن‌که بداند، تهران را برایم به مدرسه‌ای از زندگی تبدیل کرده بود. هر صندلی تاکسی، هر نیمکت پارک، هر سکوی کنار خیابان برای من یک نیمکت کلاس بود. از محله‌ی ۱۷ شهریور تا خیابان گوته، از میدان شکوفه تا پارک ملت، از دروس تا ونک، از غرب تا شرقی‌ترین نقطه‌های شهر. شهر را از دل تیتر روزنامه‌ها، از ویترین مغازه‌ها، از دیالوگ راننده‌های تاکسی یاد گرفتم.

سال‌ها بعد، در یک گروه کتاب‌خوانی، وقتی مشغول خواندن «درباره نگریستن جان برجر[1]» بودیم، با هنرمندی به نام «رالف فازانلا[2]» آشنا شدم. او در نیویورک بزرگ شده بود و بیشتر آثارش نمایش مواجهه‌ی یک پسربچه با شهر بود: دیوارهای بلند، نورهای نئونی، شلوغی، رنگ و جنب‌وجوش و هرج‌ومرج. و من، بی‌درنگ، به یاد تهران افتادم. اگر قرار بود من هم فازانلای قصه خودم باشم، حتماً نقاش دیوارهای سیمانی با شیشه‌خورده‌های رنگی می‌شدم؛ نقاش ساختمانی سبز در میدان بهارستان، صف بلیت جلوی سینماها، زن‌هایی با سبدهای پر از سبزی و ساقه‌های کرفس که از سبد بیرون زده، بچه‌هایی که در کوچه‌ها دوچرخه‌سواری یاد می‌گیرند، چلچراغ‌هایی که برای اموات جلوی مسجدها روشن می‌شوند، رد پای گربه‌ها و آدم‌ها بر سیمان‌ها، آگهی‌ها و برچسب‌های قدیمی روی دیوارها. این‌ها فقط جزئیات شهری نیستند؛ این‌ها روایت‌های زیستن‌اند، ردپای آدم‌هایی که شهر را با بودنشان زنده نگه می‌دارند.

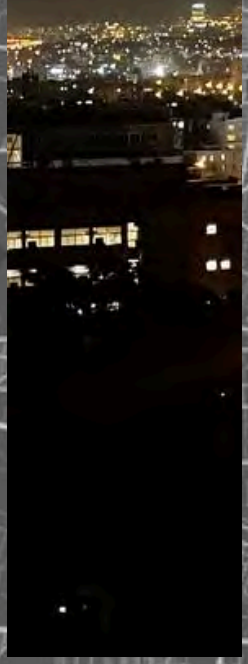
شاید تمرکز بر جزئیات است که باعث می‌شود پرسه‌زدن در شهر، برای من شبیه آشنا شدن با یک انسان جدید باشد. در آغاز، فقط ظاهر طرف مقابل توجهت را جلب می‌کند: از خیابان‌های اصلی رد می‌شوی، سرت را بالا می‌گیری و به ساختمان‌ها و درخت‌ها خیره می‌شوی. کم‌کم وارد دنیای درونی‌اش می‌شوی: از نانوایی تا تعمیرگاه محله، از کوچه پس‌کوچه‌های خلوت، تا بوی کتلتی که از پنجره‌ی نیمه‌باز خانه‌ای بیرون می‌آید. بعد، جزئیات خاص‌تری به چشمت می‌آیند: فرم پنجره‌ها، گرافیتی‌های تکرارشونده، برچسب‌های نصفه‌کنده‌شده‌ی روی در و دیوار، فرم ناودان خانه‌ها. مثل زمانی که پس از چند دیدار، درباره‌ی خاطراتش می‌پرسی، دوست‌هایش را می‌شناسی، و تازه می‌فهمی چرا آن آهنگ برایش خاطره انگیز است یا از فلان محله خوشش نمی‌آید. در پرسه‌های بعدی، به صمیمیتی بی‌واسطه می‌رسی؛ لحظاتی که از پشت پنجره‌ی خانه‌ای صدای تمرین موسیقی جوانی را می‌شنوی، یا صدای خنده‌ی مهمانی‌ای در طبقه‌ی بالا تو را یاد خودت و دوست‌هایت می‌اندازد. مثل همان لحظه‌ای که آدمی را بی‌آرایش، با لباس خانه، خواب‌آلود و در حال شستن ظرف‌ها می‌بینی و باز هم برایت خواستنی است. شهر هم همین‌طور است؛ اول غریبه است، بعد آشنا، و یک‌روز می‌فهمی که عزیز شده. آن‌قدر که در هر گوشه‌اش، تکه‌ای از خودت را می‌بینی.



