

## جوانی‌ات را چگونه گذرانده‌ای؟!



زهرا چیدری

سردبیر  
چاردیواری

جوانی، دورانی خاص با حال و هوایی ویژه است. دورانی هر چند کوتاه اما بسیار مهم و اثرگذار! این اثرگذاری تا به آنجاست که بقیه دوران عمر ماکاملاً به این بستگی دارد که دوران جوانی‌مان را چگونه گذرانده‌ایم. دورانی که خیلی کوتاه است و زودتر از آنچه فکرش را بکنیم به پایان می‌رسد. فرصت جوانی بهترین زمان برای یادگیری یک حرفه درآمدزا است تا بتواند درآمد مورد نیاز برای زندگی ما را در تمام دوران عمر تامین کند. به همین دلیل و با همین انگیزه است که بسیاری از ما مسیر دانشگاه را انتخاب می‌کنیم و به دنبال آن هستیم تا از طریق دانشگاه و بالا بردن سطح دانش خودمان و از آن مهم‌تر در دست داشتن یک مدرک دانشگاهی راهی بازار کار شویم. قسمت بد ماجرا اما این است که خیلی وقت‌ها دانشگاه مهارت لازم برای اشتغال را در اختیارمان قرار نمی‌دهد و در رقابت بین مهارت و صندلی‌های اشتغال ممکن است خیلی از ما نتوانیم در شغلی متناسب با رشته تحصیلی‌مان مشغول به کار شویم. به همین خاطر هم هست که حتی اگر مانند بسیاری دیگر از افراد جامعه مسیر روتین دانشگاه را انتخاب کنیم، خوب است که در کنارش یک مهارت دیگر هم یاد بگیریم؛ مهارت‌هایی که اتفاقاً زمان یادگیری‌شان همین سال‌های کوتاه و زودگذر جوانی است. در کنار مهارت‌آموزی و پیدا کردن شغل و صد البته شریک زندگی و همراه و هم‌مسیر برای ادامه راه زندگی، داشتن یک زندگی سلامت، تغذیه مناسب و ورزش منظم از ضرورت‌هایی است که می‌تواند دوران جوانی ما را طولانی‌تر کند!

تعجب نکنید؛ این یک واقعیت غیرقابل انکار است که سن و سال ما آدم‌ها بیشتر از آن‌که به روزهای رفته عمرمان بازگردد، به کیفیت زندگی و سلامت جسمی و روحی‌مان برمی‌گردد. وقتی در سنین کم، سلامتی‌مان را از دست بدهیم مانند آن است که یک پیری زودرس را تجربه می‌کنیم. حتی اگر در ظاهر جوان باشیم! به همین خاطر آنچه می‌خوریم و نمی‌خوریم و همچنین سبک زندگی و تحرک و مسائلی از این قبیل می‌تواند برای ما بسیار تعیین‌کننده باشد و جوانی‌مان را با سلامتی به میانسالی و پیری متصل کند. در کنار سلامت جسم، سلامت روح و روان هم از جمله موضوعات دیگری است که از همین دوران جوانی باید به آن توجه داشت و مراقبش بود. به خصوص این‌که بحران‌ها و چالش‌های زندگی ما آدم‌ها در این دوران به بالاترین حد خود می‌رسد و باید خودمان را برای مواجهه با مسائل گوناگونی آماده کنیم. در نهایت زمانی که این دوران سپری می‌شود، ما به عقب نگاه می‌کنیم و خودمان به خود نمره می‌دهیم؛ نمره‌ای که بی‌شک می‌تواند حال‌مان را خوب یا بد کند.

