

محبت کردن هم حد و اندازه دارد

تو که خورشید نیستی یک روز کم می آوری

■ وحید پور تانی

وقتی کنار گذاشته می شوی تازه به خودت می آیی که چرا بعد از این همه محبت کردن‌های مداوم تو را پس زده‌اند و تنهایت گذاشته‌اند، به این فکر می کنی که کجای مسیر زندگی‌ات را اشتباه رفته‌ای که نتیجه‌اش شده این؛ موضوع این است که یادت رفته تو یک انسانی ولی خودت را با خورشید اشتباه گرفته‌ای؛ این خورشید است که می‌تواند در تمام روز باشد، همیشه بتابد، بی توقع گرما ببخشاید و بی توقع نور بدهد ولی تو یک انسانی که نمی‌توانی بی آنکه محبت ببینی و عشق دریافت کنی دائم محبت بدهی و عشق بپرا کنی؛ درست است که می‌گویند



خوب است آدمی از طبیعت بیاموزد و چون طبیعت رفتار کند، درست است که می‌گویند گل‌ها بی توقع به همه جا طعم عطر می‌افشانند و باران به همه سقف‌ها می‌بارد و گلچین نمی‌کند ولی باران و خورشید و گل قلبی ندارند که بشکنند یا به محبت نیاز داشته باشند ولی تو قلبی داری که توقع دارد اگر ۱۰ بار عشق می‌دهد یک جرعه هم عشق دریافت کند و به محبت و توجه نیاز دارد. پس این طبیعی است که از بی‌توجهی و بی‌محبتی دیگران غمگین شوی. ولی دنبال مقصر نگرد و بدان که

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

مقصر اصلی ماجرا خودت هستی؛ تو شبیه خورشید آن قدر بی‌وقفه تابیده‌ای و محبت کرده‌ای و آن قدر بیش از ظرفیت قلبت دلسوزی و مهربانی کرده‌ای و به قولی بیش از حد از خودت مایه گذاشته‌ای که برای دیگران تکراری شده‌ای و دیگر تو را نمی‌بینند! تو همیشه آن قدر بودهای که دیگر بودندت نامحسوس شده، درست مثل خورشید که هر روز صبح طلوع می‌کند و نور می‌بخشد و گرما می‌دهد که دیگر کمتر کسی هر روز به او و به نقش مهم و ضروری‌اش در زندگی توجه می‌کند. مادرها را دیده‌ای از لحظه‌ای که فرزندشان متولد می‌شود عشق بی‌دریغ‌شان را نشان می‌کنند؛ آن قدر عشق می‌دهند و عشق می‌دهند که فرزندآن‌شان گاهی گمان می‌کنند آنها همیشه هستند، تصور می‌کنند مادرشان خورشیداست که تاخودشان نفس می‌کشدش تصور می‌کنند مادرشان خورشید است که یادشان می‌رود چند روز یکبار بگویند مادر محبت‌هایت را می‌بینم و می‌دانم نمی‌توانم جبران کنم ولی بدان قدر مهربانی‌هایت را می‌دانسم! فرزندآن گاهی ابراز علاقه به مادرشان را فراموش می‌کنند در حالی که یک مادر هر چند محبتش یک محبت دائمی است ولی از فرزندانش توقع کمی محبت را دارد و

درست به همین خاطر است که گاهی مادرها گله می‌کنند، گاهی دل شکسته شدن‌شان از فرزندآن‌شان را به زبان می‌آورند و گاهی هم با قهرهای اشک و پنهان‌های دیگر غم دلشان را بروز می‌دهند. آنها در پای محبتند ولی به قطرهای محبت قانعد!

این‌ها را گفتم که بگویم همیشه به اندازه باش! به اندازه محبت کن تا قلبت نشکند تا دلت نگیرد تا خیال نکنی اینکه آدم‌ها تنهایت گذاشته‌اند و رفته‌اند دلپیش این است که تو یک‌جا کم گذاشته‌ای. باور کن هیچ‌جا کم نگذاشته‌ای و اتفاقاً همیشه بیشتر از آنچه که باید باشی بودهای و از خودت مایه گذاشته‌ای! یادت باشد تو خورشید نیستی که بتوانی بی توقع و دائم بتابی بی آنکه عشقی بگیری، بی آنکه توجه ببینی و محبت دریافت کنی و چون خورشید نیستی آسیب می‌بینی و وقتی آدم‌ها از تو فاصله می‌گیرند و دور می‌شوند در خودت دنبال ایراد می‌گرددی. دنبال کم‌ها و کاستی‌ها، دنبال اشتباهات خودت و چون دلیلی برای رفتن آدم‌ها و کم‌رنگ شدنشان پیدا نمی‌کنی اعتماد به نفست را از دست می‌دهی، ناآرام و افسرده می‌شوی و این‌ها اصلاً برای تویی که آن قدر مهربان بودهای خوب نخواهد بود!

