



هر چیز بیهوده و ناخالص را حذف کن و ببین زندگی‌ات چقدر ساده و زیبا خواهد شد

وداع با تمام زوائد زندگی!

■ محمد ملاعباسی

انسان‌ها میلی درونی به انباشتن و اضافه کردن دارند. پول دوست‌ها پول جمع می‌کنند، کتاب‌دوست‌ها کتاب می‌خرند، و حتی عاشقان تجربه‌های

روزی که زاگور به آتش کشیده شد

هفت، هشت سالم که بود، من و همه بچه‌هایی که دور و برم می‌شناختم، در به‌در، دنبال یک چیز می‌گشتیم؛ عکس شماره ۲۶ آدامس

زاگور، زاگور آدامسی نسبتاً لوکس و گران قیمت بود، با مزه‌ای خاص و متفاوت از آدامس‌های ایرانی رایج در آن دوره که وقتی بارش می‌کردی، عکس کوچک مستطیل‌شکلی داخلش بود. البته آدامس‌های عکس‌دار دیگری هم بودند که عکس فوتبالیست‌ها یا ماشین‌های مسابقه‌ای و... را داشتند، اما زاگور اساساً مقلده جدایی بود. عکس‌هایش عمدتاً مبارزان و قهرمانان فیلم‌های هالیوودی بودند؛ بروس لی، آن‌رولند، راکی و دیگران، با بدن‌های ورزیده، چشم‌های خیره و مشت‌های گره کرده، آماده به آتش کشیدن دنیا. یکی از عکس‌هایی که من هر بار نگاهش می‌کردم طوری به هیجان می‌آمد که دلم می‌خواست هر موجود زنده‌ای کنارم پیدا می‌شود را با دندان‌هایم از هم پاره کنم سر می‌دهم چرده‌ای را نشانی می‌داد که با دستش سر یک مار زنگی را گرفته بود و دم مار را به نیش کشیده بود. هر کدام از این عکس‌ها شماره‌ای داشت و زاگور آلبومی طراحی کرده بود که اگر عکس‌های همه شماره‌ها را پیدا می‌کردی و سر جایش می‌چسباندی، می‌توانستی آلبوم را بفروستی خارج (بعدها فهمیدم این آدامس ساخت ترکیه بوده) و جایزه بزرگی در بر داشت کنی. اما مشکل اینجا بود که شماره‌ها پیدا می‌شد، حذف را باور نکردیم، طی قرار بچه‌های زیادی را می‌شناختم که تمام عیدی‌هایشان یا هر پول دیگری که دستشان می‌آمد خرج زاگور می‌کردند به امید آن شماره ۲۶ لعنتی.

گذشت و تابستان شد. پدرم کلاس آموزشی شتا ثبت‌نام کرده بود و هفته‌ای سه روز می‌رفتم استخر. چند تا از هم‌کلاسی‌هایم هم می‌آمدند و بالاخره یک روز یکی از بچه‌ها، محسن، قبل از اینکه بریم توی آب، گفت عکس شماره ۲۶ را پیدا کرده‌ام. حرفش را باور نکردیم، و قرار شد جلسه بعد آن را همراه خودش بیاورد استخر، همان موقع شرط کرد که هیچ کدام حق نداریم به عکس دست بزنیم و فقط می‌توانیم نگاهش کنیم. جلسه بعدی آلبومش را آورد و دیگر خانه زاگور برای محسن بفرستند چیسند، طی یکی دو چسبانه شده بود و ما، حسرت‌زده، برای چند دقیقه به خواستنی‌ترین چیز دنیا چشم دوختیم. حالا همه منتظر بودیم ببینیم که آن جایزه بزرگی که قرار است از طرف کارخانه زاگور برای محسن بفرستند چیست. طی یکی دو هفته بعدی مرتباً از محسن پرس‌وجو می‌کردیم که آلبوم را فرستادی یا نه، تا اینکه یک روز جواب هواناکی از دهان او شنیدیم: «می‌خواهم آلبوم را بسوزانم».

