

به نام خوش‌نگار دفتر زندگی

سه سانت باش

آدم باش

مژگان کشانی

بهار ۱۴۰۴



سرشناسه: کشانی، مژگان، ۱۳۸۴

عنوان و نام پدیدآور: سه سانت باش آدم باش؛ چاپ دوم / مژگان کشانی

مشخصات نشر: تهران: انتشارات زهره علوی، بهار ۱۴۰۴

شابک: ۱- ۵۶۸-۳۵۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: چاپ قبلی: انتشارات زهره علوی، ۱۴۰۳ (۶۹ ص.).

موضوع: نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها

موضوع: smgehtopa dna smsirohpa

رده‌بندی کنگره: NP6059

رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۸۸۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۰۱۶۱۶۹

سازمان اسناد و کتابخانه ملی

چاپ دوم

نویسنده: مژگان کشانی

صفحه‌آرا و طراح جلد: مژگان کشانی

نوبت و تاریخ چاپ دوم: بهار ۱۴۰۴

قطع: پالتویی / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

انتشارات زهره علوی: تهران- میدان رسالت- خیابان
هنگام- بالاتر از میدان الغدير- شمیران نو-کوچه شهید
قربانی نسب- پلاک ۵۴- واحد ۳

تلفن دفتر: ۰۲۱-۷۷۴۴۱۵۹۴

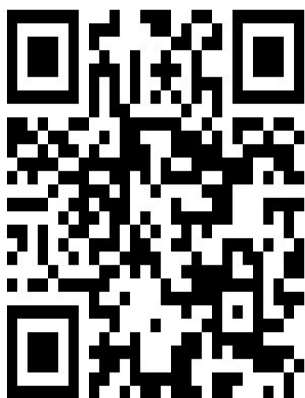
تلفن همراه (پیام‌رسان): ۰۹۱۲۴۰۷۸۳۴۹

تلفن پخش: ۰۹۱۳۶۹۵۱۸۸۴

مجموعه ی

سه سانت باش آدم باش رو

باکلی حال خوب تقدیم میکنم به
«جناب دکتر حیدری» عزیز که حال
خوب رو آسون به دیگران تزریق
میکنند



سخنی درباره‌ی این نویسنده

بنده نوجوانی ۱۹ ساله هستم که
دو سال است فعالیت خودم را در
عرصه‌ی نویسندگی آغاز کرده‌ام
و در این مسیر توانسته‌ام پنجمین
کتاب خودم را چاپ برسانم و هشت
رتبه‌ی استانی و کشوری و یک
رتبه‌ی بین‌المللی کسب کنم

که به شرح زیر می‌باشد :

رتبه‌ی دوم و سوم کشوری در
مسابقات کشوری انشای نماز و
رتبه‌ی اول و دوم مسابقات استانی
شب شعر و رتبه‌ی سوم و شایسته
ی تقدیر مسابقات ملی رسانه‌ای
معلولان و منتخب کتاب بین‌المللی
بابان

نوشتن برای من برمی‌گردد به زمانی
که حرف‌های زیادی برای گفتن داشتم.

اما نه گوش شنوایی وجود داشت و نه
توان بیان کردن در من بود.

خودم بودم و یک دفتر و یک
خودکار. وقتی بازی‌های روزگار
نفس‌گیر می‌شد، شکایت‌هایم
را در دل دفتر مکتوب کردم.
دلیلش را به درستی نمی‌دانستم.

اما وقتی صفحات دفترم حسابی
پر می‌شد، به نوعی، انگار
آسوده خاطر می‌شدم.

بزرگ‌تر که شدم واژه‌ها برایم
رنگی تازه‌تر یافت. واژه‌های تر
و تازه مثل رفیقانی بودند که
هنوز قلق‌شان دستم نیامده
بود و نمی‌دانستم چگونه باید با
آنها رفتار کرد. الکی ته ذهنم
برای خودشان وول می‌خوردند.
وقتی احساس تازه‌ای در من
متولد می‌شد، دست به قلم
می‌شدم و این روند را عمیقاً
دوست می‌داشتم. انگار آن
وقت‌ها که قلم و کاغذ لازمه‌ی



نوشتن بود، اشتیاق بیشتری
وجود داشت و زمان بیشتری را
صرف این کار می‌کردم.

تا این‌که قلم و کاغذ جای
خودش را به لپ تاب داد و
دستم را با قلم غریبه و با تایپ
کردن آشنا نمود. تایپ کردن،
جهانی بود و گاهی در عظمتش
گم می‌شدم. حالا دیگر نوشتن
برایم ساده‌تر شده بود.

کافی بود انگشتم صفحه‌ی
کیبورد را لمس کند تا جمله‌ها
پشت سر هم بیایند و پیش
چشمانم متن‌های زیبا خلق
کنند. زیبا که می‌گویم منظورم
خودستایی نیست. من جمله
ساختن را دوست دارم. انگار این
کار تنها کاری است که می‌توانم
به نحو قابل قبولی انجام دهم و
با کسی مقیسه نشوم.



جمله که ساخته می‌شود،
کیف می‌کنم. حس می‌کنم
کاری انجام داده‌ام و یا شاید هم
وظیفه‌ام را و آنگاه دیگر از این
چرخش تکراری روز و شب، بیزار
نیستم. اما یک چیز به شدت
آزارم می‌دهد. حس می‌کنم
هر چه بزرگ‌تر می‌شوم،
حرف‌های کمتری برای گفتن
دارم.

انگار که تمام گفته‌ها را گفته‌ام؛
یعنی منظورم این است که
نوشته‌ام. که الان بخشی ز نوشت
های من روبه روی شماست



احساسات قاتل:

دل دو حرفه و همه دارنش
اگه دلداری دادنو یاد گرفتی
اون موقع خاصی

همیشه یه روح خسته پشت
یه جسم قویه؛ یعنی کلاً دنیا
این جوریه که با خسته کردن
روح، واکسن قدرت را به جسمت
تزریق می‌کنه و قلب باعث اون
روح خسته‌س؛ چون قلب منطق
رو درک «نمی‌کنه».

قلب حس‌ها رو درک می‌کنه؛
چون اگه قرار بود عاقلانه باشه،
اسمش قلب نبود؛ مغز بود.

ولی یادت باشه، بعضی چیزها
باید تموم بشن تا چیزای بهتری
شروع بشن. حتی خودتم باید
تموم بشی تا بتونی شادی رو
بسازی



پس فراموش کن بذار همه
چیزای قدیمی تموم بشن تا
چیزای جدید شروع کنی؛ همه
چیز رو رها کن رهای رها
راستی می دونستی فراموشی
خودش نوعی خوشبختیه.
ما آدم‌ها گاهی حس گم شدن
می‌کنیم.

اونجاست که می‌تونیم بفهمیم
ما موفق شدیمو اتفاقات بد رو
حتی اون

نخ به نخ های نازک خودمون
رو که با غم‌هامون ازش یک
ریسمان ضخیم درست کردیم،
فراموش کنیم.

و اون موقع هست که یهوایی
دیگه هیچ اسمی، هیچ حسی،
هیچ خاطره‌ی قدیمی باعث
لبخندمون نمیشه.



اون لبخندی که منم می گم،
نه این لبخند؛ همون لبخدایی
که از قهوه هم تلخ ترن و این
بهترین هدیه ست که ما به
خودمون می دیم؛ چون غم ها رو
از خودمون می گیریم و شادی رو
به خودمون هدیه می دیم.

زمان همه زخم ها رو درمان
می کنه، اما نمی تونه اونها رو
پاکشون کنه! و همیشه یه ردی از
اون باقی می مونه و باید این قدر
توی فنجون خاطراتش محو بشی
تا اون هم محو بشه.

پس به قلبت یاد بده که برای
هرکسی نپه؛ چون هرکسی
لیاقت تپیدن نداره.

و گاهی وقتا جریان همون
بیسکویتی هست که تو چایی
اون قدر نگهش داشتی



که بیسکویت تو چایی له
شده و اون چایی سرده و نه
می ذاره مزه ی بیسکویتو بفهمی
نه چایی رو.

یاد بگیر تنها باشی؛ تنهایی
بزرگت می کنه.

یاد بگیر قوی باشی و اشک هایی
را که از چشمای قشنگت سرازیر
می شه، حروم اتفاقات بی ارزش
و ارزون نکنی. اینکه گریه
نکنی یه درد متفاوته، یه نفس
عمیق می کشی و می پذیری.
می پذیری تصویری که چشمت
به ذهنت ارسال می کنه و زمان
این کارو بهت یاد میده.

بعد سه ثانیه مکث یادت میاد
که

گفتیم چیزای قشنگ زمان
می بره، ولی زمان چیزای
قشنگ رو گرفت.



