

حکایتی درون

به یاد شما:

عزیزه خانی زره شوران

سرشناسه	خانی زوزه شوران، عزیزه، ۱۳۵۲.
عنوان و نام پدیدآور	طلای دیون/مؤلف عزیزه خانی زوزه شوران.
مشخصات نشر	تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۶۴ص: مصور، نمودار: ۵/۱۴×۵/۲۱سم.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸۷-۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	فہپا:
یادداشت	کتابنامه ص: ۱۶۳-۱۶۴.
موضوع	خوشبختی: Happiness موفقیت Success شادی Cheerfulness خودسازی Self-actualization Psychology راه و رسم زندگی Conduct of life ۸۴-۵۷۵/خ: ۱ ۱۵۸: ۹۶-۶۵۷/۳: فہپا:
	رده بندی کتب رده ناشر شماره کتابشناختی اطلاعات کتابشناسی

نام کتاب: طلای روان

مؤلف: عزیزه خانی زوزه شوران

صفحه آرا و طراح جلد: ملیحه محمدی

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۲۸۷-۲-۵

قیمت: ۱۵۰ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۴۲۳ - ۶۶۴۸۱۶-۶۶۹۶۴۸۱۶



فهرست مطالب

۱۳.....	توصیه نامه
۱۵.....	پیشگفتار
۱۹.....	مقدمه
۲۴.....	قصهٔ عمو نفتی
۲۷.....	خوشبختی چیست؟
۲۷.....	ایستگاه اول: خوشبختی چیست؟
۲۸.....	تعریف خوشبختی
۳۱.....	رازهای چگونگی رسیدن به خوشبختی
۳۱.....	راز اول: بدانید که چه چیز شادتان می کند
۳۱.....	ایستگاه دوم: مراحل دستیابی به خوشبختی
۳۲.....	۱. شادی چیست؟
۳۲.....	شعر
۳۴.....	چرخهٔ شادی آنتونی رابینز
۳۵.....	درمان جالب بیماران افسرده
۳۵.....	راز دوم: شاد کردن دیگران
۳۵.....	اوبونتو
۳۷.....	داستان شاید در بهشت بینمت
۳۸.....	شعر
۳۹.....	شما فرماندهٔ لحظه‌های زندگی‌تان هستید
۴۱.....	داستان جالب معجزهٔ لبخند
۴۱.....	شعر
۴۲.....	داستان لبخند اگزوپری
۴۴.....	۲. دوری از کینه و تسلط بر خشم

- داستان دشنام به مرد بودا..... ۴۴
- داستان مار و آزه..... ۴۵
- داستان آتش انتقام..... ۴۶
- آزمایش جالب مورچه سیاه و قرمز..... ۴۸
- شعر..... ۴۸
۳. تعیین هدف..... ۴۹
- شعر..... ۵۰
- آزمایش جالب موش‌ها و استخر..... ۵۱
۴. اطرافیان ۱. با آدم‌های شاد پر کنید..... ۵۲
- خاطره..... ۵۲
- داستان..... ۵۵
- حدیث از حضرت علی (ع) بارهٔ معاشرت..... ۵۶
- راز سوم: افکارتان را اصلاح کنید..... ۵۸
- راز چهارم: دوست داشتن خویش..... ۶۲
- اعتماد به نفس و عزت نفس..... ۶۵
- اعتماد به نفس چیست؟..... ۶۵
- تفاوت اعتماد به نفس و عزت نفس..... ۶۷
- راه‌های ارتقا و افزایش عزت نفس..... ۶۹
- ۱- در مورد خود مثبت فکر کنید..... ۶۹
- واگویه چیست؟..... ۷۰
- داستان شیر و آهو..... ۷۱
- ۲- اشتباهات خود را بپذیرید..... ۷۲
- ۳- به موفقیت‌هایتان افتخار کنید..... ۷۲
- ۴- در ارتباط با انسان‌های اطرافتان تجدیدنظر کنید..... ۷۲
- ۵- هدف تعیین کنید..... ۷۳
- ۶- به ارزش‌هایتان وفادار بمانید..... ۷۴

