

سبک رفتار



بوم سفیدی که منتظر دست‌های توست

زندگی‌ات را به سبک خودت نقاشی کن!

لیلا جعفری
سبک زندگی ما براساس چه روشی است؟ آیا الگویی در نظر داریم یا خلاقانه‌روش و سبک زندگی خود را بنا کرده‌ایم؟ در سبکی که برای زندگی خود ساخته‌ایم تشویق می‌شویم، سرگرفت می‌شویم، تقصیر می‌شویم یا مورد تأیید سایرین قرار می‌گیریم؟ در یک جمله، سبک زندگی مان را دوست داریم؟ ما در زندگی خود نیاز داریم به روش. از ابعاد که بر می‌خیزیم تا شامگاه که به بستر استراحت برمی‌گریم، حتی برای خفتن در بستر، نیاز داریم به روش و راه. شاید آن چه هر روز انجام می‌دهیم برای مان تکراری شده باشد. مثلاً ممکن است هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم پس از شستن دست و روی خود و خوردن صبحانه کار روزانه را شروع کنیم. به اداره‌ای برویم که در آن مشغول به کار هستیم یا به کارهای دیگری بپردازیم که موظف به انجام‌شان هستیم. ممکن است به مسائلی رسیدگی کنیم که به دست ما حل و فصل می‌شوند. ممکن است برخی از تمامی از امور خانه یا جایی که در آن زندگی می‌کنیم به عهده ما باشد و آنها را انجام دهیم. تلفنی که به دوستان و آشنایان می‌زنیم، حضورمان در شبکه‌های اجتماعی، زمانه‌ی که برای روابط خانوادگی و اجتماعی ... و... صرف می‌کنیم و تمامی آن چه که به‌طور معمول انجام می‌دهیم، سبک و زندگی ما را شکل می‌دهد. ■■■

الگوی سبک زندگی شما کیست؟

برخی افراد سبک زندگی خود را براساس الگوهایی می‌سازند. ممکن است از زندگی شخص مشهوری الهام بگیریم و راه و روش او را ملاک سبک زندگی خود قرار دهیم. یا بخوایم مانند والدین خود عمل کرده و زندگی مان را با آن روش پیاده کنیم. گاهی حسرت زندگی خود در نظر بگیریم. ممکن است خود را به کار می‌گیریم تا مانند آنان زندگی کنیم. ممکن است ابزارهایی را که برای این کار لازم است در اختیار نداشته باشیم، مثلاً دامن یا بخودبه سبک یکی از اقوام زندگی کنیم که در روستایی زندگی می‌کند، در حالی که به دلیل حضور روزانه در محل کارمان که در مرکز شهر قرار دارد، این کار ممکن نباشد. ممکن است با دیدن زندگی مردم کشورهای دیگر، دل‌مان بخواد ما هم مانند آنان زندگی کنیم و روش آنان را برای سبک زندگی خود در نظر بگیریم. ممکن است حتی شخصی بخواد سبک زندگی‌اش را همچون یکی از عزیزان، دوستان یا هر شخص مورد نظر دیگری قرار دهد، ولی هرگز موفق به این کار نشود.

اهمیت خصوصیات فردی و علایق در سبک زندگی
خصوصیات فردی، آن‌چه برایش به این دنیا آمده‌ایم و برخی شرایطی که از ابتدای تولد برای ما ساخته شده یا خود

نگاه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

ساخته‌ایم، باعث می‌شود که تنها در نوعی از زندگی آرامش داشته باشیم، ممکن است آن روش همین روشی باشد که هم اکنون داریم، یا روشی که ایجاد خواهیم کرد. ولی روی هم رفته تغییر و تحول دم‌به‌دم در آن، یوبایی و شاید درستی آن را نشان می‌دهد.

علایق آدم‌ها با هم متفاوت است، از این‌رو طبیعی است که هر کسی در سبکی جای بگیرد و در سبک و روشی خوشحال باشد. مصداق این‌رانه تنها در سبک زندگی‌مان و راه‌هایی که برایش انتخاب می‌کنیم می‌شود دید که در مسائل عینی‌تر نیز می‌توانیم در نظر بگیریم.