درد

وقتی والدین با فرزند یا فرزندآن‌شان به مشکل می‌خورند پیدا کردن مقصر کمی دشوار می‌شود؛ یعنی چون می‌دانی همه رفتارهای پدر و مادرها از روی عشق است سخت می‌توانی مقصرشان کنی! از یک‌طرف پدر و مادرها می‌خواهند هر طور شده عشق بی‌انتهای خودشان، نگرانی‌های‌شان و دلسوزی‌های‌شان را تمام و کمال خرج فرزندشان کنند و از طرف دیگر فرزند می‌خواهد گاهی تنها باشد، گاهی خودش باشد و گاهی با دوستانش وقت بگذراند و این‌گونه می‌شود که اختلافی بین‌شان به وجود می‌آید

یک پیامک کافی است!

جوان شما تصمیم دارد با دوستانش به گردش برود. ممکن است دفعات اول خیلی سختگیرانه بپذیرید یا اجازه دهید ولی بعد ماجرا را کمی راحت‌تر می‌گیرید؛ او با دوستانش است و شما مرتب باو تماس می‌گیرید و گزارش لحظه به لحظه می‌خواهید، ممکن است اوایل آنکه تازه شروع به تنهایی بیرون رفتن کرده و به طور مستقل با دوستانش قرار گذاشته خیلی ناراحتی‌اش را به روی خودش نیاورد ولی بعد از مدتی و مخصوصاً اگر یک یا چند تا از دوستانش او را دست ببندازند و این رفتار شما را مسخره کنند، خشم و ناراحتی‌اش را بروز می‌دهد و اگر هم از نظر شخصیتی درونگرا باشد سریع تلفن را قطع می‌کند و ناراحتی‌اش را جای دیگر و به گونه دیگری بروز می‌دهد مثلاً ممکن است میزان استرسش بالا برود، گوشه‌گیر شود یا کمتر با شما صحبت کند. حالا اهاکار چیست؟ آیا پدر و مادر نباید از احوال فرزندشان باخبر شوند؟ این فوق تخصص روانشناسی درباره این نوع نگرانی والدین این گونه توضیح می‌دهد: این حق مسلم والدین است که فرزندشان باخبر شوند ولی اول از همه باید خیال‌شان از دوستانی که فرزندشان با آنها ارتباط دارد و به تفریح رفته راحت باشد. حتی بهتر است خانواده‌های‌شان را بشناسند و شماره تماسی از آنها داشته باشند که همه این‌ها به رعایت تمام نکاتی که قبلاً توضیح دادیم برمی‌گردد؛ وقتی پدر و مادر از همان دوران کودکی و نوجوانی با فرزند خود رقیق باشند و از در دوستی وارد شوند در دوران جوانی هم فرزند احساس راحتی می‌کند و تصورش این نیست که پدر و مادرش این اطلاعات را برای سرک کشیدن و معج گرفتن می‌خواهد و مطمئن است که دادن شماره تماس فرزندش دوستانش قرار نیست والدین با آنها را تباط غیر ضروری و وقت بی‌وقت برقرار کنند پس به راحتی این اطلاعات را در اختیارشان می‌گذار. حالا شما این مراحل را پیش رفته‌اید پس دیگر نیازی به کنترل کردن لحظه به لحظه نیست؛ پدر و مادر می‌توانند دفعات تماس گرفتن‌شان را به حداقل برسانند یا اینکه به دادن پیامک اکتفا کنند.

پدر و مادرهای عاشق بیشتر مطالعه کنند!

وقتی والدین با فرزند یا فرزندآن‌شان به مشکل می‌خورند پیدا کردن مقصر کمی دشوار می‌شود؛ یعنی چون می‌دانی همه رفتارهای پدر و مادرها از روی عشق است سخت می‌توانی مقصرشان کنی! از یک‌طرف پدر و مادرها می‌خواهند هر طور شده عشق بی‌انتهای خودشان، نگرانی‌های‌شان و دلسوزی‌های‌شان را تمام و کمال خرج فرزندشان کنند و از طرف دیگر فرزند می‌خواهد گاهی تنها باشد، گاهی خودش باشد و گاهی با دوستانش وقت بگذراند و این‌گونه می‌شود که اختلافی بین‌شان به وجود می‌آید. پدر و مادر از همان زمان که کودکش به دنیا آمده عشق بی‌اندازه و غیر قابل وصف خود را به فرزندش ابراز کرده و حالا که او وارد دوران نوجوانی و جوانی شده و می‌خواهد مرزهایی را مشخص کند و برای خودش فضایی مستقل ایجاد کند، پدر و مادر می‌ترسند و نگران می‌شوند؛ می‌ترسند حالا که فرزندشان دنبال استقلال طلبی است صدمه ببیند، راه را ابیراه برود و به در درسر بيفتد پس گاهی آن قدر نگرانی بر آنها غلبه می‌کند که خود خود هم فرزندشان را آزار می‌دهند و در آخر هم مایوس و غمگین با این تصور که شاید در تربیت فرزندشان کوتاهی کرده‌اند عذاب وجدان می‌گیرند. در صورتی که اگر از پدر و مادر از دوران زندگی فرزندشان مطالعه بیشتری در همان زمینه‌داشته باشند یا در نهایت از مشاور کمک بگیرند و از راهکارهای جدیدی استفاده کنند خیلی راحت‌تر و با دغدغه کمتری آن دوره را پشت سر خواهند گذاشت و عشق و محبتشان را در مسیر شکوفایی فرزندشان خرج خواهند کرد.