دُرنگ



گفت‌وگو

گزارش

دیباجه

اینفو

۷ باور اساسی برای در امان ماندن جوانان از آسیب‌های اجتماعی

## مراقب خودت باش

جوان، سرشار از زندگی، انرژی و انگیزه است و هیچ نیرویی به اندازه نیروی جوانی و خلاقیت جوان قدرتمند نیست. نمرات کم کسب کرده‌ای؟ بیشتر تلاش کن و برای تحصیل برنامه‌ریزی دقیق داشته باش. در ورزش شکست خورده‌ای و نتایج مطلوبی کسب نکرده‌ای؟ سعی کن حرکات را صحیح‌تر انجام دهی و تلاش مضاعف‌تری داشته باشی. در مصاحبه شغلی پاسخ منفی شنیده‌ای؟ باز هم جست‌وجو کن و رزومه خود را برای کارفرما و شرکت‌های بیشتری ارسال کن. در دوران جوانی، بیشتر در معرض شکست خوردن قرار داریم و این موضوع کاملاً طبیعی است. ممکن است در کنکور، کسب نمرات قبولی، رسیدن به شغلی که رؤیای آن را داریم یا روابط عاطفی، شکست‌ها را تجربه کنی. خیلی از جوانان بعد از شکست تسلیم می‌شوند و خودشان را می‌بازند. توجه داشته باشید هیچ انسانی کاملاً موفق نیست و شکست بخشی از زندگی است. ما معصوم یا ابرقهرمان کمیک‌بوک‌ها یا سینما نیستیم؛ بلکه انسان‌هایی معمولی هستیم و امکان دارد در برآوردها و احتمالات دچار خطا شویم. وقتی یک بار شکست می‌خورید، برای بلند شدن و تلاش در جهت موفقیت درس می‌گیرید؛ در غیر این صورت شما یک بازنده ابدی خواهید بود.

امیر علوی

چاردیواری



برشی از کتاب

وقتی شکست می‌خوریم، نواقص و کمبودهای ما آشکار می‌شود و فرصت خوبی داریم تا نقطه ضعف‌ها را شناسایی و روی آنها کار کنیم تا قوی‌تر و به موفقیت نزدیک‌تر شویم. نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که برای جوانان هیچ محدودیت و بن‌بستی وجود ندارد؛ محدودیت زندانی است که ما در ذهن خودمان می‌سازیم.

محمد جواد خوشنامی به عنوان یک جوان، با چالش‌هایی روبه‌رو بوده که اکثر همسالانش تجربه کرده‌اند. او در این کتاب به هفت باور اساسی که هر جوانی باید در خودش پرورش دهد تا به آرامش و موفقیت برسد، پرداخته است. او این باورها را خود اجرا کرده؛ باورهایی که در عین سادگی بسیار کاربردی هستند؛ البته اگر از آنها استفاده کنید.

جملات برگزیده کتاب مراقب خودت باش: پی تقلید رفتن از کوری است. من شکست نمی‌خورم؛ یا برنده می‌شوم یا می‌آموزم. هدف زندگی‌تان را بر اساس استعداد و موهبت‌های درونی خود تنظیم کنید. به نظرات و قضاوت‌های دیگران توجه نکنید؛ کسب رضایت درونی خود باید اولویت اول شما باشد. به دوستی‌های سمی پایان دهید و قدرت نه گفتن را داشته باشید؛ هر چیزی ارزش یک بار امتحان کردن را هم ندارد. در بخشی از کتاب مراقب خودت باش می‌خوانیم: انسان‌ها به صورت ذاتی، به موضوعاتی که در آن استعداد دارند، علاقه نشان می‌دهند و در راستای آن قابلیت پیشرفت و شکوفایی چشمگیری دارند. هیچ انسانی فاقد استعداد و هنر نیست، فقط ممکن است وقت و هزینه خود را در موقعیت اشتباهی سرمایه‌گذاری کند. یکی از مهم‌ترین وظایف ما جوانان در وهله اول، کشف استعداد و قابلیت‌های خود و در مرحله دوم، تنظیم کردن چشم‌اندازهای آینده بر اساس توانایی‌های مان است. باید در مسیر استعداد‌های مان گام برداریم و به بلوغ و شکوفایی برسیم. زمان طلاست و دوران جوانی فرصت فوق‌العاده و مهم‌ترین گنجی است که در اختیار داریم. ابتدا هنگامی که کودک هستیم، پدر و مادر بر اساس چرخه‌ای از آموزش‌های زنجیره‌وار اشتباه که خودشان نیز تجربه‌اش کرده‌اند و هنگامی که بزرگ‌تر می‌شویم، آموزش و پرورش ما را وارد عرصه رقابتی بی‌پایان و بدون توجیه و مخرب می‌کنند که ممکن است صدمات و تخریب‌های ناشی از این رقابت تا آخر زندگی همراه ما باشد. اگر هنگام کودکی در کاری عالی نباشیم و رضایت پدر و مادر را به دست نیاوریم، با تنبیه و جملات مخربی روبه‌رو می‌شویم که زندگی ما را برای سال‌های متمادی تحت الشعاع قرار می‌دهد و بالعکس، اگر در کاری موفق شویم، مورد تشویق و دریافت جایزه قرار می‌گیریم که به شرطی شدن ذهن ما و ایجاد ترس و وحشت از شکست خوردن منجر می‌شود.



