

به نام خداوند بخشنده مهربان

هنر دختر بودن

فقط دخترها بخوانند!

سرشناسه: رکیما سی، راضیه، ۱۳۷۱ -

عنوان: ولام پندیا نور، هنر دختر بودن، نویسنده راضیه رکیما سی، به سفارش معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی، ارزیاپ علمی

سید محمود مرویان حسینی، ویراستار زبانی و تصویری، رینب عادات حسینی،

مشخصات نشر: مشهد آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۴۴ ص، ۱۵/۵ س م

شابک: رایگان، ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۰۷۵۰۶

وضعیت فهرست نویسی: خیا

موضوع: دختران نوجوان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: Teenage girls - life skills guides

موضوع: دختران مسلمان - ایران

موضوع: Muslim girls - Iran

شناسه افزوده: مرویان، حسینی، سید محمود، ۱۳۴۴

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی

شناسه افزوده: Astan Quds Razavi, Islamic Relief and communication Assistant

شناسه افزوده: آستان قدس رضوی، معاونت تبلیغات اسلامی

شناسه افزوده: Astan Quds Razavi, The Islamic Propagation Department

رده بندی کنگره: ۹۰۹۱۳۹۷: ۲۹۸: ۱۱۱

رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۵

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۵۹۵۲۵



هنر دختر بودن

فقد دختر هیچقدر!

نویسنده: راضیه رکیما سی

تهیه و تولید: اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی

ویراستار زبانی و تصویری: رینب عادات حسینی

ارزیاب علمی: حجت الاسلام والمسلمین سید محمود مرویان حسینی

صفحه‌آرا: استودیو بارغان

ناشر: معاونت تبلیغات اسلامی آستان قدس رضوی (ژانر رضوی)

چاپخانه: مؤسسه فرهنگی قدس

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۹۰۷۵۰۶

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال (غیرقابل فروش)

نشانی: مشهد مقدس، حرم مطهر، صحن جامع رضوی، بین باب‌الهادی (علیه السلام) و صحن غدیر،

پلاک ۱۸۳، مدیریت فرهنگی،

صندوق پستی: ۳۵۱- ۹۱۷۳۵۰ تلشن: ۰۵۱-۳۲۰۰۲۵۶۷

سامانه پیامکی دریافت پیشنهادها و انتقادات: ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲

حق چاپ محفوظ است.

«اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِي مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ أَكْرِفْنِي بِنُورِ
الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ وَأَنْشُرْ عَلَيْنَا
خَزَائِنَ عُلُومِكَ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ»

خدایا، مرا از تاریکی های وهم خارج کن و به نور
فهم گرامی ام بدار خدایا، درهای رحمتت را به روی
ما بگشا و خزانه های علومت را برایمان باز کن؛ به
مهربانی ات، ای مهربانترین مهربانان!

می‌خوانیم:

۲۷ هنر، طلوع خورشید خلاقیت است
۲۸ جنگل آمازون؛ در حیات مادر بزرگ
۲۹ افسردگی؛ عجیب‌ترین مد دنیای ما!
۳۰ بلندترین دیوار جهان، دیوار چین نیست!
۳۱ من برگ پاییزی زیر یای عابران نیستم
۳۲ من فراموشی را دوست دارم
۳۳ می‌خواهم خدا باشم!
۳۴ پیرزن‌های ۱۶ ساله در قرن ۲۱
۳۵ شجاع‌ترین دختر مدرسه کیست؟
۳۶ من از خدا مهربان‌ترم!
۳۷ کلاه گشاد مثل چشم‌بند است
۳۸ چیزی از گذشته‌ها رهایم نمی‌کند!
۳۹ ببخشید خانم! روح دارید؟
۴۰ چگونه به خودم بگویم من مجرم؟
۴۱ طبقه پنجم زیرزمین دارد!
۴۲ تنها غذایی که سیر نمی‌کند!
۴۳ می‌شودها را ببین و نمی‌شودها را ببنداز دور!
۴۴ اعتیاد بدون مواد مخدر
۴۵ دورترین روز سال فرداست
۴۶ خط‌کش‌هایی که ساخته شیطان است
۴۷ لاک‌پشت‌ها چرا خرگوش‌ها را می‌بزنند؟

۷ دو دقیقه و سه ثانیه قبل از شروع کتاب
۸ ببخشید، خوش‌پوش‌بودن چند تومن؟
۹ من خوشگل نیستم!
۱۰ دوست پیدا کردن هنر نیست!
۱۱ مامان، من دیگه بزرگ شدم!
۱۲ چه‌جوری دخترهای برنده بازنده شدند؟
۱۳ برنامه آینده را الان داری می‌نویسی!
۱۴ بادبان‌ها را بکشید!
۱۵ شوهرفروشی کنار موبایل فروشی
۱۶ راز زیبایی ملکه چیست؟
۱۷ مانتوی سبز رنگ و رورفته دوست داشتنی‌ام!
۱۸ دلت را به من بده تا بشکنمش!
۱۹ اینترنت؛ ۵۰۰ سال قبل از میلاد
۲۰ سیاه‌چاله؛ وسط شلوغ‌ترین جای تهران!
۲۱ عیتکم را چه کسی برداشت؟
۲۲ مثل یک قرار؛ مثل یک دل‌تنگ!
۲۳ واژه‌هایی که آرامت می‌کنند
۲۴ سیاه است؛ ولی خاکستری را طلا می‌کند!
۲۵ حراج سلول‌های خاکستری با چند مگابایت!
۲۶ باغبان‌ها عاشق‌ترند



دو دقیقه و سه ثانیه قبل از شروع کتاب

مقدمه چه شکلی باشد بهتر است؟ صادقانه‌تر بگویم: شاید فکر کنید اول مقدمه‌ها نوشته می‌شوند. بعد متن کتاب‌ها؛ یعنی این‌طور که نویسنده، اول بنشیند مقدمه را بنویسد و بعد متن کتابش را؛ ولی همیشه این‌طوری نیست. مثلاً همین کتاب: نوشتنش که تمام شد، یادم افتاد کتاب باید مقدمه هم داشته باشد! پس اگر تو هم مقدمه را بعد از خواندن کتاب خواندی، مقصر منم.

خب حالا این کتاب چیست و چرا نوشته شده است؟ شاید کلمه به کلمه این کتاب نسیمی از سرزمینی باشد که نوجوانی و جوانی در آنجا کوتاه است و با هر ورزش، خنکای این سرزمین را شانه‌ای می‌کند در گیسوان زیباییت.

راستی، اگر هم ابتدا داری مقدمه کتاب را می‌خوانی و بعد می‌خواهی متن کتاب را بخوانی، حتماً برگرد و یک بار دیگر اینجا را بخوان. گاهی برای دیدن کوچکی یک سرزمین باید پرواز کرد و گاهی برای بزرگ شدن باید کوچک شد. این کتاب شاید نقش بلیط پروازی را داشته باشد، برای اوج گرفتن بر فراز آن سرزمین ناشناخته نوجوانی تا بتوانی از بالا خودت را و زمانی را که نداری، بهتر ببینی.

اگر نوجوانی غذا بود، لذیذترین غذا بود و اگر دوست بود، بهترین دوست. حالا فکر کن این نوجوان، دختر هم باشد! حُب دیگر همه چیز تکمیل است. دختر که باشی، عاشق این هستی که هنر دختر بودن را میل کنی، از دختر بودن عشق کنی، از نوجوانی‌ات شاد باشی و از هنر مند بودن لذت ببری.

دختر بودن اگر ساده بود که خدا این همه اجر و قرب برایش نمی‌گذاشت و این همه حدیث و آیه نداشتیم درباره‌اش! دختران در قصر طلایی خود، تاجی چون سوره کوثر دارند و در ذهنشان رؤیایی به نام مادر بودن که با این مقام، آن قدر اوج می‌گیرند که خدا بهشت را زیر پایشان پهن می‌کند! دختر بودن ریزه کاری دارد، ظرافت دارد. در این نوشته، هیچ چیز از نویسنده نیست؛ هر چه هست، رنگ و بویش را از احادیث و سخنان بزرگان گرفته است.



