

نامه‌ی اول: بیشتر لبخند بزن

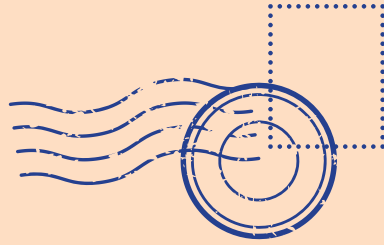
میتراى عزیزم، امروز می‌خواهم «لبخند زدن» را به تو توصیه کنم. می‌دانم که زمانی که بچه بودی، به خاطر نحوه‌ی تربیت و عرف آن روزها، همیشه سعی می‌کردی جدی و سنگین رفتار کنی. والدین و معلم‌های نسل شما خیلی موافق خنده و شادی نبودند و شاید حتا آن را نشانه‌ای از جلف بودن می‌پنداشتند.

کودکی‌ات در دوران جنگ سپری شد و جو جامعه در آن زمان، مملو از اندوه و عزاداری بود. اما آن روزگار به هر حال سپری شده و به گذشته پیوسته است. توبه آن قدر بزرگ شده‌ای که بدانی چه چیز برایت بهتر است. می‌دانی عزیزم، لبخند زدن و حتا خندیدن با صدای بلند نه تنها بد نیست، بلکه برای یک زندگی سالم کاملن ضروری است. حتا در ضرب‌المثل‌های قدیمی هم به آن اشاره شده است: «بخند تا دنیا بهت بخنده.» لبخند زدن شاید نتواند مشکلات را حل کند ولی باعث می‌شود

تا احساس بهتری داشته باشی و در نتیجه سختی‌ها و ناخوشی‌ها را راحت‌تر تحمل کنی و راه حل‌های مناسب‌تری هم به ذهنت خطور کند.

وقتی لبخند می‌زنی در آدم‌های اطرافت هم احساس بهتری ایجاد می‌کنی و باعث می‌شوی که آن‌ها هم آرامش بیشتری داشته باشند و در کنار تو احساس راحتی کنند. لبخند زدن برای سلامتی‌ات هم بسیار سودمند است: سیستم ایمنی‌ات را تقویت می‌کند، فشارخونت را کنترل می‌کند و شدت استرس و اضطراب را هم کاهش می‌دهد. وقتی لبخند می‌زنی اندورفین، سروتونین و مسکن‌های طبیعی در بدنت آزاد می‌شود که حاصل آن آرامش و شادی است.

یک نکته‌ی جالب هم می‌خواهم به تو بگویم. به تازگی محققان به این نتیجه رسیده‌اند که حتی اگر لبخندت واقعی هم نباشد و فقط ادای لبخند زدن را در بیاوری، باز هم می‌توانی از اثرات و فواید لبخند بهره‌مند شوی. و وقتی این کار را برای مدتی تمرین کنی، بالاخره لبخند واقعی به لب‌ت می‌آید و آن وقت است که انسان شادتر و مثبت‌نگرتری خواهی بود. پس فراموش نکن که هر روز بیشتر از روز قبل لبخند بزنی.



نامه‌ی دوم: تلویزیون را حذف کن

میتراى عزیزم؛ زمان که بچه بودی دیدن کارتون را خیلی دوست داشتی. تلویزیون شاید از معدود تفریحاتی بود که کودکان هم نسل تو داشتند و انصافن در آن زمان کارتون‌های زیبا و آموزنده‌ای هم پخش می‌شد که حتا الان هم جز بهترین خاطرات تو هستند. اما اکنون در سنی هستی که اگر تلویزیون را از زندگی‌ات حذف کنی، کمک زیادی به خودت خواهی کرد.