من شکایت می‌کنم از اون
قاضی که گفت زمان عادل‌ترین
قاضیه.

و همون زمان با ما کاری کرد
که ما زندگی رو زندگی نکردیم،
ما زندگی رو به قمار غم باختیم.
و الآن افکارم از هندزفریم هم
پیچیده تره.

و می‌خوام آرزوی بزرگ شدنو از
خدا پس بگیرم. اصلاً ای کاش هیچ
وقت عینکمو پاک نکرده بودم؛
چون اون موقع ناعدالتیای دنیا
رو کمرنگ‌تر می‌دیدم. کوچیک
بودن خیلی خوبه؛ چون کوچیک
درک می‌کنی، کوچیک می‌فهمی
پس هیچ وقت آرزو نکن بزرگ
شی.

و لبخند فیک زدن خیلی
راحت‌تر از اینه که بخوای دلیل
ناراحتیتو توضیح بدی!



پس یاد بگیر لبخند بزنی؛ حتی
اگه شده به تلخی قهوه، ولی
با توضیح دادن مشکلاتت واسه
بقیه، زندگی رو برای خودت تلخ
نکنی.

سه تا بند آخرمو که خوندی
این جوری شدی که ماذا فازا
فاز این دختر چیه؟ چرا یهو زد
به طبل کفر گفتن؟

نه رفیق! من فقط هدفم این
بود یه بار دیگه یادت بیارم اگه
حالت بده، چون خودت داری با
تکرار کردن کلمات حس ها رو
به قلبت تحویل می دی؛ پس
تمام نمی شه، نمی تونم و کلمات
منفی رو از توی فرهنگ لغت
ذهنت پاک کن!

تا حالت خوب باشه

تو می تونی رفیق! چون آفریده
شدی واسه توانستن.



زندگی را باید با احساس لمس
کرد؛ واقعیت اینه که...
انسان ها از طرد شدن بیشتر
از مردن هراس دارن!

خدا انسان رو آفرید با
ویژگی‌های فطری و ظاهری و
باطنی متفاوت و سرنوشتی خاص
سرنوشتی که بعضی‌ها با تمام
داشته‌ها و نداشته‌هاشون
بازم می‌گن خدایا شکرت
عده‌ای هم با تمام داشته‌هاشون
تمام لبخندها و عشق و صمیمیت و
گرمایی که تو زندگیشون هست
رو هر روز حسش میکنن، ولی
راحت از کنارش می‌گذرن و نادیده
اش می‌گیرن و باطن زندگیه
خودشونو با ظاهر زندگی بقیه
مقایسه می‌کنن؛



غافل از این که
شاید اونی که فکر می‌کنن
چون پولداره

می‌تونه خوش باشه و کاملاً
بی‌آرزو

ولی نمی‌دونن شاید همون آرزو
داره تمام داشته‌ها و نداشته‌هاشو
بده تا فقط یه بار دیگه و فقط
برای یک ثانیه آغوش گرم
مامانش رو حس کنه و وقتی
می‌گه مامان! مامانش باشه و
با همون عشق مادرانه در جواب
فرزندش بگه جانم

آره جانم همین جانمی که ما
هر روز می‌شنویم و برامون عادیه
غافل از این که بعضیا آرزو دارن
فقط یکبار دیگه به هر قیمتی
شده اون جانم رو با ندای پدر یا
مادرشون بشنون
ولی باز می‌گن خدایا شکرت



اون موقعه تو می شینی می گی
 وای دماغم این جوریه وای چشمم
 اون جوریه وای پوستم لک داره،
 غافل از این که اینا اصلاً مهم
 نیست که داری به خاطرش حرص
 می خوری، مهم اون داشته‌هایی
 که داریش ولی نمی بینی!

بهت پیشنهاد می کنم خودتو
 بذاری جای اون بیمارای روی تخت
 بیمارستان که با کلی بغض غذا
 می خورن، با کلی بغض ثانیه‌ها
 براشون می گذره و کسی چه
 می دونه، شاید شنبه‌هاشون از
 غروب جمعه‌ام دلگیرتر باشه!

بهت پیشنهاد می کنم فقط یه
 لحظه خودتو بذاری جای اون
 نابینایی که آرزو داره فقط یه بار
 دیگه خودشو تو آینه ببینه،
 آسمون خدا رو، مادرشو و همه
 چیزای اطرافشو؛ فقط یه بار
 دیگه با چشماش ببینه



و مجبور نباشه از حسای دیگش
کمک بگیره تا بتونه حسشون
کنه.

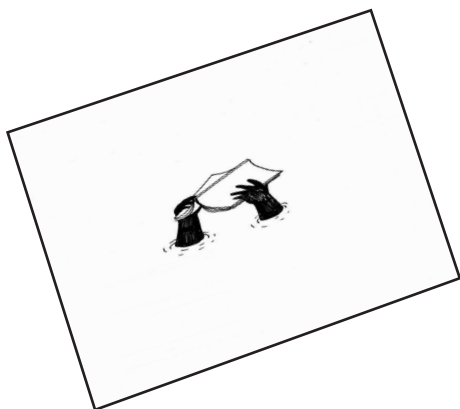
پس رفیق قدر داشته‌هاتو
بدون و خدا رو شکر کن و از
داشته‌هات لذت ببر؛ مشکلو،
غمو غصه تو زندگی همه هست.
ولی نمی‌دونین همین درداس که
ما رو به خدا نزدیک می‌کنه.

اصلاً همین مشکلاتو، غمو
غصه‌هاست، همین خنده‌ها و
شادیا و اشکای شادی که از روی
شادیه پر اغراق آسمون چشم ما
رو بهاری می‌کنن، ریتیم زندگی
رو به دست می‌گیرن و کممون
می‌کنن زندگی رو زندگی کنیم.

تو خوشبختی، فقط کافیه دنبال
علت نباشی واسه لبخند زدن



و لبخند بزنی و از توانایی‌هات
استفاده کنی واسه حل کردن
مشکلات و از همون توانایی‌هات
استفاده کنی و برای خودت
لحظات خوشی رو رقم بزنی.
در آخرم لبخند بزنیو با لبخند
بگی خدایا شکرت





سه سانت باش ولی آدم باش:
کاش می شد واسه دردهای زندگی هم
بی حسی تزریق کرد...!

درسته زندگیو باید زندگی کرد
توام زندگیتو زندگی کن، ولی جوری
زندگی نکن که اگه گم شدی لابه لای
نفرت، خشم و کینه پیدات کنیم
لازم نیست
بعضی وقتا لازم نیست تو حرص همه
چیز رو بخوری، لازم نیست واسه
هرچیزی توام ناراحت باشی؛ گاهی وقتا
لازمه رها کنی تا آدم خوبه‌ی زندگی
خودت باشی، نه اون‌ی که خودش به
استقبال سادیسم فکری میره.
آدم خوبه‌ی زندگی خودت باش.
یه جوری خوب باش که وقتی زندگی
زمینت می‌زنه



برگردی، دراز بکشی و ستاره‌ها رو تماشا
کنی نه این که گله کنی و ناراحت بشی؛
چون این جوری فقط به خودت آسیب
زدی و گر نه تو چه ناراحت باشی، چه
نباشی اون اتفاق افتاده و باید دوره‌اش
بگذره؛ ولی یه وقتایی با این ساده
گرفتن‌ها باعث میشی نه تنها حال
خودت خوب بشه، بلکه دوره‌هایی که
با وجود سختی‌هاش واسه خودت ساده
اش کردی، با درس‌ها و تجربه‌هایی
که تجربه‌شو قسمت می‌کنه بزرگت
می‌کنه. پس

زندگی رو ساده بگیر، درست به سادگی
یه بازی؛ چون زندگی بازی فراز و
فرودهاست، خنده‌ها و گریه‌هاست؛
هرچی ساده‌تر بگیری هم قشنگ‌تره
هم راحت‌تر. پس خودتم ساده باش تا با
اصل خودت روبه‌رو باشی.



می‌دونی بعضی موقع‌ها می‌تونی از
بچه‌ها بزرگ‌ترین درس‌ها رو بگیری؛
درست همون جایی که می‌گن:
چرا باید کاری رو بکنم که خوشحالم
نمی‌کنه؟
توام دقیقاً همین قدر ساده و بدون رنگ
باش؛ چون یه وقت‌هایی این رنگی
شدن تو رو با باگ‌های زندگی روبه‌رو
می‌کنه و یکی از بزرگ‌ترین سختی
های زندگی اینه که آدم جایی نیست که
دلش اونجاس، ولی اونجایی قرار می‌گیره
که همیشه از خدا دوری اون منطقه رو
طلب می‌کرده
پس خودتو به خاطر هیچ کس رنگی نکن
رو جوری زندگی کن که تهش لبخند
بزنی بگی خوش گذشت، نه این‌که چشم
باز کنی با یه خودِ پیرت که اصلاً بچگی
نکرده روبه‌رو بشی؛ حتی یه موقع‌هایی
توی پیرترین سن ممکن هم آدم باید
بچه بشه!