بخشید، خوش‌پوش بودن چند تومن؟!

شالش را مدل لبنانی بست؛ ولی راضی‌اش نکرد. باز هم برای بار چندم شالش را باز کرد و تلاش کرد دوباره آن را از نو ببندد. الان چند دقیقه است که دارد با روسری‌اش ور می‌رود. یک لحظه با تعجب به آینه خیره شد و رو به صدایی که به او گفت: «بس کن دیگه! بریم، دیر شد!» گفت: «چیه؟ می‌خوام خوش‌تیپ باشم. اشکال داره؟!»

صدای درونش بود. دوباره ادامه داد: «اصلاً برای ما متوسط‌ها وقتی که نمی‌تونیم لباس مارک بپوشیم و روسری‌هامون همین روسری‌های ساده چندهزار تومنی، خوش‌تیپ‌بودن یک آرزوی محاله!»

هرچند برای این حرفش جواب داشت، سریع گفت: مگه چیه؟ با همین لباس‌های ساده هم می‌شه تیپ زد؛ کافیه لباسم تمیز و اتوکشیده باشه، پارگی نداشته باشه، مرتب باشه و سعی کنم رنگ‌بندی رو رعایت کنم. خب با همین‌ها هم می‌شه خوش‌تیپ باشم. اون قدر آدم دیدم که لباس‌های مارکدار دارند؛ ولی هیچ‌وقت نتونستند خوش‌پوش و خوش‌تیپ باشند!

با خودش فکر کرد: «اصلاً خوش‌تیپ‌بودن تا کجا خوبه؟! یاد جمله‌ای افتاد. جایی خوانده بود: بنده با مُد و تنوع و تحول در روش‌های زندگی مخالفم؛ نخیر، مُدگرایی و نوگرایی اگر افراطی نباشد، اگر روی چشم‌وهم‌چشمی رقابت‌های کودکانه نباشد، عیبی ندارد. لباس و رفتار و آرایش تغییر پیدا می‌کند، مانعی هم ندارد؛ اما مواظب باشید قبله‌نمای این مُدگرایی به‌سمت اروپا نباشد! این بد است!

دوباره با خودش واگوید کرد:

اصلاً دختر هرچه خوش‌پوش‌تر باشد بهتر است: چادرش را اتو بزنند، روسری‌اش را با تلق روسری یا هرطور دیگر محکم کند، روسری‌اش را مدرن و شیک ببندد و با همهٔ این‌ها، حجاب و وقارش را هم به‌هم نزنند. چه اشکالی دارد؟! صحبت‌هایش طولانی شد با خودش، حالا دیگر کم‌کم آماده شده بود.





من خوشگل نیستم!

خوب است قبل از اینکه به موضوع زیبایی بپردازیم، این نکته را مطرح کنیم که زیبایی کجاها کاربرد دارد؟ خب شاید به نظر عده‌ای، اولینش خاطرخواه پیدا کردن است؛ یعنی هرچه زیباتر، خاطرخواه‌ها بیشتر! بعد اینکه در جمع دوستان و اطرافیان، دلیلی برای خجالت کشیدن وجود ندارد و اصلاً زیبا که باشی، به جراحی زیبایی و هزینه‌های سنگین آرایش هم نیازی نیست.

تو هم این‌طور فکر می‌کنی؟! درباره ازدواج و خاطرخواه پیدا کردن مشخص است که زیبایی ظاهری هیچ‌گاه نمی‌تواند دلیل عشق واقعی باشد و این، زیبایی باطن است که زندگی‌ها را حفظ می‌کند. چه بسیار دختران زیبایی که به دلیل اخلاق بد، برای همسرشان تحمل‌تکدرنی شده‌اند و کارشان به جدایی کشیده است!

درباره جراحی زیبایی هم نکته اصلی، اعتماد به نفس است؛ البته اگر واقعاً عیبی در صورت انسان وجود داشت و برطرف‌شدنی بود و امکانات هم فراهم بود، آن وقت آدم عمل جراحی زیبایی هم انجام می‌دهد؛ ولی مهربان‌ترها همیشه تودل‌بروترند تا زیباترها!

پس اولین نکته‌ای که به زیبایی مرتبط است، اعتماد به نفس است. زیبایی امری نسبی است نسبت به افراد مختلف متفاوت است. ممکن است دختری برای عده‌ای زیبا باشد و برای عده‌ای دیگر، زشت. به قول معروف، علف باید به دهن بز شیرین بیاید! اگر زیبایی نسبی نبود، هیچ مردی سراغ هیچ زنی نمی‌رفت؛ چون همیشه زن‌هایی بودند که فقط آنان زیبا بودند و بقیه زشت و معلوم است که هیچ‌کس میلی برای ارتباط با زشت‌ها نداشت.

آنچه چهره را در نگاه مخاطب زیبا می‌کند، اخلاق است. اخلاق خوب نوری است که از دل‌ها ساطع می‌شود و بر دل‌ها می‌نشیند؛ پس اگر مهربانی، زیبا هستی و در دل‌ها جا داری و اگر مهربان نیستی، زیبایی‌ات در نظر هیچ‌کس بیشتر از چند روز دوام نمی‌آورد؛ چون هرکس که چند روز با تو باشد، از ماندن با تو پشیمان می‌شود.



دوست پیدا کردن هنر نیست!

شنیده‌اید که می‌گویند قهرمان شدن آسان است و قهرمان ماندن سخت؟ دوست پیدا کردن همان مدال قهرمانی است که وقتی به دستش می‌آوری، شادی و ولی نگه داشتنش کلی هزینه دارد: گاهی گذشت، نیاز است و گاهی ایثار، گاهی گوش دادن به حرف‌هایش کمک است و گاهی همراهی کردن و گاهی اشک ریختن شادش می‌کند و گاهی خندیدن. نگه داشتن دوست همان نگه داشتن جایگاه قهرمانی است.

خودت دوست داشته باش؛
تنهایت می‌گذارد. برای اینکه
صداقت است. اگر روزی حال
بگوییم تا سوء تفاهم ایجاد
می‌کند یا به هر علتی ناراحتیم
دلیل، نمی‌توانیم برایش
خدای ناکرده از ما نرنجد.

سوء تفاهم پیش نیاید.
تمرینی است بزرگ، برای
مراتب بزرگ‌تر از یک
می‌خواهیم یک عمر باهم

دوست خوب دوستی است که تو را به‌خاطر
و گرنه همین که حس کند به دردش نمی‌خوری،

دوستی‌ها بماند، بهترین راه
نداشتیم، باید به دوستان
نشود. مثلاً اگر سرمان درد
باید به او بگوییم که به این
گوش خوبی باشیم تا
صداقت باعث می‌شود
یادت باشد دوست نگه داشتن
زندگی ابدی با عشقی به
دوست عادی، یعنی همسر که
باشیم.





مامان، من دیگه بزرگ شدم!

برای مستقل شدن چه تعریفی دارید؟ همین که دیگر به حرف پدر و مادرمان گوش ندهیم، مستقل هستیم؟ یا اینکه مثلاً بتوانیم جلویشان بایستیم و نظر مخالف بدهیم یا جایی کار کنیم و دیگر از آن‌ها پول توجیبی نگیریم یا اینکه بتوانیم هر موقع شب که خواستیم، بیاییم خانه؟ به نظرت، همین که کارهایی از این دست انجام دهیم، نشانه استقلال ماست؟

هر کدام از این‌ها که گفته شد، حتماً برای آشناست: یا در برنامه‌های تلویزیونی دخترهایی را دیده‌ای که این‌ها را گفته‌اند یا در بین دوستان و آشنایان افرادی را دیده‌ای که یک‌روز آمده و به قول خودشان با افتخار گفته‌اند: «من از امروز، دیگه مستقل شدم!»