1.Ways of seeing by John Berger

2.Ralph Fasanella

TEHRAN



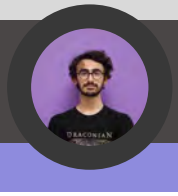




ممکن است به همین خاطر باشد که حتی شلوغ‌ترین، پرهیاهوترین لحظه‌هایش هم برایت رنگی از صمیمیت دارد. انگار در هر صدایی، در هر تابش نوری، در هر بو و رنگ و حرکتی، ردّی از زندگی جاری‌ست. تهران پر از جزئیات است؛ مثل یک مهمانی بزرگ، پر از صدا، داستان، موسیقی و لحظات بی‌نظیر. اگر بخواهی، می‌توانی دل به دلش بدهی. آن‌وقت است که در دل همین شلوغی‌ها آرامش پیدا می‌کنی؛ حتی میان دود و صدای بوق و دویدن‌ها. یادت می‌آید که دل‌خوشی‌ها هنوز هم کم نیست. مثلاً همین خورشید.

سایکوسیس ۴:۴۸

زندگیم در تار و پودی تنیده از عقل و منطق گرفتار شده
تار و پودی به ریسندگیِ یک پزشک و در جدل
با منطقِ سلامت روان



سهند اکرمی‌پور | ورودی 1401

جمله‌ی بالا بخشی از آخرین نمایش‌نامه‌ی نوشته‌شده توسط «سارا کِین» است. اگر کمی اهل نمایش‌نامه‌خوانی باشید، احتمالا خواندن این نمایش‌نامه تمام تصورات شما را به‌هم خواهد ریخت؛ چرا که بازکردن کتاب همانا و غرق شدن در دنیای تاریک ذهن سارا کِین همان.

کِین بی‌شک یکی از پرمناقشه‌ترین نمایش‌نامه‌نویسان انگلیسی بود. نمایش اول او با نام «ترکیده» چهره‌ای از جنگ را به انگلیسی‌ها نشان داد که شاید کمتر انتظار آن را داشتند. ترکیده، سعی نمی‌کند به شما هیجان فرار و گریز از مرگ را نشان دهد، بلکه با اسلحه‌ای آغشته به زن‌ستیزی و نژادپرستی به سینه‌ی تماشاچی شلیک می‌کند تا با قلبی خون‌آلود شاهد فجایعی باشد که لحظه‌لحظه‌ی آن با مرگ قابل‌مقایسه نیست؛ موضوعاتی مثل تجاوز و آدم‌خواری.

همانند «پیکاسو» که ابتدا نشان داد می‌تواند رئالیست ماهری باشد و بعد کوبیسم را دنبال کرد، سارا کِین ابتدا به همه نشان داد که می‌تواند نمایشی به معنای معاصرِ نمایشِ عامه‌پسند بنویسد و سپس میل خود را دنبال کرد؛ اما با یک تفاوت، کِین از افسردگی حاد رنج می‌برد. این موضوع باعث شد تا از اعماق بوستان پژمرده‌ی ذهنش، رد بوی خون را دنبال کند و به اثر نهایی‌اش برسد: «سایکوسیس ۴:۴۸». در طی این مسیر، سارا نمایش‌های دیگری نیز منتشر کرد که پس از خواندن آن‌ها به وضوح مشخص است که سارا در اقیانوس پوچی خود بیشتروبیشتر در حال غرق شدن بود. نوشته‌های او به مرور تکه‌تکه‌تر و نامنسجم‌تر می‌شدند، تا جایی که در اثر نهایی‌اش او دیگر به هیچ‌چیز اهمیت نمی‌داد. سایکوسیس ۴:۴۸ همانند اتاقی وسیع اما تاریک است که در آن همه آشنا هستند، اما نام و جنسیت کسی را نمی‌دانید؛ گیج و سرگردانید؛ اما نشانه‌ها می‌گویند که در یک آسایشگاه روانی حضور دارید.