- داستان پسرک فقیر ۷۴
- ۷- شما کامل نیستید ۷۵
- ۸- دوری از قضاوت دیگران ۷۵
- ۹- مراقب بدنتان باشید ۷۶
- اهمیت ورزش کردن ۷۶
- ۱۰- مقایسه ممنوع ۷۹
- ۱۱- سواد رابطه عاطفی ۷۹
- آلکسی تایمر ۸۰
- داستان جالب زن روستایی ۸۲
- راز پنجم: دقت در انتخاب‌های زندگی ۸۲
- داستان خرید سوت تراپا ۸۳
- راز ششم: گام‌های کوچک پیشرفت بزرگ ۸۴
- راز هفتم: اثر تصاعدی عبارات تأیید ۸۵
- راز هشتم: متوجه هشدارها باشید ۸۶
- راز نهم: مراقبت از خود در رویارویی با افراد مختلف ۸۹
- داستان سوسک ۹۰
- امپانی چیست؟ ۹۲
- خاطره شخصی ۹۳
- داستان مرد و مار درون غار ۹۵
- روان ما هم به برون‌ریزی نیاز دارد ۹۶
- شعر ۹۸
- راز دهم: استفاده از لحظه حال ۹۹
- خاطره شخصی ۱۰۱
- حکایت ۱۰۲
- داستان مرد و کلم ۱۰۲
- داستان مرد در حال مرگ ۱۰۴

۱۰۷	ایستگاه سوم: رابطهٔ سپاسگزاری و خوشبختی
۱۰۷	رابطهٔ سپاسگزاری و خوشبختی
۱۰۷	خاطرهٔ شخصی
۱۱۰	تغییر باور
۱۱۱	داستان
۱۱۳	جملات تأکیدی
۱۱۳	داستان
۱۱۴	آنتونی رابینز و نظریهٔ سپاسگزاری از خداوند
۱۱۶	داستان
۱۱۸	گاهی در بوس خودمان باشیم
۱۱۹	گفت‌وگو با قیب
۱۲۰	داستان مهندس و دانشمند
۱۲۳	ایستگاه چهارم: خوشبختی به تقاد به مبدأ هستی
۱۲۳	برکت الهی
۱۲۳	شعر
۱۲۴	شعر
۱۲۷	داستان مردی که می‌خواست زبان حیوانات را بیاموزد
۱۳۰	دعا
۱۳۱	اهمیت دعا
۱۳۲	فواید دعا
۱۳۳	مطلبی جالب درخصوص دعا
۱۳۳	رزق، روزی و برکت
۱۳۵	حکایت سعدی
۱۳۶	خاطرهٔ شخصی
۱۳۷	شعر

۱۳۹	ایستگاه پایانی و جمع‌بندی مطالب
۱۴۱	حرف آخر
۱۴۳	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

تابه‌حال شده خسته شوید؟

تابه‌حال شده کم بیاورید؟

برای ۹۰٪ انسان‌ها بارها در طول زندگی این اتفاق‌ها افتاده است. بعضی‌ها با مدیریت می‌توانند این دوران را به راحتی سپری کنند و برخی نیز کارشان به بیمارستان‌ها یا شاید قبرستان‌ها می‌افتد.

آشنایی با زندگی شاد و درک مفهوم و معنای زندگی، یکی از دغدغه‌های بشر امروز بوده و لزوم مثبت‌اندیشی و تغییر سبک زندگی به شدت موثر می‌باشد. سرکار خانم عزیزه خانی محترم، به شایستگی در کتاب طلای درون با سرفصل‌های جذاب، مطالب مفیدی درمورد اصلاح افکار و کنیز خشم که پاشنه آشیل زندگی‌های امروزی می‌باشند را به رشته تحریر درآوردند. بعد از خواندن این کتاب می‌توانید مسیر مناسب‌تری را جایگزین مسیر فعلی زندگی نمایید.

امیر محتشمی نژاد

۱۴۰۱/۱۱/۱۵

با درود فراوان خدمت خوانندگان عزیز کتاب طلای درون.

ابتدا می‌خواهم انگیزه خود از تألیف این کتاب را بیان کنم. منظور من از طلای درون، شخصیت پرورش یافته انسان و رسیدن به تعالی و آرامش و درنهایت خوشبختی است.