مثل هر چیز دیگری که یک‌دفعه بین بچه‌ها فراگیر می‌شود، پدر و مادر‌ها به کل این ماجرای زاگور بدبین بودند. و باز هم مثل همیشه سناریوی اعتیاد و فساد اخلاقی مطرح بود. شایعاتی دست به دست می‌چرخید که توی زاگور مواد مخدر بالکل می‌ریزند، می‌گفتند زاگور مجموعه دیگری هم تولید کرده که عکس‌های داخلش زن‌های برهنه‌اند و خیلی چیزهای دیگر. پدر و مادر محسن هم استننا نبودند. معلوم شد که پدرش قبول نمی‌کند آلبوم را پست کند و خود او هم هر کاری کرده نتوانسته بفهمد که آن را به کدام آدرس باید بفرستد یا چطور باید پست کند و چنین مشکلاتی، به هر حال، آلبوم قرار نبود جایی برود. اما محسن دیگر تحمل نداشت که آلبومی که به آن همه تلاش و خوش‌شانسی کامل کرده بود را پیش خودش نگه دارد. به او گفتیم که آلبوم را به ما بدهد، با اصل‌آلات می‌خریم و خیلی پیشینه‌های دیگر اما او مصرانه تصمیم گرفته بود آلبوم را آتش بزند. هنوز آن صحنه قیفاً پیش چشممان است. عصر یک روز سوزان تابستان، بعد از تمام‌شدن کلاس‌شنا، لباس‌هایمان را پوشیدیم و با چشم‌های قرمز و بدن‌های خسته رفتیم توی باغچه خلوتی که پشت ساختمان استخر بود. محسن یک کیسه پلاستیک پر از عکس‌های زاگور را از کیف ورزشی‌اش آورد بیرون، ریختشان روی خاک، و بعد آلبوم تازه را از جیب دیگر کیف برداشت و گذاشت روی بقیه عکس‌ها و کبریت کشید.

من تا امروز آن صحنه را هزاران بار در ذهن مرور کرده‌ام. گویی چیزی اسرارآمیز پشت آن پنهان شده. چرا محسن آن آلبوم را آتش زد؟ چرا دیگر نمی‌توانست تحملش کند؟ آن کار، از نظر،م، چیزی بود از جنس کارهایی که قهرمان‌های

آن عکس‌ها انجام می‌دادند؛ نشان از نیرویی عظیم می‌آمد راسخ داشت، تصمیمی که اگر چه از نظم عاقلانه نمی‌آمد اما، به هر حال، تصمیم بزرگی بود. بعدها، در موقعیت‌های مختلف، تصمیم لحظه‌ای آدم‌ها برای دورریختن چیزهایشان را دیدیم؛ پس از قطع رابطه‌ای عاطفی، به‌محض تمام شدن یک امتحان دشوار، بعد از فوت آدمی که برایشان عزیز بوده و خیلی جاهای دیگر. گویی این‌چور دور ریختن‌ها نوعی شروع دوباره است؛ نشانه‌ای برای پشت سر گذاشتن امیدی که ناپدید شده، یا روزهایی که به شلونی و تلخی و ناخوشی سپری شده فراموش کردن گذشته و تعهد به «حال» تلاش برای آغاز زندگی‌ای جدید در لحظه کنونی؛ پاک کردن زنگارهای قدیمی و جست‌وجوی دوباره نیک‌بختی؛ نوعی «توبه» یا شاید «راه‌قیه» مکالمیسمی غریزی برای جان به در بردن از غصه.

تلاش برای رهایی از زوائد برای رسیدن به حقیقت

با این حال، دست برداشتن از گذشته آسان نیست. گذشته نه‌تنها در قالب یادگارهای مادی، اطراف‌مان را پر می‌کند، بلکه از آن مهم‌تر، در هجوم خاطرات، ذهنمان را نیز تسخیر می‌کند. شاید به همین دلیل است که تقریباً در تمام سنت‌های عرفانی مجموعه کاملی از روش‌ها و راهکارها برای رها شدن از گذشته تدوین شده است. فرد باید یا ضربان قلبش هم آواز شود و هر چیزی که «آن بیرون» است، هر چیزی که «غیر» است را از یاد ببرد تا وجودش مهبای دریافت «حقیقت» شود.