یکی از موضوعاتی که احتمالا برای خواننده و یا بیننده سوال می‌شود، چراییِ نام‌گذاری این نمایش است. سایکوسیس یا روان‌پریشی به حالتی غیرطبیعی اطلاق می‌شود که بیمار توانایی تشخیص واقعیت از خیال را از دست داده است، چیزی که کاملا در اثر سارا کِین ملموس است. ساعت ۴:۴۸ نیز طبق گفته‌های نویسنده، زمانی بود که او برای یک ساعت و دوازده دقیقه از چنگال افسردگی رها می‌شد. در این زمان روان‌پریشی او برای دقایقی به سراغ بطری روی میز می‌رفت و دهانی تازه می‌کرد تا دوباره، و قدرت‌مندتر، به سراغ کِین برود. البته که ساعت ۴:۴۸ در نمایش هم ساعت مهمی به شمار می‌رود و بارها به آن اشاره شده است:

«رأس ۴:۴۸
که سلامت روان می‌آد به ملاقاتم
تا یک ساعت و دوازده دقیقه ذهنم درست کار می‌کنه.
اما وقتی تموم بشه و بره منم دوباره می‌میرم
مثل یه عروسکِ تیکه‌پاره، مثل یه دلقکِ کج‌وکوله»

کِین که پیش‌تر نیز نشان داده بود علاقه‌ی زیادی به تئاتر تهاجمی دارد و بارها یقه‌ی بیننده را می‌گرفت تا چشمانش را در برابر واقعیت تلخ و مشمئزکننده‌ی روبه‌رویش باز کند، در سایکوسیس ۴:۴۸ بیننده را به سلولی خاکستری پرت کرد تا با او درباره‌ی تابویی صحبت کند که همه‌ی ما یا با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و یا کسی را می‌شناسیم که به چنگالش گرفتار شده باشد: خودکشی.

«نقشه‌ای چیدی؟
این که یه مشت دارو بخورم و اُوردوز کنم، بعدش شاهرگم رو بزنم و بعدشم خودمو دار بزنم.
همه‌ی اینا باهم؟
نمی‌خوام این سوءتفاهم پیش بیاد که دارم برای کمک زار می‌زنم»

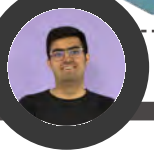


در همین مدتی که طول کشید تا شما به این بخش از متن برسید، حدودا سه نفر در جهان به زندگی خود پایان دادند؛ سه آرزو که از پل به میان خیابان پریدند، سه قلب که تا آخرین قطره‌ی خون را به امید نجات پمپاژ کردند. کِین نیز کمتر از یک هفته پس از تکمیل سایکوسیس ۴:۴۸ نفس‌کشیدن را متوقف کرد و این سوال را به جا گذاشت : «آیا اثر آخر او فریادی در تاریکی به امید شنیده شدن بود؟»

برای آخرین بند این نوشته، نمی‌خواهم از جملات کلیشه‌ای مثل «همیشه امید هست» و یا «اگر چنین حسی دارید با کسی صحبت کنید» استفاده کنم؛ می‌خواهم شما را تشویق کنم تا آخرین نشانه‌های اطرافیانتان را ببینید. شاید کسی که از شما کمک خواست، به آخرین سنگر خود پناه برده بود؛ شاید کسی که نمایشی را نوشت، به دنبال امیدی برای بودن بود؛ شاید کسی که متنی را نوشت، فریادی در تاریکی زده بود!

فومو

ترسی کهن در دنیای مدرن



محمد علی مس‌چی | ورودی 1402

فرض کن یک شب سرد زمستونیه و تو هم روز نسبتا خوب و مفیدی داشتی. الان هم خوشحال و راضی روی تختت دراز کشیدی و اینستاگرامت رو چک می‌کنی، که یک‌دفعه... بنگ! عکس چندتا از دوست‌های نزدیکت رو می‌بینی که رفتند اسکی. همین باعث می‌شه موجی از «FOMO» محکم بخوره توی صورتت. فومو سرواژه‌ایه برای عبارت «Fear of Missing Out»، یا ترس از جا موندن. انگار که از تمام دنیا عقب افتادی، یا تجربه‌ی خیلی هیجان‌انگیزی رو از دست دادی. حالا دیگه اون‌قدر هم خوشحال نیستی. یکهو به نظرت زمستون خیلی افسرده‌کننده می آد و احساس می‌کنی امروز هم خیلی مفید نبوده؛ حتی اینستاگرام هم دیگه چیز جالبی نداره.

