بوی خوش بخشش

بخشش، مانند عطری است که یک گل در هنگام شکفتن دارد. بخشش، یک صفت متعالی در انسان است؛ چه به معنی گذشـــت و چه به مفهوم یاری دادن به همنوع. تهیدستان، یکی از مصادیق همنوعان هستند، ولی این گروه از جامعه به‌طور ویژه مورد توجه اسلام بوده‌اند و محبت و کمک به آنان، سنت حسنهٔ پیشوایان دینی بوده است.

من نمی‌دانم که نظر شـــما چیست، اما یک چیز را به خاطر داشته باشید: اگر می‌خواهید واقعاً از زندگی لذّت ببرید، باید طعم بخشش و کمک به دیگران را بچشید. در این صورت، طعم خوش خوشبختی را نیز خواهید چشید. فردی که معنای عمیق محبت و کمک به بقیه را حس می‌کند، خوشبخت واقعی است.

هر چند مقیاس سنجش خوشبختی برای بسیاری از افراد، مسائل مادی و مالی است، ولی اگر بتوانید گذشته‌ها را فراموش کنید و دیگران را در مورد آنچه برایتان کم گذاشـــته‌اند، ببخشـــید و به آینده نیز امیدوار باشید و در لحظه زندگی کنید، خوشبخت خواهید بود.این نکته را فراموش نکنید که هر وقت خودتان از زندگی لذت می‌برید و احســـاس خوبی دارید، دیگران نیز از وجود و حضور و مصاحبت با شـــما لذت می‌برند و تمایل بیشتری به بودن در کنارتان دارند.

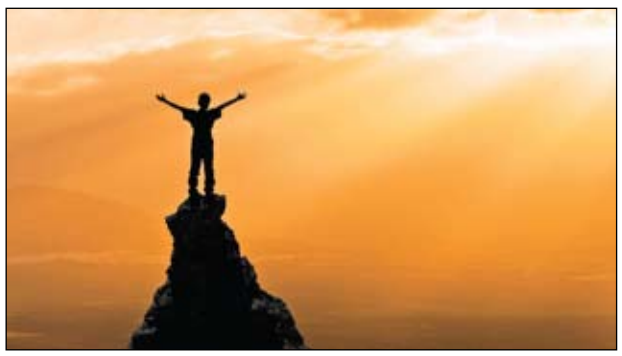
لحظات ناب را از دست ندهیم

زندگی همه ما سرشـــار از لحظه‌های نابی است که بیشتر اوقات آنها را نمی‌بینیم. در جادهٔ زمان، ایـــن لحظه‌ها می‌آیند و می‌روند و ما غافلیم؛ آن‌ها را درک نکرده و عجبا که در حســـرت داشتنشان روزگار را سپری می‌کنیم.

انسان در این دوران، همچون تشنه‌ای است که در کنار جویی با آبی گوارا و روان ایستاده است و به دنبال جرعه‌ای، چشم به دوردستها دارد.

اگر بتوانیم از این غفلتها دور شـــویم و قـــدری دقیق‌تر پیرامون خود را ببینیم و اصلا یاد بگیریم که چگونه ببینیم، زندگی را بهتر درک می‌کنیم و از آن بیشتر لذت می‌بریم.

یکی از راههای رسیدن به مراحلی از این درک، دقت در نکاتی از زندگی دیگران است؛ آنان که توانسته‌اند، نشانه‌های راه را ببینند و به‌موقع، آنها را دریابند؛ آنان که از فرصت دمیدن نوری بر دلهایشان، نهایت استفاده را برده و خدای را بر این نعمت شاکر شده‌اند.



شاید شما هم شنیده باشید که آلفرد نوبل از جمله افراد معدودی است که این شانس را داشت که پیش از مردن، آگهی فوتش را بخواند!

بله؛ اشتباه نمی‌کنید، او آگهی فوت خودش را خواند!

ماجرا از این قرار بود:

زمانی که برادر آلفرد (لودویگ نوبل) فوت کرد، روزنامه‌ها به اشـــتباه فکـــر کردند که نوبل معـــروف که آن روزهـــا او را مخترع دینامیت می‌شناختند، مرده است. آلفرد، صبح که روزنامه را باز کرد تا خبرها را بخواند، با دیدن تیتر صفحهٔ اول، میخکوب شد:

"آلفرد نوبل، دلال مرگ و مخترع مرگ‌آورترین سلاح بشری، مُرد!"

غم بزرگی بر دل آلفرد نشست. او با خود اندیشید:

آیا خوب است که مرا پس از مرگ، اینگونه بشناسند؟

چند دقیقه‌ای در خود فرو رفت. ســـپس مصمم از جا برخاســـت و وصیت‌نامه‌اش را آورد؛ آنرا گشـــود و خط به خط خواند؛ جمله‌های بســـیاری را خط زد و برخـــی را نیز اصلاح کـــرد. همچنین در آن وصیت‌نامه نوشت که ثروتش، صرف جایزه‌ای برای صلح و پیشرفتهای علمی صلح‌آمیز شود.