■ پریسا گربندی
خیلی جوانند، از همان پسرهایی که به تازگی دوره نوجوانی‌شان را گذرانده‌اند و حالا به ذوق ورود به مرحله جدید زندگی می‌خواهند استقلال‌شان را به رخ زمین و زمان بکشند. آمده‌اند دریایچه بکر تار، اطراف دماوند برای تفریح؛ انگار آفرودی سبزرنگ بقیه وسایل را یا بین می‌آورد، به نظر می‌رسد که می‌خواهند برای فرار از نور شدید و مستقیم آفتاب چادرشان را بر پا کنند. گوشه‌ی یکی از پسرها زنگ می‌خورد، همان که مسئول زغال و آتش‌زا و متعلقا تنش است؛ با دستان سیاه زغالی‌اش موهای فرفری‌اش را از صورتش کنار می‌زند و با سر انگشتانش گوشه‌ی را با احتیاط از جیب بغل شلوارش در می‌آورد و وقتی شماره را می‌بیند با لحن ناراحت آمیخته به شکایتی می‌گوید: «بله مامان؟ آره یک ساعتی می‌شود که رسیدهایم، باشه! یادم رفت زنگ بزئم! اینجا آنتن ضعیف است! باشه! باش! باش! دلتشوره برای چه؟ شلوغش می‌کنی، باش! اوکی! باش! یسا! ادم رفت! باشه! خدا حافظ.» خدا حافظی که می‌کند گوشه‌ی را می‌گذارد روی سنگ کنار پایش و همان طور که به زغال‌های بدقلق و آتش‌زهای قلابی و زمین و زمان بد و بیراه می‌گوید با لحنی که نوعی خشمش توأم با بیچارگی در آن موج می‌زند رو به دوستانش می‌گوید: «بیچاره‌ام کرده‌ام همش نگران است! مگر بچه‌ام من؟ رسیدهایم دیگرا! چسرا باید زنگ بزئم؟ مگر قرار است نرم سم؟! یک نفر هم پیدا نمی‌شود مرا از دست این کارهایش نجات دهد.»

■ مادران نگران و فرزندآن بی‌حوصله!

مادران نگران و فرزندآن بی‌حوصله. مادری که اگر فرزندشان ۶۰ ساله هم بشود باز تصورشان این است که نیاز به مراقبت و حفاظت دارد و گاهی آن قدر این رفتارهای مراقبتی را افراطی انجام می‌دهند که نتیجه‌اش خلاف آنچه که دوست دارند می‌گیرد. پدر و مادر حسینیان فوق تخصص روانشناسی در این باره می‌گویند: والدین اگر می‌خواهند فرزندانی همراه و با آینده‌ای روشن داشته باشند باید بلد باشند چگونه به فرزندانشان آرامش و امنیت روانی ده‌دیه دهند؛ همه فرزندآن در سنین نوجوانی تا جوانی نیاز دارند که توسط والدین‌شان درک شوند و این پدر و مادر هستند که باید این احساس را در او ایجاد کنند؛ نوجوان و جوان باید حس کنند که درک شده‌اند! این حس درک شدن برای یک نوجوان ارزش بسیار زیادی دارد.

پدر و مادر بدون قضاوت شنونده باشند!

