



زندگی را شفاف تر ببینیم

به قلم محدثه روشن

کتاب "زندگی را شفاف تر ببینیم" به قلم محدثه روشن بعد از پرواز ملکوتی اش پیش خداوند، به مناسبت اولین سالگرد فرشته آسمانی به چاپ رسید. اسم کتاب براساس نوشته های متن روان شاد محدثه روشن توسط پدر و مادر همیشه منتظرش انتخاب شده است.



به نام آنکه هستی نام از ویافت
فلک تجنیش زمین آرام از ویافت
خدایی کافریش در سجودش
کواهی مطلق آمد بر وجودش

نظامی



عنوان و نام پدیدآور: زندگی را شفاف تر ببینیم - نویسنده محدثه روشن، تدوین فرح کاظمی،
بازنویس مرجان جابری.

نشر: پارس کتاب، تهران، ۶۶ ص. مصور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۸-۶۷-۷

فهرست نویسی بر اساس فیپا

رده بندی کنگره: PIR ۸۳۴۵

رده بندی دیویی: ۸۶۲/۸ فا ۸

کتابشناسی ملی: ۸۵۱۰۴۲۱

زندگی را شفاف تر ببینیم

نویسنده: محدثه روشن

تدوین: فرح کاظمی

بازنویس: مرجان جابری

انتشارات: پارس کتاب

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۰۲۸-۶۷-۷

چاپ اول - تهران - ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: مهرگان

شمارگان: ۵۵۰ نسخه



پارس کتاب

خ. انقلاب، خ. اردیبهشت، خ. شهید وحید نظری، پ. ۱۰۵، واحد ۲

تلفن تماس: ۰۲۰-۶۶۴۹۰۱۲۰-۶۶۹۶۳۱۳۲-۶۶۹۶۰۸۳۳

www.parsketab.org

زندگی را شفاف تر ببینیم

نویسنده: محدثه روشن

تدوین: فرح کاظمی

بازنویس: مرجان جابری



پارس کتاب

مقدمه



محدثه روشن دختری از جنس بهار تجلی نور و مظهر نوع دوستی، طبیعت دوستی و خداپرستی. محدثه دختری است ماجراجو در جست و جوی نور و منشأ نور. عاشق زلال آب، سرشار از طراوت و شادابی. او همیشه دیگران را به آرامش دعوت می کند. دستان پرمهرش، عطوفتی ماندگار از عشق به قلب ناامیدان می باشد و ضربان

قلب آنان را به تپش های زیستن دعوت می کند. محدثه در خردسالی و نوجوانی بهترین مشاور برای خانواده و اطرافیان است. او همیشه آرامشی زایدالوصف را به دل دردمندان هدیه می کند و دلیل آرامش روح و روان آنهاست. علایق و دلبستگی هایش هم با طبیعت همساز است. او می رود تا در دامن طبیعت خود را چون کودکی، محو ستایش بی انتهای پروردگار کند. آرام آرام در آب و تا امتداد بی نهایت بی کران آبی دریا. آب، مظهر پاکی و زلالی می رود تا روح پاک و لطیف خود را به نوازش های امواج بسپارد و در آغوش نور در افق رنگین کمان زلال ذرات آب نقش خلقتش را نمایان کند.

محدثه روشن طلوع 3 March 2000 تولدی دیگر 20 September

2020 در آغوش دریا به منزل جاویدش شتافت. (چون محدثه جان



به تاریخ میلادی و تقویم میلادی علاقه داشتند ، برای شادی روح مطهرش، روزهای مهم زندگی پرتراوتش به تاریخ میلادی ذکر شد.) این مجموعه شامل دل‌نوشته‌های ناب و آرامش‌بخش و انگیزشی محدثه می‌باشد که در فصولی تدوین و طبقه‌بندی شده است. امید است تا با خواندن این مجموعه حال دلمان بهتر شود.



زندگینامه‌ی محدثه روشن
از عصر جمعه تا امتداد آبی دریا و پرواز به سوی آسمان



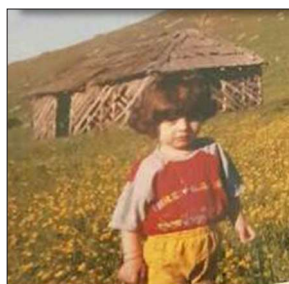
زندگی را شفافتر ببینیم





محدثه روشن، دختری با چشمان مشکی و آرامشی بی‌نظیر و سرشار از عشق به طبیعت و آفریده‌های خداوند، عصر یک روز جمعه، در یک خانواده‌ی علمی فرهنگی در بیمارستان شهید نورانی شهر تالش، چشم به جهان گشود. خانواده‌اش به خاطر علاقه به سیره‌ی حضرت فاطمه زهرا (س) تصمیم گرفتند اسمش را محدثه بگذارند. محدثه از همان لحظه‌ی ورود به زمین خاکی،

آرامش خاصی داشت و این آرامش همیشه در زندگی همراهش بود. او دختری اهل تفکر و تعمق بسیار بود. محدثه دوران ابتدایی را تا کلاس سوم در شهر تالش و از چهارم ابتدایی تا اول راهنمایی را در شهر دمشق، پایتخت سوریه و ادامه راهنمایی را در مدرسه‌ی شاهد و دوره‌ی دبیرستان را در دبیرستان شاهد و دبیرستان پرفسور رضا شهر رشت گذراند. محدثه در کودکی بسیار کنجکاو



بود و علاقه‌ی زیادی به طبیعت و رمز و راز آفرینش داشت. محدثه دانش‌آموزی فعال و صاحب تفکر بود و تفکر در راز آفرینش و جست‌وجو در پدیده‌های طبیعی سبب شد که به خواندن کتاب علاقه‌ی زیادی پیدا کند و خواندن کتاب‌های زیاد زمینه

را برای نویسندگی در ایشان پدید آورد. دل‌نوشته‌های الهی او رنگ و بوی عشق الهی وجودش را در آثارش منعکس می‌کند.



از خصوصیات اخلاقی اش، محدثه عاشق خداوندش بود و بسیار خوش اخلاق و همیشه لبخند به لب داشت و این ویژگی زیبایی که از نشانه‌های افراد با ایمان است، او را بسیار دوست‌داشتنی و عزیز کرده بود. مهر و محبتش به اطرافیان بی‌نظیر بود و حامی نیازمندان بود. به پاکیزگی محیط زیست علاقه‌ی زیادی داشت. عاشق آسمان و هر آنچه در آسمان جلوه‌گری می‌کرد، بود.

صرفه‌جویی در نعمات الهی و طبیعی لازمه‌ی کارش بود. به حیوانات عشق می‌ورزید و از افرادی که باعث اذیت آفریده‌های خداوند و موجودات بودند، بیزار بود. تکیه کلامش این بود: «من همه‌ی انسان‌ها را دوست دارم.»



در این مجموعه شاهد دل‌نوشته‌های محدثه‌ی عزیز به همراه عکس‌هایی که توسط خود ایشان تصویربرداری شده، هستید.



محدثه‌ی عزیز با پروازش این نوشته‌ها را ناتمام گذاشت و به امتداد آبی
دریا وصل شد. محدثه به آسمان پرواز کرد ولی افکار زیبایش در زمین
جریان دارند. امید آن می‌رود که ما با خواندن سطرهای دلنوازش لذت
برده و شادی روح عزیز سفر کرده‌مان را به ارمغان بیاوریم.