## ماهیت توبه



آدمی که گناه و معصیت می‌کند و غرق در شهوات و درندگی است، وقتی که فرشته وجودش را این قدر آزار داد و اشباع نکرد، یک مرتبه فاجعه‌ای به وجود می‌آید.

آخر من و تو هم انسانیم.

ما یک دهان نداریم. اشتباه می‌کنی که خیال می‌کنی یک دهان داری و از همین یک دهان باید به تو غذا برسد؛ صدها دهان داری (عشق را پانصد سر است و هر سری...) پانصد سر تو داری، پانصد دهان تو داری. از همه اینها باید به تو غذا برسد.

یکی از این دهان‌های تو، دهان عبادت است. تو باید روح خودت را به عبادت کردن راضی کنی، یعنی این حق و حظ را باید به او بدهی. تو یک موجود ملکوتی صفات هستی، باید پرواز کنی به سوی آن عالم.

وقتی این فرشته را زندانی می‌کنی، آیا می‌دانی بعد چه عوارض و ناراحتی‌های زیادی دارد؟ یک وقت شما می‌بینید یک جوان مرفّه، جوانی که همه وسایل برایش فراهم بوده است، به یک بهانه کوچک خودکشی می‌کند. همه می‌گویند نمی‌دانیم چرا خودکشی کرد. ای آقا!

این موضوع که خیلی کوچک بود! چرا خودکشی کرد؟! نمی‌دانند که در وجود او نیروهای مقدسی زندانی بوده؛ آن نیروهای مقدس از این زندگی رنج می‌برده‌اند، طاقت نمی‌آورده‌اند، در نتیجه طغیانی به آن شکل به وجود آمده است.

گاهی می‌بینید شخصی همه چیز دارد و ناراحت است و رنج می‌برد.

گفت:

آن یکی در کنج زندان مست و شاد

وان دگر در باغ، ترش و بی‌مراد

می‌بینی در باغ و بوستان زندگی می‌کند، همه وسایل زندگی برایش فراهم است، اما ناراحت است؛ خوش نیست و از زندگی ناراضی است.

راه لذت از درون دان نه از برون

الطی به دان جستن از قصر و حصون

برای این‌که یک لذت‌هایی هم هست که از درون انسان باید به او برسد، نه از بیرون و آنها، لذت‌های معنوی انسان است.

پس توبه عبارت است از عکس‌العمل نشان دادن مقامات عالی و مقدس روح انسان علیه مقامات دانی و پست و حیوانی انسان. توبه عبارت است از قیام و انقلاب مقدس قوای فرشته صفت انسان علیه قوای بهیمی صفت و شیطان صفت انسان. این ماهیت توبه است.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

## مهیاشدن در ماه شعبان برای ورود به ماه مبارک رمضان

حاج آقا مجتبی تهرانی درباره فضایل ماه شعبان برای مهیاشدن جهت ورود به ماه رمضان می‌گوید: «وَأَتَّقِ اللَّهَ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ فِي سِرِّائِكَ وَعَلَانِيَتِكَ»؛ تقوای الهی پیشه کن و توکل به خدا داشته باش؛ چه در نهانت و چه در آشکارت. سپس این آیه را تلاوت فرمودند: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا». بعد فرمودند: «وَأَكْثَرُ مَنْ أَنْ تَقُولَ فِيمَا بَقِيَ مِنْ هَذَا الشَّهْرِ اللَّهُمَّ إِنَّ لِمَ تَكُنْ غَفَرْتَ لَنَا فِيمَا مَضَى مِنْ شَعْبَانَ - فَافْغِرْ لَنَا فِيمَا بَقِيَ» این جمله را در باقیمانده این ماه زیاد بگو که خدا! اگر در گذشته ماه شعبان مرانیا مرزیده‌ای، در بقیه این ماه مرا بیامرز! چه بسا این‌که از آداب دو ماه رجب و شعبان مساله استغفار هرروزه است: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَسْأَلُهُ التَّوْبَةَ». برای همین تطهیر شدن است تا بتوانیم از ماه رمضان بهره‌گیری کنیم.