این بار به یک شام خانوادگی فکر کن. به خودت میای و می‌بینی که سرت دائم توی موبایله و این‌ور و اون‌ور رو چک می‌کنی. دوباره برمی‌گردی سراغ اینستاگرام و شروع می‌کنی به رفرش کردن. این بین همه‌ی نوتیف‌های تلگرام رو هم روشن کردی که هر لحظه هر اتفاقی افتاد تو هم سریع باخبر بشی. انگار همیشه نگرانی که از تجربه‌ی جذابی جا بمونی، یا دوستات کاری رو بدون تو انجام بدن .

فومو باعث می‌شه که هر لحظه بخوایم از حال بقیه باخبر باشیم و نتونیم از لحظه‌ای که توش قرار داریم درست‌وحسابی استفاده کنیم. حتی وقتی کلی پروژه و امتحان بیخ گوشمون داریم، به محض این که یک نفر پیشنهاد بده بریم تئاتر قلقلک می‌شیم که بریم و فرصت انجام یک کار متفاوت رو از دست ندیم، با وجود این که می‌دونیم اون پروژه یا امتحان چه‌قدر مهمه.

چرا؟ چون ممکنه کلی خاطره‌ی مشترک بین دوستامون ساخته بشن و ما جایی بینشون پیدا نکنیم. اگر هم همراهی‌شون کنیم، دقیقا وسط ماجرا یادمون میفته که چقدر کارهای عقب‌مونده داریم. همون‌جاست که دلشوره به جونمون میفته و دیگه حتی از اینکه بین دوستانمون هستیم هم نمی‌تونیم لذت ببریم.

سال ۱۹۳۸ تحقیقات عظیم هفتادوپنج ساله‌ی دانشگاه هاروارد روی موضوع شادی شروع شد. یکی از مهم‌ترین دریافت‌ها از این تحقیقات این بود که راز خوشحالی چیزی نیست جز «ارتباطات» و «دستاوردها».



حالا نقش تکنولوژی این وسط چیه؟

و چه‌طور می‌تونه روی هر دو مورد اثر بگذاره؟

خب همه‌مون قبول داریم که تکنولوژی واقعا عالیه و ما رو همه‌جا و همه‌وقت کنار هم نگه می‌داره. اما این ارتباط حدی داره و وقتی از اون حد گذر کنه، احساسات‌مون سرریز می‌شن. استفاده‌ی بیش از اندازه از تکنولوژی باعث افزایش استرس و کاهش عملکرد می‌شه. این استرس و اضطراب از کجا میان؟ از پیگیری دائم اخبار و اطلاعات؛ یعنی همون مواقعی که داریم توی توییتر و تلگرام و اینستاگرام چرخ می‌زنیم.

پس این استرس چه‌طور رفع می‌شه؟ جواب دادن به این سوال در تئوری راحته، ولی عمل کردن به اون قسمت سخت ماجراست.

جواب چیه؟ افزایش تعهد به کاری که داریم انجام می‌دیم.

البته یک «اما»ی بزرگ به این قسمت از بحث وارد می‌شه و بعدش باید ادامه بدیم:

اما این جواب مشکل رو حل نمی‌کنه و فقط اوضاع رو کمی بهتر می‌کنه. چون فومو حاصل پیشرفت تکنولوژی و ابزارهای ارتباطی نیست. اگر برگردیم به دوهزاروصد سال پیش و جمهوری روم، می‌بینیم که «مارکوس چیچرو» هم ترس از جا موندن رو داشت. تازه، چون اینستاگرام و تلگرام نداشت، ترتیبی داده بود تا مواقعی که از پایتخت خارج می‌شه یک نفر تک‌تک اتفاقاتی که تو نبودش رخ می‌دن رو ریزبه‌ریز توی یک نامه بنویسه و بفرسته.

ما در همین راستا استفاده‌های دیگه‌ای هم از تکنولوژی می‌کنیم. بگذارین خودمون رو اون سمت ماجرا قرار بدیم؛ یعنی به جای اینکه پست رو ببینیم، اونی باشیم که پست یا استوری رو منتشر می‌کنه. وقتی این کارو می‌کنیم با زیاد شدن لایک‌ها و بازخوردها به صورت موقت حالمون بهتر می‌شه. اما این خوشحالی عمیق و پایدار نیست. چرا؟ چون دقیقا منبع مشکل رو هدف نمی‌گیره.