نوع مستقل شدن دخترها شکل دهنده شخصیتشان است. هرچه متین‌تر، استقلالش به سود اطرافیان‌ش است؛ چون دختر متین و سنگین آن‌قدر قیمت دارد که راحت فروخته نمی‌شود. استقلال خوب است که دل خانواده را نشکند، اعضای خانواده را از هم دور نکند، دل پدر و مادر را قرص و محکم کند و در یک کلام، ما را تکیه‌گاه کند، نه پرتگاه! پس از این به بعد، هر وقت دیدید یکی گفت مستقل شده است، ببینید استقلالش به خودش یا دیگران ضربه‌ای نمی‌زند؟ اگر نه، خوب است و اسمش واقعاً استقلال است؛ وگرنه اسمی که می‌شود برایش گذاشت، استقلال نیست؛ بلکه رهاشدن است!

چه جورى دخترهاى برنده بارنده شدند؟



این روزها دختری نیست که نداند باید درس بخواند! بله، تحصیل خوب است، خیلی هم خوب، هرکس هم حق دارد در رشته‌ای که به آن علاقه دارد، درس بخواند؛ ولی این درس خواندن باید چطورى باشد؟ چقدر درس بخوانیم؟ کجا درس بخوانیم؟ به چه قیمتی درس بخوانیم؟ هدفمان از درس خواندن چیست و باید چه باشد؟ تا کجا باید درس بخوانیم؟ نگاهمان به اشتغال چیست؟ حتماً می‌دانید یکی از آفت‌هایی که باعث شد بیشتر دخترهای دههٔ شصت هنوز مجرد باشند، همین درس خواندن بود. متولدین این دهه که بزرگ شدند، جامعه پر شد از دخترهایی که یکی‌یکی مدارک را می‌گرفتند و پسرهایی که زیر فشار خدمت سربازی و اشتغال و تشکیل زندگی، نتوانسته بودند مثل دخترها درس بخوانند و حالا این دخترهای تحصیل کرده، دیگر هیچ وقت حاضر نبودند با پسرهای دیپلمه ازدواج کنند!

دختری که دکترا گرفته بود و خواستگار دیپلمه داشت، چه کار باید می‌کرد؟ بله می‌گفت؟ اگر بله می‌گفت، جواب دوستانش را چه می‌داد؟ جواب جامعه‌ای که ملاک کفو بودن را تناسب میزان تحصیلات می‌دانست، چطور می‌داد؟

بسنجیم که درس خواندن تا کجا برای ما اولویت دارد؟ حواسمان باشد باید در رشته‌هایی درس بخوانیم که اولویت‌هایمان را خراب نکند و اگر قصد داریم زندگی کنیم، رشته‌ای را انتخاب کنیم که با زندگی‌مان سازگاری داشته باشد. دقت کنیم که بعداً می‌خواهیم مادر شویم و لذت در آغوش گرفتن فرزندان را بچشیم. آیا درمی که می‌خوانیم با این آیندهٔ زیبا منافاتی ندارد؟ بله، درس خواندن خیلی خوب است؛ ولی حتماً باید حواسمان را جمع کنیم که قرار است چه کاره شویم تا خدای ناکرده از همین درس خواندن، ضربه نخوریم!

پس باید سراغ رشته‌هایی برویم که در آن‌ها به حضور خانم‌ها نیاز است، یعنی رشته‌های مختص زنان. درس خواندن در این رشته‌ها جهاد است؛ چون هم در جامعه مؤثر می‌شویم و هم به زندگی‌مان لطمه وارد نمی‌شود.



برنامه آینده را الان داری می نویسی!

نمی شود آینده های موفق داشت، ولی از الان به آن نگاه نکرد. آینده، مثل دوچرخه سواری است. وقتی دوچرخه سواری می کنی، نباید به چرخش نگاه کنی؛ چون اگر نگاه دوچرخه سوار به دوچرخه باشد، زمین می خورد. برای رسیدن آینده هم باید دوردست ها را ببینیم و در راهش، به سختی ها نگاه نکنیم. می شود آینده های بدون شکست داشت؛ البته اگر از همین حالا برای آن برنامه ریزی کنیم.

همدلی، مهربانی، پشتکار، تلاش، امید و آرزوهای معقول و دست یافتنی آن آرزوها هم تمرین های خاص همین حالا است.

نباید فقط آرزو باشد که نشود به آن نمره باشیم. هدف یعنی معلوم باشد که چه زمانی، می خواهیم کتاب خوان شویم، هدف نیست. مثلاً هر روز، پنج صفحه از فلان کتاب را هدف های مشخص می شود آرزوهای

برای رسیدن به آینده ای مطلوب، به اطرافیان دلسوز، هنرهای مقید، نیاز است و شکل دادن به هر کدام از خودش را می خواهد که شروعش از آینده از آن صورتگرهاست. برنامه هم داد. در برنامه ریزی، باید هدف داشته کجا، چقدر و نوعش چه باشد. مثلاً اینکه هدف این است که مشخص کنیم قرار است بخوانیم و تا فلان تاریخ تمامش کنیم. با مشخص داشت.



بادبان‌ها را بکشید!

عشق درباری است که با هر تغییر آب‌وهوایی ممکن است طوفان به‌پا کند و عاشق چون ناخدایی است که باید کشتی‌اش را سالم به مقصد برساند. عاشق باید مراقب باشد که هواها او را از مسیر اصلی منحرف نکنند.

در راه عاشق‌شدن حقیقی، گاهی هواها و خواهش‌های زودگذری وجود دارد که اگر به‌خاطر آن‌ها تغییر مسیر دهیم، هیچ‌وقت به سرمنزل مقصود نخواهیم رسید.

دختر که باشی، برای رسیدن به لذت مادری و برای درک شکوه همسری، باید از دام‌های بسیاری بگریزی. این دام‌ها متنوع‌اند: گاهی نامشان برادر است، گاهی نامشان دوست‌پسر است، گاهی نامشان پارتنر است و گاهی... اگر صید این صیادهای متوهم نشوی، می‌توانی صیدت را شکار کنی؛ وگرنه اگر صیاد خود صید شود که دیگر صیاد نیست؛ پس، هر وقت که حس کردی کسی دارد بازی‌ات می‌دهد، همان وقت، بازی را رها کن! ماهی را هر وقت از آب بگیری، تازه است.





شوهرفروشی کنار موبایل فروشی

احتمالاً تا حالا در مجلس عقد شرکت داشته‌اید و شنیده‌اید که عاقد می‌گوید: «الْكَافُ شَتَّى». بله، ازدواج یک سنت بزرگ است: یک رفتار بزرگ، یک تصمیم بزرگ، یک شروع بزرگ و یک انتخاب بزرگ، یک عشق بادوام، یک شور عاشقانه، یک حس عاشقانه، یک نغمه دل‌نشین، یک سرود هماهنگ، یک آوای مست‌کننده، یک نمای خیره‌کننده و یک من جدید!

این تصویری غلط است که بعضی وقت‌ها فکر می‌کنیم اگر ازدواج کنیم، راحت می‌شویم! نه؛ «که عشق آسان نمود اول؛ ولی افتاد مشکل‌ها!» عشق مگر با آسایش جور در می‌آید؟ شما هرچه از ایثار و اخلاق خوش و صبر می‌شنوید، با شروع زندگی مشترک باید تجربه کنید: تجربه‌ای که دیگر مرزهای تئوری را می‌گذراند و به مرحله عمل می‌رسد.

ازدواج پله‌ای است بزرگ برای بزرگ‌شدن و برای رسیدن به هدف‌هایی که راهش فقط ازدواج است، یعنی همسرشدن، مادرشدن و همراه‌داشتن و همراه‌بودن متعهدانه. آن‌هایی که تصور می‌کنند با ازدواج باید زندگی‌شان راحت‌تر شود، معمولاً در همان سال‌های اول زندگی مشترک، جامی‌زنند.

