



من نمی توانم

شاید این داستان ریاضیات، برای شما اتفاق نیفتاده است؛ اما هرکدام از ما، ماجراهای مشابهی را داریم. راجع به آوازخواندن، نقاشی کشیدن، سخنرانی در جمع و... بد شروع می کنیم و عقب می افتیم. هیچ کس هم همراه ما نیست تا ما را تشویق کند. بعد از یک تجربه ی تلخ، کم کم متقاعد می شویم که «نمی توانیم».

در یک کلام

وقتی عقیده های ثابتی در مورد کارهایی که «می توانیم» و «نمی توانیم» انجام بدهیم داریم، بهتر است از خودمان بپرسیم: «این عقیده را از کجا پیدا کرده ام؟ آیا این موضوع، واقعیت دارد؟»
وقتی به خودمان شانس دیگری بدهیم و از دیگری کمک بگیریم، خیلی وقت ها، خواهیم دید که «می توانیم».

منبع: «خوشبختی در یک کلام» «آندره متیوس»
ترجمه ی: «دکتر علی رضا واعظ شوشتری» - «دکتر محمدرضا قرائتی»

این ماجرا را در ذهن تان مجسم کنید: طی هفته های اول دبستان، در کلاس ریاضی نشسته اید و به پنجره خیره شده اید. ناگهان معلم از شما می پرسد: «جواب این سؤال چیست؟»
چه جوابی؟! شما حتی سؤال را نمی دانید. نمی توانید حرف بزنید. قرمز می شوید. حتی گریه می کنید. در همین زمان به خودتان می گوید: «از ریاضیات، متنفرم.» همان شب مادرتان می پرسد: «مدرسه، چه طور بود؟» می گوید: «نمی توانم سؤال های ریاضی را جواب بدهم.» و مادرتان می گوید: «نگران نباش، عزیزم. ما خانوادگی، ریاضی بلد نیستیم.» ناگهان نفس عمیقی می کشید و با خیال راحت می گوید: «البته که من از ریاضی متنفرم؛ این مربوط به ژن من است.»
کم کم به همه ی دوستان تان هم می گوید: «من از ریاضی، متنفرم. هیچ یک از خانواده ی من با اعداد، میانه ی خوبی ندارند.» به خودتان می گوید: «چرا تلاش کنم؟ من که هرگز موفق نخواهم شد.»
اما درواقع چه اتفاقی افتاده؟
شما شروع بدی داشتید و به همین دلیل، عقب افتادید.

من عاشق می شوم، پس هستم

خاص، رابطه ای اتفاقی نیست. این شوق در ذات عشق نهفته است. این شوق، بخش مهمی از غایت عشق است و این اشتیاق است که هر لحظه، عاشق را بر آن می دارد تا از احوال معشوق باخبر باشد. این شوق، معنای خاصی به زندگی عاشق و معشوق می دهد.
عشق سالم، موهبتی است که زبان را به ستایش، کلام را به نوازش و جان را به نبایش برمی انگیزد.
عشق، خون زندگی است؛ آفریننده و زاینده است. عاشق بودن، بزرگ ترین انگیزه ی بودن و زندگی کردن است.
درست عاشقی کردن را تجربه کنید. عشق را که ودیعه ی گران بهای خداست، در گنجینه ی نهاد آدمی، هر لحظه بیابید و به دیگران ببخشید تا زنده بودن تان را نشان دهید؛ عاشقی را از سرگیرید و بگویید: «من عاشق می شوم، پس هستم»

ماهین نقوی

مدیرعامل شرکت علمی پژوهشی مهتران



زمانی که عاشق می شویم، دریچه ای به معنویت بازمی کنیم. ابتدا به عشق، تجربه ای است که همه ی وجود آدمی را مشغول می کند. در چنین تجربه ای، زندگی روزمره ی آدمی، تحت تأثیر کامل آن شیفتگی قرار می گیرد؛ خوردن، خوابیدن، کار کردن، مطالعه کردن و حتی عبادت کردن فرد مختل می شود. شاید همین درد شیرین باشد که آدمی را یاری می دهد تا چنین تجربه ای را قشنگ ترین و ماندنی ترین تجربه ی زندگی خود بداند.
پدیده ی عام عشق، شامل عشق رمانتیک، عشق به وطن، عشق پدر و مادر به فرزند و... است. وجه مشترک تمام این عشق ها، این است که خوشبختی ما با خوشبختی محبوب مان گره می خورد. وقتی که عشقی رمانتیک و پابرجا شکل می گیرد، دو طرف احساس می کنند که به هم پیوسته اند تا با هم موجود تازه ای را در این جهان پدید آورند؛ موجودی که می توان آن را «ما» نامید. باشکوه ترین جلوه های عاشقانه در پیوستن «من» با «تو» برای ساختن «ما» است.
رابطه ی میان عشق رمانتیک و شوق به بنا کردن «ما» با فردی

