

یاد بگیریم

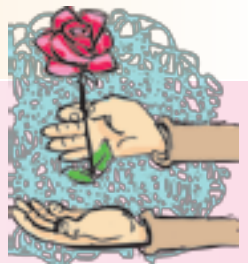
مهربان باشیم

شاید شما جزو آن دسته از آدم‌هایی باشید که اعتقاد دارند مهربان بودن می‌تواند به زندگی معنا بدهد و از طرف دیگر به زندگی اظرافیان شادی ببخشد. این خصلت کمک می‌کند بتوانیم با بقیه بهتر ارتباط برقرار کنیم و نقش مثبتی در زندگی داشته باشیم. درست است که مهربانی ذاتی است ولی بعضی وقت‌ها هم می‌شود آگاهانه انتخاب کنیم که مهربان باشیم. با ما همراه باشید تا به شما چند روش مهربان تر بودن آشنا شویم.



۱- به اندازه وسع و توانایی بخشیده باشید

مهربانی و بخشندگی را تمرین کنید. با تمرین کردن می‌توانید مهربانی را برای خودتان به عادت تبدیل کنید البته در بخشایش زیاده‌روی نکنید.



۲- انتظار نداشته باشید

مهربانی واقعی این است که در برابر کارها و لطف‌هایی که به بقیه می‌کنید، انتظاری نداشته باشید.



۳- مهربانی شما نباید بابت منفعت شخصی باشد

نباید به خاطر منافع شخصی یا به خاطر اینکه روی بقیه کنترل داشته باشید با آنها مهربان باشید. همچنین تظاهر به مهربانی در حالی که در درون، از طرف مقابل عصبانی یا ناراحت هستید هم درست نیست.



۴- با خودتان مهربان باشید

خیلی‌ها این اشتباه را می‌کنند که با بقیه مهربان هستند ولی با خودشان مهربان نیستند. دلیل این رفتار می‌تواند این باشد که شما تمام جنبه‌های خودتان را دوست ندارید اما معمولاً دلیل اصلی‌اش این است که خودتان را درست نمی‌شناسید و دست‌کم گرفته‌اید. پس خودتان را فراموش نکنید و به خودتان اهمیت بدهید.



۵- مهربانی را از دیگران یاد بگیرید

به آدم‌هایی فکر کنید که به نظر تان واقعا مهربان هستند و اینکه آدم‌های مهربان باعث می‌شوند تا شما حس ارزشمند بودن کنید. در نتیجه صفت مهربانی تا ابد در زندگی شما باقی می‌ماند.



۶- مهربانی را برای خودتان تبدیل به عادت کنید

مهربانی عادت است که هر کس می‌تواند آن را درون خودش پرورش دهد. مثلاً می‌توانید برای یک ماه، هر روز روی مهربان بودن تمرکز کنید. آن وقت می‌توانید در پایان ماه تأثیرات عمیقش را در زندگی تان احساس کنید و ببینید که چقدر نسبت به خودتان حس بهتری دارید و چقدر برخورد مردم با شما بهتر شده است.



کندو گاو

آشنایی با ضرب‌المثل‌های ایرانی

آش نخورده و دهان سوخته

را آنجا نخورد، فکر کرد بهتر است بگوید دندان‌درد می‌کند. دستش را روی دهانش گذاشت. تاجر به اتاق برگشت و دید پسرک دستش را جلوی دهانش گذاشته است. به او گفت: دهانت سوخت؟ حالا چرا اینقدر عجله کردی؟ صبر می‌کردی تا آش سرد شود آن وقت می‌خوردی! زن تاجر که با قاشق‌ها از راه رسیده بود به تاجر گفت: این چه حرفی است که می‌زنی؟ آش نخورده و دهان سوخته؟ من که تازه قاشق‌ها را آوردم.

آیا می‌دانید ریشه ضرب‌المثل معروف «آش نخورده و دهان سوخته» چیست؟ در زمان‌های دور، مردی در بازارچه شهر حجره‌ای داشت و پارچه می‌فروخت. شاگرد او پسر خوب و مودبی بود ولی کمی خجالتی بود. مرد تاجر همسری کدبانو داشت که دستپخت خوبی داشت و آش‌های خوشمزه او دهان هر کسی را آب می‌انداخت. روزی مرد بیمار شد و نتوانست به دکانش برود. شاگرد در دکان را باز و جلوی آن را آب و جارو کرده بود ولی هر چه منتظر ماند از تاجر خبری نشد. قبل از ظهر به او خبر رسید که حال تاجر خوب نیست و باید دنبالش دکتر برود.

پسرک در دکان را بست و دنبالش دکتر رفت. دکتر به منزل تاجر رفت و او را معاینه کرد و برایش دارو نوشت. پسر بیرون رفت و دارو را خرید. وقتی به خانه برگشت، دیگر ظهر شده بود. پسرک خواست دارو را بدهد و برود، ولی همسر تاجر خیلی اصرار کرد و او را برای ناهار به خانه آورد. همسر تاجر برای ناهار آش پخته بود. سفره را انداختند و کاسه‌های آش را گذاشتند. تاجر برای شستن دست‌هایش به حیاط رفت و همسرش به آش‌خانه برگشت قاشق‌ها را بیاورد. پسرک خیلی خجالت می‌کشید. فکر کرد تا پهنای بیابورد و ناهار



من چقدر خوشبخت هستم!

روزی روزگاری...

