

این دیوار مارا از هم دور نمی کند؛ نزدیک می کند

زنی آمریکایی بعد از مرگ دوستش ایده جالبی به ذهنش رسید
ویکی از فراگیرترین چالش های جهان را طراحی کرد



کندی چانگ هنرمند و فعال اجتماعی است. سال ۲۰۰۹ میلادی بود که دوست بسیار نزدیک او به شکلی غیرمنتظره از دنیا رفت. در نتیجه این از دست دادن، درگیری ذهنی زیادی با موضوع مرگ پیدا کرده بود و احساس می کرد حالا که زنده است باید قدر زندگی اش را بیشتر از قبل بداند. کندی در نیواورلئان آمریکا زندگی می کرد و در آن روزها با دیدن خانه های مترو که در نزدیکی محل زندگی اش، ایده ای به ذهنش رسید. او با کمک دوستانش دیوارهای خانه مترو که را به تخته سیاه تبدیل کرد و جمله ای ناتمام را روی آن نوشت؛ جمله ای که قرار بود رهگذران آن را تکمیل کنند. جمله این بود:

من پیش از مرگم می خواهم... در کنار این تخته سیاه، تعدادی گچ رنگی گذاشته شده بود. یک روز بعد تخته سیاه پر از نوشته های رهگذران و اهالی محل شده بود. اما آن ها چه نوشته بودند؟

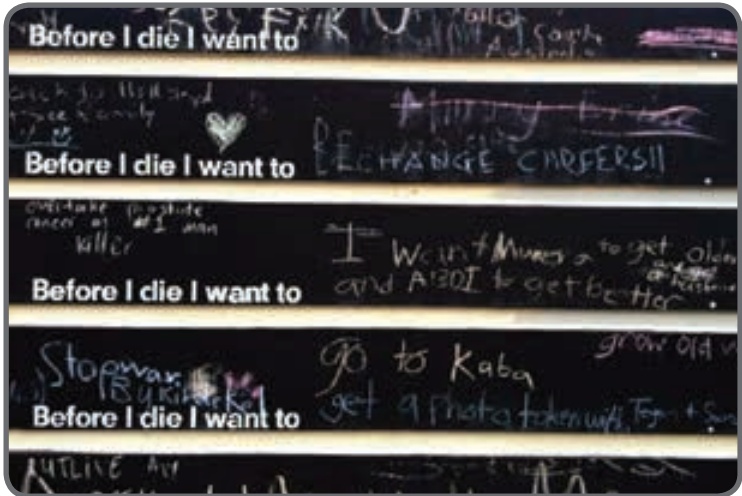
پیش از مرگم می خواهم برای میلیون ها نفر آواز بخوانم.
می خواهم درخت بکارم.
می خواهم یک بار دیگر مادر مرا در آغوش بگیرم.
می خواهم خودم شوم.
این خانه مترو که در عرض چند روز تغییر ماهیت داد و از فضایی بدون استفاده به مکانی برای تفکر تبدیل شد؛ جایی برای به اشتراک گذاشتن آرزوها و امیدها.
این ایده که سال ۲۰۱۱ برای اولین بار انجام شد تاکنون در ۷۸ کشور اجرایی و در مجموع حدود پنج هزار دیوار ساخته شده است و هزاران نفر به ۳۶ زبان مختلف روی این دیوارها آرزوها، خواسته ها و امیدهایشان نوشته و البته میلیون ها نفر این آرزوها را خوانده و به فکر فرو رفته اند. فکر این که آن ها پیش از مرگ چه کار انجام نشده ای را باید به سرانجام برسانند. چند نمونه از این دیوارها از گوشه و کنار جهان را می بینید:



ایتالیا- دزد دریایی شوم



جورجیا آمریکا- می خواهم باز خود گذشتگی زندگی کنم/ مادر مرا به ایتالیا ببرم تنها به خاطر خدا زندگی کنم



نیوزیلند - به مکه بروم/ جلوی جنگ را بگیرم



مالزی - کودکی را به فرزندی قبول کنم/ شادی را پیدا کنم

بچه های مردم نصف شمان، ولی بازم دو برابر تون!

شهاب صفاری



مادو تا برادر هستیم که در یک خانه با بچه مردم زندگی می کنیم. بچه مردم خودش خانه و زندگی دارد، اما همیشه حضور غیر فیزیکی اش در خانه، ما را ادیت می کند. حتی وقتی برادر بزرگ ترمان زن گرفته و رفته بود خانه خودش، گاهی پدرم دست بچه مردم را می گرفت و می برد آن جاتا کمی حال برادرم را بگیرد.