بچه بشه و همه چیز رو به سادگی و
قشنگی دنیای بچه گونش بیان کنه؛ مثلاً
بره خودش رو به آغوش گرم دعوت کنه
و بگه

آغوش می تونه قشنگ ترین سر خط
تیتتر حس های زندگیم باشه
وقتی تو می تونی
قشنگ ترین تیتتر زندگی من باشی
و به همین راحتی تو حس و حال خوب
خودش و یه بغل امن غرق بشه.
امیدوارم همیشه همه ی ما تو حسو حال
خوب خودمون و نقطه ی امن غرق بشیم.





حسی مملو شده از بی حسی:

و تو همان سیمرغی هستی که رؤیاهای
افکار خیلی از همسن هایت هستی.
فکر می کنی دیر شده؟!
برای کسی که می خواد سن رو بهونه
کنه همین الانشم دیره!
رسیدن به هدف، شاید سخت باشه
ولی
شکست خوردن بهتر از حسرت خوردنه!
ولی اگه درک کردی سن فقط، یه عده
و یه راهیو شروع کردی
«یادت باشه با شکستن پای دیگران
تو بهتر راه نمیری!
یادت باشه با شکستن دل دیگران
خوشبخت تر نمیشی
کاش بدونیم اگه دلیل اشکی شدن
چشم کسی بشیم
دیگه با او طرف نیستیم
با خدای اون طرف هستیم...»



ولی اگر هم تو اون راه به اون جایی که
باید می رسیدید رسیدید

یادتون نره وقتی هیشکی آدم حسابتون
نمی کرد کی دوستون داشت.

وقتی همه با پتکی که از حرفاشون
ساخته بودن، می زدن تو سرت و بهت
می گفتن نمی تونی
کی دریچه ی امیدت شد و نورو بهت
نشون دادو گفت تو می تونی
ولی اگر هم تو این راه تنها شدی
هیچ وقت نترس!
ولی خدا می گه وقتیم که تنهای تنها
شدیو کسی نبود
دقیقا اونجایی که حس کردی کسی
نیست.

اونجایی که تو اشکات غرق شدی.
اونجایی که لبخند از یادت رفت.
اونجایی که خسته شدی...



دقیقاً همون موقع‌ها به من فکر کن.
من دقیقاً همون‌جام، منتظرم تو بیای
بغلت کنم و با آغوش باز کمکت کنم من
اون‌جام تا تو
غماتو بذاری رو دوش من.
پس نگو من کسی رو ندارم، نگو من
حامی ندارم، نگو...، نگو وقتی خدا رو
همیشه و هر جا داری. نگو و عظمت خدا
رو زیر سؤال نبر
بگو چون تنبلی مادر تمام بدبختی‌ها و
شکست خوردن‌هاست، احترام گذاشتن
بهش واجب، ولی کسیو مقصر ندون؛
چون مقصرش دقیقاً خودِ خودِ تویی.
بری جلو آینه متوجه میشی چی گفتم.



خودی از خودت باش نه از دیگری:
اینجا هیچکی خودش نیست، همه
یکدیگرند...

من
از
کسی، چیزی، جایی،
که
نداره
خودم
باشم،
بیزارم و متنفرم؛ چون اون باعث میشه
از خود واقعیم دور بشم.
من نمیگم می خوام همیشه همین جایی
که هستم بمونم!
نه درجا زدن تو زندگی خوب نیست، ما
باید پیشرفت کنیم؛ اما نه به قیمت الگو
گرفتن از افراد کلیشه‌ای، نه به قیمت
مثل بقیه شدن. زندگی مثل تاکسیه!
فقط خودت باید بفهمی کجایی و در
نهایت می‌خواهی به کجا برسی.
چرا! چون سرنخ گرفتن از آدم‌های



باتجربه خوبه، ولی مثل اونا شدن خوب نیست.

چون اون موقع دیگه خودت نیستی،
میشی اونا و چیزایی رو هم که قبلا به
قیمت خودت به دست آوردی از دست
میدی.

یاد بگیر خودت باشی تا همیشه خاص
باشی؛ چون خاص آفریده شدی.





ارزشی با ارزش تر از ارزش:
آرزوهای هرکس فرق داره، ولی بعضی از
حسرتا مشترکه!
چون با اشتباهات برای چند نفر حسرت
می سازی نه یه نفر.

گرون باش! چون تو انسانی،
اورجینال ترین مخلوق خدایی
خودت رو تحمیل نکن.
بذار انتخابت کنن تا جرأت نکنن بهت
بی احترامی کنن.
چون اون موقع می فهمی خودتو واسه
خودت انتخاب کردن نه واسه سود
خودشون.
پس یاد بگیر خودت باشی، نه تندیزی
که دیگرون می پسندن.

چون
وقتی روح تو رو، جسمت رو، اصلاً خودت
رو نسبت به انتظاراتو نظرات دیگرون
قالب می گیری شاید
به چشمشون زیبا بیای



اما قبول کن تمام مجسمه‌ها
در عین زیبایی، شکستنین
پس اگه می‌خوای هیچ‌وقت نشکنی
خودت باش.
از هیچ آدمی انتظار نداشته باش جز
خودت
خودت واسه دردهات دکتر باش،
واسه زخمات مرهم باش،
واسه غم‌هاات سنگ صبور،
واسه شب‌هاات روشن باش.
هیچ‌وقت از هیچ آدمی انتظار نداشته
باش دستت رو بگیره و کمکت کنه.
سعی کن، خودت تنهایی از پس
مشکلاتت بریای؛ چون آدم‌ها
همه‌شون تاریخ انقضا دارن، فقط خودت
موندگاری واسه خودت.
پس خودت باش نه ویتیرینی که دیگرون
می‌چیننش



هیچ وقت...
به خاطر این که هم رنگ جماعت باشیو
مورد پسندشون،
نقاب به صورتت نزن!

شجاع باش.
خاص باش.
خودت باش.
دنیا اصالت رو ستایش می کنه.
دقیقاً مثل پرنده‌ای که روی یه شاخه
نشسته هیچ وقت نمی ترسه شاخه
بشکنه؛ چون
چون اون به شاخه اعتماد نکرده
و به بالای خودش اعتماد کرده.
همیشه به خودت باور داشته باش.
دوست خوب دوست داشتنی من.
چون اول باید خودت خودتو باور کنی تا
دیگرون باورت داشته باشن و از باورهای
خود بودن تو باورهاشون رو نسبت بهت
بسازن.



تویی که فقط یک بار اتفاق می افتی:

از تو تویی باقی می ماند که فقط یک بار
متولد می شود.

خودتو تماشا کن! درست همین چیزی
که هستی بدون نقاب زدن درست خود
خودتو.

بدون قضاوت کردن، نظر دادن یا حتی
سنجش خود واقعیت باش و بعد
فقط تماشا کن،

چقدر محتاج تحسین هستی؟
مگه تورو تحسین دیگران بزرگ
می کنه؟

نه خودت رو فقط خودت می تونی بزرگ
کنی؛ اگه بخوای بزرگ بشی.

چقدر اشتیاق داری که کسی بهت بگه
چقدر قشنگی؟

مگه کسه دیگه ای قراره تو رو هر روز تو
آینه ببینه، مگه اون میمیکه، چهره ی
توئه که به نظرش احتیاج داری؛ نه
عزیز من یاد بگیر خودت زیبایی رو تو
وجودت پیدا کنی،



چون هر کسی فقط جای خودش زندگی می‌کنه.

چقدر منتظری که یکی بهت بگه تو

چقدر باهوشی؟ چرا می‌خوای عقل

خودتو بدی دست بقیه؟

مگه عقل تو به اونا کارایی میده؟! مگه

دانسته‌های تو واسه اونا میشه؟! یا اونا

می‌تونن به جای تو با تجربه باشن؟!

منتظری که یکی بهت بگه تو به زندگی

من معنی بخشیدی؟

نه عزیزم! منتظر نباش؛ چون ارزش

خودتو زیر سؤال می‌بری. انقدر بزرگ

باش و بزرگ رفتار کن که اصلاً معنی

زندگی کردنو به خیلی‌ها یاد بدی.