در یکی از کارگاه‌های استان نویسی برای اینکه سبک را آموزش‌دهم به فکرم رسید تا هنر جوانان را به یک گالری دعوت کنم. آن روزها در موزه معاصر تهران دو نقاش بزرگ از کشورهای مختلف، آثار خود را به نمایش گذاشته بودند. هر دو نقاش‌های مطرح معاصر بودند که آثارشان برای نمایش به کشور وارد شده بود، یکی از نقاشان در آثار خود از تصاویر آتش بهره برده بود و سبک هنرش بر اساس آتش شکل می‌گرفت و دیگری که هنرمندی ایرانی به نام بیزین بصیری و مقیم کشور ایتالیا بود، براساس تلفیقی از نوعی خمیر کاغذ و رنگ، هر دو هنرمند آثاری فاخر و ارزشمند را به نمایش گذاشته بودند، در حالی که به نظر می‌رسید آثارشان از دو جهان متفاوت به موزه معاصر تهران وارد شده است. ترکیب رنگ‌ها و مواد، نوع نگاه هنرمندان به سوزه، علاقه هر یک به رنگ‌ها، عناصر به کار رفته در آثار، حس و حالی که علایق هر کدام از آن دو به مخاطب می‌داد، نگاهشان به اجزای چهره، شفافیت تصاویر، نوری که در هر کدام از آثار وجود داشت و بسیاری چیزهای دیگر روشن می‌کرد که آثار متفاوتی در گالری وجود دارد که کاملاً در سبک با هم تفاوت دارند. در حالی که زمینه‌کار هر یک قالب بوم و پارچه و ابزار نقاشی و هنر بود.

نوری که در هر کدام از آثار وجود داشت و بسیاری چیزهای

فرار می‌گرفت، دلش می‌خواست اثری مانند آن را بسازد و این احساس تاوقتی دوام داشت که هنوز اثر بعدی را ندیده و فریفته آن نشده بود. هنر جوانان پس از اینکه تمام آثار موزه را نگاه کردند، حتی بی‌آن‌که چیزی ببینیم، می‌توانستند درک کنند که سبک در هنر چیست و چه اهمیتی دارد.

این سبک در زندگی ما هم مهم است، همان‌طور که در هنر به هنرمند شناسنامه و هویت می‌دهد. جانب‌الاینه سبک‌ها به خودی خود جذاب و خواستنی است، در حالی که ممکن است این جذابیت آنی و لحظه‌ای باشد و با دیدن یک اثر دیگر از هنرمندی دیگر جذابیتش برای ما کمتر شود، چون ممکن است اثر دیگری که می‌بینیم، به نظرمان جذاب‌تر و خواستنی‌تر برسد و چه بسا در این گشت و گذارمان در بین سبک هنرمندان، به احتمال زیاد رفتار یک یا چند تایی از آنان شویم.

بنابر این هر سبکی جذابیت‌هایی دارد، ولی ممکن است مجازی و ارتباطات گسترده مردم در سراسر جهان یا یکدیگر، شاهد سبک‌های متعددی برای زندگی هستیم که در هر کشور و قارای، در هر مؤطن و شهری متفاوت است. ممکن است در میان سبک‌های متعددی که در زندگی‌های متعدد می‌بینیم دچار گیجی و سردرگمی و حتی دچار تزلزل شویم که آیا روش ما در زندگی صحیح است؟ آیا راه و روش زندگی خود را درست انتخاب کرده‌ایم؟ ممکن است اعتماد به نفس ما آنقدر پایین نباید که دچار خودباختگی شویم.

به نظر می‌رسد یکی از اساسی‌ترین راه‌هایی که می‌شود برای تعیین سبک زندگی از آن بهره برد، در نظر گرفتن انسانیت و چارچوب‌های اخلاقی است. وقتی زندگی اسلامی ما بر اساس ویژگی‌های انسانی بنا شود و فرمول اساسی زندگی ما را تشکیل دهد، با دیدن سبک زندگی هر انسان دیگری در هر جای جهان هم که باشد، حتی در کاخ‌های مرمین، دچار سردرگمی نخواهیم شد. مهم این است بتوانیم خودمان را در جایگاه پدر انسان در نظر بگیریم و تصمیمات زندگی‌مان را در چارچوب آن قرار دهیم.

همانی نباشد که مامی خواهیم. زندگی هر کدام از ما هم مانند یک اثر هنری است. هر زندگی جذابیت‌هایی دارد ولی ممکن است برای همه سبک جذاب نباشد، یا جذاب باشد ولی برای همه مناسب نباشد.

کدام سبک مناسب ماست؟

زندگی در روستا، زندگی ملت‌هایی که به آنها دسترسی نداریم، سبک زندگی قشر مرفه، زندگی به سبک ورزشکاری، ساده‌زیستی، طبیعت‌گرایی و زیستن در طبیعت صرف، گوشه‌نشینی و سلوک و هزاران راه و روش دیگر، ممکن است برای ما جذاب و خواستنی باشد ولی آن چیزی نباشد که به راستی ما را خوشحال کند.

