

آرشیو جمله‌های هفتگی

مربوط به خبرنامه روزنوشته

بخش اول
هفته‌های یک تا بیست

لحظات خوب زندگی
در تمام لحظاتی که
در تلاش برای ساختن لحظات خوب زندگی هستیم،
آرام و بی صدا از کنار ما میگذرند.

اسکار وایلد

انسان هنگام تصویرسازی از آینده،
رنج لحظات تلخ را
بسیار جدی تر و واقعی تر از لذت لحظات شیرین
در ذهن خود شبیه سازی می کند.

همچنین در مرور گذشته هم،
لذت دستاوردهای خود را
بسیار سریع تر از رنج شکستها و از دست دادن هایش
به فراموشی می سپارد.

انسانهای متمایز دنیا،
معدود کسانی هستند که بر ضد این روند تکامل عمومی،
عصیان کرده اند.

داروین
کتاب نمایش احساسات در انسان و سایر جانداران

میزان یادگیری را

بر اساس ساعت و روز و ماه و مقدار مطالعه و تعداد مدارج علمی نمی توان سنجید.

میزان یادگیری،

متناسب با دفعاتی است که

با مطالب جدیدی مواجه شده ایم که با دانسته های قبلی ما در تعارض بوده است.

در غیر این صورت،

آنچه یادگیری می نامیم، چیزی جز تقویت پایه های نادانی گذشته نیست.

محمد رضا شعبانعلی

هر کسی به شکلی ایرادها و نقطه ضعفهایی دارد.

برای تجربه یک رابطه خوب در کار یا زندگی،
بہتر است کسی را پیدا کنیم که ایرادها و نقطه ضعفهایش برای ما مهم نباشد.

بسیاری از رابطه‌های ناموفق بر دو فرض بنا شده‌اند:

نخست اینکه انسان ممکن است تغییرات جدی داشته باشد؛

و دیگر اینکه می‌توان انسانی را یافت که

هیچ ایراد و نقطه ضعف جدی نداشته باشد.

اسکات آدامز

زندگی کوتاه‌تر از آن است که
احساس پشیمانی حتی برای لحظه‌ای کوتاه، توان ایستادن و حرکت را از ما بگیرد.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که
فرصتی برای مرور تمام تلخی‌های بزرگ گذشته و نگرانی‌های مبهم آینده داشته باشیم.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که
آن را صرف شادی کسانی کنیم که شادی ما شادشان نمی‌کند.
و حتی کوتاه‌تر از آنکه فرصت باشد به آنها بگوییم
که چرا زندگی‌مان را صرف شادی‌شان نمی‌کنیم.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که
آن را صرف کسانی کنیم که برای تجربه لحظه‌های ناب،
به دنبال هزار علت و بهانه می‌گردند.

زندگی کوتاه‌تر از آن است که
برای تمام شدن یک بوسه، یا رها کردن آغوشی مهربان،
یا به پایان رساندن یک قهقهه مستانه،
شتاب کنیم.

تفاوت سیاستمدار و دانشمند در این است که
دانشمند، پرسش‌های بسیاری دارد؛
اما سیاستمدار پاسخ‌های بسیاری را از حفظ است.
در دنیای امروز،

مدرسه‌ها و نظام آموزشی، بیشتر سیاستمدار میسازند تا دانشمند.
شاید علت همین باشد که مدیریت امروز، زندگی‌های امروز
و عشق‌ها و دوست داشتن‌های امروز، تا این حد سیاسی هستند.

هنر پرسیدن را فراموش کردیم؛
اینکه سوال من برای من مهم است و سوال تو برای تو؛
اینکه قرار نیست هر پرسشی پاسخی داشته باشد؛
اینکه تفاوت من و تو، به اندازه‌ی تفاوت پرسش‌هایمان است؛
اینکه تفاوت اقتصادهای توسعه یافته و اقتصادهای عقب مانده،
در سوالهایی است که مردم‌شان در خلوت از خود و در جمع از یکدیگر می پرسند.
امیدوار باشیم که روزی در دنیایی زندگی کنیم که
بتوان سوالها را بلند گفت و پاسخ‌ها را در دل یافت.
نه اینکه پاسخ‌ها با صدای بلند گفته شوند و سوالها،
با ترس و تردید در دل‌های ما بمانند

جرات داشته باش؛

حتی اگر نمی‌دانی که تا پایان روز چه پیش خواهد آمد.

جرات داشته باش که لبخند بزنی؛

حتی وقتی تاریکی، هیچ امیدی برای پدید آمدن نور بیشتر ایجاد نمی‌کند.

