

سرفریناکی

نوشته‌هایی کوتاه برای نوجوانان و جوانان

دکتر محمدرضا سنگری

سرشناسه	: سنگری، محمدرضا، ۱۳۳۳-
عنوان و نام پدیدآور	: سفر زندگی: نوشته‌هایی کوتاه برای نوجوانان و جوانان/محمدرضا سنگری.
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان (انتشارات مدرسه)، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: 978-964-08-0407-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: نگرش (روانشناسی) -- تغییر
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: راه و رسم زندگی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۰ س ۷ / ۳۲۷ Bf
رده‌بندی یوپی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۹۳۳۰۷



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
وزارت آموزش و پرورش

سفر زندگی (نوشته‌هایی کوتاه برای نوجوانان و جوانان)

دکتر محمدرضا سنگری

طراح گرافیک: مرتضی قائمی

چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی از: چاپ خجسته

قیمت: ۴۵۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است

شابک ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۰۸ - ۰۴۰۷ - ۰

ISBN 978-964-08-0407-0

نشانی: تهران: خیابان سپهبد قرنی، پل کریمخان زند، کوچه شهید محمود حقیقت‌طلب، شماره ۸

تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴-۹ (فلاکس); ۸۸۹۰۳۸۰۹

خواننده محترم، با سلام و احترام؛ ضمن تشکر از شما، خواهشمند است هرگونه نظر، انتقاد و پیشنهاد خود را در مورد این کتاب یا دیگر کتاب‌های انتشارات مدرسه از طریق پیام‌نگار (ایمیل) info@enma.ir یا از طریق صندوق پستی ۱۴۱۵۵/۱۹۴۹ ارائه فرمایید. همچنین می‌توانید کتاب‌های ما را از طریق پایگاه اینترنتی www.enma.ir ثبت و سفارش دهید تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، پاسخ لازم یا کتاب مورد نظر خود را دریافت کنید.

- ۸ چه چیز را عوض کنیم؟
- ۱۲ نه قهرمان بر سکوی اول
- ۱۶ از سکوت تا کلام
- ۲۰ به جایی نمی‌رسی مگر...
- ۲۴ چشمه، دریا شد
- ۲۸ آدم‌های بزرگ، آدم‌های کوچک
- ۳۲ فکر جدید مبارک!
- ۳۶ گفت‌وگو با خود!
- ۴۰ به این درخت نزدیک نشوید!
- ۴۴ فقط یک روز تمرین
- ۴۸ چه خوب است ندانیم!
- ۵۲ یک قدم تا بهشت
- ۵۶ آغاز زیبا، پایان دلپذیر
- ۶۰ جنگ نرم شیطان
- ۶۴ درس‌های مدادا!
- ۶۸ دختران
- ۷۲ بد کم را دست کم نگیریم!
- ۷۶ زخم‌هایی که می‌مانند

مقدمه

کاش این نوشته‌ها را خیلی سال پیش از این کسی می‌نوشت تا من می‌خواندم.

شاید اگر این نوشته‌ها را کس دیگری می‌نوشت و من هم در همان سن و سال نوجوانی می‌خواندم، امروز زندگی‌ام رنگ و بوی دیگری داشت. این نوشته‌های کوتاه، محصول تجربه‌ها، افتادن‌ها و برخاستن‌ها، درنگ‌ها و مشاهده‌ی از نزدیک حادثه‌هاست. انگار خودم را نوشته‌ام یا در آینه نشان داده‌ام.

این نوشته‌ها می‌توانند تصویر روشن و بی‌پرده‌ی شما هم باشد. شاید وقتی بخوانی، بگویی این‌ها حرف‌های دل من است. هشدارهایی است که من هم باید به خودم بدهم.

هرگز توصیه نمی‌کنم یک جا این کتاب را بخوانید، نه ... اگر چند بار یک نوشته خوانده شود، بهتر است و خوب‌تر آن است که درست قبل از خواب بخوانید تا فرصت کوتاهی برای اندیشیدن و مرور خوانده‌ها باشد.