درحقیقت منبع اون مشکل، پیدا کردن چند تا پاسخ مهم‌تره:



آیا من به یاد آورده می‌شم؟

آیا دستاوردهای من برای کسی مهم هستن؟

آیا من دوست داشته می‌شم؟

آیا خانواده و دوست‌هام من رو دوست دارن؟

آیا من لایق دوست داشته شدن هستم؟

و در نهایت، همگی در این سوال خلاصه می‌شن: «آیا من مهمم؟»

معمولا جواب چرایی اکثر ویژگی‌های انسان در تکامل پیدا می‌شه. این‌که چرا این سوال‌ها برامون مهم هستن هم از این قاعده مستثنی نیست. جوابش اون‌قدر سخت نیست. یک انسان غارنشین نسبت به بقیه‌ی موجودات توانایی خارق‌العاده‌ای برای شکار و جمع‌آوری غذا نداشت. پس نقطه‌ی قوتش چی بود؟ همکاری! این وسط اگه یکی از انسان‌های اطرافش به هر دلیلی طرد می‌شد، دیگه نمی‌تونست زیاد دووم بیاره؛ پس این ویژگی در انسان‌ها به تدریج نهادینه شد.

بعد از این همه حرف، نتیجه چیه؟ چه‌طوری می‌شه این ترسِ جا موندن رو از بین برد؟
حقیقتش رو بخواید هیچ‌جوره نمی‌شه. ویژگی‌هایی که در اثر میلیون‌ها سال تکامل شکل گرفتن به این راحتی حذف نمی‌شن. اما برعکس برداشت اولیه، این ویژگی خیلی هم می‌تونه مفید باشه. این ترس باعث می‌شه بیشتر و بهتر عشق بورزیم، دستاوردهای بهتری داشته باشیم و همچنین ما رو در تکاپوی پیشرفت نگه می‌داره. پس سوال اصلی این نیست که چه‌طور به این ترس غلبه کنیم، سوال اصلی اینه که این ترس به هرکدوم از ما چه چیزی رو می‌گه؟ ترس از جا موندن مثل یک هشدار و زنگ خطره که باعث می‌شه در هر لحظه با توجه کردن به وجودش بتونیم تصمیم بهتری بگیریم. پس با فهمیدن و کنترل کردنش احتمالا می‌تونیم آدم خوشحال‌تری باشیم.



پس خوبه که به روش‌های کاهش فومو نگاهی بندازیم:

1. محدود کردن استفاده از فضای مجازی: کاهش استفاده از اینستاگرام، توییتر و امثالهم می‌تونه کمک کنه که این احساس جا موندن کمرنگ‌تر بشه. می‌تونیم هر چند وقت یک‌بار مدتی رو از فضای مجازی فاصله بگیریم یا میزان استفاده از اون نرم‌افزارهای مشخص رو محدود کنیم.

2. تمرین ذهن‌آگاهی: ذهن‌آگاهی یا توجه‌آگاهی فرآیندیه که توش تلاش می‌شه به تجربیات حال حاضرمون توجه کنیم و در نتیجه بتونیم در زمان حال زندگی کنیم و بیخودی قضاوت نکنیم، یا به قول «ان اچ کلاین بام» تو کتاب انجمن شاعران مرده، «دم رو غنیمت بشماریم».

3. قدردانی: تمرین‌هایی هستن که کمک می‌کنن به جزئیات زندگی و تجربیات خودمون توجه کنیم؛ مثل نوشتن ریزه‌کاری‌های خوشحال‌کننده روی یک تکه کاغذ. این کار باعث می‌شه یادمون بیاد که حتی همین الان هم دلایل زیادی برای خوشحال بودن داریم.

4. افزایش ارتباطات دنیای واقعی: ساختن این‌جور ارتباطات باعث می‌شه که آدم بیشتر از این‌که گلچین زندگی بقیه رو توی اینستاگرام ببینه، خود حقیقی زندگی رو ببینه. این‌جوری متوجه می‌شه که همه اون‌طور که توی فضای مجازی به نظر میاد بی‌نقص نیستن.

5. فعالیت‌های فیزیکی: این‌جور کارها مثل ورزش کردن باعث می‌شن ذهن از استرس‌ها و ترس‌هاش جدا بشه.