جرات داشته باش که خود نخستین نور باشی،

وقتی که بی عدالتی می‌بینی.

جرات داشته باش که نخستین کسی باشی که بی‌عدالتی را محکوم می‌کنی

چون آخرین محکوم‌کننده بی‌عدالتی، تفاوتی با عامل ظلم ندارد.

جرات داشته باش که وقتی احساس می‌کنی بزرگ شده‌ای،

کمک کنی که دیگران هم بزرگتر شوند.

و جرات داشته باش که وقتی در عشق و دوستی می‌بازی،

دوباره برای یافتن عشق و دوستی، تلاش و زندگی کنی.

استیو مارابولی

من فهرستی از آنچه در مدرسه به ما یاد نمی‌دهند را تهیه کرده‌ام:
آنها به ما یاد نمی‌دهند که چگونه کسی را دوست بداریم.
آنها به ما یاد نمی‌دهند که چگونه در شهرت به درستی زندگی کنیم.
آنها به ما یاد نمی‌دهند که چگونه در گمنامی از زندگی لذت ببریم.
آنها به ما یاد نمی‌دهند که چگونه از کسی که دیگر دوستش نداریم جدا شویم.
آنها به ما یاد نمی‌دهند که به آنچه در ذهن دیگری می‌گذرد فکر کنیم.
آنها به ما یاد نمی‌دهند که به کسی که در حال مرگ است چه بگوییم.
آنها به ما هیچ چیزی را که ارزش یاد گرفتن داشته باشد یاد نمی‌دهند.

نیل گیمن
جلد نهم از کتاب مرد ماسه ای

دنیای این روزها با افسانه‌های دوران کودکی ما تفاوت دارد.

در افسانه‌های کودکی می‌گفتند

زیبایی ظاهر نماد خوبی ذاتی است.

فرشته‌ها زیبا بودند و خوی زیبا هم داشتند؛

موهای بلند خوش‌رنگ؛ چشمهای درشت؛ و لبخندی که هرگز از چهره محو نمی‌شد.

شیاطین اما، زشت و سیه چرده بودند؛ با خوی کثیف؛ موهایی خاکستری و آشفته؛

چشمانی تنگ و چروکیده؛

و برقی از شیطنت که همیشه در گوشه‌ی چشمانشان پیدا بود.

چقدر طول کشید تا یاد گرفتیم، قواعد بازی دنیا تا به این حد ساده نیست.

چقدر طول کشید تا یاد گرفتیم، فرشته‌ای و شیطانی وجود ندارد.

هر انسانی در اطراف ما، درون خود، نبرد دائمی شیطان و فرشته را تجربه میکند.

و کم نیست مواردی که ما، با نگاه و رفتار و برخورد خود،

ناخواسته به همکاری در نبرد آنها می‌رویم؛

و حتی نمی‌دانیم در جبهه‌ی شیطان می‌جنگیم یا فرشته.

این ممکن است در ذهن دوستم باشد و یا همسرم؛

همکارم یا مدیرم؛

و طبیعتاً بیش از هر جای دیگری، در درون خودم.

همیشه پیش می آید که ما به هم دروغ بگوییم.

دروغ پدیده ای انسانی است.

خوب نیست، اما انسانی است.

انگار همیشه با انسان بوده است

سالهاست تلاش میکنم به جای اینکه فکر کنم که دیگران چه دروغ‌هایی می‌گویند این را بفهمم که چرا دروغ می‌گویند.

و اینکه من در ایجاد انگیزه در آنها برای دروغ گفتن چقدر سهم دارم.

اما یک چیز را خوب میدانم:

اگر هم دیگران را به خاطر دروغ گفتن‌شان ببخشم

هرگز خودم را به خاطر دروغ‌هایی که به خودم گفته‌ام نخواهم بخشید.

چون پس از مدتی تکرار آن دروغ،

حقیقت واقعی درون خودم را فراموش می‌کنم و آن دروغ را باور خواهم کرد.

کسی که حقیقت واقعی درونش را فراموش کند؛

برای همیشه دوست داشتن و دوست داشته شدن را فراموش خواهد کرد.

پرنندگان با خزندگان فرق دارند.
نه به خاطر اینکه آنها بال دارند و اینها ندارند؛
نه به خاطر اینکه آنها دو پا بیشتر ندارند و اینها پاهای بیشتر دارند؛
نه به خاطر اینکه آنها دنیا را از نقطه ی بالاتری می بینند؛
خزندگان هم می توانند بر بالای قله های بلند بایستند و دنیا را از بلندترین ارتفاع نظاره کنند.