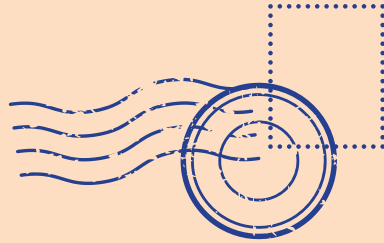
شاید در ابتدا برایت سخت باشد، چون تلویزیون بخش بزرگی از زندگی آدم‌های امروز را تشکیل می‌دهد. اما وقتی به زیان‌های این جعبه‌ی جادویی فکر کنی، راحت‌تر می‌توانی آن را از زندگی‌ات حذف کنی. برنامه‌ها؛ سریال‌ها و اخباری که در حال حاضر از تلویزیون پخش می‌شود هیچ نتیجه‌ای برایت نخواهد داشت جز اینکه یک سری اطلاعات به درد نخور را وارد ذهنت کرده و آن را مشوش می‌کند. اخبار؛ همواره جنگ؛ مرگ، بیماری

و بدبختی را بازگو می‌کند و متاسفانه دیدن اخبار، اعتبار آوره‌م هست. در اطراف آدم‌هایی هستند که در طی روز، ده‌ها بار اخبار را در شبکه‌های مختلف تماشا می‌کنند. اما چه به دست می‌آورند جز استرس و نگرانی.

در مورد سریال‌ها هم که خودت در جریان هستی. سریال‌های تلویزیون که موضوعاتی را به تصویر می‌کشند که به شصت-هفتاد سال پیش تعلق دارد و هیچ شباهتی با زندگی مردمان امروز و دغدغه‌های آن‌ها ندارد. و معمولن هم قصه‌هایی پر از غم و بدبختی است. نه لذتی از دیدن‌شان می‌بری و نه چیزی از آن‌ها می‌آموزی. فقط غمگین و خموده می‌شوی و شوق زندگی در تو از بین می‌رود.

قصه‌ی سریال‌های شبکه‌های ماهواره‌ای را هم که حفظ هستی. تمام این سریال‌ها یک داستان عاشقانه‌ی آبکی دارند که روابط سطحی و بی‌مایه را به تصویر می‌کشند و دیدن آن‌ها جز اینکه وقت را هدر دهند، نتیجه‌ای برای تو نخواهند داشت. البته من مخالف تماشای فیلم‌ها و سریال‌های خوب و با محتوا نیستم. مثلن چند وقت پیش سریال دارک را تماشا کردی که داستان مهیج

و تفکربرانگیزی داشت و نگاهت به زندگی را به چالش کشید. منظور من سریال‌های بی‌محتواست که ساعت‌ها وقتت را می‌گیرد و تو را از رسیدن به اهداف بازمی‌دارد. وگرنه دیدن فیلم‌هایی که حرفی برای گفتن دارند بسیار هم توصیه می‌شود مخصوصاً برای تو که می‌نویسی و می‌توانی نکات زیادی را از این طریق بیاموزی. البته تو نمی‌توانی یک باره تلویزیون را از زندگی‌ات حذف کنی چون به آن عادت کرده‌ای. با روزی یک ساعت شروع کن. هر روز یک ساعت کمتر تلویزیون ببین یا یکی از سریال‌هایی را که می‌بینی حذف کن. کم‌کم به این ساعت‌ها اضافه کن تا بالاخره به‌طور کامل بتوانی تماشای برنامه‌های تلویزیون را کنار بگذاری. آن وقت می‌بینی که چقدر وقت برایت باقی می‌ماند که می‌توانی از این زمان برای خواندن کتاب، آموزش دیدن، پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی و کار بر روی پروژه‌هایت بهره‌گیری. همچنین آرامش بیشتر و ذهن بازتری خواهی داشت. خلاقیتت افزایش می‌یابد و کارهایت را هم بهتر انجام خواهی داد.