نمیگم شنیدن اینا بده‌ها، نه

شنیدن اینا بد نیست، اتفاقاً خوبه؛ چون

روح هر آدمی نیاز داره بشنوه تا متوجه

بشه به نتیجه‌ای که می‌خواسته رسیده

یا نه؛ مثلاً اگه رفته آرایشگاه خوشگل

شده، اما درک کن خوشگلی تو اول به

خودت روحیه میده بعد به بقیه؛



پس منتظر نباش کسی بهت بگه،
خودت به خودت بگو: آینه رو گذاشتن
واسه این موقع‌ها.
خودت به خودت بگو: آفرین! چون تو
اول واسه سربلندی خودت تلاش کردی
بعد بقیه؛ پس قبل هرکسی خودت
به خودت بگو آفرین؛ چرا باید منتظر
شنیدنش از زبون یکی دیگه باشی؟ مگه
خودت زبون نداری؟
خودت به خودت بگو باهوش؛ چون
خودت از مغزت درست استفاده کردی
نه دیگرون.
ولی لازمه بدونی
چقدر محتاج شنیدنشون هستی.
این شنیدن یا نشنیدن‌ها ممکنه
دغدغه‌ی خیلی‌ها باشه، اما تو اون
خیلیا نیستی. تو چقدر نگرانِ میشی؟!
وقتی کسی چیزی نگه یا اصلاً چیزی
بگه که خلاف تصور تو باشه.
چقدر آزرده میشی؟ چقدر دفاع
می‌کنی؟ چقدر بحث می‌کنی؟



چقدر جبهه می گیری؟ یادت باشه فرق
تو با بقیه تو همیناس.

چرا این همه ترس؟ چرا این همه اشتیاق
واسه شنیدن نظر خوب دیگران؟ مگه
اونا خدان؟!

مهم اینه خدا قبولت داشته باشه نه
بندهش؛ چون بندهشم همون باید تأیید
کنه، نه کس دیگه‌ای.

این تنها روش پیدا کردنه یه خود
دروغیه، اگه به مخلوق ایمان نیاورده
باشی و تأیید شدن از طرف کس
دیگه‌ای برات مهم باشه، خودت رو
اختراع نکن؛ چون خدا اختراع کرده؛
پس خودت رو تغییر نده و خودت باش،
ولی خودت خودت رو کشف کن، منتظر
دست به کار شدن بقیه نباش و خودت
دست به کار شو.

از خودت بپرس من الان کیم؟
وقتی جوابشو پیدا کردی، از خودت
بپرس در آینده می‌تونم کی باشم؟
این جوری مسیرت رو خودت پیدا
می‌کنی، منتظر نمی‌شینی دیگران
ارزش تو رو تأیید کنن و سرنخ دستت
بدن.



آینه‌ی آینده: احساسو اگه از مرکز قلبت
درک کنی غوغا میشه:

می‌دونی بزرگ‌ترین اشتباه شما بزرگ
ترها اینه که از بچه‌ها می‌پرسین مامانت
رو بیشتر دوست داری یا باباتو؟

اگرهم بچه بگه هر دوشون رو، اصرار
می‌کنین که نه حتماً باید یکیش رو بگی
که کدومشون رو بیشتر دوست داری.
چیزی نمی‌خوام بگم، فقط می‌خوام
بگم درخت وقتی سایه داره که هم
شاخه داشته باشه هم برگ. ولی شما
با شعاری که از علاقه‌ی بیشتر دختر به
پدر و علاقه‌ی پسر به مادر در سر دارین،
این سؤالو از بچه می‌پرسین!
ولی نمی‌دونین با پرسیدن همین
سؤال دارین تو ذهن بچه سؤالای ایجاد
می‌کنین که چرا من باید از بین پدر
و مادرم، یکیو بیشتر دوست داشته
باشم؛ دارین ارزش خودتونو زیر سؤال
می‌برین.



به جای این کارا بهتر نیست به بچه
استقلال رو یاد بدین، با ارزش بودن
خودش رو تو ذهنش ثبت کنین که
وقتشون رو، خودشون رو، فکرشون رو
صرف آدمای بیهوده نکنن.





تلخی‌هایی شیرین: تو جمله‌ی «یادش
به‌خیر» خیلی شادی گم شده!

زندگی، پر از احساساتیه که به زندگانی
ما طعم میدده،
که رقابت یکی از اون احساس‌هاست.
ولی زمانی رقابت کردن قشنگه که
هم‌سوی رفاقت باشه و به حسادت
تبدیل نشه و اصلی‌ترین رقابت رقابت تو
با خود دیروزی خودته.
چون این فقط تویی که دیروزت شکل
دیروزت بوده و خودت گذروندیش، نه
کسی به جای تو دیروزتو زندگی کرده و
نه دیروز تو شبیه دیروز کس دیگه‌ای
بوده که حالا بخوای امروزتو با امروز
کس دیگه‌ای مقایسه کنی؛ ولی حتی در
مقایسه‌ی امروز خودت با دیروز خودت
به نتیجه‌ای نرس که به قیمت آرامشت
تموم شه! چون اگه به قیمت آرامشت
تموم بشه، خیلی گرونه؛ به‌خاطر این که
تو به اون آرامش درونی نیاز داری



تا بتونی موفق بشی؛ پس اگه بخوای
 آرامشت رو فدای مقایسه کردن
 گذشته‌ت با الانت بکنی، کمکت که
 نمی‌کنه هیچ، تازه زمینتم می‌زنه.
 خدا رو شکر خود منم تنها رقابتم با
 آدمیه که دیروز بودم و اگه رقابت کردن
 همه‌ی ما به همین نحو باشه،
 یاد می‌گیریم امیدوار باشیم، صبور
 باشیم. اون موقع می‌فهمیم که همیشه،
 اذیت شدن بد نیست؛ چون گاهی وقتا
 هرچیزی که اذیت می‌کنه،
 داره صبر کردن رو بهت یاد میده، داره
 صبور بودن رو باهات تمرین می‌کنه.
 هر کسی که ترک می‌کنه،
 داره ایستادن رو پای خودت رو بهت یاد
 میده. و این دوران که گذشت یه روز
 بابت زحمتهایی که کشیدی از خودت
 تشکر می‌کنی.
 پس هیچ چیز بدون نتیجه نمی‌مونه. پس
 جای این که ناراحت بشی واسه رسیدن
 به اون نتیجه، بجنگ؛ چون زندگی مثل
 نقاشی کردنه!



باید خطوطو با امید بکشی، ولی
پر قدرت، اونجاست که می فهمی تو
آرزوهات فقط یه آرزو نیست، یه هدفه
پس. انسان خوبی باش ولی وقتت رو
برای اثباتش به دیگران تلف نکن؛ چون
تو کارهای مهم تر از این داری!
ولی قبلش یاد بگیر همیشه هر اتفاقی
برات افتاد اون روی مثبتش روهم ببینی
و فقط منفی نگر نباشی، تا آرامش و
لبخند رو برای خودت گرون نکنی.
چون هر کس قبل از هر کس دیگه ای
خودش مسئل حالات و احوالات
خودشه.

دوست خوب دوست داشتنی من، یادت
نره که هیچ چیزی ارزش این رو نداره که
آرامشتو فداش کنی.
امیدوارم همیشه حالت خوب باشه.



ترازوی ارزش ها:

رنگ ابرای آسمون هم هم تیره ست، هم
روشن

تو باید خودت خوب باشی مستی
چقدر خوب بود اگه آدم وقتی می رفت
جلو آینه، خودش با خودش روبه رو
می شد، حرف عقلش با دلش یکی بود.
آخه می دونی آدما وقتی با ناراحتی
سیاهی میره جلو آینه، خیلی بده!
عقلش بهش میگه: بابا ول کن، ببین،
بشنو، برو! نیازی نیست سوزنت رو همه
چی گیر کنه.

نیاز نیست جزء به جزء رفتار رو، حرفا
رو، خنده ها رو، نگاه ها رو حلاجی کنی.
آدما اگه واقعا بخوان چیزی بگن، خیلی
مستقیم میگن؛ تو با حلاجی کردن فقط
آرامش خودت رو به هم می زنی.
ولی دلت وقتی یه سری حرفا رو، یه
سری حرمت ها رو، نگاه ها رو درک
می کنه، گرفته میشه؛ به خودش میگه
آخه مگه چی کار کردم؟



که باید یه همچین تصویرایی ببینم؟ این
رفتارا جواب کدوم رفتار منه؟
آره عزیزم زندگی همینه! نبرد بین عقل
و دل؛

ولی اگه بعضی وقت ها بتونی دلت رو با
کمک عقلت قانع کنی خوبه.

صبور باش

گاهی برای بهتر شدن

باید از بدترین شرایط

عبور کنی؛ هر چیزی بهایی داره که

اگه بپردازیش اتفاق پیش روت رو برات
دلچسب تر می کنه.