این اندیشه‌ها، که با تعبیر گوناگون در مکتب‌های فکری مختلف نمود پیدا کرده، برآفرینندگان ادبی و هنری پرشماری نیز تأثیر گذاشته‌است، کسانی که در مقام رمان‌نویس، نقاش یا موسیقی‌دان به دنبال حذف تمام زوائد ارثه آثاری کاملاً «صادقانه» و «همیز» بودند، آفرینشی که هیچ رد و لکه‌ای از سبک‌های پرگو و مغشوش استادان قدیمی در آن نباشد. توماس فیلیپس، منتقد هنری، به نقل از نوشته‌های پشت یک آلبوم موسیقی، سبک آنها را این‌طور شرح می‌دهد: «جست‌وجوی معنای هنر در تجربه بالادرنک و شخصی مخاطب در لحظه رویارویی باثر. بدون ارجاعی به تجارب قبلی (نه به باز‌نمایی)، بدون التکاردن سطح بالاتری از تجربه (نه به متافیزیک)، و بدون وعده دادن سطح عمیق‌تری از تجربه (نه به استعاره)... اثری که در اولین لحظه همه‌چیز را درباره خودش می‌گوید». بوجین گوسن، منتقد هنری پر آوازه، نیز توصیف مشابهی دارد: «تجربه‌ای صادقانه، مستقیم و بدون افزودنی در هنر، منهای نماد، منهای پیام، منهای نمایش‌های شخصی». نام این سبک‌را، با همه گوناگونی‌هایش، مینیمالیسم گذاشته‌اند. فیلیپس در کتاب سوزه مینیمالیسم می‌گوید این رویکرد، بیش از آنکه سبکی هنری باشد، نوعی «جهان‌بینی» است که خود را در تقابل با هر نوع انگیزه «تابیاشت» نشان می‌دهد؛ از آنجا که انسان‌ها میلی درونی به انباشتن و لدوختن چیزها دارند، در مینیمالیسم نیرویی رادیکال نهفته است. از نظر فیلیپس تک‌روی و مخالف‌خوانی مینیمالیست‌ها نیز از همین تقابل نشئت می‌گیرد.

برای نمونه، نثر همینگوی را به یاد آورید: عاری از احساسات، بدون توصیفات اضافه و خالی از آرایه، فلزی که تا سرحد امکان صیقل داده شده‌است. همینگوی در خاطراتی از



سبک زندگی

سبک زندگی ۹۸۴۷۱-۸۸

د

دست برداشتن از گذشته آسان نیست. گذشته نه‌تنها در قالب یادگارهای مادی، اطراف‌مان را پر می‌کند، بلکه از آن مهم‌تر، در هجوم خاطرات، ذهنمان را نیز تسخیر می‌کند. شاید به همین دلیل است که تقریباً در تمام سنت‌های عرفانی مجموعه کاملی از روش‌ها و راهکارها برای رها شدن از گذشته تدوین شده‌است. فرد باید یا ضربان قلبش هم آواز شود و هر چیزی که «آن بیرون» است، هر چیزی که «غیر» است را از یاد ببرد تا وجودش مهبای دریافت «حقیقت» شود

جدید در طولانی کردن فهرست ماجراجویی‌هایشان با هم رقابت می‌کنند.

در برابر این گرایش عمومی، همیشه عصیانگرانی نیز بوده‌اند که علیه بیشتر داشتن شور یده‌اند. برای آنها «کمتر بیشتر است» نه جمله‌ای

متناقض و خنده‌دار، که سر لوحه عملشان است. آنچه این روزها تحت عنوان «مینیمالیسم» می‌شناسیم یکی از جلوه‌های تعیین‌کننده این عصیانگری در دوران ماست. مینیمالیسم چیست؟ و رشد آن به چه معناست؟