روح شاد محدثه عزیزتر از جانم
مادر به سوگ نشسته‌ات - فرح کاظمی



فصل اول

دل نوشته (خلوت با خودت)

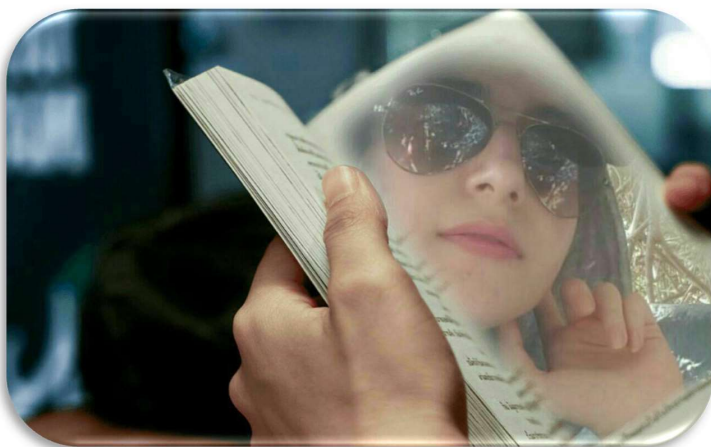
به نام خداوند آسمان‌ها

لحظه‌ها خواهند دوید، چه ما زندگی کنیم و چه نکنیم. آسان و سخت می‌گذرند و حقیقت دارند. باید بیشتر از آنچه که هست تلاش کنیم. باید فراتر از امروزمان باشیم، تا بتوانیم در زندگی رنگارنگمان با نهایت زیبایی برقصیم. آری، ما باید بیشتر عشق بورزیم، بیشتر و عمیق‌تر فکر کنیم، بیشتر یاد بگیریم و به آگاهی برسیم، بیشتر بخندیم و شاد باشیم، بیشتر انسان باشیم، بیشتر به اطرافیانمان کمک کنیم، بیشتر از خدا پیروی کنیم و بیشتر از این‌ها عمل کنیم. زیرا زندگی ما به عمل ما محتاج است و نه حرف؛ تا آن زمان که دعوت به حق تمامی وجودمان را در بر می‌گیرد، نپنداریم که نزیسته‌ایم. برای زندگی و اهداف با خودت هم بجنگ و تلاش کن خدا را وارد زندگی‌ات کن. ارزش هر انسانی مساوی با مقدار زمانی‌ست که برای فکر، کشف و خلاقیت خود اختصاص می‌دهد. مشورت کردن یک عادت کاملاً انسانی‌ست. این مزیت، ما را از سایر حیوانات متمایز می‌کند. مثلاً اگر گاوها می‌توانستند با هم صحبت کنند کشتارگاهی وجود نداشت. معجزه در درون توست همانند خوشبختی، زندگی، جنگ، امید و دیگر هیچ. شک کن به نگاهی که حافظ وضع موجود توست و سرودی بخوان برای نگاهی که خلاف نظم موجود توست. سکوت، سکوت فراوان بهترین فرآورده‌ی کم قضاوت کردن است. دنیا با امید برپاست و انسان با امید زنده است.

امید انسان را می‌برد به سرحد زندگی و نهایت آرامش. به دنیایی از دل‌بستگی‌های زیبایی که وجود دارند و آن‌ها را نمی‌دیدیم. امید،



پرتویی از انرژی‌های هستی و بودن است که هاله‌های وجودمان را سرشار از عشق به آینده و انرژی زیستن و انگیزش می‌کند. امید می‌رود تا مرا رهسپار حقیقتی کند که خویشتن را در سایه‌ی لطف پروردگار رشد دهم و به تعالی وجودی خودم برسم.

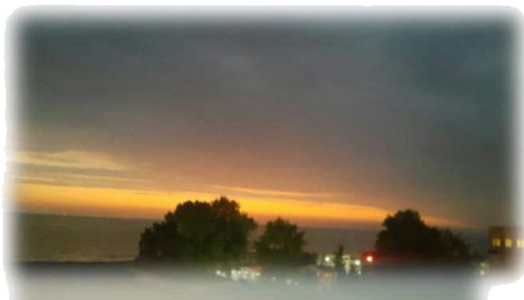


فصل دوم

پیش به سوی زندگی هدفمند



وقتت رو متمرکز کن بر آماده شدن های بی سروصدا که فردا مال توست. ساعات منظم خواب شبانه از جمله رموز موفقیت نوابغ بوده است. بیشتر آن ها از ساعات اولیه صبح به خوبی استفاده می کردند. به وعده ی صبحانه اهمیت خاصی قائل بودند و قسمت مهمی از کارهای خود را در صبح انجام می دادند. تمرکز زیاد روی اهداف و صرف زیاد زمان برای آن ها نیز از جمله کارهایی بوده که انجام می دادند. به نظر من اوقات فراغت خودمان را باید با افرادی بگذرانیم که به آن ها علاقه مند هستیم و از بودن با آن ها لذت می بریم. به این ترتیب کودک درون ما احساس امنیت و آرامش بیشتری خواهد کرد. اتاقتان را آن طور که دلتان می خواهد تزئین کنید حتی اگر برای دیگران خنده دار به نظر می رسد. چندان مهم نیست، پرده ها، رنگ دیوار و اشیاء و لوازم، تابلوها و روتختی، همه را با سلیقه ی خودتان انتخاب کنید. به حس ششم و شهود خود احترام بگذارید. بدون توجه به سن و سالتان نقاشی



بکشید. وقتی نقاشی می‌کشید
از تخیل خود کمک بگیرید و
طرح‌های تخیلی بکشید و آن را با
رنگ‌های دلخواه خود رنگ کنید.



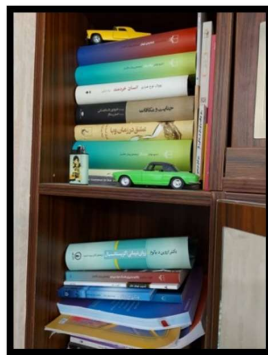
مطمئنأً کودک درونتان در انتخاب رنگ‌ها به شما کمک خواهد کرد
و فعال‌تر خواهید بود. به تماشای طلوع و غروب بنشینید و با خود
بگویید این ممکن است آخرین طلوع یا غروب خورشید باشد که به
نظاره آن نشست‌ام و این تجربه‌ی ناب برای کودک درونتان بسیار عالی
خواهد بود. از انتقادهای بی‌جا و مدام نسبت به خود دست بردارید.
در چنین لحظاتی کمی درنگ کنید. شما در حال شلاق زدن به کودک
درونتان هستید. شلاق را دور بیندازید و با او مهربان باشید. وقتی زیر
فشار هستید و استرس دارید به کتاب‌های داستان کوتاه و کودکانه پناه
ببرید. این کار لذت‌بخش است و کودک درون شما را آرام خواهد کرد.
یک جعبه یا کسوی مخصوص داشته باشید و تمام هدایا و کارت‌های
تبریکاتی را که از دیگران گرفته‌اید درون آن نگهداری کنید. این جعبه
محتوی عشق است. عشق دیگران نسبت به شما و کودک درونتان و
شما لایق آن هستید. در منزل عود بسوزانید یا از عطرهاى خوشبو
استفاده کنید. این کار شما را به وجد می‌آورد
و نشاط را به شما بازمی‌گرداند. در ضمن،
کودک درونتان را حتماً خشنود خواهد کرد.
اگر امکانش وجود دارد سری به محله‌های
دوران کودکی خود بزنید و با دوستان و
همسایگان سابق خود احوال‌پرسی کنید.



اگر چنین چیزی امکان ندارد می‌توانید



در خیابان‌ها و کوچه‌های قدیمی قدم بزنید و از فروشگاه‌های قدیمی خرید کنید. اکثر انسان‌ها حتی جسارت بخشیدن و دور ریختن لباس‌هایی که مدت‌هاست بدون استفاده در کمدهایشان آویخته شده را ندارند. چگونه می‌توان از آن‌ها توقع داشت که باورهای غلط ذهنی خود را دور بریزند. جهل، نرم‌ترین بالشی است که انسان می‌تواند زیر سر خود بگذارد. هر روز در زندگی به دنبال چیز جدید و تازه‌ای بگردید.