نویسنده و تصویرگر: حسین کشتکار



آدم که اینقدر سمج به بیرون خیره نمیشه! لابد داره به ثروت پدرش فکر میکنه... بله. حتماً همین طوره. مطمئنم پدرش هم مثل خودش به آدم خوش تیبیه. پسر یه پولداره. احتمالاً پدرش کارخونه داره یا توی کار تجارته و تا حالا همراه پدرش چند بار سفر خارج رفته. خوش بحالش حتماً آخرای هفته با دوستانش قرار میذاره که با هم برن شام بیرون. کلی با هم میخندن و از زندگی و جوونیشون لذت میبرن. میرن سینما، کافی‌شاپ، اسکی و... چقدر این پسر خوشبخته! اما من چی؟

پسرک نوجوان در آخرین لحظات سوار اتوبوس شد. روی اولین صندلی خالی نشست. همیشه از کلاس‌های شیف‌ت بعدازظهر متنفر بود، اما حداقل این حُسن را داشت که مسیر خلوت بود. اتوبوس که راه افتاد نفسی تازه و به دور و برش نگاه کرد. پسر جوانی روی صندلی جلویی نشسته بود که فقط می‌توانست نیم‌رخش را ببیند که داشت از پنجره بیرون را نگاه می‌کرد. پسر هدفون در گوشش گذاشته بود و مدام بیرون را نگاه می‌کرد. به پسر خیره شد و افکارش درگیر آن پسر شد: «چه پسر خوش تیبی! حتی از نیم‌رخ هم معلومه. با اون موهای مرتب و شونه شده و اون فک استخوانی شبیه هنرپیشه‌های معروف شده. حتماً آدوکلن خوشبویی هم زده... چقدر عینک آفتابی بهش میاد... یعنی داره به چی فکر میکنه؟»

آدم که اینقدر سمج به بیرون خیره نمیشه! لابد داره به ثروت پدرش فکر میکنه... بله. حتماً همین طوره. مطمئنم پدرش هم مثل خودش به آدم خوش تیبیه. پسر یه پولداره. احتمالاً پدرش کارخونه داره یا توی کار تجارته و تا حالا همراه پدرش چند بار سفر خارج رفته. خوش بحالش حتماً آخرای هفته با دوستانش قرار میذاره که با هم برن شام بیرون. کلی با هم میخندن و از زندگی و جوونیشون لذت میبرن. میرن سینما، کافی‌شاپ، اسکی و... چقدر خوشبخته! اما من چی؟» پسرک نوجوان دلش برای خودش سوخت. وضعیت زندگی خودش را که با آن پسر خوش تیب مقایسه می‌کرد، احساس کرد چقدر بدشانس است. خانواده معمولی او جزو طبقه متوسط جامعه به حساب می‌آمد. پدرش کارمند بود و مادرش خانه‌دار. دارایی‌شان یک ماشین سواری معمولی بود و خودش هم فقط یک گوشی تلفن ساده و یک موتورسیکلت داشت که پدرش با گرفتن وام توانسته بود بخرد، اما حتماً داشت آن پسر از امکانات رفاهی خیلی خوبی برخوردار است. حتماً در بهترین و بالاترین نقطه شهر خانه دارند. یک خانه مجلل و باشکوه با بهترین امکانات رفاهی. دارای پنت‌هاوس، استخر، جکوزی و چندین ماشین شخصی. با خودش فکر می‌کرد حتماً در مناطق سرسبز شمال هم ویلاهای بزرگ و متعدد دارند. افکارش متوجه موقعیت خودش شد. با خودش گفت: «این رسم روزگار چقدر ناعادلانه است. کسانی در بهترین موقعیت زندگی قرار داشته باشند،

از بهترین امکانات رفاهی برخوردار باشند و از فرط خوشبختی ندانند چگونه زندگی کنند، اما در عین حال کسانی مثل خانواده ما همه باید در تلاش باشیم. هر کسی به سهم خودش. پدر مجبور است بعد از پایان کار اداری با کار کردن در یک فروشگاه برای چرخاندن چرخ زندگی از استراحتش بزند. هفته‌ها و ماه‌ها می‌آیند و می‌روند و مادر همه دغدغه‌هایش حساب و کتاب و کردن قسط وام‌هایی است که زود به زود سر می‌رسند، اما اینها چه؟ آیا این پسر و خانواده متمولش میدانند معنی ناتوانی در خریدن چیست؟ خیر از گرانی اجناس دارند؟ اصلاً میدانند تورم یعنی چه؟ اینها نمیتوانند محرومیت را درک کنند همانطور که ما نمیتوانیم خوشبختی را لمس کنیم.» ایستگاه بعد که اتوبوس نگه داشت، پسر خوش تیب از جایش بلند شد تا پیاده شود. پسرک مشتاقانه نگاهش کرد، پسر عینکی، قد بلند و خوش تیب بود. با گام‌های نالستوار به سمت در اتوبوس رفت. مکثی کرد و چیزی را که در دست داشت باز کرد... یک، دو، سه و چهار... لوله‌های استوانه‌ای باریک به هم پیوستند و یک عصای سفید رنگ را تشکیل دادند... پسرک از دیدن این صحنه جا خورد. تازه متوجه واقعیتی شد که تا لحظه پیاده شدن پسر آگاه نبود و یاد گرفت از آن به بعد دیگر هرگز عینک آفتابی را با عینک سیاه اشتباه نگیرد و آدم‌ها را از روی ظاهرشان قضاوت نکند. او از سلامتی خود احساس خوشبختی می‌کرد.

داستان تصویری: پروانه زرنگ