تجارب نویسندگی‌اش در دوران جوانی، که بعد از مرگش با عنوان «پاریس جشن بیکران» به چاپ رسید، توضیح می‌دهد که صحنه پائانی یکی از داستان‌های کوتاهش را، که در آن مردی خودش را حلق آویز می‌کند، حذف کرده است و این حذف را بر اساس نظریه جدیدش انجام داده: «هر چیزی را می‌شود حذف کرد... و آن بخش حذف‌شده داستان را قوی‌تر خواهد کرد». داستان طبق این نظر به شبیه‌کوه یخ می‌شود؛ خواننده فقط قله را «هی بیند»، اما «می‌داند» که توده یخی عظیمی زیر آن شناور است. این احساس باعث می‌شود ماجرا در چشمش مهیوب‌تر و را‌آمزیت‌تر به نظر آید. نمونه‌هایش را می‌توان در همان داستان‌ش کش‌کله‌های مشهوری دید که همه گمان می‌کنند نوشته همینگوی است (ولی نشانه‌ای وجود ندارد از اینکه نویسنده واقعی آن کیست). «برای فروش: کشش کودک، پوشیده نشده». داستان درواقع درباره مادری است که بچه کوچکش را از دست داده و حالا تصمیم گرفته کشش نویی را بفروشد که برای کودکش خریده بود؛ اما آن بچه هیچ‌وقت فرصت پوشیدن را پیدا نکرده. حذف تمام نشانه‌های ترازوی به منظور قدرتمند کردن اثر. ارائه فرضنی مرگبار به خواننده که در تنهایی و سکوت به آن مادر دافدار و تصمیمش برای فروختن آن کشش بیندیشد.

رشد مینیمالیسم در دوران آشوب

سال‌های دهه ۱۹۶۰، برای اقتصاد ایالات متحده دوره‌ای پررونق بود. پس از پایان جنگ جهانی دوم، روند بی‌سابقه‌ای از رشد اقتصادی در این کشور آغاز شده بود که در این سال‌ها به اوج خود رسیده بود. دوشادوش این رونق اقتصادی، پدیده فرهنگی تازه‌ای نیز آغاز شده بود که از قضا، قرار بود تأثیری مهم بر سرنوشت گرایش‌های مینیمالیستی حاشیه‌نشین بگذارد؛ مصرف‌گرایی، شهروندان امریکایی، زیر بمباران روش‌های تازه تبلیغاتی، تشویق می‌شدند که هر چه بیشتر خرید کنند و با این کار در واقع به اقتصاد کشورشان یاری برسانند. مصرف به چنان موضوع هویتی و تمایزبخش مهمی تبدیل شد که تعبیری مانند «جامعه مصرفی» یا «عصر مصرف‌زدگی» در ادبیات منتقدان این وضعیت رواج پیدا کرد. در نتیجه این فرایند، خانه‌های مردم امریکا به انبارهای بزرگی تبدیل شد که لبالب از وسایل مصرفی بودند. «مصرف ظاهری»، مفهومی که دهه‌ها پیش تورستن ویلن وضع کرده بود، به اصطلاحی رایج برای توصیف رفتار مردم تبدیل شد و در چرخه نیازفرینی و تبلیغ، عطش داشتن تازه‌ترین، لوکس‌ترین، و بیشترین چیزها هیچ‌وقت آرام نمی‌گرفت. مصرف‌گرایی مخالفان خاص خود را نیز داشت؛ از فیلسوفان و جامعه‌شناسانی که، پشت این رقابت بی‌پایان برای جمع‌آوری بیشتر، خطر از دست رفتن ارزش‌های اجتماعی را می‌دیدند، تا دغدغه‌مندان محیط‌زیست که معتقد بودند، با چنین سطح دیوانه‌واری از مصرف، طولی نخواهد داشت؛ در منابع زمین نابود شود. این دوره جدید «تابیاشت»، بار دیگر، نیروهای باستانی مینیمالیسم را نیز فراخواند.

مینیمالیسم، چنان‌که کابل جایکا می‌گوید، ذهنیتی است که در دوران‌های آشوب رشد می‌کند و می‌کوشد، با حذف زوائد و تکیه بر اصول روشن و ساده، نظم را دوباره برقرار سازد. از آنجا که آشوب مصرف، نظم زندگی را به هم ریخته بود، پس مینیمالیسم جدید هم در قامت نوعی «سبک

جادو و افسون فقط در عالم خیال و رؤیا نیست. در عالم واقعیت سحری وجود دارد که با آن به یک‌باره تمام خارها تبدیل به گل می‌شود و آن محبت و مهربانی است. حسی که در زمان ابراز همه را از غرق در خود می‌کند. ممکن است در بین اعضای خانواده یا اقوام قهر و کدورتی وجود داشته باشد و چه زیباست که در روز مهربانی با شاخه گلی عطر آشتی و لیختن را در خانه یخش کنید.