کتابخانه شخصی محدثه جان



آرامش و آزادی خود را به هیچ چیز و هیچ کس متصل نکنید. تا حتی در کویر دورافتاده هم اگر بودی بتوانی به خودت متکی باشی. هر ۲ سال یکبار با ارزیابی کارها و رفتارهای خود به اشتباهات گذشته پی خواهی برد و حتماً آن‌ها را اصلاح خواهی کرد. آنقدر بر قوای فکری و روحی خود متمرکز باش تا نیازی به تأیید و تمجید دیگران در خود را احساس نکنی. همیشه در زندگی سعی کن رشد کنی و بزرگ‌تر از آنچه هستی شوی تا به خداوند یکتا بررسی و شکوفا شوی. در روز حداقل از ۵ نفر قدردانی کن، به خاطر نزاکت، اخلاق، دانش و خلاقیت آن‌ها. ناراحت شدن از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و برتری‌های دیگران را در خود به تعطیلی بکشان و به موسیقی به عنوان یک منبع متمرکز که آرامش و خوداکتشافی را به تو هدیه می‌دهد نگاه کن. حداقل ۲۰ درصد وقت خود را صرف توسعه‌ی فکری، فردی، اخلاقی و معنوی کن. حداقل یک ساعت در روز مطالعه کن. به دوستان و همهی آن‌هایی که دوستشان داری بگو چقدر برایت ارزش دارند. اگر نگرینی فردایت مثل امروز خواهد بود.

افکارت را رها کن. بگذار در وسعت تخیل پهنای سبز خیالت دوردور کند. رویاهای خودت را دنبال کن. اگر به رویاهایت خندیدن بدان که رویاهایت خیلی بزرگ هستند و باید همانطور به راه خودت ادامه بدهی. هرگز از زمان‌هایت بیهوده مگذر. کتاب بخوان، چرا که تو، صاحب واقعی کتاب‌هایی هستی که می‌خوانی، نه کتاب‌هایی که در کتابخانه شخصی‌ات نگهداری می‌کنی. رشد فردی زمینه‌ساز رشد اجتماعی و فرهنگی برای توست. اگر زیربنای آن (رشد فردی) را نادیده بگیری هرگز به رشد ماورایی هم نخواهی رسید چرا که پلکان راه رسیدن به خداوند از درون خودت عبور می‌کند تا به پهنای نور، تو را متصل کند.



فصل سوم کارهای مورد علاقه‌ی من

فراگیری زبان انگلیسی بخصوص مکالمه در حد حرفه‌ای، نواختن پیانو، بازی والیبال، بازی تنیس، بازی بدمینتون، بازی دو و دوچرخه‌سواری. قفل بازگشایی موفقیت برای من دور کردن احساسات ذهنی منفی و ساختگی از خود و مثبت‌بین و خوش‌بین بودن در هر شرایطی و پیدا کردن نقاط مثبت و خوب در رفتار و احساسات خود و استفاده‌ی روزمره از آن است. شادمانی همه جا پشت در است، در گشودن هنر است. بدگویی حسود دلیل بر برتری شماست. همین الان یه آرزو کن آخه همین الان برآورده می‌شه. و اما آرزوی من اینه که یک روز داروی سرطان را در آزمایشگاه خودم در لندن کشف کنم. آری زندگی کن به شیوه‌ی خودت. اصلاً باید زندگی کردن را بلد باشی. طبق قوانین خودت و باورها و ایمان قلبی خودت. مردم دلشون می‌خواد موضوعی برای گفت‌وگو داشته باشن. براشون فرقی نمی‌کنه چطوری و چگونه. هرچور که باشی حرفی برای گفتن دارن. چه خوب باشی و چه بد موضوع صحبت آن‌ها خواهی شد. پس باید به شیوه‌ی خودت زندگی



کنی، رها از قضاوت‌های آن‌ها.
وقتی که خودت باشی یعنی که همه چیز هستی، یعنی پذیرش
اولین و مهم‌ترین اصل روابط انسانی. وقتی من خودم را بپذیرم و خودم
باشم، همان‌طوری که هستم، دیگران هم مرا همان‌طوری که هستم
می‌پذیرند و این سرآغاز رشد من است. باید سعی کنم در همین مسیر
باشم و با خودشناسی و خودباوری خودم را به دیگران معرفی کنم.
اینکه من یک انسان قوی و توانمند هستم.



فصل چهارم

چگونه علاقه‌مندی‌های زندگی خود را پیدا کنیم؟

مطمئن باشید در هر کاری که شوق و اشتیاقی به آن ندارید هرگز پیروز نخواهید شد. کاش می‌شد صبح زود از خواب برخیزیم و با انگیزه و علاقه به روزی فکر کنیم که در پیش‌رو داریم. کاش کابوس سر کار رفتن تبدیل به شادی و هیجان انجام کار بشه. باور کنید یا نه این برنامه‌ی روزانه‌ی یک عده از مردم است. هر روز صبح با اشتیاق بسیار زیاد از خواب بیدار می‌شوند و به کارهای پیش روی خودشون فکر می‌کنند. آن‌ها فقط به آنچه انجام می‌دهند عشق می‌ورزند. ولی بیشتر مردم روزها را به عشق تعطیلی آخر هفته و جشن‌ها و برنامه‌های متنوع سپری می‌کنند. لطفاً شما از این دسته نباشید.

• شماره ۱

کودک درونتان به چه کاری علاقه‌مند است. وقتی بچه بودی به چه کاری علاقه‌مند بودی؟ دلت می‌خواست وقتی بزرگ شدی چکاره شوی؟ چه کاری را بهتر از همه انجام می‌دهی؟ به کودک درونت تلنگری بزن و به نسخه‌ی خالص‌تر و درست‌تر از خویشتن برس.



• شماره ۲

چه کاری را حاضری مجانی و فقط به خاطر علاقه و اشتیاق خودت انجام بدی؟ اگر تونستی به جواب برسی بدون همون کاری که دوست داری و تو را به موفقیت خواهد رساند، همینه.

• شماره ۳

اگر در یک مسابقه‌ی بخت‌آزمایی برنده شدی و درعین حال بخواهی کار و کسبی برای خودت راه بیندازی یا حتی جای دیگه‌ای سر کار بری (بدون استفاده از پولی که برنده شده‌ای) انتخابت چه خواهد بود؟ یعنی در شرایطی که هیچ نیاز مالی نداری و همچنان می‌خواهی به خودت و جامعه‌ات خدمت کنی دنبال چه کاری خواهی رفت؟

• شماره ۴

زندگی رویاهایت چگونه است؟ زندگی ایدئالی که برای خودت ترسیم کرده‌ای چه مشخصاتی دارد و فکر می‌کنی چه موارد دیگری نیاز دارد تا تکمیل شود؟ و در عین حال خودت را به رشد و ارتقای روحی برسانی. جدی فکر کن و سعی کن به جواب‌ها برسی. زندگی روزانه و تخیلاتت چطور زندگی است؟ محل کار، محل زندگی و همراهان و همنشین‌هایت؟ بعضی از مردم می‌گویند فقط به دنبال موفقیت در زندگی باش. ما می‌گوییم نه، مطمئن باش در کاری که شوق و اشتیاقی به آن نداری هرگز پیروز نخواهی بود. اشتیاق مساوی با هدف است. کاری که از انجامش دچار شور و هیجان می‌شوی دقیقاً همان کاری‌ست که برای آن خلق شده‌ای. در ضمن موفقیت فقط پول نیست، خیلی بیشتر از آن است. ترکیبی است از چندین فرایند که تنها پول یکی از آنهاست. موفقیت یعنی ارضای کامل، شامل ایجاد معنی و مفهوم در فعالیت‌های روزانه، رشد شخصیتی، روحی، روانی و از



همه مهم‌تر کمک به دیگران و البته کسب درآمد برای خود و خانواده. دلیل اصلی نیاز به اشتیاق و هیجان برای انجام کار و در نهایت رسیدن به موفقیت همین است که ما باید خود را دچار چالش‌های پیش‌رو کنیم و همچنان با هیجان و اشتیاق که سنگ بنای اولیه‌ی همه موفقیت‌هاست پیش برویم. وقتی هماهنگ با انگیزه‌های حرکت کنی شناور می‌شوی و در جهان جریان پیدا می‌کنی و دیگر در انزوا نیستی. زندگی آسان نیست...