ولی بعضی وقتا تو یه سری جریان ها

اگه بهای یه سری آدم ها رو پرداخت

کردی از ارزش خودت کم می کنی؛

پس رها کردن بعضی آدمها بهتر از نگه
داشتنشونه.

آره، درست همون آدمایی که از تو

فقط سودهایی رو می خوان که بهشون

می رسونی



تو رو واسه کمک‌ها و راهنمایی‌ها
 و خلاصه امکاناتی که تو زمینه‌های
 مختلف از جنس ه رای مختلف بهشون
 میدی می‌خوان.
 می‌دونم الان با خودت میگی خب اگه
 این جوریه که من باید کلا از همه‌ی
 آدمای زندگیم دور شم؛ چون همه
 به شکل‌های مختلف از من استفاده
 می‌کنن، از کوچیک‌ترین عضوشون
 گرفته تا اون سنو سال‌دارترینش.
 نه عزیزم اگه بخوای این جوری حساب
 کنی تو خودتم داری واسه زندگی
 کردنت از خودت استفاده می‌کنی.
 ولی یه سری آدمایی که تو رو کوپن
 زندگیشون می‌دونن و هر موقع لنگت
 شدن میان سراغت رو باید خط بزنی
 که هیچ، با پاک‌کنم باید از زندگیت
 پاکشون کنی.
 درسته تو همیشه تو سخت‌ترین شرایط
 زندگیت تنهایی یه سری مسائل رو به
 دوش می‌کشی،



ولی آدمایی رو که اصلاً حاضر نیستن
وقتی نوبت به اونا می‌رسه، برات قدم
بردارنو تو زندگیت الکی نگه ندار.
چون اگه نباشن حداقل جلو چشمت
نیستن، حداقل بی‌قیدشون رو زمانی
که بهشون نیاز داری و زحمت‌هایی که
براشون کشیدی و که اونا زحمت جبران
کردنو به خودشون نمیدنو جلو چشات
نمی‌بینی.

پس آقا آدمایی رو تو زندگیت نگه دار
که فقط اصطلاحاً آدم زندگی تو نباشن و
تو زندگیت نقش داشته باشن.
نمیگم از همه توقع داشته باشا، نه ولی
آدمای عاقلو نگه دار، نه آدمای سودجو
رو.

چون اون موقع‌ست که تحویل گرفتن
بعضیا زیر پا گذاشتن و نادیده گرفتن
ارزش خودته. پس برو با کسی معاشرت
کن، کسیو تو زندگیت نگه دار که ارزش
تو رو بدونه.

ولی همیشه فقط و فقط تکیه کن به
خودت؛ چون بقیه آدم‌ها رهگذرن
فقط، تو هستی که تا وقتی تویی وجود
داری؛ کنار خودت می‌مونی.



رنگی که همه رنگیه مشکiest:
دَرک رو میشه هم دَرک خوند، هم
دَرک؛ مهم نگاه توئه.

چرا مثلاً یاد گرفتین وقتی می‌خواین
دلدارى بدین، سعی می‌کنین با دروغ
گفتن حال طرف مقابلتون رو خوب
کنین. به نظرم با دروغ گفتن حال یکی
رو خوب کردن، اصلاً کار درستی نیست.
شاید اون لحظه فکر کنی کار درستی
دارى انجام میدی، ولی هم ارزش خودت
رو، هم طرف مقابلت رو زیر سؤال
می‌بری، وقتی سعی داری با دروغ گفتن
حالت رو خوب کنی.
نمیگم به همدیگه لبخند هدیه دادن
کاره بدیه‌ها
ولی قبلش باید از خودمون پرسیم به
چه قیمتی؟
به قیمت دروغ گفتن!!

پس، خواهشاً در حین دلدارى دادن
هاتون سعی نکنین طرف رو با گول زدن



آروم کنین؛ چرا وقتی توی یه برهه از
زمانی داره می‌گذرونه که زندگیش پر
از مشغله است بهش می‌گین یه روزی
می‌شینن به حال الانت می‌خندی؟
نه اصلاً هم این جور نیست؛ هیچ وقت
هیچ کسی خودش به حال بد خودش
نمی‌خنده، حتی اگه اون دوره رو پشت
سر گذاشته باشه.

چون همیشه وقتی به اون دوران
فکر می‌کنه انگار همون حس شوم و
غریبی که قبلاً تجربه کرده بود باز میاد
سراغش. ایشون، اون حال بد رو زندگی
کرده، با تمام پوست و استخوانش با
تمام اعضای بدنش حسش کرده. اون با
قلبش همه درداش رو به جون خریده،
با چشماش اون غم رو مداوا کرده و
شاید چندین ساعت با مغزش کلنجار
رفته تا خودش رو، دلش رو قانع کنه تا
بازم بتونه وقتی جلو آی
نه وای می‌سته، به جای بغض کردن
لبخند بزنه،



بعد تو چه جوری می تونی به یه آدمی
که همه ی این روزها رو گذرونده تک تک
این حس ها رو با وجودش تجربه
کرده، حس کرده و زندگیشون کرده،
بگی یه روزی می شینی به این حالت
می خندی.

نه هیچ کس، قرار نیست تو هیچ سنی
به حال بد گذشته اش بخنده؛ چون
هیچ وقت قرار نیست یادش بره. چرا
شاید گذشت زمان، تلخی یه سری
اتفاقات رو کمتر کنه، شاید به آخرای
صف مشغله های فکریمون، تاریکی
دلمون، اشکی شدن چشممون بره، ولی
هیچ وقت قرار نیست به اون مشکل و
حس هایی که تجربه کردیم، بخندیم.
پس به جای دلداری دادن الکی،
بهبش امیدواری یاد بده روشنایی های
زندگیشو پیدا کنه و بهش نشون بده.
دنیات رو خودت برای خودت بساز،
نذار دیگران برات بسازنش. نمیگم از
راهنمایی های بقیه استفاده نکن! چرا
استفاده کن،



ولی حال خوب خودتو به پای استفاده کردن از تجربه‌های دیگران خاک نکن و دنیایی برای خودت بساز که تو مال اون دنیا نباشی، اون دنیا برای تو باشه؛ یعنی به خودت حق انتخاب بده، برای خودت لبخند رقم بزن و خودت به جای خودت زندگی کن. اون موقع می‌فهمی که حال خوب خودت قبل از هر چیز دیگه‌ای خیلی باارزشه.

پس هرکاری رو که حالت رو خوب می‌کنه و به حال خودت ضربه نمی‌زنه، تجربه کن. خودتو به خاطر حرفایی که قراره در پی انجام دادن اون کار از بقیه بشنوی، محروم نکن؛ اونا پشت خدام با اون همه خدا بودنش حرف می‌زنن دیگه تو که بنده اش هستی.

پس همیشه یادت باشه فقط و فقط خودت مسئول حال خوب خودتی، پس اون حال خوبی رو که به گرونی یه زندگی خوب و آینده‌ی درخشان به دستش میاری،



ارزونی طرز فکر و حرفای بی‌ارزشی که
قراره از بقیه بشنوی، نکن.

تو به دنیا اومدی برای زندگی کردن،
برای این که دنیا تو بسازی، زندگیش
کنی.

آره همون زندگی‌ای که
زاد اون باید معنای زرد رنگی رو، نورو،
شادی رو، خوش فکر بودن رو، تو
زندگیت ایفا کنه.

نوش، باید معنی روبه‌رو شدن تو با تمام
چیزایی که بقیه می‌گن نشدنی و تو با
تک‌به‌تک‌شون روبه‌رو میشی رو بده و
همه‌شونو شدنی کنه.

دالش، باید به همه‌ی آدمای زندگیت
ثابت کنه. داور زندگی هرکسی فقط
خود خودش و درخشان بودن تو رو به
کمک حال خوب توی قلبت توی داستان
زندگیت به نمایش بذاره.

گافش، باید معنی گران بودن و باارزش
بودن خود تو رو به نقش بذاره.



و ی آخرش باید به همه ثابت کنه فقط
خود خود تویی که همیشه و همه جا
به یاد خودتی و تا لحظه‌ای که نفس
می‌کشی پشت خودتو خالی نمی‌کنی
پس اجازه نداری حال خوبت رو به
قضاوت‌های دیگران گره بزنی.
و خودتو از خوشحال بودن روشن بودن
محروم کنی.
امیدوارم همیشه حالت خوب باشه،
دوست خوب دوست‌داشتنی من.





الان تأثیر پذیر تا آینده‌ی تأثیرگذاری
رو به نمایش بذاری.