مهربانی کردن از جمله عادات رفتاری است که بیش از آنکه به شخص مقابل حس خوبی دهد بیشتر متوجه خود شما می‌شود. برای مثال زمانی که گلی از کودک کاری می‌خرید حس خوبی تا مدت‌ها در وجود شما باقی می‌ماند یا زمانی که در حمل بار سالخورده‌ای به او کمک می‌کنید، این حس رضایت از خود باعث تقویت اعتماد به نفس شما خواهد شد. پس مهربان باشید و مهربانی کنید تا بیشتر از هر کس خود از نتیجه آن لذت ببرید.

حتی رفتارهای نیک هم مانند هر چیز دیگری حد و حدودی دارند. مهربانی کردن به کسی نباید به حدی باشد که تبدیل به یک عادت همیشگی و بعد آن توقع شود. گاهی اوقات محبتی از سر مهربانی و دلسوزی به شخصی می‌شود که آن شخص به تعییر اشتباه آن را وظیفه دانسته و در صورت عدم دریافت آن حس اظهار ناراحتی و گلهمندی می‌کند؛ مانند کمک مالی به یکی از نزدیکان. در ابتدا ممکن است به دلیل مشکل و شرایط مهلک موجود شما به این شخص کمک کنید اما پس از مدتی متوجه می‌شوید که این فرد کوچک‌ترین تلاشی هم برای بهبود وضع موجود انجام

۴

استیو جابز و زندگی مینیمالیستی
قهرمان مینیمالیسم دوران ما استیو جابز است، مردی که عقایدش درباره زیبایی‌شناسی و سبک زندگی کاملاًمیت‌تر از نوآوری‌ها و درخشش‌هایش در عرصه صنعت نبوده است. او علاقه‌ای قدیمی به هنرمندان مینیمالیست داشت و از پیوند صنعت و زیبایی در آفرینش‌های آنها الهام گرفته بود. عکس مشهوری هست که استیو جابز جوان را در خانه‌اش نشان می‌دهد؛ او چهار زانو روی تشکیه‌ای نشسته، لیوانی در دست دارد، چند برگ کاغذ دور و برش هست و نه اتاق، زیر سایه‌روشن زرد آباژوری ایستاده، یک دستگاه پخش موسیقی در گوشه اتاق. کنار گذاشتن همه‌چیز و فقط و فقط زندگی زرد آباژوری ایستاده، یک دستگاه پخش نیست. او اگر چه بسیار تورتموند بود اما طوری زندگی می‌کرد که انگار او در بساط دینار جان اسکالی، مدیرعامل اسبق اپل، در یک مصاحبه توصیف مشابهی از خانه جابز در سال‌های بعد می‌آید یک پاک به باز معرفی شدند و دوران او تقریباً هیچ اسباب و اثاثیه‌ای نداشت. فقط یک عکس اینشتین داشت، شخصیتی که خیلی ستایشش می‌کرد، یک چراغ تیفانی، یک صندلی و یک تخت. لباس پوشیدن جابز هم در همین منطبق پیروی می‌کرد؛ او سال‌های سال، روز، پیراهن یقه‌اسکی مشکی، شلوار جین و کتانی نیویالاس می‌پوشید. جابز که خود را، مثل هنرمندان مینیمالیست، آشکارا متأثر از بودیسم می‌دانست تأکید وسواس گونه‌ای بر «تمرکز» داشت. کنار گذاشتن همه‌چیز و فقط و فقط پیگیری یک هدف. این دیدگاه‌ها در همکاری با طراح صنعتی بریتانیایی، جونی ایو، الگوی بصری محصولات اپل را تشکیل داد که آن را «سادگی عمیق» می‌نامیدند. ای‌آه، آی‌فون و آی‌پد یکی به‌باز معرفی شدند و دوران جدیدی از تجربه زیبایی‌شناختی را آغاز کردند. سادگی عمیق مثل سیل در همه عرصه‌های فرهنگ جاری شد. اگر روزگاری مینیمالیسم به آزمون و خطاهای چند هنرمند محدود می‌شد، حالا صحبت از چیدمان خانه مینیمالیستی، آرایش صورت مینیمالیستی، رژیم غذایی مینیمالیستی، مدیریت مینیمالیستی، دوست‌یابی مینیمالیستی، سفر مینیمالیستی و هزاران چیز دیگر هم به میان آمده بود. کل زندگی بیش از حد شلوغ و به‌هم‌ریخته و واقعی به نظر می‌رسید و باید خلوت و منظم و آرامی می‌شد.