نامه‌ی سوم: بیشتر کتاب بخوان

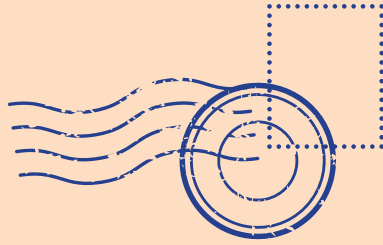
میترا جان، تو همیشه آدم کتاب خوانی بوده‌ای. یادت هست حتا وقتی به مدرسه نمی‌رفتی و سواد نداشتی، چقدر کتاب‌ها را دوست داشتی و مدام از مادرت می‌خواستی برایت کتاب بخواند. می‌دانی که کتاب خواندن یکی از بهترین راه‌ها برای رسیدن به آرامش است. خودت هم زمانی که مادر بزرگت فوت کرد تنها با خواندن کتاب توانستی ذهنت را کمی آرام کنی و گرنه ممکن بود این اندوه تو را از یاد آورد. شاید خیلی از اوقات احساس تنهایی می‌کنی. با کتاب خواندن می‌توانی این تنهایی را پر و حتا آن را لذت بخش کنی.

شاید تو نتوانی زیاد سفر کنی، آدم‌های زیادی را ببینی و بعضی از موقعیت‌ها را در زندگی واقعی تجربه کنی اما با خواندن کتاب می‌توانی بارها و بارها زندگی کنی. به گذشته بروی، به آینده سفر کنی، به دنیاهای متفاوت سر بزنی و تجربه‌های جدید کسب کنی.

با خواندن کتاب، معلومات افزایش پیدا می‌کند و دایره‌ی لغات گسترش می‌یابد در نتیجه هم موضوعات بیشتری برای گفت‌وگو با دیگران داری و هم می‌توانی خودت را بهتر بیان کنی. تحقیقات جدید نشان داده مطالعه باعث بهتر شدن کیفیت خواب می‌شود و همچنین طول عمر را افزایش می‌دهد. توصیه‌ی من به تو این است که مطالعه را به یک حوزه‌ی خاص محدود نکنی بلکه یک سبد مطالعاتی از رمان‌های ایرانی و خارجی، شعر، کتاب‌های آموزشی، روان‌شناسی، زندگی‌نامه و... داشته باش. این کار به تو کمک می‌کند دنیایت را بزرگ‌تر کنی و در تمام ابعاد رشد کنی.

با کتاب خواندن، قدرت تمرکزت هم افزایش می‌یابد. در دنیایی که موبایل، اینستاگرام، تلگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی مدام باعث حواس‌پرتی آدم‌ها می‌شود، تو کتاب بخوان تا حواس‌پرتی و عدم تمرکز گریبان‌گیرت نشود.

می‌دانم که اصلن دوست نداری ذهن و قدرت تفکرت دچار اختلال شود. پس با خواندن کتاب حافظه‌ات را تقویت کن و از ابتلا به آلزایمر و زوال عقل جلوگیری کن.

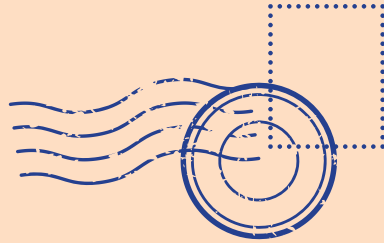


نامه‌ی چهارم: همه‌ی آدم‌ها معلم تو هستند

میتراى عزیزم، سعی کن از هر آدمی که وارد زندگى ات مى‌شود چیزى یاد بگیری. وقتى با این دید به آدم‌ها نگاه کنی، از رفتارشان کمتر ناراحت مى‌شوی. با هر آدمی که برخورد مى‌کنی به خودت بگو: " این آدم معلم من است. باید بفهمم چه نکته‌ای را مى‌خواهد به من آموزش دهد. " حتا اگر به نظرت آن فرد اخلاق و رفتار خوبی ندارد، باز هم مى‌توانی از او بیاموزی و خودت آن رفتارهای ناپسند را انجام ندهی. به قول لقمان: " ادب از که آموختی؟ از بی‌ادبان. " به عنوان مثال اگر کسی به زندگى ات آمد که وفادار نبود، به جای اینکه به زمین و زمان، بدوبی‌راه بگویی و خودت را زجرکش کنی، به خودت بگو: " این آدم آمده تا به من درس وفاداری بیاموزد. " به این فکر کن که چطور مى‌توانی این خصلت را در وجودت بیشتر پرورش دهی.