امروزه هرچند که این جایزه هم دستخوش پاره‌ای از مسائل سیاسی شده است، اما مردم، دیگر نوبل را به نام مخترع دینامیت نمی‌شناسند؛ بلکه او بنیانگذار جایزهٔ نوبل به دانشـــمندانی است که برای پیشرفت علوم گوناگون (فیزیک، شیمی، پزشکی و...) تلاش کرده‌اند. او امروز، هویت دیگری دارد و مردم از او با احترام یاد می‌کنند.

در زندگی همه‌ی ما، چنین لحظات نابی وجود دارد که نباید آنها را از دســـت بدهیم. یادمان باشد که گاهی یک تصمیم درست، برای تغییر یک سرنوشـــت به وضعی بهتر، کافی اســـت؛ پس تلاش کنیم که از لحظات ناب زندگی بیشتر بهره بگیریم و آنها را کاملتر دریابیم.

خوشبختی همسران تا همیشه

همهٔ ما در زندگی به دنبال رازهای رســـیدن به خوشبختی می‌گردیم؛ آرامش و آســـودگی خیال، شادمانی و سرخوشـــی، و کمترین تنش و درگیری با کسانی که دوستشـــان داریم. روانشناسان، سالهای طولانی این راهها و روشـــها را بررسی کرده‌اند و پیوسته نتایجی در این زمینه به همسران جوان پیشنهاد می‌شود.

آنچه در ادامه می‌خوانید، پیشنهادهایی اســـت که امیدواریم شما را تا همیشه خوشبخت کند. این موارد از اصلی‌ترین مسائل روانشناسی است که زوجین برای داشـــتن روابط ســـالم و با دوام با یکدیگر، باید در نظر داشته باشند.

:: **عذرخواهی عاشـــقانه:** اگر شـــما با انجام عملی و یا سخنی، سبب رنجش طرف مقابلتان شدید، فقط کافی است که عذرخواهی کنید. اقرار به اشتباه، برای بیشتر مردم مشکل است؛ در صورتی که افرادی که دارای شـــخصیت قوی‌تری هستند، راحت‌تر اشـــتباه‌های خود را می‌پذیرند و عذرخواهی می‌کنند.

:: **گفتار و رفتار صادقانه:** سعی کنید در روابط خود با همسرتان صادق باشید و از وانمود کردن به آن چیزی که نیستید، بپرهیزید. راست‌گویی و درست‌کرداری، به بهبود روابط کمک می‌کند.

:: **تمجید ســـخاوتمندانه:** در تعریف و تمجیـــد از طرف مقابل خود ســـخاوتمند باشـــید. تعریف در یک رابطهٔ بادوام، همانند چسب عمل می‌کند و سبب استحکام بیشتر آن می‌شود. البته سعی کنید که تمجید شما صادقانه باشد.

:: **انتظارات واقع‌بینانه:** انتظارات شما از طرف مقابلتان باید واقع‌بینانه باشـــد. توجه داشته باشـــید که هیچ فردی کامل نیست؛ بنابر این، در سالهای ابتدایی آشنایی و ازدواج، تصویر رؤیاگونه‌ای از همسرتان نسازید و وی را آنگونه که هست، بپذیرید و سعی کنید انتظاراتتان از او با واقعیت منطبق باشد.

:: **اختلاف‌نظر دوستانه:** در هر رابطه‌ای اختلاف‌نظر وجود دارد. تصور نکنید که همسرتان از آنچه در درون شما می‌گذرد، کاملاً آگاه است؛ پس ضروری است زمانی که دربارهٔ مطلبی بحث می‌کنید، مطمئن شوید که طرف مقابل منظور شما را به‌درستی فهمیده است.

محمدعلی بهمنی:

بهاربهار

صدا همون صدا بود
صدای شاخه‌ها و ریشه‌ها بود
بهار بهار
چه اسم آشنایی؟
صدات می‌اد... اما خودت کجایی
وابکنیم پنجره‌ها رو یا نه؟
تازه کنیم خاطره‌ها رو یا نه؟

نوروز ۹۶
شماره ۲۲۴۱

جوانان امروز

۷۷

بهار اومد لباس نو تنم کرد
تازه‌تر از فصل شکفتنم کرد
بهار اومد با یه بغل جوونه
عید و آورد از تو کوچه تو خونه
حیاط ما یه غربیل
باغچه ما یه گلدون
خونه ما همیشه
منتظر یه مهمون
بهار اومد لباس نو تنم کرد
تازه‌تر از فصل شکفتنم کرد
بهار بهار یه مهمون قدیمی
یه آشنای ساده و صمیمی
یه آشنا که مثل قصه‌ها بود
خواب و خیال همه بچه‌ها بود
آخ... که چه زود قلک عیدیامون
وقتی‌شکست‌باهاش‌شکست‌دلامون
بهار اومد برفارو نقطه‌چین کرد
خنده به دلمردگی زمین کرد
چقد دلم فصل بهار و دوست داشت
واشدن پنجره‌ها رو دوست داشت
بهار اومد پنجره‌ها رو وا کرد
منو با حسی دیگه آشنا کرد
یه حرف یه حرف، حرفای من کتاب شد
حیف که همش سوال بی‌جواب شد
دروغ نگم، هنوز دلم جوون بود
که صبح تا شب دنبال آب و نون بود