باشیای آفاکی خدا حافظی کن

اما در پیش گرفتن سبک زندگی مینیمال هم راهنماهای خاص خودش را می‌طلبد. ماری کوندو، متخصص ژاپنی مرتب‌سازی خانه، یکی از آنها بود. او که به ادعای خودش از اوایل چچی دغدغه‌تیمیز و مرتب کردن چیزها راداشته، در بر گسالی، نظم و ترتیب دادن به خانه‌های شلوغ دیگران را به شغل دائمی خودش تبدیل کرد. بعدتر کتابی نوشت که در آن تکنیک‌های مرتب‌سازی خودش را که قرار بود اشتفگی‌ها را نه‌تنها از خانه، که از ذهن خوانندگانش پاک کند توضیح داد. بعد از مدتی مرتب‌سازی، جادوی زندگی عوض کن به انگلیسی ترجمه شد و بعد از یادداشتی که به‌طور تصادفی یکی از نویسندگان نیویورک تایمز درباره آن نوشت، ناگهان به صدر فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های امریکا رسید. جادوگر ریزنشش زاپنی، طی چند سال بعد، به چنان شهرتی رسید که نتفلیکس تصمیم گرفت یک برنامه تلویزیونی واقع‌نما با محوریت او بسازد. در هر یک از این قسمت‌ها کوندو به یک خانه امریکایی سر می‌زد و مراسم آیینی خودش برای مرتب کردن خانه را اجرا می‌کرد. روش او، که نامش را کون‌ماری گذاشته است، مستلزم بازیابی جمعی درباره رابطه ما با اشیاست: هر چیزی که در خانه‌ات هست توی دستت بگیر، به‌خاطر خدماتی که به تو کرده ازش تشکر کن. بعد با خودت فکر کن که آیا داشتن این چیز واقعاً خوشحالت می‌کند؟ اگر جواب مثبت است، آن را سر جای مخصوص خودش برگردان. و اگر نه، با عزت و احترام با آن خدا حافظی کن. به این ترتیب، خواهی دید که خیلی چیزها را نگه نداشته‌ای، بدون اینکه حالت را خوب کند.

نقل از: وب‌سایت ترحمان/ تلخیص: سیمین چم

سبک رفتار

مهرورزی را از رسول مهربانی بیاموزیم

سهم گنجشک‌ها را دور نریزم

■ بهنام صدقی

در آستانه ولادت مهربان‌ترین آفریده پرور دگار، حضرت محمد(ص) هستیم. مهربانی از جمله خصوصیات و خصلت‌هایی است که به دلیل اهمیت ویژه و خاصش یک روز در تقویم را به خود اختصاص داده است. روز ولادت حضرت رسول اکرم(ص) را روز اخلاق و مهرورزی نامیده‌اند. این بدان معناست که در این روز، فراموش‌شدگان را به یاد آوریم. برای لحظه‌ای در بازی زندگی، دکمه ایست را بزنیم و بر خیزیم و نگاهی به اطراف‌مان کنیم. ببینیم چه کسی را مدت‌هاست ندیده‌ایم؟ آخرین بار چه زمانی دست نوازش بر سر فرزندانم کشیده‌ایم؟ یا چه وقت نگاه پرمهری به والدین‌مان کرده‌ایم؟ و از این قبیل رفتارها که گاه آن قدر سرگرم بازی دنیا می‌شویم که اصلاً یادمان می‌رود هدف از این بازی چه بود!