رؤیایپردازی طبیعیه، ولی این که تصمیم
گرفتی رؤیاهات رو زندگی کنی،
باید شروع کنی، باید بدون توجه به
حاشیه‌های ذهنیت قدم برداری.
پس اگه می‌خوای موفق بشی باید
قبلش نقش آدم‌های موفق رو بازی
کنی.

موفقیت جریان خارق‌العاده‌ای داره؛
چون خارق‌العاده فوق‌العاده است
این جوریه که کارما باید از شیوایی
تک‌به‌تک کلماتی که به زبون میاری
درون ثانیه ثانیه‌ای که پلک می‌زنی
و حتی درون تمام افکارت
ایمان تو رو ببینه
تا بتونه بهت ایمان بیاره
درست همون جوری که همه‌ی آدم‌ها به
آدمای موفق ایمان دارن.



می‌دوننی چرا؟ چون آدمای موفق فقط
براشون مهمه مسیرشون درست باشه،
نه اینکه حرفایی که از دهن بقیه در
مورد خودش می‌شنوه، همه‌ش تعریف و
تمجید باشه. صد تمرکزشونو می‌دارن
روی اینکه مسیرو با موفقیت پشت سر
بگذارند؛ براشون مهم نبود توی مسیر
چه اتفاقاتی می‌وفته.

تو هم اگه می‌خوای موفق بشی
شبیه آدمای موفق خودتو قضاوت نکن
برات مهم نباشه اطرافیان در موردت
چی میگن. مسئله‌ای که مهمه، حال
خوبه خودته. می‌دوننی چرا؟ چون خودت
قراره جلوی آینه با خودت روبه‌رو بشی.
اولین کسی هم که لذت داشته‌هاش رو
می‌بره، خود تویی.

آدمای ذاتاً موفقیت رو دوست دارن،
ولی تعداد محدودی تلاش می‌کنن
علاقشون رو، زندگی کنن.
پس وقتی تصمیم می‌گیری موفق بشی،
خودت داری انتخاب می‌کنی متفاوت
باشی.



طبیعت آدم‌ها هم این جوریه که زمانی
تفاوت‌ها رو تحسین می‌کنن که چاره‌ای
نداشته باشن.

هیچ کس جز خودت قبل از اینکه موفق
بشی، قرار نیست جرقه‌ی انگیزه‌ی تو
باشه.

هیچ کس ایده‌ی ادیسون رو قبل از
اینکه از برق استفاده کنه، تأیید نکرد.
ولی ادیسون دقیقاً همون لحظه‌هایی که
ایده‌هایش به تمسخر کشیده می‌شد،
یه تنه تلاش کرد؛ چون می‌دونست آدم‌ها
ذاتشون این جوریه که اولش مانع میشن
تا کنار بکشی و موفق نشی.

وقتی می‌بینن تو پر قدرت داری ادامه
میدی، چاره‌ای ندارن جز اینکه
مسخره‌ت کنن.

ولی اگر همچنان بعد از انرژی‌های
منفی که به سمت فرستادن، تو تسلیم
نشدی، برات دست می‌زنن.



بعد از این که آرزوهای تو به داشته‌ها
تبدیل شده ولی آرزوهای اونا حسرت
شده، همراهت می‌شنون ازت می‌خوان
همراهیشون کنی و راهبرشون باشی.
پس اگه تصمیم گرفتی موفق بشی
ولی همه دارن یک صدا بهت می‌گن تو
نمی‌تونی و مسخره‌ات می‌کنن، نترس،
کنار نکش؛ چون دقیقا همین مسیر
درسته.

ناراحت نباش از این که چرا عزیزترین
افراد زندگیت؛ دقیقا همونایی که قبل
از شروع هر مسیری توی ذهنت حامی
تو بودن، الان توی واقعیت ها فقط مانع
می‌سازن جلوی مسیرت.

ناراحت نباش! چون کسی که باید
ناراحت بشه تو نیستی.

آدمایی باید ناراحت باشن که
می‌تونستن کنارت باشن و
شونه‌به‌شونه‌ی تو اونا هم موفق بشن،
ولی روبه‌روت ایستادن و مسخره‌ات
کردن، نه تو.



تو باید خوشحال باشی رفیق! به خاطر
جسارت امید و روح جنگنده‌ای که
خودت درون خودت ساختی.
پس لبخند بزن و اون قدر برو جلو که
دست آدمایی که دوستشون نداری نرسه
بهت.
خدا جای زحمات گل می‌کاره، پس
خوشحال باش.





آینده‌ی تو داشته‌های افکار الان خودته:

پس به جای این که توی مسیر اشتباهی
بگردی، دنبال فالگیر اشتباهی که
آینده‌ی تو رو برات فقط تظاهر کنه، تو
آینه بگرد دنبال افکار درست خودت.
اون موقع وقتی آینده نگاه می‌کنی به
جای تظاهر کردن رؤیاهات، داشته‌هات
رو زندگی می‌کنی ولی تا وقتی که افکار
تو پر از فکر اشتباهه، تا وقتی که پر از
نشدنه، آره آره واقعاً نمیشه.

پس اگر می‌خوای بشه، می‌خوای با
افتخار اون شدنی که توی ذهن تو
یه نشدنی محضه بشه، به شدنش فکر
کن! و برای شدنش تلاش کن! و هر موقع
توی این مسیر خسته شدی، از خودت
پرس چرا؟ چرا باید بشه؟ بعدش یه
توی قوی‌تر از قبل برای اون شدن تلاش
می‌کنه؛ چون حالت خوبه و این حال
خوب، توی تمام دستاوردهات تأثیر
داره.



پس همیشه حال خوبت رو برای خودت
توی کیسه فریزر قلبت نگه دار؛ چون
اون حال خوب

دقیقاً برای تو مثل همون لحظه‌ای عمل
می‌کنه که تشننه، میری خونه می‌بینی
یه لیوان شربت خاک شیر منتظرته
مثل شارژری عمل می‌کنه.
همون قدر خسته میشی، خندون نگهت
می‌داره.

مثل خوشحالی پیدا کردن پول ته جیب
لباسای پارسالت، درست همون لحظه‌ای
که به پول نیاز داری، خوشحال نگهت
می‌داره.

مثل آخرین زنگ مدرسه روز
چهارشنبه،

مثل ذوق نخوابیدن شبی که فرداش
می‌خوای بری اردو.

مثل قدم زدن رو ماسه‌های ساحل،

مثل یه تیکه یخ تو اوج گرما یا یه آتش
داغ تو اوج سرما، یه خوابِ آروم بعد از
یه مدت پرچالش.



مثل حس‌های قشنگی که هر چقدر هم
تجربه‌شون کنی.
هیچ وقت برات تکراری نمیشن.
و همیشه دوست‌داشتنی‌اند....
حال خوب دقیقاً همین قدر مورد نیازه.
پس برای خودت نگهش دار، آسون
خرجش نکن.
ستاره‌ها وقتی می‌درخشن که روز رو
پشت سر بذارن و اونجایی که دیگه
خسته هستن، ولی شبه، با همون
خستگی پاسی از شب رو هم پشت
سر می‌ذارن. پس اگه می‌خوای به صبح
زندگیت برسی، وقتی فشار روتنه نباید
فکرت از آرزوهات دور بشه.
چون تو حفته آرزویی رو که توی ذهنته
زندگی کنی. اگه حقت نبود توی ذهنت
نقش نمی‌بست.
می‌دونی چیه؟ بعضی شبا با آرامش
خاصی صبح میشه!



اوهوم همون شبی که تصمیم گرفتی از فردا، فرداها رو جور دیگه‌ای رقم بزنی. خیلی از اهدافی که تیک میشن، اول یک رؤیا هستن؛ بعد یه تصمیم. پس درست تصمیم بگیر، ارزشمند تصمیم بگیر، توی مسیر ارزشمندی قرار بگیر و از حاشیه‌ها دور باش. گاهی اوقات رها کردن همه چیز؛ حتی اتفاقات خوب زندگیت قشنگ‌تر از نگه داشتنشونه.

چون باعث پیشرفت میشه به جای غرور. پس بیا حتی روزایی که اون قدرها هم خوب نیستیم همه چیز را رها کنیم. می‌دونی چرا؟ چون از ناله کاری برنمیاد. وقتی توی مسیر درستی رها باشیم، مقصد پیشرفته.

اتفاقات، احساسات خلایی دارن، تویی که با انتخابت اون خلأ رو پر می‌کنی. آره خودت انتخاب می‌کنی که از چه زاویه‌ای اون اتفاق رو بشکافی، متلاشی کنی و ازش چه رنگ انرژی به درونت هدیه بدی. پس مراقب باش!