خوشبختی واژه‌ای است که انسان‌ها در هر عصر و دوره‌ای، چه سنتی و چه مدرن، به دنبالش بود و هستند.

کسانی که آن را یافته‌اند چون گوهری گران‌بها در بر گرفته‌اند و دیگرانی که نیافته‌اند چون تشنگانی در جستجوی مایه حیات‌اند.

در این کتاب مؤلف سعی نموده رمز و راه رسیدن به این مهم را در برابر دیدگان خواننده قرار دهد. پس از مطالعه تمام فصل‌های این کتاب، قطعاً شخصیت دیگر از خودتان را فراروی خود می‌بینید.

لازم به ذکر است که این کتاب را در سال ۱۳۹۹ هجری شمسی به رشته تحریر درآوردم، لیکن به دلایل زیادی، از جمله بیماری جدایی و وحشتناک کرونا که به یک‌باره بر سراسر جهان سیطره پیدا کرد و علاوه بر مرگومیر زارن، استرس و وحشت موجب ترومای روانی اکثریت افراد شد، پیگیری چاپ و نشر آن را به تأخیر انداختم.

در شرایطی که حال روحی مردم خوب نبود و تنها اخباری که به صورت مستمر پیگیری می‌شد، آمار مبتلایان امروز، تعداد فوت‌شدگان ۲۴ ساعت گذشته و تعداد افرادی که حالشان وخیم گزارش شده بود، بود.

در این حال و هوای بسیار بد، وظیفه خود دانستم که کار چاپ را همان‌جا متوقف کنم و به ساختن ویدئو و کلیپ‌های کوتاه امیدبخش و وُیس‌های پرنرژژی اقدام نمایم تا بتوانم زودتر به یاری آسیب‌دیدگان روحی و روانی بشتابم، چون معتقد بودم هر چه از

لحاظ روحی و امید به زندگی تقویت شویم و وجودمان را از انرژی مثبت پر کنیم، زودتر می‌توانیم به مقابله با افت و بیماری رویم و آن را از محیط زندگی خود دور کنیم.

باورم این است که افراد دانش‌آموخته در مقابل هموعان خود مسئولیت بیشتری دارند. چه آن‌ها که مسلط به دانش پزشکی هستند، چه آن‌ها که در حیطه دانش انگیزشی فعالیت می‌کنند، باید در شرایط بحرانی به کمک هم بشتابند.

"تا توانی به جهان خدمت محتاجان کن"

به دمی یا درمی یا قلمی یا قدمی"

پوریای ولی

در این راستا تمام هم و غم خود را به کار بستم و خوشبختانه نتایج بسیار عالی گرفتم. هر جا که دست به ساختن این نظامی پرانرژی زدیم، یا اثری از بیماری نشد یا بیماران با این تمرین‌ها و تکرارها سریع‌تر بهبود یافتند.

خلاصه این اتفاقات و مسائل دیگری که پیش آمد، موجب شد چاپ کتاب به تعویق بیفتد و حتی به فراموشی سپرده شود.

عزیزان، در این کتاب با نقل داستان‌ها و خاطرات سعی شده است مطالب، بهتر و راحت‌تر به ذهن سپرده شود و از طرفی برای هنرجویان کلاس‌های فن بیان و مهارت سخنوری کتابی خوب و جذاب محسوب می‌شود.

این نکته عالی و مسرت‌بخش را هم خدمت شما سروران بگویم که اکنون که تصمیم به چاپ این کتاب گرفته‌ام، بیماری کرونا از کشور ما و جهان به کلی برچیده شده و با تلاش پزشکان و اختراع واکسن و تزریق آن، کاملاً ریشه‌کن گردیده است.

بجاست که در اینجا از زحمات شبانه‌روزی و طاقت‌فرسای کادر پزشکی که گاهی تا یک ماه به منزل خود نرفته و به مراقبت بیماران اهتمام ورزیدند، تشکر کنم. برای

سلامتی مدافعان سلامت که از جان خود فداکارانه مایه گذاشتند دعا می‌کنم و برای پزشکان و پرستاران بسیاری که جان خود را در این راه از دست دادند، از خداوند متان آمرزش و شادی روح خواستارم.