اگر انتظار داشتید این‌طور باشد موجب ناامیدی خودتان خواهید شد. رسیدن به هر چیز باارزشی در زندگی نیازمند تلاش است. پس هر روزتان را با این آمادگی شروع کنید که مسیری بیشتر از دیروزتان را بدوید و سخت‌تر بجنگید. از این‌ها و گذشته، دقت کنید تلاش‌هایتان با اهدافتان همخوان باشند. آسان نیست اما در آخر ارزشش را خواهد داشت.



فصل پنجم

اهداف من

هر روز بجنگم و تلاش کنم تا بتوانم هر آنچه را که می‌خواهم به تنهایی و به کمک خداوند به دست بیاورم. هر روز حرف‌های جدید بزنم و کارهای جدید بکنم تا بتوانم همیشه پیشرفت کنم و همانی باشم که می‌خواهم و اینکه ایدئال‌گرا باشم. همیشه حق انتخاب دارم. شرایط هر چه که باشد همیشه حداقل دو انتخاب پیش رویتان است. اگر نتوانید چیزی را از نظر فیزیکی تغییر بدهید می‌توانید فکر خودتان را نسبت به آن تغییر بدهید. می‌توانید در تاریکی بنشینید یا اینکه نور درونی‌تان را پیدا کنید و تکه‌های قوی از خودتان را که قبلاً نمی‌دانستید وجود دارند را پیدا کنید. یک بحران را می‌توانید دعوتی برای یاد گرفتن یک چیز تازه ببینید. اگر سؤالات منفی پرسید پاسخ منفی دریافت خواهید کرد. هیچ پاسخ مثبتی برای چرا من؟ چرا من نه؟ چی می‌شد اگه؟ وجود ندارد. آیا به کسی اجازه می‌دهید که سؤالات ناراحت‌کننده‌ای که بعضی اوقات از خودتان می‌پرسید کسی از شما بپرسد؟ مطمئناً خیر. پس، از این سؤالات دست بکشید و آن‌ها را با سؤالاتی مثبت که شما را به سمت جهتی مثبت هدایت می‌کند جایگزین کنید. مثلاً من از این تجربه چه درسی گرفتم؟ من روی چه



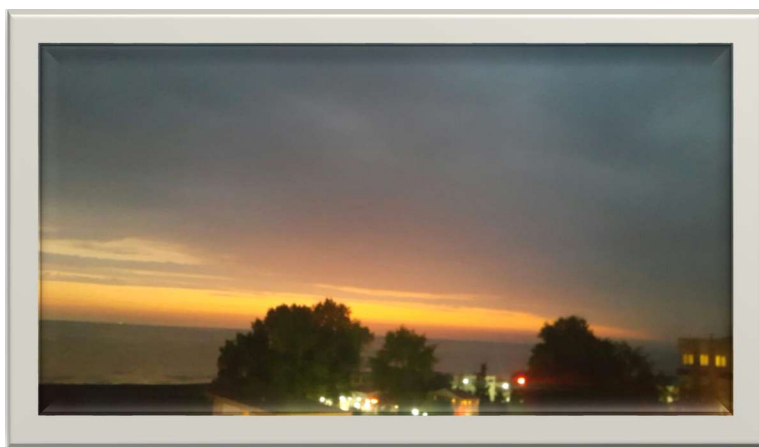
چیزهایی کنترل دارم؟ برای جلو رفتن چه می‌توانم بکنم؟ عزیز دلم سعی کن بی‌رحمانه عشق بورزی و بی‌رحمانه مهربان باشی.

خودت باش و همیشه سعی کن حق خودت را در زندگی از همه چیز و همه کس بگیری حتی اگر به ضررت تمام شود. تا آخر این خط برو و به خودت اطمینان داشته باش. چون که خدای مهربان همیشه با توست. عاشقتم خدا جونم. زندگی کن. در زندگی و در درون خودت و در قلب و روح و مغز خودت. و سعی کن همیشه یک کار جدید و یا یک حرف جدید بزنی. اگر قدرت انجام هر کاری را داشته باشم به تک‌تک خونه‌های مردم سر می‌زنم و مشکلاتشون را از آن‌ها می‌پرسم تا با قدرت خدایی و ماورایی که دارم و خداوند آن را به من هدیه داده مشکلات تمام مردم را حل و فصل کنم، تا دیگر هیچ‌کس غم و غصه نداشته باشد و همه شاد و خوشحال باشند. تا فقط هر روز بهتر و بهتر بشوند و به چیزهای خوب فکر بکنند. من می‌دانم که یک نابغه هستم. من می‌توانم کامل انگلیسی حرف بزنم. قد من ۲ متر است. قد من هر روز و هر روز دارد بلند و بلندتر می‌شود. من هر روز ایده‌ها و افکار و خلاقیت‌های جدیدی برای خودم می‌سازم. من هر روز و هر روز پرانرژی و فعال‌تر از دیروز هستم. من خنده‌رو و خوشحالم. خدا رو شکر، من بهترینم. من هر روز بهتر و بهتر می‌شوم. زندگی شاد و زیباست. تمامی درس‌های من عالی هستند. من همیشه باحوصله و تلاشگر و دوست‌داشتنی هستم. من همیشه به چیزهای خوب و مثبت و پرانرژی فکر می‌کنم. تو هم همین کار را بکن تا چیزهای خوب بیاد سراغت و زندگی و جهان‌ت را بسازد. احساسات من و تمام توانایی‌های وجود من و استعدادها و نعمت‌های بیکران زندگی من از وجود پاک و پرطراوت وجود خداوند است. عاشقتم خدا جونم.

خداوند در تک‌تک سلول‌های من جاری‌ست. روح و جان من از نور



پاک او جان گرفته است. بی شک انسان موجودی الهی است که پرتویی از ذات پاک الهی را در خود منعکس کرده است. خدای من، زیباترین خالق هستی است که زیبایی های وجود خود را در قالب عشق و ایثار و مهر و دلبستگی به تمامی کائنات در وجود من نهادینه کرده است. ای انسان، وجود تو الهی است و باید آن را پاک و زلال تقدیم نور الهی کنی.



فصل ششم چی می شد... اگه؟

چی می شد اگه خدا امروز وقت نداشت به ما برکت بدهد، چرا که دیروز ما وقت نکردیم از او تشکر کنیم؟ چی می شد دیگه هرگز شکوفا شدن گلی را نمی دیدیم، چرا که وقتی خدا باران فرستاده بود گله کردیم؟ چی می شد اگر خدا عشق و مراقبتش را از ما دریغ می کرد، چرا که ما از محبت ورزیدن به دیگران دریغ کردیم؟ چی می شد اگر خدا امروز به حرف هایمان گوش نمی داد، چون دیروز به دستوراتش خوب عمل نکردیم؟ چی می شد اگر خدا خواسته هایمان را بی پاسخ می گذاشت، چون فراموشش کردیم؟

چی می شد اگه ما انسان ها لحظه ای به حال خودمون واگذار می شدیم؟ و از تمام نعمت هایی که خداوند به ما عنایت فرموده بی بهره و بی نصیب می شدیم؟ چی می شد اگه لحظه ای خورشید مهر خداوند بر دل هامون نمی تابید و مثل یک سیاره ی سرد و یخ زده حیات و هستی مان به فنا می رفت؟ واقعا چه می شد؟ خدایا تو را شاکرم به خاطر تمامی نعمت هایی که به ما ارزانی داشته ای.