من بعد از کلی تحقیقات در باره بچه مردم، به نتایج قابل توجهی رسیدم. اول این که هر کسی که متولد می شود یک بچه مردم هم پیرامون خانه شان، همزمان با او متولد می شود. این بچه مردم همیشه با او همراه است و در بزنگاه های زندگی، خبر او را می پسند. شاید به این نکات توجه نکرده باشید اما بچه مردم همیشه نصف شماسن دار دولی دو برابر شما می فهمد. همیشه نصف شماسن اما دو برابر شما کار می کند و پول در می آورد. همیشه نصف شماسن و نصف نصف شما غذا می خورد و لباس می خورد و خرجی روی دست خانواده اش نمی گذارد.

راستی گفتم خرج باید بگویم که بله! بچه مردم همیشه در سش خوب است و دانشگاه دولتی قبول می شود و مثل مادران نگاه آزاد نمی رود.

گاهی اوقات هم بچه مردم همسن شماسن اما با وجود این از شما بزرگ تر است! این را خودم بعد از در نظر گرفتن کلی فرضیه رد کردم. یعنی مثلاً مایک بچه مردم در خانه مان داریم، اما در عین حال که همسن من است، همسن برادر بزرگ تر من هم هست! می دانم نمی شود، اما یک روز که پدرم از درس خواندن من ناراضی بود گفت: این بچه عباس آقامگه کیه؟ بچه مردم، یکی همسن تو! سال آخر دبیرستانه تا حالا به بار نشده در سی رویفته. بچه یه کم درس بخون، یه کم از ش یاد بگیر.

همان روز بعد از ظهر هم رو کرد به برادرم و گفت: این بچه عباس آقا همسن توه. شیش ماه نشده زنشور به، الان بچه دار شده. چرا آن قدر سخت می گیری بچه جون؟

من هم مثل شما اول کلی شمردم دیدم نمی شود هم همسن من باشد، هم همسن برادرم. ولی بعد با در نظر گرفتن احتمال جهشی خواندن، بلوغ زودرس، بیخ زدن همه ما و در زودبیز بودن بچه عباس آقا و همچنین فرضیه بچه شش ماهه به دنیا آمده توانستم این قضیه را حل کنم. شما هم خودتان را خسته نکنید، قبول کنید که بچه مردم است و هر کاری از دستش بر می آید. این ها بخشی از تحقیقات من در این زمینه بود. البته ناگفته نماند که بعد از خوردن یک کتک مفصل از بچه عباس آقا، فهمیدم که من هم بچه مردمم. بله! ظاهر اعباس آقا همیشه من را به عنوان یک بچه مردم به سر پسرش می کوید و من این موضوع به همه جای بچه فشار آورده است.

در پایان باید بگویم که آهای شما می که دارید این متن را می خوانید، بله خود شما! شما هم یک بچه مردم هستید. لطفاً این قدر خوب نباشید. شاید یکی نتوانست مثل شما باشد.

کاناپه



آیا احساس می کنید زشت هستید؟



زشت بودن تلقینی است که خود ما عامل ایجاد آن هستیم و در حقیقت شاید هیچ وقت صحت نداشته باشد و این تنها تصور ماست که خود را زشت می بینیم. چون شما می توانید انسان بهتری باشید و از طریق شخصیت تان جذابیت کسب کنید. در این مطلب به شما خواهیم گفت راه حل هایی که کمک تان می کنند با زشت بودن تان کنار بیایید چه هستند. تحقیقات نشان می دهد زمانی که مردم بیماری افسردگی دارند میزان ناخشنودی از ظاهر شان به بیشترین حد می رسد.

بیایید روراست باشیم

اگر چه انسان ها سلیقه های مختلفی دارند و استانداردهای خاصی برای زیبایی وجود ندارد که همه نژادها و فرهنگ ها بآن موافق باشند، ولی تحقیقات نشان می دهد افرادی که «چهره متوسط» دارند جذاب تر شمرده می شوند و صورت های جذاب معمولاً دارای تقارن اند. حقیقت این است که ژنتیک، مهم ترین شاخص در زیبایی است و چیزی نیست که بتوانید آن را کنترل کنید. به همین علت نخستین کاری که می توانید انجام دهید این است که ظاهر تان را بپذیرید.