در انتها از استاد ارزشمند و گران‌قدرم، جناب آقای امیر محتشمی نژاد، مدرس فن بیان و مهارت سخنوری که هم در کلاس‌هایشان از آموزش‌های ناب و تخصصی‌شان بهره‌مند شدم و هم در نگارش این اثر راهنمایی نمودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم. زندگی‌شان پر از عشق و انرژی باد.

از خوانندگان بهیم تقاضا دارم از راهنمایی‌هایشان این‌جانب را راهنمایی نمایند و از پیشنهادها و انتقادات سازنده خود ما را بهره‌مند نمایند.

خب دوستان، دعوتتان می‌کنم به صرف یک فنجان «طلای درون»

عزیزه خانی زره شوران

اذر ۱۴۰۲ شمسی

باز بسم‌الله آغاز سخن
 می‌گشایم لب به اذن عشق من
 چون که بسم‌الله اسم اعظم است
 مژده وصل است داروی غم است
 چون که بسم‌الله آغاز دل است
 اول عشق است شعری کامل است
 چرخ که بسم‌الله آغاز صفاست
 اسم رمز عشق‌بازی با خداست
 خال بسم‌الله بر هر لب نشسته
 از مالش عالمی را کرد مست
 لایق گل بوسه الله نیست
 هر لبی را خال بسم‌الله نیست

«هیچ‌کس تو را به خاطر نخواهد آورد، اگر افکارت را همچون رازی در سینه محفوظ داری. خودت را مجبور به بیان آن‌ها کن. به دوستان و همه آن‌هایی که دوستشان داری بگو چقدر برایت ارزش دارند. اگر نگویی، فردایت مثل امروز خواهد بود و روزی بی‌ارزش خواهی داشت.»

(همراه با عشق، گابریل گارسیا مارکز)

من زمانی که شروع به نوشتن این کتاب کردم، می‌خواستم باور فعلی‌ام را از خوشبختی با عزیزانم به اشتراک بگذارم؛ باوری که در گذر زمان تغییر کرده، متحول شده و به خاستگاه فعلی رسیده بود.

این باور، از زمان کودکی ذهنم را مشغول کرده بود؛ زمانی که لیوانی آب به دست پدر بزرگ و مادر بزرگ می‌دادم می‌گفتند: خوشبخت شوی دخترم. وقتی زمان تعطیل شدن مدارس و عبور از خیابان دست پیرزنی را می‌گرفتیم و عبور می‌دادیم، وقتی سوزن همسایه‌ای را که چشمش کم‌سو شده بود برایش نخ می‌کردیم، وقتی داشتیم می‌رفتیم برای خودمان خوراکی بخریم و همسایه ناتوانی می‌گفت برای من هم از مغازه این خریدها را انعام بده و انجام می‌دادیم، زمانی که به رفع مشکل درسی بچه‌های فامیل کمک می‌کردیم یا به آغا املا و انشا می‌گفتیم، مدام این جمله به گوشمان می‌خورد: «الهی خوشبخت شوی دخترم!» یا «عاقبت به‌خیر شوی عزیزم!»

شنیدن این جمله مرا سراپا عقاید شرف و شرف می‌کرد. اگرچه معنایش را نمی‌دانستم که خوشبختی چیست و چطور می‌شود. من خوشبخت شدم، ولی می‌دانستم که به چه کسانی بدبخت می‌گویند و چطور می‌شود انسان بدبخت باشد.

در آغاز این کتاب، کمی به داستان زندگی خودم می‌پردازم. کودکی من در یک خانواده هشت نفره بود. حالا از خوش‌شانسی یا بدشانسی، دوتا از خواهر و برادرانم در همان اوان کودکی دار فانی را وداع گفته و با سیاه‌سرفه از دنیا رفته بودند.