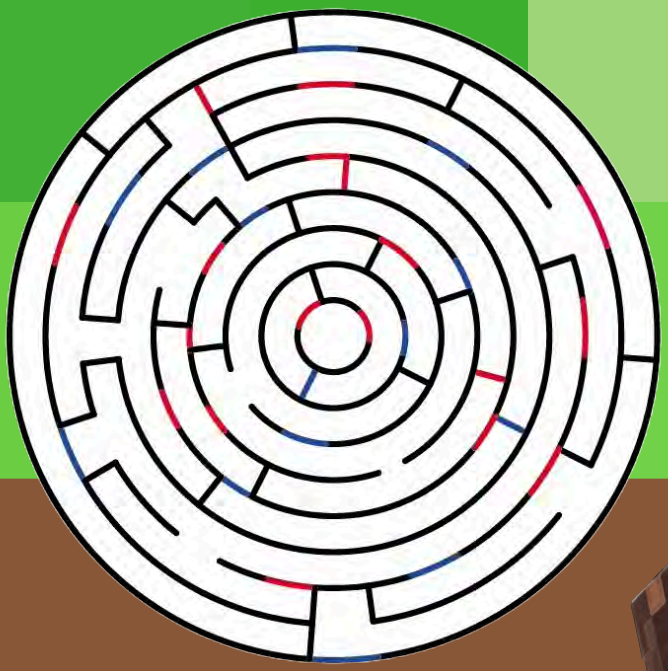
در نهایت

فومو مثل اضطراب یا یک داروی خاص می‌مونه؛ اگر به اندازه باشه موتور آدم رو روشن می‌کنه و باعث پیشرفت می‌شه. از اون سمت اگر هم زیاد بشه مثل سرعت‌گیر و وزنه عمل می‌کنه. متعادل نگه داشتن این احساسات از مهم‌ترین توانایی‌های اکتسابی برای هر انسانیه و اون نقطه که آدم می‌بینه فرمون از دستش خارج شده و داره چرخ می‌خوره، با کمک گرفتن از یک مشاور می‌تونه به راحتی به مسیر درست برگرده.

RAYANESH

GAME

Enjoy and have fun



1

از مرکز به بیرون راهی پیدا کنید
با این شرط که نباید از یک رنگ دوبار پشت سر هم گذشت.



سودوکو (killer sudoku):

30				15		15		
	27		21			24		
					24			
	18		22				10	
14					8		6	
		19		11	20		9	12
27	17							
			7	9	15		20	
					5			

2

قوانین :

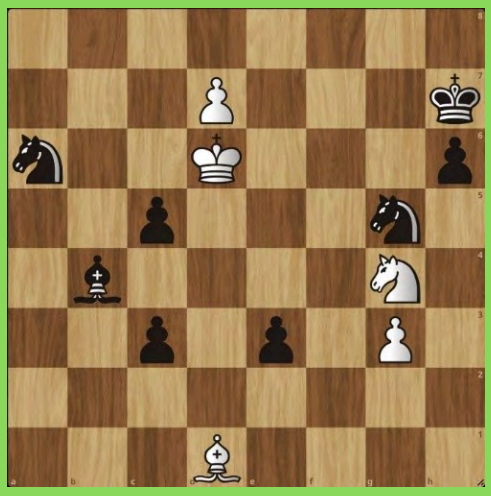
تمام ردیف ها، ستون ها و بلوک های 3×3 را دقیقا مانند سودوکوی کلاسیک با اعداد 1 تا 9 پر کنید (به طوری که درون هر گروه ، ردیف، ستون ، بلوک 3×3 اعداد تکراری نمیتوانند بیایند)
مجموع اعداد در هر گروه (که با خط چین مشخص شده) برابر با عدد گوشه سمت چپ-بالای آن گروه باشد.

شطرنج (chess) :

چیدن استراتژی برد برای مهره سفید







نونوگرام

نونوگرام زیر را حل کنید

	6	7	3 3	3 1 2	4 3	9	9	2 1 2 7	11 1 1 4 1	13 3 4 1	5 3 11 1	3 3 12	3 2 2 3 6	2 1 3 2 4	2 7 2 4	2 1 1 2 3	2 1 3 2 3	3 2 2 1 4	2 3 2 6	4 1 11	8 3 5	4 1 3 3 1	2 5	9	3 4	2 1 3	2 3	7	3 2	2 1 1
0																													
0																													
0																													
7																													
11																													
54																													
32																													
33																													
42																													
32																													
412																													
65																													
6121																													
21																													
21																													
221																													
16																													
132																													
22																													
42																													
14																													
385																													
41224																													
73115																													
13334																													
39613																													
211093																													
35181																													
81107																													
963133																													



در کوی سگ نامی ما را گذر ندادند
گر تو نمی پسندی تغییر کن قضا را