فصل هفتم دخترک درون من

زندگی یعنی لذت بردن از ثانیه‌ها، چون اون‌ها تنها کسانی هستند که ما را می‌فهمند و با ما زندگی می‌کنند. من تمام عمرم را گشتم پی یک دوست و آخرش هم رسیدم به خدای خودم. زندگی مثل یک کتاب است. کتابی که ما نویسنده‌هایش هستیم. باید طوری بنویسیم که هم خودمون ازش لذت ببریم و باهاش زندگی کنیم و هم خدا آخر کار بعد از مطالعه‌ی کتابمان به ما هدیه بدهد و از آن خوشش بیاید. پس بیا همه‌چیز را رها کنیم و آزاد و رها به زندگی خدایی خودمان برسیم و انسان‌های خوبی باشیم.

زندگی فرصت پرواز بلندی‌ست، قصه این است که چه اندازه کبوتر باشیم

دخترک چشم‌طلایی من، سعی کن در زندگی همیشه از همه چیز در طبیعت نهایت استفاده را بکنی و حق خودت را از این جهان بگیری و همیشه با استفاده از ایده‌ها و خلاقیت‌های خودت و قدرت درونی خدایی خودت به هر چیزی که می‌خواهی برسی و خیلی ایدئال‌گرا باشی و فرصت بسازی برای خودت و در همان فرصت‌ها به خودت رشد



و ارتقا بدهی. دخترکم، شاد و فعال باش. همیشه به خودت انرژی مثبت بده. دخترکم ایمان داشته باش و شروع کن به خدایی شدن و رفتن به سوی انسانیت. صبور باش و تلاشگر. ناامید نشو، خدا تا آخرش با توهست.

او تنها کسیست که ماندگار است. همان طور که خودش در قرآن می فرماید: «كُلٌّ مِّنْ عَلَيْهَا فَن» همه ی موجودات فانی اند و تنها ذات خداوند است که هرگز طعم مرگ و نیستی را نخواهد چشید. دخترک زیبای من، دستانت را و آغوشت را به سوی پروردگار باز کن؛ چرا که نور هستی تو از انوار رحمت اوست و اگر لحظه ای بر تو نتابد تاریکی محض ظلمت تمام وجودت را فرا خواهد گرفت.



فصل هشتم طبیعت و موجودات

پروردگار مهربان برای آسایش و رفاه موجودات، نعمات بسیاری در زمین و آسمان‌ها قرار داده است که ما استفاده کنیم. اما هرگز نباید در استفاده از آن‌ها اسراف کنیم. چرا که اسراف کردن یعنی هدر دادن و

بیهوده مصرف کردن این نعمات و این کار در شأن والای انسانیت ما نیست. آب، مایه‌ی حیات است. باید در مصرف سوخت و انرژی و بخصوص آب که مایه‌ی حیات هست بسیار صرفه‌جویی کنیم تا خداوند از ما راضی و خشنود باشد. پروردگار مهربان در موازات خلقت ما انسان‌ها موجودات بسیاری را آفریده است و



آن‌ها هم حق حیات و زندگی و لذت بردن از نعمات الهی و در نهایت رسیدن به کمال دارند. هر کجا حیوانی آزاده و مجروح و گرسنه باشد، من داوطلبانه به کمک او می‌روم و زخم‌هایش را مرهم می‌گذارم و به او غذا و آب می‌دهم و این را وظیفه‌ی انسانی خود می‌دانم. چرا که در استفاده‌ی بهینه از تمامی نعمت‌های پروردگار، خود را ملزم می‌دانم و باید بهترین استفاده را از آن‌ها بکنم و به سایر موجودات و انسان‌های نیازمند نیز این نعمات را هدیه بدهم.

بی‌دریغ ببخش، ببخش که بخشیدن تو را بزرگ می‌کند و تا ملکوت می‌برد. بخشش دلت را دریایی می‌کند و می‌شوی همچون زلال دریا، پاک و بی‌ریا و بی‌آلایش. انسان موجودی بخشنده است و همچون پروردگار خویش باید بخشنده باشد تا طعم حقیقی انسان بودن را درک کند.



فصل نهم

بهترین دوستان من



بهترین دوستان صمیمی من:

۱- خداوند عزیزم

۲- وجود و روح انسانی خودم

۳- کتاب‌هایم

(خانواده‌ی عزیز و دوستان صمیمی)

به قول شکسپیر «به همه عشق

بورز، به تعداد کمی اعتماد کن و

به هیچ‌کس بدی نکن».

اغلب وقتی امیدت را از دست

می‌دی و فکر می‌کنی که این

آخر خطه، خدا از بالا بهت لبخند

می‌زنه و می‌گه آروم باش عزیزم،

این فقط یک پیچه در پایان.





فصل دهم

قهرمان زندگی خودت باش

میخ‌هایی استوارتر در دیوار می‌مانند که ضربات محکم‌تری را تحمل کرده باشند. کیفیت فکر، کیفیت زندگی را تعیین می‌کند. تسلیم نشوید، آغاز همیشه سخت‌ترین مرحله است. آنچه که امروز هستید به دلیل وجود همه‌ی کشمکش‌هایی است که در زندگی با آن دست و پنجه نرم کرده‌اید. از دوران سخت سپاسگزار باشید که آن‌ها شما را قوی‌تر می‌کنند. خنده‌هایت را برای روز مبدا نگه ندار، همین الان بخند، از ته دل، بخند و فقط بخند. ساکنان دریا بعد از مدتی صدای امواج را نمی‌شنوند، چه تلخ است حکایت غم‌بار عادت. با آدم‌های نامهربان مهربان باشید، آن‌ها بیش از هرکسی به شما نیازمندند. یکی از ساده‌ترین راه‌های خوشبخت ماندن این است که به چیزهایی که باعث ناراحتی‌تان می‌شوند اهمیت ندهید و فکرتان را رها کنید. خدایا تو را شکرگزارم. به خاطر شب‌هایی که تبدیل به صبح شدند. رویاهایی که به حقیقت پیوستند و دوستی‌هایی که به عشق تبدیل شدند. با خدا گفت‌وگو کنید نه به این خاطر که به چیزی احتیاج دارید بلکه چون نعمت‌های بسیاری دارید که برایشان باید از او سپاسگزار باشید. شما نه تنها ستاره‌ی فیلم زندگی خود هستید، بلکه می‌توانید



به خدا در نوشتن فیلم‌نامه‌ی زندگی‌تان کمک کنید. عادت، داستان
ما را هوشمندتر و هوش، ما را بی‌دست و پا تر می‌کند. عادت کنیم که
عادت نکنیم.



فصل یازدهم

زنده نگه داشتن یاد خدا در دل

در حقیقت زنده نگه داشتن یاد خدا بستگی به درون خودمان دارد. درونمان باید خداوند را درک کند و قلب ما جایگاه و خانه‌ی خداوند عزیز باشد. یعنی اگر کاری نکنیم که توجه خدا را به خود جلب کنیم، او به سراغ ما نمی‌آید، با همه‌ی مهربانی و کرامتش. در کتاب خودش

فرموده: «بگو پروردگارم

به شما توجهی نمی‌کند

اگر دعایتان نباشد.»