بخوان، اما ساده عبور نکن. در ایستگاه هر سخن، قطاری از حرف‌های تازه در ذهن و جان شما خواهد گذشت.

این نوشته‌ها همه‌ی سخن‌ها و گفته‌های بایسته نیست. هنوز حرف‌های ناگفته فراوان است. امیدوارم باز بتوانم بسیار نکته‌ها و ناگفته‌ها را بازگویم. بخشی از این نوشته‌ها پیش‌تر در مجله‌ی رشد جوان به همت و اشارت سردبیر وقت مجله، آقای ناصر نادری، چاپ شده است. عنوان صفحه‌ی مجله «سفر زندگی» بود، که در هر ماه، نکته‌ای، درسی، پیامی و تجربه‌ای عرضه می‌شد تا خوانندگان در سفر زندگی درست‌تر گام بردارند و مسیر حرکت را بهتر بشناسند.

پس از هر نوشته، جای کوچکی برای خود شما نیز در نظر گرفته شده است. اگر وقت کردی دو، سه خط بنویس. در پایان کتاب، مجموعه‌ی نوشته‌های خودت را مرور کن. جمع این نوشته‌ها، حقیقتی را روشن می‌کند و آن این‌که، تو خودت نویسنده شده‌ای.

مبارک است!

ارادتمند: نویسنده‌ی کتاب

چه چیز را عوض کنیم؟

بعضی برای اثبات این که هستند، دائم دست به تغییر و تحول می‌زنند. امروز مدل لباسشان را عوض می‌کنند تا آن‌ها را با لباسشان بشناسند. فردا فرم و مدل مو را تغییر می‌دهند. گاهی نیز ژست‌ها و حالت‌های خاص می‌گیرند تا با بقیه فرق کنند.

آنان که بیش تر دارند، با ثروت‌های انباشته دائم ماشین عوض می‌کنند، تلفن همراه، خانه، ویلا و همین چیزها. اما چه چیز را واقعاً باید عوض کرد. تغییر چه عنصری در زندگی تعیین‌کننده است!

ماجرای زیر را بخوانید تا روشن تر و صریح تر بتوانیم صحبت کنیم. این ماجرا را استفان کاوی چهره‌ی سرشناس علم موفقیت مطرح می‌کند. «صبح یک روز تعطیل در نیویورک سوار اتوبوس شدم. تقریباً یک سوم اتوبوس پر شده بود. بیش تر مردم آرام نشسته بودند یا سرشان به چیزی گرم بود و در مجموع فضایی سرشار از آرامش و سکوتی دلپذیر برقرار بود تا این که مرد میان‌سالی با بچه‌هایش سوار اتوبوس شد و بلافاصله فضای اتوبوس تغییر کرد. بچه‌هایش داد و بیداد راه انداختند و مدام به طرف هم‌دیگر چیزی پرتاب می‌کردند. یکی از بچه‌ها با صدای بلند گریه می‌کرد و یکی دیگر روزنامه را از دست این و آن می‌کشید، و خلاصه اعصاب همه‌مان توی اتوبوس خرد شده بود. اما پدر آن بچه‌ها که دقیقاً در صندلی جلوی من نشسته بود، اصلاً به روی خودش نمی‌آورد و غرق در افکار خودش بود.

بالآخره کاسه‌ی صبرم لبریز شد و زبان به اعتراض باز کردم که: «آقای محترم! بچه‌هایتان واقعاً دارند همه را آزار می‌دهند. شما نمی‌خواهید جلوشان را بگیرید؟»

مرد که تازه متوجه شده بود چه اتفاقی دارد می‌افتد، کمی خودش را روی صندلی جابه‌جا کرد و گفت: «بله، حق با شماست. واقعاً متأسفم. راستش ما داریم از بیمارستانی برمی‌گردیم که همسرم،