نکته دیگر، میزان دانش ما از همسر است. گاهی برای خرید یک موبایل، بیشتر تلاش می‌کنیم اطلاعات به‌دست آوریم تا برای انتخاب همسر! عقلانی نیست ما که برای پیکسل پیکسل صفحه نمایش موبایلمان چانه می‌زنیم، برای آگاهی از گروِرگروِر تفاوت‌های فردی و اخلاقی همسرمان تلاشی نمی‌کنیم!



راز زیبایی ملکه چیست؟

محبت همان شمش طلایی است که هر جا باشد، ارزش آنجا را به اندازه شمش طلا بالا می‌برد. افراد محبوب ملکه‌اند و همه خواهان برقراری ارتباط با آنان‌اند؛ حتی کسانی که آن‌ها را به هر دلیلی دشمن می‌دارند. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) که قرآن می‌خواندند، کفار قریش مخفیانه می‌آمدند و قرآن خواندن پیامبر را گوش می‌دادند. دل‌های مهربان با عملشان خود را مانند ملکه در قلب اطرافیان جا می‌کنند. دختر اگر مهربان باشد، ملکه دوستانش است؛ حتی اگر به او نگویند.



مانتوی سبز، رنگ‌ورورفته دوست داشتنی‌ام!

گاهی وقت‌ها شکل‌گیری اخلاق‌های بزرگ و محترم، از بیان جمله‌های کوچک آغاز می‌شوند. گل‌های چادرم مثل روز اول برق نمی‌زند؛ ولی برای دلبر بودن یک جمله طلایی دارم که از زیباترین لباس‌ها و زرق‌وبرق‌های نو کارسازتر است. پدرم می‌بیند مانتوی سبزم قدری رنگ‌ورورفته شده است، رو می‌کند به من و می‌گوید: «می‌خواهی برات یکی دیگه بخرم؟» نگاهش می‌کنم و با لحنی دخترانه می‌گویم: «نه، همین خوبه!» ولی دل پدر می‌لرزد و چشمش خیس می‌شود از مهربانی‌ام که قانعم به آنچه دارم و حواسم به همه‌جا هست.

اصلاً خیلی از اسراف‌ها و چشم‌وهم‌چشمی‌ها از نداشتن همین راز طلایی، یعنی قناعت شروع می‌شود.





دلت را به من بده تا بشکشم!

بخشید، می‌شود شما را از آن بالا بیندازم پایین؟ یاسخش مشخص است: نه! ولی خیلی وقت‌ها پاسخی که به این سؤال می‌دهیم، این نیست؛ چون با خجالت و شرم، انگار می‌گوییم: «بله، بفرمایید من را ساقط کنید!»

پسری می‌گوید: «بخشید می‌توانم دلت را برای مدت کوتاهی قرض بگیرم و آن را بشکنم؟» می‌گوییم: «بله، بفرمایید این دل ما خدمت شما! بیایید بشکنیدش!» بعد، وقتی که آن را شکست، می‌گوییم: «چقدر همه بد شده‌اند!» درحالی‌که حواسمان نیست اولین کسی که جزو همین همه بود، خود ما بودیم!

دوستت می‌گوید: «می‌شود باهم برویم بازارگردی؟» تو فردا کار مهمی داری که وقت بیرون رفتن نداری و این بازارگردی، یعنی از بین رفتن ثمره ماه‌ها زحمت؛ ولی تو با نگفتن نه، در واقع به او می‌گویی: «بفرمایید من را بیچاره کنید!»

هیچ‌کس با نه گفتن‌های بجا زشت نمی‌شود؛ بلکه زشت آن است که وقتی نیاز به نه گفتن دارد، می‌گوید: «بله»!



اینترنت؛ ۵۰۰ سال قبل از میلاد

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم ایده اینترنت از مشورت گرفته شده است. قدیمی‌ها بیشتر مشورت می‌کردند. آن وقت‌ها وقتی که چند مغز باهم ارتباط می‌گرفتند و به هم وصل می‌شدند، نتیجه‌اش شگفت‌انگیز بود! ابزارش هم مشخص بود. اولین ابزاری که نیاز بود، تواضع بود؛ چون در غیر این صورت، اصلاً انسان‌ها به هم کانکت نمی‌شدند و دومین ابزار شناخت بود که بدانی باید به چه کسی کانکت شوی.

وقتی که از برقراری ارتباط بین چند سیستم که روح ندارند، این‌همه شگفتی ایجاد می‌شود، تصور کن اگر انسان‌های کنارهم، حقیقتاً به هم کانکت می‌شدند، چه اتفاق بزرگی در زندگی آن‌ها می‌افتاد! در این صورت، تنها نبودند و همیشه بهترین و کامل‌ترین تصمیم‌ها را می‌گرفتند. سیمی که جنسش مشاوره باشد، هم سرعتش بالاست و هم هیچ وقت دیس نمی‌شود!





سیاه‌چاله؛ وسط شلوغ‌ترین جای تهران!

فردی را تصور کنید که هرچند در کنار دیگران زندگی می‌کند، اصلاً خوبی‌های دیگران را نمی‌بیند و اگر قرار است از طریق او به کسی خیر برسد، این کار را نمی‌کند و هیچ‌گاه، هیچ‌کس از وجود او بهره‌مند نمی‌شود. این آدم همیشه تنهاست و کم‌کم از طرف دیگران دیده نمی‌شود و کم‌کم مانند یک سیاه‌چاله در شهر می‌شود؛ یعنی در میان همه هست؛ ولی دیگران علاقه‌ای به ارتباط با او ندارند و اگر هم کسی اتفاقی یا از سر اضطرار با او ارتباط برقرار کند، سودی نمی‌برد. شاید وجود سیاه‌چاله‌های فضایی در شهرها عجیب باشد؛ ولی سیاه‌چاله‌های اخلاقی در میان وسعت بزرگتری از تجمع انسان‌ها وجود دارد و کسی هم به آن‌ها توجه نمی‌کند.

خورشید باش تا همه‌ی گرد تو بگردند، نه سیاه‌چاله که هیچ نوری از خود عبور نمی‌دهد! حسادت همان عاملی است که تو را از ستاره‌ای پرنور به سیاه‌چاله‌ای تاریک و وحشتناک تبدیل می‌کند. کافی است خوبی‌های دیگران را ببینی و از پیشرفت دیگران شاد باشی! این رمزی است که به تو می‌فهماند حسود هستی یا نه؟





عینکم را چه کسی برداشت؟

اگر کسی دورنادورش چیزهای بارزش باشد؛ ولی آن‌ها را نبیند، شما چه تصویری دربارهٔ او می‌کنید؟ به‌نظرتان کور است؟ چشمانش نمی‌بیند؟ نابیناست؟ حالا اگر کنارش یک عینک هم باشد، چه تصویری می‌کنید؟ بله، برای این آدم ضروری است که عینک بزند. چه کسی عینک ما را برمی‌دارد که گاهی خانواده، یعنی بارزش‌ترین چیزی را که در اطراف ماست نمی‌بینیم؟ عینکی که می‌شود با آن خانواده را دید، چیزی نیست جز فکرکردن دربارهٔ اهمیت آن‌ها که می‌توانند حتی با بودنشان تو را دل‌تنگ کنند.



مثل یک قمار؛ مثل یک دل تنگ!

خدا می‌توانست بگوید نیازی نیست برایش نماز بگذارید. می‌توانست این کار را واجب نکند و نخواهد ما را هر روز پنج مرتبه ببیند؛ ولی مجنون را توانایی ندیدن لیلی نیست! خدا عاشق است و نماز قرار عاشقی. برای مجنون مهم نیست قرارش با لیلی چه ساعتی است. هر وقت باشد، خود را می‌رساند: فرقی نمی‌کند صبح باشد یا شب یا...! ولی مجنون که نباشی، آن‌قدر بهانه داری برای نیامدن سر قرار! برای کسی که عاشق نباشد، بهانه بسیار است: اینکه خوابم می‌آید، اینکه چرا زبان گفت‌وگویمان عربی باشد؟ اینکه می‌خواهم فارسی با خدا حرف بزنم و هزار تا بهانه دیگر؛ غافل از اینکه همه روز وقت داری بخوابی یا با خدا فارسی صحبت کنی و این چند دقیقه باید خودی نشان دهی!