بنابراین اگر دوست داریم

خدا ما را یاد کند باید خدا

را یاد کنیم. به عبارت دیگر

مانعی از جنس «خود ما»

است که یاد خدا را در

ما به تأخیر می‌اندازد و برطرف کردن این مانع هم به همت و شوق و اراده‌ی خود ما مربوط است. آدم‌ها گاهی لازمه چند وقت کرکره‌شون را بکشند پایین و یک پارچه‌ی سیاه بزنند روی درش و بنویسند کسی نمرده، فقط خدا را گم کرده‌ام، می‌خوام دوباره پیداش کنم. شاید



مرگ لحظه‌ی دردناکی باشه اما دردناک‌تر از اون، مرگ لحظه‌هاست.
اینکه ما زنده باشیم اما روحمون مرده باشه. موفقیت‌های بزرگ
چیزی نیستند جز زنجیره‌ای از تلاش‌های کوچک روزانه‌ی ما. شاید
چشم‌های ما نیاز داشته باشند که گاهی با اشک‌هامون شسته بشوند
تا بار دیگه زندگی را با نگاه شفاف‌تری بتونیم ببینیم.



فصل دوازدهم مرا ببخش

بابت هر شبی که بی شکر سر بر بالین گذاشتم. بابت هر صبحی که بی سلام به تو آغاز کردم. بابت لحظات شادی که به یادت نبودم. بابت هر گره که به دست تو باز شد و من به شانس نسبتش دادم. بابت هر گره‌ای که به دستم کور شد و مقصر تو را دانستم. فقط مرا ببخش...



فصل سیزدهم علائق من

چه چیزی است که من در زندگی واقعاً دوست دارم؟
قرآن خواندن، نماز خواندن، تفکر و تخیل کردن، ورزش‌های
تنیس، دو - پیاده‌روی، هنر دوبله، خندیدن و شاد بودن، ماجراجویی
در طبیعت و زندگی خودم در اعماق جنگل، کارهای جدید کردن،
حرف‌های جدید زدن، نقاشی مدرن، کارهای خلاقانه و جدید کردن،
با موزیک رقصیدن، کتاب خواندن، تجربه‌های مختلف کسب کردن،
کارهای هیجان‌انگیز انجام دادن، نوشتن شعر نو، بازی کردن فیلم یا
نمایشنامه، یادگیری و آموختن، آموختن عشق به دیگران، کمک مادی
و معنوی کردن به دیگران، عشق ورزیدن و محبت کردن به اطرافیانم،
حل اختلافات دور و بری‌هام، عکاس حرفه‌ای شدن، تماشای فیلم و
نمایش، کاشتن گل‌ها و گیاهان مورد علاقه‌ام و اسب سواری.

تا اینجا در زندگی چه دستاوردهایی داشته‌ام؟

تغییر و کشف و ساختن زندگی وجودی خودم، زندگی کردن با
خدای مهربان و عزیز خودم، بالا بردن ویژگی‌های مثبت درونی‌ام،
افزایش انسانیت و آگاهی و شعور و عقل وجودم، با پشتکار و اراده
امیدوار و امیدوارتر شدن، اجتماعی و رها و آزادانه و عشقولانه‌تر شدنم،



باهوش و نابغه و خلاق تر شدنم، عاشق آموختن و یادگرفتن و کمک کردن به دیگران.



و عشق ورزیدن شده ام، مهربان و ساده زیستم، خودم شدم، از زندگی خیلی لذت می برم و خوشبختانه و در آرامش زندگی می کنم، پیشرفت و صعود بیشتر به سوی خداوند و انسانیت کرده ام، فرصت طلب (منظور شکار لحظه ها) و جاه طلب تر (با انگیزه تر) شده ام، تفکر خلاق دارم، صبور و کنجکاوتر شده ام، هر فعالیت، سرگرمی یا چیز دیگری که به سادگی انجام می دهید، تخیل کردن، خلاقانه تخیل کردن، خندیدن و شاد بودن، رقصیدن، خنداندن دیگران، ورزش کردن، صبور و شکیبا بودن، شجاع و با اعتماد به نفس و صادق بودن، حرفم را راحت در اطراف و دور و برم می زنم، دیگران را به راحتی می بخشم و به آن ها کمک می کنم، در خیابان ها و پارک ها می دوم و قدم می زنم، در اماکن عمومی، جنگل ها، درخت و گیاه می کارم، لبخند بزن، بدون انتظار پاسخی از دنیا، از همه



آدم‌های بدی که در زندگی‌ام بودند متشکرم، زیرا آن‌ها دقیقاً، به من نشان دادند که چه کسی نمی‌خواهم باشم. موضوع انسانیت است. لطفاً برای همه دعا کنید. برای اینکه بتوانند یاد بگیرند که چگونه عشق بورزند.



فصل چهاردهم

قدم‌های کوچک به سوی اهدافی بزرگ

اکثر ما موفقیت را قله‌ای دور از دسترس می‌بینیم و این گاهی باعث می‌شود هیچ تمایلی به سعی و تلاش از خود نشان ندهیم. چرا سختی بکشیم وقتی به هر حال این راه طی می‌شود و به پایان می‌رسد. این تصور از پیروزی اشتباه و مهلک است. انیشتین روز و شب تلاش کرده و بر کاستی و مسائل علم فیزیک غلبه کرد. اما نه یک شبه. هدف غایی در ذهن داشت و می‌دانست با هر گامی که به جلو برمی‌دارد یک قدم به آنچه که در ذهنش دارد نزدیک‌تر می‌شود. کار کوچکی که در یک زمان محدود انجام می‌دهی شاید به نظر بزرگ و مهم نرسد اما بدان که در مقیاس بزرگ‌تر حرکتی ست کوچک در مسیری طولانی به سوی هدفی بزرگ. خودخواه نباش؛ موفقیت‌های انیشتین موجب حسن شهرت و محبوبیتش در جهان شد. وی بدون هیچ‌گونه چشمداشت و تمایلی به کسب قدرت یا ثروت موجب پیشرفت و تعالی نوع بشر شد. او خیر و صلاح انسان‌ها را سرلوحه‌ی راهش قرار داد و تا رسیدن به آن‌ها از پای ننشست. به خاطر داشته باشید که ما در این دنیا تنها نیستیم. و تنها برای خودمان زندگی نمی‌کنیم. وقتی سخاوتمندانه با رویی گشاده و قلبی سبکبال و رها به دیگران خدمت کنیم، جهان تبدیل به مکانی



بهتر می‌شود و این امر کمک می‌کند تا در مسیر زندگی انسانی باشیم. تنها به ساز خودت برقص. انیشتین از دنباله‌روی‌های کورکورانه و بی‌فکر مردم متنفر بود. اگر به دیگران اجازه بدهی در مورد توانایی‌هایت اظهار نظر کنند باید تنها به رویای پیروزی و کامیابی بسنده کنی. آنچه اطرافیان در مورد ما می‌گویند نظراتی است که البته وحی مندل نیستند و در بیشتر موارد باید به آرامی از کنار آن‌ها بگذریم. قدرت اندیشه و اختیار موهبتی بزرگ برای همه‌ی انسان‌هاست. دنیا با آنچه امروز می‌بینیم بسیار تفاوت داشت، اگر انیشتین تحت تأثیر حرف کسی قرار می‌گرفت که در کودکی به او گفته بود به درد هیچ کاری نمی‌خوری. همیشه برای یادگیری و پیشرفت، حرص و ولع داشته باش. او خودش را صاحب استعداد خاصی نمی‌دانست، تنها تفاوتش این بود که بسیار کنجکاو بود و پشتکار زیادی داشت. او سیری ناپذیر بود. هر مقاله و نظریه‌ای را که می‌دید می‌گفت گام بعدی، گام بعدی و همیشه به دنبال تازه‌ها بود، همیشه در حال رشد و بالیدن. اگر این صفات را در خودمان نهادینه کنیم به موفقیت نزدیک‌تر می‌شویم.