اگر آدمی در زندگى توست که با حرف‌هایش تو را مى‌آزارد

با خودت بگو: " او فقط یک معلم است. من باید یاد بگیرم که چگونه به حرف‌های آزاردهنده گوش نکنم و اجازه ندهم که این حرف‌ها روی من تاثیر بگذارد و البته خودم هم نباید به دیگران حرف‌هایی بزنم که آن‌ها را ناراحت کند. " وقتی در زندگی چنین نگرشی داشته باشی، به جای اینکه رفتار و حرف‌های دیگران اذیت کند، آن‌ها را مثل یک کلاس درس خواهی دید. ممکن است بعضی از این درس‌ها را دوست نداشته باشی اما تو باید این درس را با موفقیت پشت سر بگذاری تا بتوانی رشد کنی.



نامه‌ی پنجم: برای خودت زندگی کن

میتراى خوبم، همیشه سعی کن برای خودت زندگی کنی. بسیاری از ما در خانواده‌هایی بزرگ شدیم که به خاطر مردم زندگی می‌کردند و به اصطلاح حفظ آبرو را مهم‌تر از هرچیزی می‌دانستند. حتمن تو هم با این نوع حرف‌ها آشنا هستی: "اگر این کار را انجام دهی، مردم چه می‌گویند؟ اگر فلان رفتار را داشته باشی، مردم چه حرف‌هایی که پشت سرمان نخواهند زد. اگر فلان سبک لباس بپوشی مردم درباره‌ات چه فکری می‌کنند؟" اما همان طور که از قدیم گفته‌اند: "در دروازه را می‌شود بست اما در دهان مردم را نه."

اصلن می‌خواهم بدانم این مردم چه نقشی در زندگی تو دارند. آیا اگر نباشند اتفاقی می‌افتد؟ زندگی تو به آن‌ها وابسته است؟ به نظر می‌آید نبودن بعضی از آدم‌ها در زندگی ما بهتر از بودنشان است. آدم‌هایی که مدام در زندگی بقیه سرک می‌کشند تا از کارشان سردرآورند. "چرا

این رشته‌ی تحصیلی را خواندی؟ چرا ازدواج نمی‌کنی؟
چرا بچه‌دار نمی‌شوی؟ با این تحصیلات فقط انقدر
درآمد داری؟ چرا به سفر نمی‌روی؟ چرا اینجوری لباس
می‌پوشی؟ چرا انقدر لاغری؟ چرا؟ چرا؟ چرا؟ " بعضی‌ها
در دام این آدم‌ها می‌افتند و سعی می‌کنند طبق نظر
دیگران پیش بروند اما تو باید از این افرتد دوری کنی،
چراکه فقط انرژی منفی وارد زندگی‌ات می‌کنند. تو فقط
یک بار زندگی می‌کنی و حق داری هرچوری که دوست
داری فکر کنی، با هرکسی که دلت می‌خواهد ارتباط
داشته باشی و هر رفتاری را که به نظرت درست است،
انجام دهی. هیچ‌کس حق ندارد در زندگی تو دخالت کند
یا برایت تعیین تکلیف کند.

تو یک انسان آزادی و می‌توانی هرطور که می‌پسندی
زندگی کنی. لازم نیست زندگی تو منطبق بر منطق
دیگران باشد. همین‌که خودت از زندگی‌ات راضی باشی
و با کارها و رفتارت به بقیه آسیب نرسانی کافی است.
یاد بگیر به حرف مردم بی‌توجه باشی و به راحتی از
کنارشان عبور کنی. نیازی نیست که با دیگران بحث
کنی و چرایی زندگی‌ات را به آن‌ها توضیح دهی. فقط
لبخند بزن و بگو: " من این‌طور راحت‌ترم و این سبک
زندگی برایم مناسب‌تر است. "