عاشق که باشی، می‌دانی مجنون لباسی را می‌پوشد که لیلی می‌پسندد، به سمتی می‌ایستد که لیلی را ببیند، جوری صحبت می‌کند که لیلی خوشش بیاید و...
نماز همه خصوصیات یک قرار عاشقانه برای دل‌های تنگ را دارد.





واژه‌هایی که آرامت می‌کنند



خدا می‌توانست هر چیزی را که بخواهی، بدهد؛ ولی آن وقت نه دنیا محلی برای آزمایش بود، نه ما قدر آنچه داریم می‌دانستیم. قدر چیزی را که بدانیم، همان می‌شود زمینه رشد و شکوفایی ما. دو نفر را در نظر بگیرید که در زمینه هنر استعداد دارند. یکی قدر استعدادش را می‌داند و می‌شود هنرمند و دیگری تلاشی برای پیدا کردن استعدادش نمی‌کند و دائم ناله می‌کند از اینکه چرا استعداد ندارد!

دعا یعنی «خدایا، من می‌دانم هرچه دارم، از توست»؛ یعنی «من به این ریسمانی که بین من و توست، ایمان دارم»؛ اما می‌دانیم که وقتی دعا می‌کنیم، به خدا می‌گوییم: «خدایا، همه چیزش با تو، تلاشش با من!» یقین هم داریم که خداوند یا همان لحظه دعاپیمان را اجابت می‌کند، یا بهترش را در دنیا یا آخرت به ما می‌دهد و هر کدام را هم بر اساس شناختی که از ما دارد، عطا می‌کند.

پدري که می‌داند استعداد فرزندش در تیراندازی است، اگر فرزندش از او توپ فوتبال بخواهد، به او می‌گوید: «بهتر است برای تو تفنگ یا تیر و کمان بخرم؛ چون استعدادت در این رشته است.» او با همین انتخاب‌های سنجیده، چند برابر به بهتر شدن آینده فرزندش کمک می‌کند.

دعا یعنی «خدایا، من به تو اطمینان دارم» و این اطمینان همان کشتی آرامی است که در میان تلاطم دریاها آرامشش به هم نمی‌ریزد.



سیاه است؛ ولی خاکستری را طلا می‌کند!

سلول‌های خاکستری برای پیشرفت، مطالعه می‌خواهند و تأثیری که مطالعه کتاب دارد، به مراتب عمیق‌تر است از مطالعه‌های کم‌عمق در شبکه‌های اجتماعی. اصلاً این جوهرهای سیاه روی کاغذهای ساده کتاب‌ها آمده‌اند تا در آینده، سلول‌های خاکستری‌ات را رنگی از طلا ببخشند. اینترنت قدرت وهم و خیال تو را قوی می‌کند و کتاب، قوهٔ عقلت را.



خراج سلول‌های خاکستری با چند مگابایت!



طوفان همیشه که نباید صدای روزه باد بدهد و به علت جابه‌جایی هوا صورت بگیرد! همیشه هم که خرابی‌هایش را پرسروصدا و وحشتناک انجام نمی‌دهد. طوفان گاهی نغمه‌ی خوش موسیقی‌هایی است که بیشتر از حد شنیده می‌شوند؛ آن وقت است که همین نواهای به‌ظاهر گوش‌نواز، طوفان به‌راه می‌اندازند و چیزی به‌جز سلول‌های خاکستری خسته باقی نمی‌گذارند.

موسیقی نوعی پیام است و شنیدن هر پیامی حدی دارد. وقتی شنیدن پیامی که گاه ذهن از دریافت معنای جزئی آن عاجز است، زیاده‌تر از حد می‌شود، اولین چیزی را که از کار می‌اندازد، قدرت ذهن است. بله، موسیقی خوب خوب است؛ ولی شنیدن موسیقی خوب هم حدی دارد. کافه، سینما، تلویزیون و... دائماً در حال خوراندن موسیقی‌های مختلف به ما هستند که افراط در آن، دورشدن ذهن از فضای تعقل است.

آزمایشات گوناگون نشان داده است که موسیقی می‌تواند باعث شود انسان به چهره‌ای که تا قبل از شنیدن موسیقی برایش جذاب نبوده است، واکنش نشان دهد و آن را جذاب یا تنفربرانگیز جلوه دهد؛ یعنی با شنیدن فلان موسیقی، چهره‌ای که قبلاً در برابر آن خنثی بودیم، برایمان زیبا یا زشت می‌شود! باز هم خوب است بدانیم و بدانیم که موسیقی خوب، خوب است؛ البته اگر به‌اندازه باشد و بدانیم کجا و کی و تا چه زمانی باید آن را بشنویم.





باغبان‌ها عاشق‌ترند

رسیدگی به گل‌و گیاه، لذت و درک پروراندن و نگهداری را به انسان می‌چشاند. نگهداری از موجود لطیفی که سخن نمی‌گوید و در نهایت نیاز است و برآوردن نیاز او که با همه وجود به اطرافش خیر می‌رساند، چیزی جز حس خوب نصیب انسان نمی‌کند. تقویت مسئولیت‌پذیری و حس خوب شاعرانه و رشد احساسات پاک، کمترین ثمرات علاقه به گل و گیاه است. پرورش دادن موجب پرورده شدن می‌شود. نمی‌شود اهل گل‌و گیاه باشی و چون بلبل، شیدای واژه‌های ناب عاشقی نباشی! نمی‌شود با ظرافت مشغول نگهداری از گل باشی و معجزه نظم واژه‌های شعر مستت نکند! بله، آن‌ها که اهل این لطافت‌ها نیستند، مجبورند برای کاستن قدری از استرس و نگرانی‌های خود از اسپینر و انواع داروها استفاده کنند.





هنر، طلوع خورشید خلاقیت است

چه راهی برای بروز خلاقیت‌ها وجود دارد، جز نشان دادن هنر! این هنر می‌تواند هر چیزی باشد، حتی استفاده از تکه پارچه‌های دورافتاده، برای ساخت یک چهل‌تکه ساده.

هنرهای ساده دخترانه می‌شوند ترفندهای شیرین زندگی که مشکلات بزرگی را حل و دل‌های سختی را نرم و پستی و بلندی‌های زیادی را شیرین می‌کنند. باید به معجزه هنر باور داشت. خیلی از تولیدکننده‌های بزرگ از راه همین هنرهای کوچک به موقعیت کنونی‌شان رسیده‌اند. هنرهای ساده دخترانه، بدون شک خلاقیت را وسیله‌ای می‌کنند برای اینکه هنگام استفاده از لوازم شخصی و وسایل روزمره زندگی، احساس خوبی داشته باشیم.





جنگل آمازون؛ در حیات مادر بزرگ!

برای تفریح، همه‌جا را مناسب تفریح بدانید و مهیا باشید؛ مانند آن‌هایی که برای تفریح، حتی باغچه خانه خودشان را هم آمازون می‌پندارند و بهترین لحظه‌ها را می‌سازند. همین سفره سادمان را بعضی وقت‌ها توی حیاط پهن کنیم و حتی گاهی کنار گلدانی که در منزل داریم. تفریح فقط به مکان مناسب نیاز ندارد؛ برای تفریح دل‌چسب، به تخیل قوی هم نیاز است. کافی است سرزنده باشید و باروجیه؛ آن‌وقت زیباترین مناظر جهان در نزدیک‌ترین فاصله به شما قرار دارند. پارک سر کوچه، پارک شهر، کوچک‌ترین فضای سبز نزدیک ما و... هر کدام بهانه‌ای هستند برای داشتن لحظاتی خوش.