زندگی در روستا مزیت‌های بسیاری دارد مانند در دسترس بودن هوای پاک، خوراک سالم، آرامشی وصف‌نشدنی و بسیاری موارد دیگر. اما اگر در نظر بگیریم شخصی که این زندگی را انتخاب کرده، از بسیاری خواسته‌هایش صرف نظر کرده است، درک بیشتری از این انتخاب پیدا می‌کنیم. می‌بینیم که شاید ما نتوانیم با تمام آن سختی‌ها کنار بیاییم. بنابراین شاید تنها یک خواسته‌دهنی محسوب شود نه آن چه به راستی برای ما مفید است؛ که اگر مفید باشد، به جز میل به انجامش، ابزارهای لازم برای شکل‌گیری‌اش نیز در زندگی ما وجود داشته یا به وجود خواهد آمد.

گفته می‌شود تغییر نگاه در زندگی معجزه می‌کند. شخصی را می‌شناسم که هیچ‌گاه از زندگی‌اش راضی نبود تا اینکه با تجربیات متعددی که در زندگی‌اش رخ داد، احساس بهتری از زندگی خود پیدا کرد. او عادت داشت از این شاخه به آن شاخه بپرد. روابط سطحی و کوتاه‌مدت زیادی در زندگی‌اش به وجود آمد و افراد نامناسبی جذب زندگی‌اش می‌شدند، با

د

برخی افراد سبک زندگی خود را بر اساس الگوهایی می‌سازند.
ممکن است از زندگی شخص مشهوری الهام بگیریم و راه و روش او را ملاک سبک زندگی خود قرار دهیم. یا بخوایم مانند والدین خود عمل کرده و زندگی‌مان را با آن روش پیاده کنیم. گاهی حسرت زندگی برخی را می‌خوریم و تمام تلاش خود را به کار می‌گیریم تا مانند آنان زندگی کنیم. ممکن است ابزارهایی را که برای این کار لازم است در اختیار نداشته باشیم

وجود شکست‌های عاطفی، نتوانسته بود همسر دلخواهش را بیابد. در بین دوستانش همیشه سر درگم بود و نمی‌دانست کدام یک از آنان دوست واقعی و راستینش هستند! کسی نمی‌داند تغییر در او دقیقاً از چه وقتی رخ داد، ولی تغییر را می‌شد رفته رفته در او دید و روزی این تغییر در رفتار او دیده شد که آخرین انتخابش را انجام داد. آن روز به من تلفن زد و گفت شخص دلخواهش را که همیشه در زندگی می‌خواست پیدا کرده است. مدتی بسود که کتاب‌های خودشناسی می‌خواند و درباره مسائلی از این قبیل حرف می‌زد. حتی مدتی در برخی دوره‌های شناخت و معنویت شرکت می‌کرد. یک بار در کنار ورسپلش دیدم که کتابی درباره راه و رسم زندگی قرار دارد. حتی در نحوه خورد و خوراکش تغییراتی پیش آمده بود چون وقتی با هم به رستورانی می‌رفتیم کمتر از گذشته غذاهای فست‌فودی سفارش می‌داد. می‌گفت یک بار در کتاب ورسپلش دیدم که کتابی درباره راه و رسم زندگی قرار دارد. حتی در نحوه خورد و خوراکش تغییراتی پیش آمده بود چون وقتی با هم به رستورانی می‌رفتیم کمتر از گذشته غذاهای فست‌فودی سفارش می‌داد. می‌گفت یک بار در کنار ورسپلش دیدم که کتابی درباره راه و رسم زندگی قرار دارد. حتی در نحوه خورد و خوراکش تغییراتی پیش آمده بود چون وقتی با هم به رستورانی می‌رفتیم کمتر از گذشته غذاهای فست‌فودی سفارش می‌داد. می‌گفت یک بار در کنار ورسپلش دیدم که کتابی درباره راه و رسم زندگی قرار دارد. حتی در نحوه خورد و خوراکش تغییراتی پیش آمده بود چون وقتی با هم به رستورانی می‌رفتیم کمتر از گذشته غذاهای فست‌فودی سفارش می‌داد. می‌گفت

خودش می‌پرداخت، پیشنهادهای مختلفی به او می‌شد که اگر آنها را بپذیرفته بود، زندگی‌اش نیز دچار تغییرات زیادی می‌شد و شاید هرگز به این نقطه و آرزوی قلبی‌اش نمی‌رسید. پیشنهادهایی که می‌توانست شغل و زندگی‌اش را دگرگون کند، او را از اهداف قلبی‌اش دور کند. او ترجیح داد در یک زندگی ساده اما توأم با آرامش زندگی و راهی را که مد نظر دارد طی کند. راه او سخت، برحادثه، اما مطمئن بود. چون به گفته خودش ایمان داشت که بالاخره سبک زندگی‌اش ثمربخش خواهد بود.