زندگی مسابقه نیست،
پیست هم نیست،
جشنواره هم نیست،
آزمون هم نیست،
حتی خاطره هم نیست،
زندگی خنثی است!
پس بهش رنگ و لعاب شادی تزریق کن
تا زندگیت فقط نفس کشیدن نباشه،
رؤیاهایی درون یک رؤیای افکار باشه.
همه چیز، حتی تلقین ها در خدمت
حقیقت هستن؛ ابرها نمی تونن خورشید
رو خاموش کنن.
پس مهمه که داری با کلمات چی به
خودت و قلبت و کارمای اطرافت تلقین
می کنی.
آسمون همین قدر زیباس اگه احساسات
خوبی رو بهش منتقل کنی.
حال دل تو هم دقیقا مثل آسمون
همون قدر خوبه که بهش کلمات شادی
تزریق کردی.
ولی من امیدوارم همیشه حال خوب
خودت پیش خودت باشه.
که وقتی همه رفتن، تو بمونی پیش
خودت.



که وقتی آخرین نفرم رفت و درو پشت سرش بست، دو بار بزنی رو شونه‌ت و بگی اشکال نداره، درستش می‌کنیم. چون اون موقع خودت می‌دونی برای کارما هیچی جز ارتعاشی که می‌فرستی سم‌تشف مهم نیست. مهم نیست کوه چقدر بلنده، خورشید همیشه طلوع می‌کنه. مهم نیست زمین چقدر سخته؛ اون دونه‌ای که بخواد جوونه بزنه، جوونه می‌زنه. پس جریان زندگی تو هم همینه. مهم نیست کجای مسیر رو چندبار اشتباه رفتی و از اول شروع کردی، مهم اینه که خسته نشی و ادامه بدی. کارما هیچ‌وقت استمرارهای پیوسته رو نادیده نمی‌گیره.

مطمئن باش، ولی هیچ‌وقت فراموش نکن بزرگ‌ترین مسئولیتی که رو دوش توئه، باور داشتن خودته؛ بقیه مسیر با توجه به ایمان قلبی خودت نسبت به توانمندیات رقم می‌خوره. پس لطفاً بپذیر که توانمندی. با خیال راحت ببین، بزن، بشکون، رها کن، ببخش و برو.



این طبیعت رسمشه جاری باشه پس! تو
هم متوقف نشو.

همیشه عجیب‌ترین مسائل یه روزی
میشن ساده‌ترین‌ها؛ چون بارها
خردشون کردی و چسبوندیشون به هم
مثل اولین شبی که می‌ترسیدی تنها تو
اتاق بخوابی، ولی الان اتاقت امن‌ترین
چهاردیواری برای خلوت کردنه؛ پس
همه چیز داره رو به جلو حرکت می‌کنه.
سخت نگیر تا مانع سرعتش نشی.
ترس و حسرت، کلکسیون خنده‌ها را
به سرقت به دیار گذشته‌ها می‌بره.
پس نترس!

بترسون چالش‌ها رو
بدزد خنده‌ها رو از توی درد حسرت‌ها
چون دنیا اسمش دخترونه‌اس، ولی اگه
حقتو ازش نگیری، زور مردونه‌ای داره.
پس بلند شو دختر! تا خودت بلند نشی،
کسی برات بلند نمیشه، موفق نمیشی.



اینکه نقش قربانی رو بازی کنی،
حتی اگه قربانی باشی، هیچی رو عوض
نمی‌کنه؛ پس همیشه یه منجیِ خودت
باش.

اگه از ارتفاع می‌ترسی، تو پر قدرت تر
می‌تونی پرواز کنی.

چون قبلش باید جسارت داشته باشی
رو ترسات سایه‌ی خودت رو بندازی.
چشمات رو گرفتی ضعفات رو نبینی.
بعد جالب اینه واسه این که خودت
می‌دونی پر از ایرادی چشمات رو گرفتی
! ولی تظاهر می‌کنی نور آفتاب اذیت
می‌کنه.

پس دستتو از رو چشمات بردار! خودت
رو ببین و بشکاف و از نوع هرجوری
که دوست داری بباف، تغییر کن تا از
خودت راضی بشی.

زندگی همیشه یک قدم خارج از راحتی
تو شروع میشه یادت نره که ما آدم‌ها
ارزش‌هامون رو زندگی می‌کنیم.
اگر زندگی خوبی نداری؛ یعنی چیزایی
که برات مهمه، ذاتاً بی‌ارزشه.



پس ارزش‌های زندگی‌ت رو ارزشمند
انتخاب کن؛ مثل حال خوب خودت قوی
باش.

اگه می‌خوای محکم‌تر زمین نخوری، هر
موقع شکستی قوی‌تر از قبل وصله بزن
روح‌تو تا شبیه همونی باشی که توی
قصه‌های رؤیاهات نوشتی.

پر پرواز رو همه دارن، ولی عموماً
پرنده‌ها شهامت پرواز کردن دارن.
می‌دونی چیه؟ می‌خوام بگم اونایی که
موفق شدن، توی همین شرایط بلند
شدن.

پس بلند شو، بهونه نیار، بلند شو و
یه جوری زندگی کن که هر موقع به آینه
نگاه کردی یه نفر اونجا لایق این باشه
که ازش تشکر کنی.

بابت تمام قوی بودن‌هاش همیشه یادت
باشه:



تاریخ تولدت مهم نیست، تاریخی که
تصمیم می‌گیری موفق بشی مهمه؛
تاریخ تحولت مهمه،
تاریخی که تصمیم می‌گیری ببخشی
مهمه،

تاریخی که تصمیم می‌گیری نخاله‌های
فکری و زندگی و درونی رو رها کنی
مهمه.

بعضی وقتا لازمه همه چیز خراب بشه
تا یادت بیاد تو توانایی رقم زدن چی رو
داشتی.

چون لازمه گاهی اوقات امیدواری
درونت تشدید بشه حالا به هر روشی.
آرامش کلمه‌ی سبکیه، ولی سنگین به
دست می‌آد. فقط همین!
پس لطفاً با یه فوت از خودت نگیرش؛
مراقبش باش.

تو قرار نیست هر روز با یه قلب
سنگین از خواب بیدار شی.
آروم باش دختر!
سایه‌ات کنارته،

تا وقتی که نذاری از پا بیفته.
پس لطفاً مراقبش باش؛



چون اون فقط یه بار برای توعه.

هیس....

هیچی نگوا!

دیگه بسه.

فقط....

پاشو خودتو جمع کن.

انقدر با خودت و دنیا و آدماش کلنجار

نرو.

رها باش رها!

نشد که نشد فدای سرت.

نخواست که نخواستت، بازم فدای سرت.

نتونستی که نتونستی، بازم فدای سرت.

تو هنوز آدم توی آینه رو داری.

تو هنوز خودت رو داری.

پس تا دیر نشده خودتو دودستی بغل

کن.

تو فقط یه دونه هست و دیگه تکرار

نمیشه؛ پس یقه‌ی خودتو ول کن! به

خودت فرصت زندگی کردن بده.

فهمیدی؟!

من نمیگم حق نداری غمگین باشی.

نمیگم هیچ وقت ناامید نشو؛



چون انسانی و یه قلب داره درونت نبض
میزنه.

ولی یاد بگیر همیشه سر پا باشی.
یاد بگیر توی نقطه‌ی خشم و نفرت و
حسرت کور نمونی.

چون تو اشرف مخلوقات و هیچ کس به
اندازه‌ی خودت نمی‌تونه بهت کمک کنه.
ببین درسته تو اشرف مخلوقات
ولی اشتباه کردن جرم نیست.
باختن جرم نیست.

مسیررو قطع کردن جرم نیست.
صورت مسئله رو پاک کردن جرم
نیست.

تجربه است

ولی این که حال خودتو به خاطر چیزی
که گذراست خراب کنی، جرمه.
چون قلب توی سینه‌ات امانت خداست
پیش تو.

حتی حال خوب روزای بچگی ت هم
امانته.

پس مراقبش باش.



یه روز برمی گردی به عقب نگاه می کنی
و می بینی تو در تمام طول مسیر....
داشتی شکوفا می شدی!
فقط خودت نمی دونستی؛
چون نمی خواستی که درک کنی.
چون یقه ی خودتو گرفته بودی و
نمی خواستی رهاش کنی.
می دونی چیه؟ ما همه مون از سلول ها
نقاشی شدیم که اگر زخم بشیم،
همون جوری که زهر بودیم و زخم
شدیم می تونیم پادزهر باشیم؛ فقط باید
اتفاقات رو رها کنیم تا با گذر خورشید
از روزها همه چیز ترمیم بشه.
پس اتفاقات اگر زهر هستن، حتماً
پادزهري دارن که ترمیمشون کنه.
ولی آن قدر خودتو درگیر حاشیه نکن
که زخم عمیق بشه.
رهاش کن تا ترمیم بشه.
یه بی خبری قشنگ از همه چی یه
سکوت یه آرامش.
آره بابا نیاز نیست همه چیز رو بدونی!
گاهی وقتا عینکتو بردار.