تفریح ساده و کم‌هزینه را بخشی از ابزار لازم برای زندگی سالم بدانید تا از اطرافتان لذت ببرید و روزبه‌روز سرزنده‌تر شوید.



افسردگی؛ عجیب‌ترین مد دنیای ما!

حتماً شما هم افرادی را دیده‌اید که دائم در عکس‌های پروفایلشان، پست‌هایشان، پیامک‌هایشان و حتی در حرف‌زدنشان القا می‌کنند که افسرده‌اند و اصلاً این را نوعی کلاس گذاشتن می‌دانند. لایک‌خور افسردگی بالاست و باعث می‌شود دیگران به این افراد توجه کنند و به‌قول معروف دیده شوند.

افسردگی اولین گام برای وابسته‌شدن است. افسردگی سوغات گناه و دوری از باورهایی است که امیدبخش‌اند و دوری از فکری است که مانع اشتباه است. کافی است با اتفاقات ناخوشایند زندگی‌مان کنار نیاییم؛ آن وقت است که افسردگی به سراغمان می‌آید؛ پس اگر شکست عشقی داشتیم، شکست مالی داشتیم یا هر چیز دیگری، باید فراموشش کنیم و از آن اتفاق عبور کنیم؛ نه اینکه آن را آینهٔ دق کنیم و همیشه سر دست بگیریم و مدام به‌عنوان یک اتفاق وحشتناک ببینیمش! برای افسرده‌نبودن فقط کافی است به توجه دیگران، توجه نکنیم و به باورهای امیدبخش دل ببندیم.





بلندترین دیوار جهان، دیوار چین نیست!

برای جدایی از هر که می‌تواند دوست داشته باشد، یک دیوار بزرگ کافی است. چنین دیواری گاه سال‌ها پابرجا می‌ماند. جنس این دیوار از سنگی است نفوذناپذیر که در هر قلبی بنا شود، آن قلب را از سایر قلب‌ها جدا می‌کند. جنس سنگ این دیوار بزرگ، حسادت است. باید هر سنگ و آجری که می‌خواهد این دیوار بزرگ را بنا کند، دور بیندازیم؛ چون این دیوار با شکست آجرهایش از بین می‌رود؛ وگرنه هیچ‌کس را توانایی شکستن ناگهانی این دیوار نیست.

موافقی این دیوار را بشکنیم؟ راهش این است که از پیشرفت دوستانمان و هر که دستاوردش به درد بشریت می‌خورد، خوش‌حال شویم. ساده است، نه؟





من برگ پاییز که زیر پای عابران نیستم

پاییز زیباست و خیلی‌ها به لذت بردن از هوای شاعرانه پاییزی علاقه دارند. صدای خش‌خش راه‌رفتن روی برگ‌های پاییزی هم روح‌نواز است و هر عابری از صدای خردشدن برگ‌ها زیر پایش لذت می‌برد. این‌ها همه زیباست؛ ولی اینکه من شبیه آن برگ‌ها باشم، اصلاً زیبا نیست. اینکه به‌خاطر لذتی زودگذر، زیر پای هر رهگذری خرد شویم، اصلاً زیبا نیست.

دختر است و غرور بجایش! وقتی که در روایات این‌همه از دختر تعریف شده است، دختر حق دارد غرور داشته باشد؛ دختر حسنه است و مایه برکت و باعث روشنی چراغ خانه. این‌همه تعریف از دختر در روایات، دلیل خوبی است برای غرور زیبای دخترانه تا اسیر لذت‌های هرکس و ناکسی نشود.





من فراموشی را دوست دارم

فراموشی همیشه در ذهن همه ما خطرناک و بد است؛ ولی من فراموشی را دوست دارم. دوست دارم این فکر را فراموش کنم که در نظر دیگران زیبا هستم یا نه! من عاشق فراموش کردن نیش و کنایه‌های دیگران هستم. به خودم قول داده‌ام هر فکر و خاطره‌بدی که قرار است گام‌هایم را سست کند، فراموش کنم.

اعتماد به نفس یعنی اعتماد به هر چیزی که گام‌هایم را در رسیدن به اهداف محکم می‌کند و من تمام آن را دارم! اگر قرار است جایی حاضر شوم و حرف بزنم، از مارک نبودن لباسم نمی‌ترسم و اگر قرار است مطالعه کنم، از شماره عینکم هراس ندارم. من خودم هستم، با همه وجودم؛ نه اینکه وجودم آویزان مارک و دستبند طلا و گردنبد الماس و... باشد. من خودم هستم، با گام‌هایی استوار و قلبی آرام.





می‌خواهم خدا باشم!

خلوت کردن با خود، نیازی است که انسان با توجه به خلیفه‌اللهی‌اش و شباهتی که به ذاتش دارد، به آن تمایل پیدا می‌کند. خلوت یعنی درک بهتر در تنهایی. این خلوت می‌تواند در میان مردم باشد یا در گوشه‌ی اتاقی دنج. به هر حال، گاهی نیاز به خلوت داریم؛ البته اگر این همه رسانه‌ی اجتماعی بگذارند!

دختری که تا ثانیه‌ای با خودش خلوت کرده است، تصویرش را در اینستاگرام منتشر می‌کند، نه خلوتی دارد و نه درک درستی از خلوت کردن. گاهی نیاز است از همه چیز و همه کس بترسیم و خود را در آینه‌ی خلوت خودمان ببینیم و بسنجیم.

خلوت آشکال گوناگون دارد: گاهی نماز فرصت این خلوت را فراهم می‌کند، گاهی چند دقیقه‌ی پایانی قبل از خواب و گاهی هم زمان‌ها و مکان‌های دیگر. مهم این است که گاهی نیاز داریم برای محاسبه‌ی نفسمان، با خودمان خلوت کنیم. هر چند کوتاه مدت. خلوت و تنهایی، دلمان را برای خانه‌ی خدا شدن، آماده می‌کند؛ البته اگر به اندازه باشد و در آن، افراط و تفریط نکنیم!





پیرزن‌های ۱۶ ساله در قرن ۲۱

دختری را تصور کنید که صبح‌ها از خواب بیدار می‌شود و با سرویس می‌رود مدرسه. در ساعت ورزش، شطرنج بازی می‌کند و هر جای دیگری هم که بخواند همراه خانواده برود. با ماشین می‌برندش؛ یعنی اصلاً تحرکی ندارد و دائم باید ابزارهایی باشند تا او را مانند یک جسم جابه‌جا کنند! این دختر همان پیرزنی است که هیچ جنب‌وجوشی ندارد؛ آن‌هم در خانه‌های چهل‌پنجاه متری این روزگار.

ورزش و تحرک از تفاوت‌های واضح دختر ۱۶ ساله با پیرزن ۱۰-۸ ساله است. اگر تحرک داری، نوجوان هستی و اگر نداری، پیرزن. پیربودن که فقط به داشتن پوست چروک و... نیست: پیری گاهی به نداشتن حس و حال ورزش است!



شجاع‌ترین دختر مدرسه کیست؟

دختری که نیمه‌شب در اتاق تاریک خانه‌ای تنهاست و با گذاشتن هندزفری در گوشش فیلم ترسناک می‌بیند، شجاع نیست. دختری که با بانجی‌جامپینگ، هر هفته سقوط می‌کند و حتی یک جیغ صورتی هم نمی‌کشد، شجاع نیست. دختری که روی نرده‌های پل کنار خانه‌شان راه می‌رود شجاع نیست. این‌ها و دیگرانی که کارهایی از این دست انجام می‌دهند، هیچ‌کدام شجاع نیستند. شجاعت انسان‌ها در گفتن یک کلمه خلاصه شده است: «نه».

دختری شجاع است که توانایی نه گفتن داشته باشد: نه گفتن به هر که می‌خواهد او را بازیچه کند و نه گفتن به هر نیرویی که ممکن است او را از اینکه دختری پاک و پرتلاش باشد، منحرف کند!