پرنندگان با خزندگان فرق دارند،
چون میتوانند معلق بودن را تحمل کنند؛
چون میتوانند بدون اینکه نقطه ی مشخصی برای فرود دیده باشند، از نقطه فعلی پرواز کنند.

خزنده تا جای پای جدیدی برای خود نبیند، از نقطه ی قبلی خود تکان نمیخورد.
ولی پرنده بی آنکه مقصدی برای نشستن بداند، آرام و با اطمینان، پرواز میکند.

خزنده، پا بر زمین دارد و در سر رویای آسمان
پرنده پر در هوا دارد و در سر خاطره هایی از زمین.
انسان، پر پرواز را خیلی زود ساخت؛
اما برای تکامل مغز پرواز، باید قرنهای بیشتری در انتظار بنشیند.

وایز بلومن

توضیح در مورد وایز بلومن در آخرین صفحه است.

انسان موجود عجیبی است.

در به اشتراک گذاشتن ترس‌ها و نگرانی‌ها و بدبختی‌های خود

دست و دل بازتر است تا

در به اشتراک گذاشتن امیدها و خوشی‌ها و شادمانی‌ها.

لذت هم آغوشی را تنهایی تجربه میکند؛

اما درد تنهایی را برای دیگران غزل می‌سازد.

سکه‌ها را در خلوت می‌شمارد

و وقتی رکود را تجربه کرد، در میانه هر جماعتی مظلومانه می‌پرسد:

شما هم مثل ما این روزها گرفتارید؟

انسان موجود عجیبی است؛

در انتقال شیرینی‌هایش به دیگران بیشتر از انتقال تلخی‌ها تردید می‌کند.

شاید سلامت در این روزگار،

بیش از آنکه نیازمند رژیم غذایی باشد؛ نیازمند رژیم ارتباطی است.

اینکه با چه کسانی حرف می‌زنیم؛ حرف چه کسانی را میشنویم؛

و به چه کسانی اجازه می‌دهیم در اطرافمان بمانند.

استیو مارابولی

تاملاتی درباره انسان و تجربه‌ی زندگی انسانی

زندگی به من بسیار آموخت. به من آموخت که هیچ چیز ثابت نمی ماند.
قدرتمند، دیر یا زود ضعیف می شود و ضعیف دیر یا زود قدرت را به دست می گیرد.
به من آموخت که کلمات مهم هستند. کلمه می تواند بیماریت کند؛ هم چنانکه به سادگی شفایت می بخشد.
به من آموخت که هر فردی، خواسته یا ناخواسته شکاری برای فرد دیگر است.
و زبانی که آزادت میکند، همان زبانی است که روزی اسیر و گرفتارت خواهد کرد.
همچنانکه رودخانه ای که به من لذت می دهد، می تواند برای لذتش من را نیز قربانی خود کند.
زندگی به من آموخت، آنچه شادم میکند همان چیزی است که غمگینم خواهد کرد؛
و آنچه غمگینم می کند قرار است روزی، لبخند شادی و رضایت بر چهره ام بنشانند.
به من آموخت که راضی بودن از زندگی با رضایت به میانمایی تفاوت دارد.
به من آموخت که سبقت گرفتن، الزاماً به معنای قهرمان بودن و قهرمان شدن نیست.
زندگی به من آموخت که آنچه من هزینه میکنم، درآمد فرد دیگری است؛
و درآمدی که به دست می آورم، چیزی است که دیگری تصمیم گرفته است هزینه کند.
زندگی به من آموخت که جایی که همه چیز ساده است، به دنبال شکل دیگری از پیچیدگی بگردم؛
و در پس هر چیز که پیچیده میشود، در جستجوی قوانین ساده باشم.
زندگی به من آموخت که تلاش کردن بدون فهمیدن و فکر کردن، بیهوده تاختن است؛
و فکر کردن، بدون تلاش کردن و راه رفتن، جز زهدی فریبکارانه نیست.
زندگی به من نشان داد که هر روز، با سوالات تازه ای پیش روی من ایستاده است.
پس شتاب کردن در یافتن پاسخ پرسشها چندان ارزشی ندارد.
چرا که بلافاصله، سوالات بعدی، در صف طولانی ابهام و شگفتی،
آماده اند تا روبرویم بایستند.

ارنست ییوا
رد پای مشخص زندگی

زندگی به من آموخت که عمیقتر فکر کردن به عالم هستی، شگفتی من را نخواهد کاست؛
بلکه افق شگفت تری را پیش رویم نمایان خواهد کرد.