اکنون من اولین فرزند خانواده بودم و با خواهر و برادرانم، دو سال دو سال فاصله سنی داشتیم. در همان زمان کودکی به‌عنوان نماینده و جایگزین مادر در خانه بودم، درحالی‌که ایشان به رتق و فتق امور بیرون از خانه، مثل ایستادن در صف طویل نانوايي، خرید مواد خوراکی، تحویل کپسول گاز و صف نفت مشغول بود.

یادم است در همان کودکی مانند مادری برای خواهر و برادرانم بودم. در استحمام آن‌ها

کمک دست مادر بودم و تر و خشکشان می کردم. در شستن لباس هایشان در حیاط (آن موقع ماشین لباسشویی نبود یا کمتر خانواده ها داشتند) همراهش بودم. در پختن غذا، آموختن آداب و رسوم کدبانو بودن و پذیرایی از مهمان و آداب و فرهنگ مهمانداری دوشادوش وی فعالیت می کردم. البته فقط من این طوری نبودم، بلکه نسل ما چنین بود. به هر حال، چون انجام امور منزل، کار کودکانه و جذابی نبود و برعکس سخت و طاقت فرسا بود. به جرئت می توانم بگویم کودکی نکردم و مستقیم از چهار سالگی وارد بزرگسالی شدم.

آن وقت ها، گفتیم: آن خوشبختی که می گویند، زهر دختر همسایه است، چون تعداد خواهر و برادرش از ما کمتر است. به جای عروسک های زیبا و دو چرخه دارد و اوقاتش را به تفریح می گذراند.

ناگفته نماند، داشتن برادر زیاد صرف نظر از زحمات هایش، محاسن زیادی هم داشت. اینکه اگر فرصت بازی بیشتر می آمد، دیگر در بیرون از خانه به دنبال هم بازی و رفیق نبودیم. در بخشی از حیاطمان به ما با آن را به نوعی درست کرده بود که از بخش دیگر حیاط جدا شده بود و فقط مختص بازی ما بچه ها بود، برای خودمان با گچ لی لی می کشیدیم و بازی لی لی یا خانه به خانه را انجام می دادیم یا کش بازی و قایم باشک بازی می کردیم و احساس خلأ هم بازی نداشتیم.

از آنجایی که انسان معمولاً داشته ها را نمی بیند و نداشته ها برایش پررنگ تر است، من عروسک و دو چرخه همسایه را می دیدم و برایم جذاب و دوست داشتنی بود، لیکن داشتن هم بازی های خوبی چون خواهر و برادرانم به چشمم نمی آمد. شاید چون مسئولیت کارهایشان با من بود و پاسخ خراب کاری هایشان را من باید به والدین می دادم که چرا حواسم نبود که فلان خواهر چنین حادثه ای بار آورد و از این نوع چالش ها.

یک خاطره ای که یادم افتاد برایتان بگویم:

حدود پنج سالم بود که مادر برای شستن لباس ها به حیاط رفت. در آن زمان یک

خواهر و دو برادر از خود کوچکتر داشتم. چراغ علاءالدین روشن بود. مادرم کتری و قوری را از روی چراغ برداشت و کناری روی زمین گذاشت. به من گفت: «هی روم حیاط لباس بشویم. فقط حواست باشد داداش کوچکت (هفت ماه داشت) به سمت آن‌ها نرود و دستش را نسوزاند.» گفتم چشم.

تا نیم ساعت چشم از او برنمی‌داشتم و شیشه شیرش را می‌دادم و مشغول می‌شد، اما کم‌کم حوصله‌ام سر رفت و قرص‌های مادر بزرگم که بالای میز بود، توجهم را جلب کرد. آن‌ها را آوردم ریختم کف اتاق. چه رنگ‌های قشنگی! خب این آبی‌ها رو می‌گذارم این‌ور اتاق، صورتی‌ها را آن‌ور، سفیدها زیادند؛ یک دسته روی هم چیدم و... مشغول بودم که با جیغ برادر کوچکم که چهار دست‌وپا به سمت قوری چای رفته و آن را روی دستش چپ کرده بود، به خودمادم.

مادرم با صدای فریاد: «و آه، ولی من که می‌دانستم سرنوشت تلخی در انتظارم است، از پله‌ها بالا رفتم و خود را به خانه پدر بزرگم رساندم. به دنبال جایی برای پنهان شدن می‌گشتم؛ پشت دار قالی عثمانی مناسبی بود. پنهان شدم و از آنجا شاهد اتفاقات بودم.