سبک زندگی‌ات را دوباره بنویس

ممکن است سبک زندگی و جایگاهی را که در نتیجه آن پیدا کرده‌ایم، دوست نداشته باشیم؛ ولی این پایان ماجرا نیست. می‌توانیم با بوم و رنگ و ابزاری را که در اختیار داریم، نگاهی ما داده شده است. بنابراین زندگی‌مان را یک بار دیگر هم می‌توانیم با سبک دیگری ترسیم کنیم یا بنویسیم. هنوز زمان در دست هست، فرصت یادآوری این نکته در همین چند خط نوشته در اختیارمان قرار گرفته است، بنابراین می‌توانیم کاری برای خودمان بکنیم. کافی است خلاقیت‌مان را به یک کار بگیریم و با تجربه و دانشی که از راه‌های مختلف به دست می‌آوریم سبکی را برای خود پیدا کنیم؛ سبکی که می‌تواند با علایق، روش زندگی و تمام جوانب زندگی‌مان مناسب و هماهنگ باشد.

همیشه دلم می‌خواست بدانم دیگران چگونه زندگی می‌کنند! چون از زندگی خودم راضی نبودم. برخی شکست‌ها را تجربه کرده و با فعالیتی هنری زندگی را می‌گذراندم. داستان‌های مختلف را می‌خواندم تا زندگی‌های مختلف را بشناسم. فیلم می‌دیدم تا زندگی‌هایی را که کارگردان و فیلمنامه‌نویس ساخته بودند، ببینم. همواره در پی دانستن راه‌ها و روش‌هایی بودم که به سبک زندگی و این جور مباحث شناختی و معنوی فکر کنم. تنها چیزی که می‌خواستم آرامش بود.

در آن لحظه تنها کاری که می‌توانستم از پسش بر بیایم رفتن به پیاده‌روی بود. وارد خیابان خلوت کنار خانه که شدم تندتر از همیشه مسیر را پیچودم. مشکلات با هر قدم که برمی‌داشتم جلوی نظرم می‌آمد و رفته رفته از نگاه دور می‌شد. نمی‌دانم دقیقاً چه اتفاقی افتاد، ولی حس بی‌سابقه‌ای این درک را در قلبم ایجاد کرد که دلیلی برای ناراحتی بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط

می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط

برایم جالب بود، منی که همیشه به دنبال سبک زندگی دیگران بودم، سبک زندگی‌ام در نگاه برخی دیگر، خواستنی بود. انگار سبک زندگی من هم چیزهایی داشت که بقیه در حسرت آن بودند. همان روز با خودم گفتم، این همه مشکلات مختلف در زندگی‌ام وجود دارد و به خاطر آنها خودم را تا آن اندازه زیر سؤال برده بودم، در حالی که زیبایی‌هایی در زندگی‌ام وجود داشت که توجهم را از آنها گرفته بودم. این بی‌توجهی من به زیبایی‌های زندگی‌ام، اعتماد به نفس را از من گرفته و به سوی زندگی دیگران هدایت کرده بود. همان‌هایی که نگاه خودشان به زندگی من بود. چه بسا که در لابه‌لای بهترین سبک‌های زندگی هم مواردی پیدا شود که باعث ناراحتی و زنجش باشد.

پیاده‌روی آن روز برایم حکم شفا را پیدا کرد. ولی واقعیت این است که جست‌وجوی من برای پیدا کردن راهی درست برای زندگی در آن روز ثمر داد. شاید حرکتی که برای درمان نگاهم به زندگی داشتم و از چند سال پیش شروع شده بود، در آن روز در یوبایی یک پیاده‌روی، با گام‌هایی که برداشته می‌شد، خودش را نشانم داد.

درک کردم که برای رفع برخی مشکلات در زندگی‌ام نیازی نیست از پایه و اساس سبک زندگی‌ام را تغییر دهم، چون در آن سبک، خوشحال بودم و حال خوبی داشتم، حتی این سبک برای بسیاری خوب یا عالی به نظر می‌آمد، ولی لازم بود تا برخی نارسایی‌ها و خلأها اصلاح شوند و به نوعی شفا پیدا کنند. این تمام درس من از جست‌وجوی چند ساله‌ام بود. شاید بیان چنین خاطرهای ساده و بی‌محتوا بنماید، ولی برای آنان که در جست‌وجو هستند، می‌تواند حرفی برای گفتن داشته باشد.