دختری که به یک دعوت نامشروع، خیلی ساده و بی‌معطلی می‌گوید: «نه!» شجاع است و آن وقت است که تمام آن دسته دخترانی که خودشان را به‌خاطر کارهای عجیب و غریب شجاع می‌دانند، عکسش را قاب می‌کنند و مقابل چشمشان می‌گذارند تا برایشان الگو باشد.

نه!



من از خدا مهربان‌ترم!

احتمالاً تا حالا برای‌ت پیش آمده است که از کسی شنیده باشی: «همه‌اش تقصیر منه که این قدر خوبم! اصلاً خوب بودن بده!» تا حالا فکر کرده‌ای که خوب بودن کجاها بد است؟ چه خوبی‌هایی بد است؟

بیا ماجرای را مرور کنیم: نیمه شب گوشی‌اش روشن می‌شود. پیامکی است از طرف پسری که خیلی او را نمی‌شناسد. نمی‌خواهد جواب بدهد؛ ولی دلش برای او می‌سوزد و چون از خدا مهربان‌تر است، با خودش می‌گوید: «اگر این پسر این وقت شب تنها باشد، چه؟! وقتی خدا می‌گوید: «اگر نمی‌شناسی، اعتماد نکن!»، یعنی نعوذ بالله با زبان بی‌زبانی می‌گوید: «خدا هم اندازه من مهربان نیست!»

مهربانی بیش از حد، آسیب است. مثلاً تصور کنید مادری با مهربانی بیش از حد، خواسته فرزندش را که از او فندک می‌خواهد، اجابت کند. او با این مهربانی، فرزندش را به خطر می‌اندازد! مهربانی وقتی بیش از حد است که با اعتقادات درست سازگار نباشد. خواست باشد که هر وقت گرفتار مهربانی‌های بیش از حد شدی، بی‌معطلی رهاش کنی.





کلاه گشاد مثل چشم‌بند است



برای اینکه در معامله بتوانی کسی را فریب دهی، کافی است او نداند بر سر چه چیزی معامله می‌کند. برای همین است که می‌گویند در معامله و خرید و فروش باید کاملاً مشخص باشد چه کالایی فروخته می‌شود، جنسش چیست، چه مقدار است، در زمان معامله کجاست و...؛ خلاصه، همه چیزش باید مشخص باشد تا سر انسان کلاه نرود.

آزادی از آن مفاهیمی بود که نه مشخص بود جنسش چیست، نه معلوم بود مقدارش چقدر است و نه...؛ به همین علت هم به‌سادگی توانستند در معاملات، با این شعار ما را ارزان بخرند.

آزادی از نعمت‌های مهم خدا به ماست و عقل این آزادی را مشروط و محدود می‌داند؛ چون اگر آزادی محدوده نداشته باشد، اولین قربانی‌اش خود ماییم و در این صورت، حتی قاتل هم می‌گوید: «من آزادم بگشتم و اگر نتوانم بگشتم، پس آزاد نیستم!»





چیزی از گذشته‌ها، رهایم نمی‌کند!

دنیا دار اتفاقات است و هر اتفاقی ممکن است برای همه ما پیش آید. اینکه موفق شویم اتفاقی را وقتی که گذشت و تمام شد، در ذهنمان هم تمام کنیم، نوعی توانایی است و افرادی که تواناترند، داناترند و افرادی که داناترند، تواناتر.

باید بدانیم که گذشته می‌تواند پلی باشد برای عبور از باتلاق‌های بزرگ و رسیدن به منزل مقصود یا به عکس، باتلاقی باشد که تا ابد ما را در خود گرفتار کند. برای گرفتار شدن در این باتلاق، کافی است نگاهمان به گذشته از سرعبرت‌گیری نباشد و صرفاً مرور خاطراتی باشد که یادشان آزارمان می‌دهد!

گذشته‌ها گذشته است؛ پس به فکر کاری باش که قرار است الان انجام دهی و هر چیزی از گذشته، خواست تو را زمین‌گیر کند، سرش داد بزن و بگو: «من رو رها کن! نمی‌دارم بگهم داری!»





بخشید خانم! روح دارید؟

دسته‌ای از نیازهای ما جسمانی است. توجه به این نیازها مهم است؛ اما موضوعی که گاه از آن غافل می‌شویم، این است که ما ناسلامتی روح هم داریم و این روح نیازهای خاص خودش را دارد! نیازهای روحی ما چیست؟

تأمین نیازهای روحی ما ارتباط مستقیم دارند با اینکه چقدر در برآورده کردن نیازهای روحی دیگران نقش داریم: هرچه برای دوستت گوش بهتری باشی، گوش بهتری برای شنیدن درد و دل‌هایت خواهی داشت؛ هرچه در غم‌ها دوستت را یاری کنی، در غم‌هایت دوستان بیشتری خواهی داشت که در کنارت باشند؛ هرچه صداقت جای بیشتری در زندگی‌ات داشته باشد، دوستانت هم با تو صادق‌ترند و...

توجه به نیازهای روحی دیگران سنگ‌بنای توجه به نیازهای روحی خود ماست و توجه به این دسته از نیازها، از توجه به نیازهای جسمانی مهم‌تر است.





چگونه به خودم بگویم من مجردم؟

دوران بلوغ و سن و سال جوانی و نوجوانی، یعنی دست و پنجه نرم کردن با نیاز بزرگی به نام نیاز جنسی؛ آن هم در وضعیتی که بنگاه‌های بزرگ اقتصادی و فرهنگی برای سودهای کلان خودشان می‌خواهند ما را نیازمندتر به مسائل جنسی بار بیاورند؛ زیرا هرچه ما نیازمندتر باشیم، برای آنان بهتر است و می‌توانند کالای خود را که سکس و شهوت است، بیشتر به ما بفروشند. برای کنترل نیاز جنسی، اولین و مهم‌ترین کار همین است که نیازمند نباشیم. نیازمند و فقیر فقط آن نیست که گوشهٔ خیابان به دنبال پول، دستش را پیش همه دراز می‌کند؛ نیازمند گاهی ماییم که با چشم‌ها و گوش‌هایمان نیازمان را داد می‌زنیم.

جالب‌تر اینکه آنان که با داستان‌های پرنسس و دختر پادشاه به ما آموخته‌اند که دختر پادشاه با هرکسی دست نمی‌دهد و با هرکسی ارتباط برقرار نمی‌کند، خودشان چپ و راست در رسانه‌ها فریاد می‌زنند که دختر حق دارد با هرکس و ناکسی ارتباط برقرار کند! بیچاره ماییم، اگر خودمان را اندازهٔ پرنسس‌های داستان‌های غربی هم قبول نداشته باشیم!





طبقه پنجم زیر زمین دارد!

شنیده‌اید که می‌گویند: «فلانی نصفش زیر زمینه»؟ این عبارت کنایه از این است که آن فرد، همه‌فن حریف است و انگار با این تعبیر می‌گویند: «این شکلی نگاهش نکنید! نصف توانایی‌اش رو نمی‌بینید.»

به نظر من، هر خانه‌ای باید زیر زمین داشته باشد؛ حتی اگر طبقه پنجم باشد. پشت هر وسیله خانه، باید هنر باشد، نه مارک و برچسب قیمت گران. دختر یعنی موجود باسلیقه‌ای که فانتزی‌های اتاقش را با دسترنج خودش بسازد، رومیزی را خودش بدوزد، پوشش روی جالباسی را خودش درست کرده باشد، پادری اتاقش هنر خودش باشد و... بله، وقتی در خانه‌ای دختر هست، یعنی آن خانه نصفش زیر زمین است!



تنها غذایی که سیر نمی‌کند!

هر عضوی اگر گرسنه باشد، نیاز به غذا دارد؛ اما چشم‌های گرسنه، هر غذایی هم که نصیبشان شود، سیر نخواهند شد. چشم‌وهم‌چشمی حاصل گرسنگی چشم است و این گرسنگی، سیری‌ناپذیر است. هرچه شما لباس مارک‌دار و انگوی طلا و جواهرات داشته باشید، اگر چشمانتان گرسنه باشند، باز هم سیر نخواهند شد.