ادامه بده، از پاننشین. در مسیر پیش رو، در مسیر آمال و آرزوهای ممکن است با موانع زیادی روبه‌رو شوی اما این دلیل نمی‌شود که عقب‌نشینی کنی و بازی را واگذار کنی. این فقط نشان می‌دهد که چقدر اراده‌ات سست و بی‌جان است. انیشتین کسی بود که سعی کرد در زندگی با مسائل و مشکلات کنار بیاید و آن‌ها را قدم‌به‌قدم حل کند. تخیل مهم‌تر از دانش است چرا که دانش محدود است اما تخیل همه‌ی هستی را در آغوش دارد. پیشرفت را مشابه‌سازی می‌کند و در مقابل چشمانت قرار می‌دهد و قادر است انقلابی سهمگین به پا کند. تفاوت بین نبوغ و حماقت در آن است که نبوغ محدودیت‌هایی دارد. هرگز پرسش‌گری را کنار نگذار. کنجکاو باش. علم بدون دین سست است



و دین بدون علم کور است. دو چیز نامحدود است، جهان و حماقت بشر. البته درباره‌ی جهان مطمئن نیستم. افتادن در دام عاشقی احمقانه‌ترین کار نیست که بشر انجام می‌دهد ولی مطمئناً علت این افتادن جاذبه‌ی زمین نیست. زیباترین تجربه‌ها ناشناخته‌ترین آن‌هاست و این اساسی‌ترین احساسی‌ست که خاستگاه علم و هنر ناب محسوب می‌شود. کسی که هرگز اشتباه نکرده است کسی‌ست که هرگز تلاش نکرده. بیشتر از آنچه برای موفق بودن تلاش می‌کنی برای باارزش بودن تلاش کن. چشم‌گیرترین اثرات کاربردی علم آن است که به ابداع چیزهایی میدان می‌دهد که بر غنای زندگی می‌افزاید هرچند آن را پیچیده‌تر هم می‌کند.



فصل پانزدهم به ارتقای خودت کمک کن

نمی‌توان همه را راضی کرد، این طبیعی‌ست. به همه‌ی نظرات احترام می‌گذارم اما زندگی من به حرف بقیه بستگی ندارد. هیچ‌کس بهتر یا بدتر از دیگری نیست. هر کسی کار خود را انجام می‌دهد تا به دین و کشورش کمک کند. هم من و هم تو، می‌خواهیم بهترین باشیم. اما من خودم را برترین می‌دانم. من در ذهنم همیشه خودم را بهتر از همه قلمداد می‌کنم تا خودم را به سطح توقعی که از خود دارم ارتقاء بدهم و اینگونه رشد کنم. آدم‌ها به اندازه‌ی فهم‌هایشان پیر می‌شوند نه به اندازه‌ی سنشان.





فصل شانزدهم زندگی را زندگی کن

با کتاب و کلمه تفریح کنیم. امروز تمام تلاشت را بکن تا بتونی زندگی را زندگی کنی و از لحظات شیرین زندگی به خوبی لذت ببری و نهایت استفاده را از نعمت‌های فوق‌العاده و خارق‌العاده‌ات بکنی و شکرگزار خداوند مهربانت به خاطر این همه بزرگی و بخشنده‌گی و دانایی‌اش باشی. مبارزه کن، چون یقیناً تو پیروز میدان خواهی بود. برای شروع باید باور داشته باشی که می‌تونی، سپس با اشتیاق تلاش کن. ایمان داشته باش که تو قدرتمندتر از مشکلاتِ سرراحت هستی.

نه من کوهم نه تو دریا

نه من غایب نه تو پیدا

نه دور از هم نه همسایه

نه بالاتر نه هم‌پایه

نه آوازم نه ویرانی

نه من بنده نه تو خانی

نه من رودم نه مثل آب

نه تو وهمی نه مثل خواب

نه مهتابی نه آفتابی





تو تاریکی تو کمیابی
تو از خاکی تو تنهایی
تو همرنگ تن مایی
تو خاموشی تو کم‌نوری
تو از آفتاب چرا دوری
عزیز من، گل ساده
رفیق تو شب و سجاده
نه خورشید باش نه چون بارون
خودت باش و بیا بیرون
بین بی تو چه بی‌دستم
ولی با تو کسی هستم
کسی که توی حرفا نیست
کسی که مثلش اینجا نیست
من مثل اون کسی هستم که با تو دیگه تنها نیست
نه من کوهم نه تو دریا
نه من غایب نه تو پیدا
نه دور از هم نه همسایه
نه بالاتر نه هم‌پایه



فصل هفدهم موجود ارزشمند

خوبی کنید همان طور که خداوند به شما خوبی کرده است. آن که پاداش الهی را باور دارد، در بخشش سخاوتمند است. برای پخته شدن کافی ست که هنگام عصبانیت از کوره در نروید. همیشه بهترین راه را برای پیمودن می بینم، اما فقط راهی را می پیمایم که به آن عادت کرده ام. هیچ کس آنقدر فقیر نیست که نتواند لبخندی به کسی ببخشد و هیچ کس آنقدر قدرتمند و ثروتمند نیست که به لبخندی نیاز نداشته باشد. آدمی اگر فقط بخواهد خوشبخت باشد به زودی موفق می شود ولی او می خواهد خوشبخت تر از دیگران باشد و این مشکل برایش ایجاد می کند. زیرا او دیگران را خوشبخت تر از آنچه هستند تصور می کند. ساده ترین کار جهان این است که خودت باشی و دشوارترین کار جهان این است که کسی باشی که دیگران می خواهند. کائنات وقتی فهمید که شما مصمم در رسیدن به هدفتان هستید علائم و راه های رسیدن به هدف را به شما نشان خواهد داد. مثل یک پادشاه صبحانه بخورید. مثل یک شاهزاده ناهار و مثل یک گدا شام بخورید. زندگی شما می تواند به زیبایی رویاهایتان باشد فقط باید باور داشته باشید که می توانید کارهای ساده ای انجام بدهید. اینکه دیگران راجب



شما چه فکری می‌کنند به شما مربوط نیست. از نظر من، زندگی ۸۰٪ باید براساس عقل باشد و ۲۰٪ براساس عشق و احساسات؛ ولی وای به حال روزی که جای این دو باهم عوض شود.



فصل هجدهم پروژه‌ی خودشناسی

- لیست کتاب‌هایی را که خوانده‌ای در خاطرت مانده را بنویس.
 - لیست سفرهایی را که رفته‌ای را بنویس.
 - لیست جاهایی که دوست داری بروی بنویس.
 - لیست کارهای خوب و انسان‌دوستانه‌ای که تا به حال انجام داده‌ای را بنویس.
 - لیست کارهای نیمه‌تمامت را بنویس.
 - لیست دوست ندارم‌هایت را بنویس.
 - لیست موفقیت‌هایت را بنویس.
 - لیست اخلاقیات خوبت را و لیست اخلاقیات بدت را بنویس.
- خوب، سال جدید هم داره می‌آد تا توی زندگی شاد و پر از هیجان من شروع به رقصیدن و کمک کردن به هم بشه. و من در حال فکر کردن برای یک برنامه‌ریزی فوق‌العاده برای سال نو و جدید خودم هستم تا بتونم از فرصت‌های موجود در زندگیم بهترین و بیشترین استفاده را ببرم. چون همه و همه چیز توی زندگی من و تو یک انتخاب شخصیه خودمونه و این خیلی از نظر من عالیه چون که می‌تونم با کنترل کردن زندگیم راهی و روشی را که خداوند دوست داره من به اهدافم برسم



را برای خودم بسازم. به همین دلیل من می‌خوام که کارهایی را که دوست دارم حتماً در سال جدید با سعی و تلاش فراوان انجامشون بدم.

۱- نمازم را همیشه بخونم.

۲- در ورزش تنیس عین انسان بازی کنم و تمرین کنم.