سبک نگرش



خیلی‌ها در حسرت شیوه زندگی ما هستند

سبک زندگی‌ات را دوست داشته باش!

حسین گل محمدی

می‌خواستم درباره سبک زندگی یادداشتی بنویسم که به نامه‌ای بر خورد کردم. این نامه برای انتشار در روزنامه به دستم رسیده بود. نامه‌ای که حاوی یک سرگذشت درباره سبک زندگی یک انسان است و اینکه شاید من و شما و خیلی‌های دیگر بخشی از آن را از سر گذرانده باشیم. ممکن است این نامه حرف دل شما هم باشد. نامه‌ای طولانی که آن را ویرایش و تلخیص کردم و روایت آن را در ادامه می‌خوانید.

دستمزد کاری‌ام را دریافت نکرده بودم برای همین لازم بود تا مشکل را به طریقی حل کنم. مشکل را با یکی از دوستان در میان گذاشتم تا برای حل مشکلات مالی میلیتی را از او قرض بگیرم و مشکلات خود را حل کنم. به این ترتیب مشکل به طور موقت حل شد و فکرم از فشار فکرم می‌افتاد که سبک زندگی را برابرسی کنم تا بلکه سبک زندگی‌ام را با آن روش ارتقا دهم. اگر با آموزش گاری برخورد می‌کردم، زندگی او برای من دیدنی می‌شد و رفته رفته زندگی او را در زندگی خودم پیاده می‌کردم، حتی برای مدتی بسیار کوتاه مانند کمتر از یک شبانه روز. مدتی به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط

می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط می‌توانم به این متوال گذشت و بیه این ترتیب بیشتر افرادی که سراغ داشتم، زندگی من را دچار تغییراتی هر چند ساده و کوتاه مدت کردند. ابتدا فکر می‌کردم این‌کار را فقط

برایم جالب بود، منی که همیشه به دنبال سبک زندگی دیگران بودم، سبک زندگی‌ام در نگاه برخی دیگر، خواستنی بود. انگار سبک زندگی من هم چیزهایی داشت که بقیه در حسرت آن بودند. همان روز با خودم گفتم، این همه مشکلات مختلف در زندگی‌ام وجود دارد و به خاطر آنها خودم را تا آن اندازه زیر سؤال برده بودم، در حالی که زیبایی‌هایی در زندگی‌ام وجود داشت که توجهم را از آنها گرفته بودم. این بی‌توجهی من به زیبایی‌های زندگی‌ام، اعتماد به نفس را از من گرفته و به سوی زندگی دیگران هدایت کرده بود. همان‌هایی که نگاه خودشان به زندگی من بود. چه بسا که در لابه‌لای بهترین سبک‌های زندگی هم مواردی پیدا شود که باعث ناراحتی و زنجش باشد.

پیاده‌روی آن روز برایم حکم شفا را پیدا کرد. ولی واقعیت این است که جست‌وجوی من برای پیدا کردن راهی درست برای زندگی در آن روز ثمر داد. شاید حرکتی که برای درمان نگاهم به زندگی داشتم و از چند سال پیش شروع شده بود، در آن روز در یوبایی یک پیاده‌روی، با گام‌هایی که برداشته می‌شد، خودش را نشانم داد.

درک کردم که برای رفع برخی مشکلات در زندگی‌ام نیازی نیست از پایه و اساس سبک زندگی‌ام را تغییر دهم، چون در آن سبک، خوشحال بودم و حال خوبی داشتم، حتی این سبک برای بسیاری خوب یا عالی به نظر می‌آمد، ولی لازم بود تا برخی نارسایی‌ها و خلأها اصلاح شوند و به نوعی شفا پیدا کنند. این تمام درس من از جست‌وجوی چند ساله‌ام بود. شاید بیان چنین خاطرهای ساده و بی‌محتوا بنماید، ولی برای آنان که در جست‌وجو هستند، می‌تواند حرفی برای گفتن داشته باشد.

د

منی که همیشه به دنبال سبک زندگی دیگران بودم، سبک زندگی‌ام در نگاه برخی دیگر، خواستنی بود. انگار سبک زندگی من هم چیزهایی داشت که بقیه در حسرت آن بودند. همان روز با خودم گفتم، این همه مشکلات مختلف در زندگی‌ام وجود دارد و به خاطر آنها خودم را تا آن اندازه زیر سؤال برده بودم، در حالی که زیبایی‌هایی در زندگی‌ام وجود داشت که توجهم را از آنها گرفته بودم