اگر خریدهایمان بر اساس نیاز انجام شود، چشم و دلمان را سیر می‌کند؛ ولی اگر بر اساس هوس باشد، نه چشمان را سیر می‌کند و نه می‌گذارد دلمان سیر شود؛ چون در این صورت، هرچه چشم ببیند، دل هوس می‌کند! پس اگر موبایلم به‌خاطر این عوض شد که بقیه می‌بینند، دائماً مجبور به تعویض آن هستیم؛ وگرنه ماندنش ملال‌انگیز است؛ چون هر بار، هستند کسانی که جدیدتر از آن را دارند!





می‌شودها را ببین و نمی‌شودها را ببینداز دور!

بهترین دلیل برای امکان توانستن، توانستن عده‌ای است که توانسته‌اند. بله، انسان‌های موفق در هر زمینه، الگوی خوبی هستند تا برایمان ثابت شود ما هم می‌توانیم موفق شویم به سادگی، با گفتن نمی‌شود و نمی‌توانم، خودمان را از پیشرفت‌ها دور نکنیم.

باید برای هدف‌های مختلف در زندگی، دنبال الگوهای خوب و دست‌یافتنی باشیم؛ مثلاً شهدا چون در همین روزگار و بین ما زندگی می‌کرده‌اند، در زمینه‌های مختلف، الگوهای خوبی هستند. یک خیاط ماهر، یک پزشک متخصص، یک فروشنده موفق و هر فرد دیگری هم که در حرقهٔ خودش مهارت دارد، دلیل خوبی است برای ناوبر توانستن؛ اما نکته اینجاست: الگویی خوب است که ناخواسته زمینمان نزنند؛ یعنی خدای‌ناکرده در زمینه‌ای به پیشرفت‌مان کمک نکند و از ده جای دیگر به ما ضربه بزند! الگویی خوب است که امید ببخشد و برایمان زندگی گرم‌تری به‌ارمغان آورد.



اعتیاد بدون مواد مخدر

به حالتی که در آن، شخص به علت‌های روانی و...، موادی شیمیایی یا حتی طبیعی مصرف می‌کند و به حدی می‌رسد که دیگر توانایی کنترل میزان مصرف آن‌ها را ندارد، اعتیاد گفته می‌شود. هرچند ضعف اراده فی‌نفسه بیماری نیست، اما به علت عوارضی که بر اثر آن، در سیستم عصب مرکزی شخص ایجاد می‌شود، حالت اعتیاد ناشی از آن، بیماری فرض می‌شود. امروزه شکل‌های جدیدتری از اعتیاد هم رواج یافته است، از جمله در دنیای ارتباطات. اعتیاد به استفاده از موبایل از همین نوع است؛ تاجایی‌که همین موبایل که وسیله ارتباط است، انسان را از برقراری ارتباط دور می‌کند.

اگر صبح که بیدار می‌شوید، اولین چیزی که دستتان می‌گیرید و بررسی‌اش می‌کنید، موبایلتان است، شما هم معتادید. شاید بپرسید: «خب اشکال‌ش چیست؟» اعتیاد به هر وسیله یا خوراکی یا حتی شخص، شما را در برابر نبود آن ضعیف می‌کند و هرچه بتواند در شما ضعف ایجاد کند، همانی است که ضربه‌اش را به شما زده است یا خواهد زد.





دورترین روز سال فرداست



وقتی برای شروع کاری می‌گویید: «از فردا»، یعنی کلک آن کار را کنده‌ای؛ چون این فردا همان روزی است که نخواهد آمد! کارها باید از همان لحظه برنامه‌ریزی شروع شود. مثلاً اگر برنامه‌ریزی کرده‌ای که ساعت یازده شب بخوابی، انجام‌دادن این کار در امشب، تو را یک گام از رسیدن به هدف فرداشبیت دور می‌کند و این تأخیر، عملاً یعنی آغاز ضربه‌زدن به ماجراجویی که هنوز شروع نشده است. شاید برای همین است که این از فردا گفتن‌ها تبدیل به جُکی بامزه شده است و هر وقت کسی نمی‌خواهد کاری را انجام دهد، می‌گوید: «از فردا!»





خط‌کش‌هایی که ساخته شیطان است

گاهی خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم. این مقایسه دو حالت دارد: یا برای به‌دست آوردن پیشرفت است یا برای سنجش موقعیت خود در سختی‌ها. مثلاً یک‌موقع خود را با دختر همسایه مقایسه می‌کنیم و می‌گوییم: «او از من زیباتر است» یا «او از من موفق‌تر است» یا «او از من خوشبخت‌تر است». این مقایسه‌ها چون خط‌کش باطلی دارد، همان هدف شیطان را به دنبال دارد که ناامیدی است. یک‌وقت هم ممکن است که سختی‌ها بخواهند تو را ناامید کنند؛ ولی با یادآوری سختی دیگران و مقایسه کوچکی سختی خود با سختی آن‌ها، می‌توانی به خود امید بدهی. این مقایسه درستی است؛ پس هرگاه مقایسه شما را به سمت امید بُرد، مقایسه درستی است و هروقت شما را به سمت ناامیدی سوق داد، همان حيله شیطان است؛ چون در ناامیدی پیشرفتی نیست.





لاکپشت‌ها چرا خرگوش‌ها را می‌زنند؟

مسیر یکی است: یکی کند می‌رود و دیگری تند. آن‌که می‌زد، آبی است که کندتر می‌رود. داستانی که همه شنیده‌اید: لاکپشت آهسته و پیوسته می‌رود و نگاهش به هدف است و می‌داند اگر از راه اصلی دور شود، به هدف نمی‌رسد؛ ولی خرگوش گمان می‌کند آن قدر سریع است که هرچه هم از جاده دور شود، باز برمی‌گردد. او با این فکر، می‌دود و این طرف و آن طرف می‌زود و وقتش را به بطالت می‌گذراند و وقتی که می‌رسد، می‌بیند لاکپشت مدت‌هاست به مقصد رسیده است!

حکایت افراط و تفریط همین است: اگر فقط توانت را بگیری و بقیه ملزومات راه را در نظر نگیری، از میانه‌روی خارج می‌شوی؛ آن وقت است که هرچه هم تندتر بدوی، مانند خرگوشی خواهی بود که از لاکپشت عقب می‌افتد.

میانه‌روی یعنی با نگاه به هدف، در مسیر درست حرکت کنیم؛ به طوری که نه خسته و دلزده شویم و نه از مسیر درست دور بیفتیم!



مسابقه فرهنگی

هنر دختر بودن

به پرسش های زیر پاسخ دهید و در مسابقه پیامکی ما شرکت کنید. برای این کار، به ترتیب نام مسابقه و شماره گزینه های صحیح پرسش ها به صورت یک عدد دورقمی از چپ به راست را، همراه با نام و نام خانوادگی خود به سامانه پیامکی ۳۰۰۰۸۰۲۲۲۲ ارسال کنید.

مثال: هنر دختر بودن ۳۱ سعیده محمدی

- پرسش اول: طبق متن این کتاب راز زیبایی در چه چیزی است؟
۱. محبت ۲. آراستگی ۳. رفتار خوب
- پرسش دوم: دو ابزار مهم ارتباط با دیگران چیست؟
۱. آگاهی و تواضع ۲. تواضع و شناخت ۳. شناخت و بیان خوب

آخرین مهلت شرکت در مسابقه، یک ماه پس از دریافت کتاب است. قرعه کشی از بین پاسخ های کامل و صحیح و به صورت روزانه انجام می شود و نتیجه آن نیز از طریق سامانه پیامکی گفته شده به اطلاع برندگان می رسد.

تلفن: ۳۲۰۰۲۵۶۹ - ۵۱