آنها لیختن کهنه را اگر دیگری کنیم. امروز به گل‌ها آب دهید و جرعه‌ای هم خود بنوشید. گلولی، تر و چشم‌هایتان را با دید دیگری باز کنید. فراموش نکنیم مهرورزی مرز ندارد. انسان نه تنها با ممنوع خود بلکه با حیوانات، گیاهان، زمین و حتی هوانیز مهربان بوده و هست. رفتار مهربان حتی در بین حیوانات نیز وجود دارد. مانند حمایت جنس ماده از فرزندانش، غذا آوردن پرندگان برای جوجه‌هایشان و بسیاری از رفتارهایی که تعجب‌سار ابرمی‌انگیزد. در این باب تاکنون کلیپ‌های بسیاری در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و... منتشر شده و به علت خاص و جالب بودن‌شان حتی گاهی با تاتاب جهانی نیز داشته‌است.

پس درمی‌یابیم حیوانات نیز مانند انسان‌ها رفتار مهربانی را در کم می‌کنند و برای همین است که بعد از غذا دادن به سگ یا گربه‌ای، حیوان تا مدتی دنبال شما می‌آید و به نشانه تشکر دم خود را تکان داده یا بالا می‌گیرد! کمی که در تصویر غذا دادن به پرنده‌ها تأمل کنیم، درمی‌یابیم که آدمی به راحتی می‌تواند با حیوان تعامل مهربانانه داشته باشد. گاهی دانه‌ای برنج شکم گنجشک‌سکی را سیر می‌کند. پس سهم گنجشک‌ها را دور نریزیم. در یک کلام حیوانات را اهلی باشند و چه وحشی، همه مخلوق خداوند متعال هستند. حیوانات مانند انسان‌ها حق زندگی دارند. آنان که قلبی مهربان و رثوف دارند، هیچ‌گاه به حیوانات ظلم و ستم نمی‌کنند.

کمی از بی‌مهری‌ها و رفتارهای ناشایست‌مان دست برداریم و با مهربانی، نشا‌ط را به خود و اطرافیان‌مان هدیه دهیم و باعث ارتقای فکری



خود و آنها شویم. همان طور که وسایل کهنه و فرسوده را دور می‌ریزم، باید افکار کهنه را نیز از فکر و ذهن خود دور بریزیم. اگر کسی حرفی درباره ما زده یا رفتار نارستری انجام داده، تا جایی که به شخصیت اجتماعی و شئونات خانواده‌گی ما لطمه نزند، آن حرف و رفتار را از ذهن بشویم و اجازه ندهیم با ما در تمام ادوار زندگی‌مان همراه شود.

اگر کسی به هر دلیل از جمله بدهی، خود را از ما مخفی کرده یا به تلفن ما جواب نمی‌دهد، شرایط وی را درک کنیم. خود را به جای او بگذاریم. به او فرصت داده یا طلب‌مان را به طور اقساط از وی دریافت کنیم. یقین داشته باشیم این شرایط برای ما هم ممکن است اتفاق بیفتد. فراموش نکنیم مهربانی کلید حل اکثر مشکلات زندگی و یک منبع جانوی است.

بایبیم کمی مهربان‌تر از پیش شویم. حالی‌ا از پدر و مادرمان بپرسیم و س‌ری به پدر و مادر بزرگ پیرمان بزنیم، شایه‌ای از دست‌های کود‌کانه کودک کاری بگیریم و به دست‌های پر چروک و پیر مادر بزرگ‌مان هدیه دهیم. کمی همبازی فرزند نونهال‌مان شویم و تکیه‌گاه همسرمان. هدی‌های هر چند کوچک هم که ش‌ده در راه ط‌ور فراموش‌شدگان زندگی‌مان بگیریم و با ملاقات

د

اگر کسی به هر دلیل از جمله بدهی، خود را از ما مخفی کرده یا به تلفن ما جواب نمی‌دهد، شرایط وی را درک کنیم. خود را به جای او بگذاریم. به او فرصت داده یا طلب‌مان را به طور اقساط از وی دریافت کنیم. یقین داشته باشیم این شرایط برای ما هم ممکن است اتفاق بیفتد. فراموش نکنیم مهربانی کلید حل اکثر مشکلات زندگی و یک منبع جانوی است.