پرده‌ی گوشتو بکش به خودت، یه
 آرامش قشنگ از جنس استراحت
 مغزی واسه خالی کردن نخاله‌های
 درونش هدیه بده.
 آخه می‌دونی چیه؟ عطر درونت خیلی
 خوشبوست، پس ازش مراقبت کن.
 می‌خوام بدون هیچ مقدمه‌ای بهت بگم:
 مهم‌ترین فرد زندگیِ خودت،
 تو خیلی مهربونی،
 خیلی قوی،
 خیلی خیلی پر از خیلیای قشنگی،
 همین دیگه.
 پس اگه یه وقتایی هم حالت خوب
 نیست، بازی زندگی رو نباز.
 صبر کن!
 مطمئن باش درست میشه؛ چون
 تویی که تونستی تا الان همین قدر
 جسارت‌مندانه پای خودت بایستی.
 پس قطعاً بعد از اینم محکم‌تر می‌تونی
 ادامه بدی؛ فقط همیشه قبل از این که
 متلاشی بشی، محکم خودتو بغل بگیر،



برو جلو آینه و به خودت بگو دوست
دارم؛ چون
تنها عددی که باید بذاریش جلو آینه تا
دو برابر بشه عدد توی شناسنامه.
چون مطمئنم یه شبایی رو به صبح
رسوندی که خود ماه هم خسته شد ولی
تو جا نزدی.
پس امروز برای خودت یه گل بخر و
بشین جلو آینه و برای خودت دست
بزن؛ چون هیچ کس بدون منت برات این
کار رو انجام نمیده.
این فقط خود تویی که بی منت شونه‌ی
امنی برای اشکات پوست امنی هستی
برای بغل گرفتن تمام زخم‌های درونی و
بیرونی. پس دمت گرم
چشمای تو راست‌ترین حقیقت بین این
دوره از حقیقته.
پس باهاشون فقط چیزایی رو ببین
که حالتو خوب می‌کنه، به روح جلا
می‌بخشه، روشنت می‌کنه.
چون الان راستی تنها یه بار مصرفیه که
دیگه تولید نمیشه.



پس تو درونت آرامش تولید کن برای
غذای روح‌ت.
دلیلی نداره همه چیزو ببینی؛ چون خدا
زمانی که داشت تو رو نقاشی می‌کرد
هیچ کاریکاتور بدی رو تماشا نکرد.
بهم قول بده تا دیر نشده واسه خودت
گل بخری! چون این قلب توست که
احساس درونش هیاهو می‌کنه نه سنگ
قبرت.
بدون تو ارزشمندترین دارایی زندگی
خودتی! تنها ارزشمندی هستی که با
تمام اشتباهات بازم با ارزشی.
پس حتی وقتی اشتباه می‌کنی به
خودت گل جایزه بده؛ چون تو با اون
اشتباه، تجربه‌ای به دست آوردی که با
هیچ مادیاتی قابل قیاس نیست.
بین حتی اشتباهات هم باارزشه، پس
قدر خودتو بدون.
تو شبیه هیچ کس نیستی! پس با
مقایسه کردن خودت با بقیه برای
خودت حسرت نخر.



پله‌ی قله‌ی زندگی دیگران شاید
چهارپایه‌ی سقوط تو باشه.
پس همیشه راهی که بقیه میرن مطمئناً
درست نیست، بگرد و راه منحصر به فرد
خودتو پیدا کن. پس خوش‌قلب باش.
ما بزرگ‌تر می‌شیم که بزرگ‌تر بشیم.
که یاد بگیریم از چه اتفاقاتی تأثیر
بگیریم و در برابر چه اتفاقاتی خنثی
باشیم.

آره دقیقاً باید در برابر هرچیزی که
احتمال داره ناراحت کنه، خنثی باشی.
چون اون ماهیچه‌ای که سمت چپ
سینه‌ات هست، یک‌سال طول کشیده
تا ذره‌ذره تشکیل بشه؛ پس به آسونی
حاضر نشو حتی ذره‌ای کدرش کنی.
وقتی استرست خاموش میشه و یه
قدری زندگیت عبور می‌کنه، ولی بعدش
خاطرات برات زنده میشه و برای آخرین
بار نگاه می‌کنی و برای اولین بار می‌بینی
که چقد نمی‌ارزید.
اون موقع است که متوجه میشی



هیچ چیزی ارزش این رو نداره که خودت
 رو توی هیاهو بندازی؛ چون با درگیر
 شدن تو هیچی حل نمیشه.
 پس آروم باش.
 خورشید حتی توی شب هاهم توی
 دورترین نقطهی ما پیدااست.
 پس روزنه‌ی امید همیشه بازه.
 مهم اینه که تو تا چه حدی جسارت
 تحمل کردن سختی‌ها رو داشته باشی
 بدون این که ناامید بشی.
 اون موقع خورشید رو می‌بینی.
 اگه درد داری نگران نباش!
 بعضی از دردا از آرامش ارزشمندترن.
 اگه برات سؤاله دقیقاً چه دردی؟ باید
 بگم همون دردی که بهت تجربه هدیه
 میده.
 چون تو داری از روی درد هات رشد
 کردن رو الگو می‌گیری.
 نجوای رفتار تو زورش بیشتر از شعار
 دادن های توئه؛ پس با آرامش کامل
 مسیر درست رو پیش بگیر.



همون مسیر یه جوری فریادت می‌زنه
که جهان درونت پر از آرامش خوشایند
خود دوستی و حس ارزشمندی میشه.
چون جهان رو خدایی تراشیده که به
منطق‌ها هم درس انصاف داده.
پس آدم درستی برای خودت باش!
رؤیاهاتو با طناب‌های ریسیده شده از
امید تلقین و نور بباف.
تا بشه داشته‌هات تا بتونی زندگیشون
بکنی.

ولی قبل از هرچیزی بدون رؤیاهای تو
داره از ادمای اطرافت تغذیه می‌کنه.
آدم اُمنی رو برای قدم زدن انتخاب کن!
مشقی برای رسیدن به هدفات تلاش
کن.

چون مشق تو، توی دوران زندگی
کردنت تیک کردن آرزوهاته.
و مطمئن باش معلمی که سلول‌های
تو رو به هم بافته، ایمان داشته به
این که تو یکی از تکرارنشدنی‌ترین
دانش‌آموخته‌های اون میشی.



پس مشقی تلاش کن تا از کارنامه‌ی
 زندگیت راضی باشی.
 اگه رؤیایی تو سرت میاد، مطمئن
 باش قبلش جسارت جنگیدن براش به
 لایه لایه‌های وجودت چسبونده میشه؛
 پس رهاش نکن!
 می‌دونستی فاصله‌ی تو و بغل گرفتن
 آرزوهات فقط دیوار ترس‌هاته.
 پس هر موقع خواستی بترسی از خودت
 بپرس.
 گیرم که فکرای پوچ توی کلم واقعاً
 اتفاق بیفته؛ مگه چی میشه؟
 وقتی به جواب این سؤال فکر می‌کنی،
 می‌فهمی حتی اگه اتفاقی هم قرار
 باشه بیفته قدم گذاشتن بین چالش‌ها
 خیلی آسون‌تر از زندگی کردن حسرت
 افکارته.
 بعدش حتی اگه ترسی هم تو سینه‌ات
 وجود داشته باشه، آرومش می‌کنی و
 شروع می‌کنی مسیرت رو طی کنی.
 نقطه‌ی امن، همون نقطه‌ایه که تصمیم
 می‌گیری



اون موقع کارما آن قدر هوات رو داره که
همیشه سایه‌های آرزو و امید رو توی
قلبت نگه می‌داره
اون موقع است که حتی اگه یه جهانم
رو به روت باشن تا انرژی کره ی زمین
کنارته هیچی نمیشه.
وقتی برای اولین بار نور رو حس
می‌کنیم، خودمون تصمیم نمی‌گیریم
کدوم نقطه‌ی دنیا جلو چشامون ظاهر
بشه.
ولی خودمون انتخاب می‌کنیم فردامون
رو کجا و به چه شکل زندگی کنیم.
اگر هدفمون واقعاً زندگی کردن باشه.
مواد لازم برای خوشبختی:
به میزان لازم خودتون،
به میزان لازم دوست داشتن خودتون،
به میزان لازم لبخند زدن
به میزان لازم جلو آینه به خودت امید
بخش.
خلاصه اینکه خودت به میزان لازم
مراقب خودت باش.