دوست من،

تنهایی ات را دوست بدار.

و سعی کن با وجود دردهایی که دارد،

به جای ناله کردن، آواز شادی و رهایی بخوانی.

فراموش نکن که آنها که نزدیک تو هستند هم، چه بسیار دورند.

و هر چه پیش تر روی، خالی بودن دایره‌ی اطراف تو که امروز دیده نمی‌شود، مشهودتر خواهد شد.

از بزرگ شدن این دایره نترس که وسعتش رشد تو را نشان می‌دهد.

قدر آن معدود افرادی را که هنوز نزدیک مانده‌اند بدان،

و با آنها که دور مانده‌اند، مهربان باش.

در مسیر رشد، نه دیگران را از آنچه نمی‌فهمند بترسان؛

و نه با تردیدی که بر جان تو افتاده است بلرزان.

از دیگران انتظار نداشته باش که همه‌ی دغدغه‌ها و دشواری‌ها را درک کنند.

و همینکه می‌بینی می‌کوشند با پیدا کردن نقاط ساده‌ی مشترک،

راهی برای گفتگو و ابراز محبت بیابند، قدردان‌شان باش.

تنها ماندن، هنری بس دشوارتر از در جمع بودن است.

و آنها که این هنر را فرا بگیرند،

دیر یا زود، از سرزمین وسیع تنهایی، به قلمرو تنگ جماعت، تبعید خواهند شد.

رینر ریلکه

مشکلی که من با لغت معلولیت دارم این است که به محض شنیدن معلولیت، همه به یاد کسانی می‌افتند که نمی‌بینند؛ یا نمی‌شنوند؛ یا نمیتوانند راه بروند.

در حالی که اینها حتی اگر هم معلولیت باشد، ساده‌ترین شکل آن است. آنها که احساس در وجودشان مرده است را معلول نمی‌دانیم؛ آنها که نمیتوانند یا نمی‌خواهند یا نیاموخته‌اند که صادقانه در مورد احساس‌شان حرف بزنند را معلول نمی‌دانیم. آنها که نمی‌توانند دوستی‌های خوب و بلندمدت بسازند را معلول نمی‌دانیم. آنها که نمیتوانند بفهمند که در زندگی چه می‌خواهند را معلول نمی‌دانیم. آنها که چشم‌شان جز خودشان نمی‌بیند را معلول نمی‌دانیم. آنها که دستشان به امید نمیرسد؛ و در انتظارند که دیگران امید و انگیزه را پیش پای‌شان قرار دهند را معلول نمی‌دانیم. این معلولیت‌های واقعی را نمی‌بینیم، و از اینکه دست و پا و چشم و گوش داریم، احساس سلامت میکنیم.

فرد راجرز

شاید دوستی، هنر تشخیص زمان درست باشد.

تشخیص زمان درست برای حرف زدن؛

تشخیص زمان درست برای سکوت کردن؛

تشخیص زمان درست برای ماندن؛

تشخیص زمان درست برای رفتن؛

تشخیص زمان درست برای بودن کنار دوست؛

تشخیص زمان درست برای فاصله گرفتن و ایستادن در فاصله‌های دورتر؛

تشخیص زمان درست برای ماندن، وقتی بسیاری از نشانه‌ها خوب نیست؛

و تشخیص زمان درست برای رفتن،

حتی وقتی بسیاری از نشانه‌ها، این تصمیم را تایید نمی‌کنند.

وایز بلومن

توضیح در مورد وایز بلومن در آخرین صفحه است.

ما همیشه در زندگی به دنبال یک انسانِ درست برای دوستی و رابطه هستیم.
اما وقتی رابطه‌های متعدد را در طول زمان تجربه میکنیم،
کم کم به نتیجه میرسیم که انگار، انسانِ درست وجود ندارد؛
فقط با نمونه‌های متنوعی از انسانهای نادرست آشنا شده‌ایم.
همیشه هم می‌پرسیم: چرا چنین است؟

شاید چون خود ما هم یکی از همین نمونه‌های انسانهای نادرست هستیم.
و به دنبال کسی می‌گردیم که نادرستی مکمل ما را داشته باشد.

شاید بلوغ، پذیرفتن نادرستی‌های خودمان باشد؛
و تلاش برای تغییر دادنشان؛
و انتخاب شیوه‌هایی از نادرستی که
برای خودمان و دیگران کمترین هزینه را داشته باشد.
آن روز انسانِ نادرستِ دوستِ داشتنیِ زندگی‌مان را جستجو خواهیم کرد.
به چشمانش خیره خواهیم شد و خواهیم دید
آن قدر دوستش داریم که با صدای بلند بگوییم:
این همان مشکلی است که حاضرَم یک عمر با آن زندگی کنم.