۳- خیلی بیشتر فکر کنم و به افکار مثبت و درستم به درستی عمل کنم.

۴- تلاش کنم و صبور باشم.

۵- درس بخونم.

۶- فقط در لحظه زندگی کنم و برای باارزش و باارزش‌تر شدن حسابی مبارزه کنم.



- ۷- حقم را بگیرم، حق گرفتنيه، حقت را بايد بگیری.
- ۸- برای زندگی بجنگم، تلاش کنم و حسابی بايد مبارزه کنم.
- ۹- امیدوار باشم به خدا و راه خودم.
- ۱۰- برای خودم زندگی کنم.
- ۱۱- از آدم‌ها و اتفاقات زندگیم درس عبرت و تجربه بگیرم.
- ۱۲- سؤال بپرسم و در مورد مسائل موجود در زندگی اگر به رشد ارزش‌هام کمک می‌کنه فکر و تحقیق کنم.
- ۱۳- برای زندگی خودت، خودت بايد تصمیم بگیری.
- ۱۴- فکر کن، همه از زندگیت خبر دارند، حالا واسه خودت خیلی راحت عین یک انسان درست، زندگیتو بکن و زندگیتو فریاد بزنی ولی نه هرگز برای دیگران، بلکه برای جهانیت این کار را بکن.



فصل نوزدهم

بهترین دوست خداست

با خداوند زندگی کن. خوبی‌ها را زندگی کن عزیزم. تمرکز داشته باش، آینده از آن کسانی‌ست که از حال با تمام قدرت درونی خود استفاده می‌کنند. زندگی و زیبایی در درون تو جریان دارد؛ همین و بس. باید همه چیز را در درون خود پیدا کنی و یا اگر دوست داشتی در درون خودت بسازی. باید خدایی زندگی کنی و انسانی شوی تا خداوند او را به آسمان‌ها عروج دهد. من چندین قدمی در زندگی می‌شود که تصمیم گرفتم تنها با خدا زندگی کنم و دیگران را در زندگی زیبایشان همانند خودم آزادانه رها سازم تا همه بتوانیم شاد و خوشبخت باشیم و در کنار هم همدیگر را دوست داشته باشیم. مثل همیشه تنها به خداوند عشق بورزیم تا بتوانیم خوبی‌ها و مثبت‌ترین‌ها را زندگی کنیم. و دیگر به هیچ وجه به دنبال دوست نگردیم چرا که خداوند بهترین دوست ماست ...





فصل بیستم

دل نوشته‌های مادر محدثه روشن در باب دلتنگی محدثه جان

می‌نویسم برای تو که تا لحظه‌ی وصال، حضور پررنگت فراموش نشدنی‌ست. برای تو که از جنس آسمانی. من به خویش می‌بالم که فرشته‌ای از بهشت دارم. فرشته‌ای که من مادرش هستم. گرچه از او دورم، اما او هست و من نیز هستم و لحظه‌به‌لحظه با او زندگی خواهیم کرد حتی مرگ هم ما را از هم جدا نخواهد کرد و شاید به هم نزدیک‌ترمان کند. روزهای دوری‌ات سخت می‌گذرد دخترم، مثل همیشه. اما می‌گذرد به امید وصالمان، فرشته‌ی آسمانی من. تولدت مبارک. محدثه‌ی عزیز و مهربانم، نوجوانی بود که همه چیز را خوب درک می‌کرد و می‌فهمید. او معنای لحن آب و زمین و ماه و حتی صدای جیرجیرک‌ها را درک می‌کرد. بارها و بارها دیدم که در عظمت آفریده‌های خداوند غرق می‌شد و خوشه‌خوشه معرفت را دسته‌دسته می‌کرد و در سبد تنهایی عارفانه‌اش جمع‌آوری می‌کرد. محدثه‌ی عزیزم، شاعر و نویسنده‌ی عظمت لایتناهی پروردگارش بود و هر لحظه از این عظمت جمله‌ای و شعری می‌سرود و باعث طراوت و شادابی اهل خانه بود. نوگل زیبای من، نشکفته‌گلدان وجودت را ترک



کردی و چه نابهنگام پرواز کردی. وعده‌ی دیدار ما را خداوند می‌داند و بس. اما رفتنت داغی بزرگ بر قلبمان گذاشت که قدرت بیان آن را ندارم. عزیز دلم از پروردگار مهربانی‌ها برایمان تحمل و صبری بزرگ به بزرگی این فراق بر این مصیبت را مسئلت بدار که سخت سوزانیم از هجرانت. دختر عزیزتر از وجودم، تو از نیکان روزگار بودی و عشق به پروردگار آنچنان عمیق در وجودت ریشه دوانده بود که تمام پدیده‌ها و لحظه‌ها را الهی می‌دیدى و برای این عظمت لایتناهی قلم می‌زدی و از دل می‌نوشتی. محدثه‌ی عزیزم روح بلندپرواز و پاکت هم‌نشین نیکان باد و شفیع ما در صحرای محشر باش. امیدوارم که به بهترین جایگاه و درجه‌ی متعالی تعالی یابی و این سعادت را داشته باشیم تا به استقبالمان بیایی و در بهترین جایگاه پیش خداوند منتظرمان باشی. به امید ارمغان آوردن هدیه‌ی شادی برایتان، کارهای ناتمامتان را ادامه می‌دهیم و کارهایی که انجامش را دوست داشتی سرلوحه‌ی زندگی مان قرار داده و می‌دهیم تا همیشه از بودنمان لذت ببری و انشالله بتوانیم تمام کارهای خوبی که مد نظرتان بود، به کمک خداوند انجام دهیم.

اولین لحظات فراق می‌سوختم و می‌خوندم اگر مونده بودی ترا تا به عرش می‌رسوندم، دریغ از اینکه تو خود در عرش بودی و از افلاک سر ندا می‌دادی و ما در خاک فریاد می‌زدیم. که از خاک تا افلاک حجاب‌هایی است که فقط اهل یقین می‌توانند کنارش بزنند. دختر نازم، روحم با شما پرواز کرد و همیشه پیش شماست... به امید روزی که رسالتم در این جهان پایان پذیرد و دیدارمان تازه گردد. دور نیست... قطعاً خیلی هم نزدیک نیست...



”از جمعه تا یک شنبه“

خدا حافظ ای یار شیرین ما..... تا لحظه‌ی وصال ما
نیم‌روز یک‌شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۹ سرو چمن‌مان میل چمن کرد...
او شقایق بود و دیر نماند و سرود زندگی را نیمه خواند...
محدثه‌ی عزیز و مهربان، نازنین دخترم عاشق خداوندش بود و به
سراپرده‌ی عشق شتافت تا ادامه‌ی زندگی سرشار از عشقش به خالق
النور را در آغوش نور به تکامل معنوی برساند...
کوچ زود هنگام قناری باغ آرزوهایمان
از ثری به ثریا
گرچه فضای پیرامون‌مان را
از سرود عشق تهی ساخت،
اما از آنجا که پروازش
رجعتی به سراپرده‌ی دوست می‌باشد،
سر تعظیم به حکمت الهی داریم و به خود تسکین می‌دهیم
که گوهر جانش شعله‌ای
از چلچراغ الهی گشته است



آنچنان که بفرموده‌ی حضرتش همه از اویم و به سوی او خواهیم
شتافت.



برترین جایگاه بهشت گوارای وجود پاکت
نازنین دخترم

زندگی را شفافتر ببینیم

۶



یاد خدا آرام بخش دلهاست

ای آن که طلب کار خدایی، به خود آ
از خود بطلب، کز تو خدا نیست جدا
اول به خود آ، چون به خود آبی به خدا
اقرار بیاری به خدایی خدا

تمام عکس ها از کارهای هنری فرشته ی آسمانی هست.



9 786226 028677