برتوقع نباشید

زمانی که مشغول انجام کاری هستید، تلاش کنید و مطمئن باشید هر کاری از دست تان بر می آمده است، انجام داده اید. در صورت لزوم، باورهای تان را تغییر دهید فهرستی از موارد و موضوعاتی که پذیرش شان برایتان سخت است و نمی توانید آن ها را بپذیرید، تهیه کنید. باورهای تان را مرور کنید؛ شاید لازم باشد آن ها را تغییر دهید تا بتوانید بهتر مسائل را بپذیرید و به آرامش برسید.

لیخنند بزنید

چه باور کنید یا نه، این لیخنند زدن یا زدن اشخاص است که بخش اعظمی از جذابیت آن ها را تشکیل می دهد. مردم چنان چه حتی قیافه شما را به یاد نداشته باشند، همیشه آن لیخنند زیبا و خنده از ته دل تان را به یاد خواهند آورد.

به خودتان برسید

یعنی شلواری خوش قواره و پیراهنی اتو کشیده تن کنید و موهایتان را هم تا حد ممکن به زیباترین حالت خود درست کنید. شاید ابتدا این کار به نظرتان وقت هدر دادن باشد ولی آن هایی که متقاعد شده اند زشت هستند معمولاً تلاش می کنند که خود را در منزل پنهان کنند. هنگامی که عادت کنید تمام روز خوب به نظر برسید، به طور خودکار تصور خواهید کرد که شخص خوش ظاهری هستید و به دیگران هم با همین تفکر واکنش نشان خواهید داد.

به این دلایل امکان دارد خودتان را زشت ببینید

افسردگی: تحقیقات نشان می دهد زمانی که مردم حس افسردگی دارند میزان ناخشنودی از ظاهر شان به بیشترین حد می رسد. در این مواقع زنان اندام خود را بزرگ تر از مواقع دیگر می بینند و احساس می کنند زشت تر شده اند.

خوردن ناهار: افرادی که دچار BDD هستند حتی با خوردن ناهار هم امکان دارد دچار بیماری افسردگی شوند و اندام شان را در آینه بزرگ و زشت ببینند. به همین علت در صد زیادی از اشخاص مبتلا به این بیماری دچار ناهنجاری های تغذیه ای می شوند و حتی به بی اشتها بی عصی مبتلا می شوند.

اشتباه مغز: حتی لاغرترین زنان هم امکان دارد در برابر آینه خود را چاق ببینند که علت آن هم اشتباه مغز در تخمین اندازه بدن است. تحقیقات نشان می دهد مغز انسان می تواند اندازه بدن را تا دو سوم بزرگ تر و پهن تر از میزان واقعی و قدراتایک سوم کوتاه تر از آن چه است، نشان دهد.

امان از این هکسره ها

برایم پیام فرستاد که «چه آفتابه درخشانی!» پرسیدم: «مگه آفتابه گرفتید؟ از این آفتابه مسی های دگوری؟» جواب داد: «خاک توره بی ذوقت کن، آفتابه چیه!» برایش یک عدد زبان دراز با چشکم فرستادم و نوشتم: «مجید، دلبندم، خودت به جای آفتاب درخشان نوشتی آفتابه درخشان. در ضمن، سر من هم تیشه نداره.» جواب داد:

«دسته بابات درد نکنه با این پسر بزرگ کردنش. اصلاً برو گم شو.»

خیلی دوست داشتم همان لحظه بروم گم شوم، ولی طاقت نیارودم و باز برایش نوشتم: «مگر بابای من دسته داره؟» و چندتا چشم گردو گشاد هم برایش فرستادم. جواب داد: «وای خدا، آخرش منم مثله خودت دیبونه می کنی!» فکر کردم دیگر وقتش است واقعاً بروم گم شوم، ولی مگر می شد همان طور که دارم می روم گم شوم، فکر نکنم به معنای مثله و این که مگر مثله با مثل و مئه فرق ندارد؟ امان از این هکسره ها.

چند نوع تک واز برای صدای e یا همان هکسره داریم:

۱) اضافه: دست شما، مثل من، کتاب خوب، فروغ فرخزاد

من: جان من فدای خاک پاک میهنم

او: جانم من فدایه خاک که پا که میهنم

۲) به جای «است» و برخی حروف آخر کلمه ها در فارسی محاوره: حالم خوبه، می خوره

۳) نشانه معرفه در فارسی محاوره: دختره، پسره، مغازه داره

من: خونه مادر بزرگه هزار تا قصه داره

او: خونه مادر بزرگ هزار تا قصه داره

۴) پسوند در انتهای اسم ها و صفت ها: دهنه، انگیزه، روزنه

من: صد دانه یاقوت، دسته به دسته

او: صد دان یاقوت، دست به دست

برگرفته از کتاب «مخرفات زبان فارسی»