ظاهراً داداشم به طرز فجیعی سوخته بود. مادرم تریه می‌کرد. پدر بزرگم با صدای گریه مادرم خود را پایین رساند. آن زمان پدر بزرگ‌ها خیلی باهوش‌تر بودند. بعد از شنیدن موضوع، سر مادرم عصبانی شد که بچه را به بچه سپردی؟

خلاصه داداش را به درمانگاه بردند و دستش را پانسمان کردند و برگشتند. ساعت‌ها گذشته بود. تازه یادشان افتاد پس این دختر کجاست؟

کل خانه را زیرورو کردند و حتی از همسایه پرسیدند. من از ترس از پشت دار بیرون نمی‌آمدم. صدای گریه مادرم می‌آمد. دیگر طاقت نیاوردم و پریدم بیرون و انگار که بازی است، گفتم: «بچه‌ها! من اینجا!»

پدربزرگم من را خیلی دوست داشت. با خوشحالی بغلم گرفت و با خودش و تحت حمایت خودش مرا پایین برد و به مادر تحویل داد. گفت: «عروس با این کاری نداشته باشی ها. نبینم تنبیهش کنی یا کتکش بزنی. مقصر خودت بودی!»

برادرم را که دیدم شروع به گریه کردم. با ناراحتی و شرمندگی رویش را بوسیدم و از مادرم به خاطر بی توجهی ام، عذرخواهی کردم.

الان که سال ها از آن موضوع می گذرد، جای سوختگی هنوز هم روی دست برادرم به صورت خفیف هست. باورتان می شود تا چند سال پیش احساس گناه، بی کفایتی و بی مسئولیتی آن حادثه مرا می آزد و خودم را ملامت می کردم؟ تا اینکه با تکنیک هایی که فرا گرفتم، خردم را بخشیدم و آرامش پیدا کردم.

این یکی از صدها اتفاق بوده که خواهر و برادر بزرگتر در قبال رفتار کوچک ترها باید پاسخ می دادند.

یکی دیگر از تفریحات ما، با توجه به تعداد زیاد افراد خانواده خودمان و خانواده های عموها و دایی ها و اینکه چنانچه سه خاوند به هم یک جا بودند و تقریباً ۲۴-۲۳ نفری می شدند، مشاعره بود. یادم است حاج عموی خدایم:م هر وقت شعر حافظ و سعدی که در حافظه اش داشت ته می کشید، به شعرهای محلی می آورد و من چون آن ها را نشنیده بودم، پاهایم را محکم به زمین می کوبیدم و می گفتم «اینکه شعر نیست؛ شعر بگو.» و همه می خندیدیم.

آن روزها هم گذشت؛ روزهایی که لوله کشی گاز نبود. کپسول گاز و نفت، صف های طولیل خریدهای کوینی، دوران جنگ و خاموشی و بعدها پناهگاه یا زمان آذیر و... که با تمام استرس ها و درد و رنج هایش خاطرات جالبی از خود به جا گذاشته اند، تمام شد. گفتم صف نفت و گاز، یاد خاطره افتادم از آقا رمضان، گاریچی نفت محله. به او عمو نفتی می گفتیم و وقتی به محل می آمد، ما بچه ها بدو بدو می رفتیم به او سلام می دادیم. بعدها که بزرگتر شدیم نیز همیشه با گرمی و خوش رویی با آن فرد زحمتکش برخورد می کردیم.

قصه عمو نفتی

یک روز عمو نفتی ما را دید و گفت: «سلام، یک سؤال دارم از شما، خانه‌تان را گاز کشی کردید؟» با خوشحالی گفتیم: «بله. چطور؟» گفت: «فهمیدم، چون سلام‌هایتان تغییر کرده.» تعجب کردم و گفتم: «یعنی چه؟» گفت: «قبل از اینکه خانه‌تان را گاز کشی کنید، مرا خوب تحویل می‌گرفتید و حالم را می‌پرسیدید. اصلاً همه اهل محل این‌طوری هستند؛ هر کس خانه‌اش را گاز کشی می‌کند، دیگر سلام و احوال‌پرسی‌اش تغییر می‌کند!»