ظاهراً در زندگی کمتر با تصمیم‌های بزرگ مواجه میشویم؛ آنچه تصمیم‌های بزرگ می‌دانیم، عموماً تصمیم‌هایی کوچک با گزینه‌های بزرگ هستند. تصمیم‌های کار و زندگی، معمولاً انتخاب بین درست و نادرست نیستند؛ یا انتخاب بین خوب و بد.

که اگر بودند، انتخاب درست و رها کردن نادرست چندان دشوار نبود.

تصمیم‌های بزرگ زندگی شاید،

انتخاب‌های کوچکی بین گزینه‌های ساده و کمی ساده‌تر باشند

یا انتخاب‌های کوچکی بین امروز و فردا

یا انتخاب‌های کوچکی بین الان گفتن یا بعداً گفتن

یا انتخاب‌های کوچکی بین دو گزینه با اندکی طعم تلخ در هر دو.

بعد از هزار تصمیم کوچک، به تصمیم کوچک دیگری میرسیم با گزینه‌های بزرگ؛

بین ساده و غیر ممکن؛

بین همیشه و هرگز؛

بین ماندن و رفتن.

آن زمان اما دیگر، انتخابی در کار نیست. دو گزینه پیش رو هستند؛

یکی ممکن و دیگری ناممکن و ما می‌گوییم: این حتماً یک تصمیم بزرگ است.

باختن یک رویداد است؛ اما بازنده بودن یک مدل ذهنی است.
بخت خوش یک رویداد است؛ اما خوشبختی یک مدل ذهنی است.
تنها ماندن یک رویداد است؛ اما تنهایی یک مدل ذهنی است.
مجبور شدن یک رویداد است؛ اما گرفتار جبر بودن یک مدل ذهنی است.
تغییر کردن یک رویداد است؛ اما زندگی در جستجوی تغییر یک مدل ذهنی است.
زنده بودن یک رویداد است؛ اما زندگی کردن یک مدل ذهنی است.
اما حیف که ما معمولاً رویدادها را می بینیم و از مدل ذهنی غافل هستیم.
روزنامه ها، اگر از رویدادهای دیروز ننویسند، بر گیشه خواهند پوسید.
و فال گیرها، اگر از رویدادهای فردا نگویند، گرسنه خواهند ماند.

محمد رضا شعبانعلی

گفتم: همه چیز خوب است؟

پاسخ داد: بله.

گفتم: بچه ها می گویند بابای فلانی زورگو و قدرتمند است.

به آنها گفته ام اگر پدرم او را ببیند، پدرش را در می آورد.

پاسخ داد: بله. حتماً پدرش را در می آورم

گفتم: آن لباس را می خواهم

گفت: جنس اش خوب نیست؛

یک بار که جنس خوبش را دیدیم برایت میخرم.

اما هیچ یک از این حرفها، از او یک دروغگو نمی سازد؛

همین حرفها بود که از او برایم یک پدر می ساخت.

جانانان سافران فوئز

توضیح یک:

آنچه در این فایل آمده، مجموعه‌ی ۲۰ جمله‌ی اولی است که حدود سه/چهار سال پیش در خبرنامه‌ی هفتگی سایت (که هنوز هم شنبه‌ها ارسال می‌شود) برای خوانندگان فرستادم.

گفتم شاید داشتن آنها در کنار هم، کار خواندن، آرشیو کردن یا ارسال آن برای دوستان را ساده‌تر کند.

توضیح دو:

حدود چهار سال پیش، وقتی که نقل جمله‌های این و آن، نقل فضای دیجیتال بود،

تصمیم گرفتم مطالعه‌ای انجام دهم و بینم

ایرانی بودن یا نبودن گوینده‌ی جمله‌ها،

چه تاثیری بر الگوی بازنشر آنها

در فضای وب و شبکه‌های اجتماعی فارسی دارد.

تعدادی از حرف‌های خودم را به نام یک شخص موهوم که وجود نداشت

یعنی وایز بلومن نوشتم و منتشر کردم

تا تفاوت الگوی بازنشر آنها را با گفته‌های خودم (یعنی محمدرضا شعبانعلی) بینم.

اکنون که سه سال گذشته و آن مطالعه به پایان رسیده،

احساس کردم خوب است که آن تصمیم را اعلام کنم.

تا مخاطب عزیز فارسی زبان، بیهوده به دنبال این نویسنده‌ی خیالی نگردد.