شنیدن این سخنان حقیقت تلخی را به من فهماند که فهمیدم ۲۰ سال سلام بوی نفت می‌دهد؛ ۲۰ سال که او را با خوش‌رویی تحویل می‌گرفتم، خیال می‌کردم خیلی بالاخلاقم، ولی حالا که خانه‌تان را گاز کشی کرده بودیم، ناخودآگاه فکر کردم نیازی به او نیست و نحوه برخورد ما با او رو کرده بود.

همین‌جا این نکته را به عزیزانم تذکر می‌شوم که یادمان باشد سلامان بوی نیاز ندهد؛ سلام و احوال‌پرسی‌هایمان به مردم نباید بلکه از روی محبت از روی شخصیت و منش خودمان و احترام به یکدیگر باشد و همیشه در یادها ماندگار و جاوید باشیم.

برمی‌گردیم به ادامه داستان زندگی‌ام.

البته قصدم از تعریف این خاطرات که اکثر هم‌نسل‌های من تجربه‌اش کرده‌اند، بیان چگونگی رسیدن به مبحث خوشبختی است.

زمانی که محصل بودم، مادرم ساعت ۶ صبح بیدارمان می‌کرد که بلند شوید، صبحانه آماده است. ما با غرغر بیدار می‌شدیم و سر سفره آماده‌ای که مادر چیده و آماده کرده بود (از قبیل نان، پنیر، کره، چای شیرین و...) می‌نشستیم. اخم‌هایمان تا کجا آویزان بود و می‌گفتیم: خوشبخت کسی است که بتواند تا ظهر راحت بخوابد و کسی کاری به کارش نداشته باشد. بعدترها خوشبختی را برابر با پول‌دار و ثروتمند بودن دانستم و با آن سن کم به فکر

کسب درآمد افتادم. کسب درآمد از راه کسب مهارت امکان پذیر بود. بنابراین، در کنار تحصیل و رسیدگی به امور منزل (البته با بزرگ تر شدن خواهر و برادرانم، مسئولیتم کمتر شد) شروع به آموختن حرفه گل دوزی، گل سازی و آموزش برنامه نویسی کامپیوتر نمودم که تا حدودی هم برایم درآمدزا بود. در کنار آن به این اندیشیدم که اگر تحصیلات عالیه داشته باشم، از همه این ها بهتر است و حسابی درس خواندم. انگیزه قوی ای که داشتم موجب شد تا در دانشگاه علامه طباطبائی تهران پذیرفته شدم. با همتی بیشتر به درس و تحصیل پرداختم و سایر پروژه های درآمدزایی را که قبلاً آموخته بودم، متوقف کردم.

در آن زمان، دوران نوجوانی، خوشبختی را معادل عروس شدن، لباس سفید عروسی به تن کردن، به خانه رفتن و بچه دار شدن می دانستم. بعدها که فشار زندگی با فردی را که از عواطف و احساسات انسانی نداشت تجربه کردم، خوشبختی را در رهایی از زندگی با این فرد دانستم.

اکنون که به گذشته نگاه می کنم، می بینم که زمان انسان هر خلأ و کمبودی که در زندگی داشته باشد، تصور می کند داشتن آن یعنی سعادت و خوشبختی، درحالی که اکنون در این سن و سال و با این تجربه و پشیمانی، خوشبختی را یک حالت آرامش درونی می بینم؛ نوعی رضایت از داشته ها و پذیرفتن حکمت الهی. دانستم که مهم نیست ما چه کسی را خوشبخت یا بدبخت می دانیم، این مهم است که خود آن فرد چه نگرشی به وضعیت خویشتن دارد. در پی آن به کشف این حقیقت پرداختم که چگونه می شود انسان ها با کمترین امکانات به رضایت درونی می رسند و با آرامش و طمأنینه زندگی را سپری می کنند و عده ای با داشتن تمام آنچه برای دیگران آرزو محسوب می شود، همیشه ناراضی و افسرده و بدحال اند؟