دکتر حسینیان در رابطه با اینکه یکی از مشکلات اساسی والدین با نوجوانان‌شان این است که چرا آنها کم حرف می‌زنند یا اصلاً حرف نمی‌زنند این گونه توضیح می‌دهد: فضای خانه و خانواده باید به گونه‌ای باشد که یک نوجوان چند برابر پدر و مادرش با آنها صحبت کند؛ اما در بعضی از خانواده‌ها کاملاً عکس این تناسب اتفاق می‌افتد یعنی این والدین هستند که چند برابر فرزندشان صحبت می‌کنند که معمولاً حرف‌هایشان هم حول محور نصیحت و نگرانی و بایدها و نبایدهای می‌چرخد. حالا در این شرایط واکنش نوجوان و جوان چیست؟ او برای اینکه والدین را ساکت کند از جملاتی مانند باشه، حق باشماست، باید که بگویم که بدانی حرف‌ت را پذیرفتم یا هر چیزی شما می‌گویید صحیح است یا هر چه شما می‌خواهید همان را انجام می‌دهم، استفاده می‌کند و ممکن است برخلاف آنچه می‌گوید هیچ‌یک از چیزهایی که پذیرفته را انجام ندهد پس چه بهتر که والدین اجازه ندهند رابطه‌شان با فرزندآن‌شان به این مرحله برسد که اگر رسید باید متوجه باشند که رابطه‌شان دچار بحران شده است. چون زمانی متوجه می‌شویم که یک جوان یا نوجوان را تباط خوبی با والدینش دارد و فضای سالمی در خانه حکمفرماست که با والدینش حرف بزند و احساسات درونی‌اش را بیان کند و راجع به اتفاقاتی که در طول روز برایش می‌افتد تعریف کند. یک جوان باید اطمینان خاطر داشته باشد که حرف‌هایش باعث قضاوت والدینش نمی‌شود.

پدر و مادر خیلی هوشمندانه باید هوانیادها را برای نوجوان خود شفاف‌سازی کنند. تکرار مکررات چیزی جز آسیب روحی و روانی برای فرزند به ثمر نمی‌آورد مخصوصاً اینکه با توجه به هورمون‌ها و انقلاب درونی که در دوران نوجوانی بروز می‌کند او دائم در حال طغیان و سرکشی است و در بسیاری اوقات نمی‌تواند حرفش را به آرامی بزند

فرزند به ثمر نمی‌آورد مخصوصاً اینکه باتوجه به هورمون‌ها و انقلاب درونی که در دوران نوجوانی بروز می‌کند او دائم در حال طغیان و سرکشی است و در بسیاری اوقات نمی‌تواند حرفش را به آرامی بزند اینجاست که بعضی والدین آن اشتباه بزرگ را مرتکب می‌شوند یعنی آتش روشن شده را با نصیحت و تکرار و فریاد و مقابله به مثل شعله‌ور می‌کنند در صورتی که برخورد صحیح‌شان در آرام کردن فرزندنش اساسی دارد. بهترین راهکار برای والدین این است که وقتی نوجوان شروع به سر و صدا و فریاد و برخواستگی کرد سکوت کنند، بیشتر گوش دهند و بحث نکنند و اجازه دهند که نوجوان وارد فضای خصوصی‌اش شود؛ اگر به اتاقش رفت بلافاصله وارد اتاق نشوند و مشاجره را ادامه ندهند؛ ما همیشه به والدین می‌گوییم که سکوت کردن در چنین مواقعی صبر زیاد می‌طلبد ولی اگر آینده فرزندتان برایتان مهم باشد باید بتوانید به خودتان مسلط باشید چون اگر نتوانید خودتان را کنترل کنید و دائم حرف خودتان را تکرار کنید هر روز فاصله بین شما و نوجوان‌تان بیشتر می‌شود و در آینده عواقب بدی خواهد داشت. اما اگر والدین بتوانند سکوت و آرامش‌شان را حفظ کنند می‌بینند که نوجوان بعد از یک یا چند ساعت پشیمان و شرمند از اتاقش خارج می‌شود و احتمالاً بابت رفتار نادرستش عذرخواهی هم می‌کند.

نوجوان نیازمند تنهایی است!

اینکه می‌گوییم خوب است که نوجوان بیاید و حرف‌های دلش را با والدین بزند معنایش این نیست که اگر نوجوان یا جوان‌مان خواست با خودش خلوت کند بگوییم پس حتما فضای مناسبی ایجاد نکرده‌ایم که او تنهایی را انتخاب کرده؛ باید این را در نظر داشته باشیم که فرزند ما مثل هر آدم دیگری نیاز به داشتن فضایی خصوصی و خلوتی با خودش دارد و این حق طبیعی اوست. دکتر حسینیان در این باره می‌گویند: فرزندآن شما وقتی وارد دوران بلوغ می‌شوند دچار انقلابی درونی می‌شوند که این انقلاب درونی با اینکه به ویژگی‌های جسمی و جنسی برمی‌گردد در بعد روانی بیشتر بروز می‌کند و چون پدر و مادر بیشتر متوجه تغییرات جسمی و جنسی فرزند هستند تغییرات بخش روانی و ذهنی فرزندشان را کمتر درک می‌کنند و به خوبی متوجه نمی‌شوند که در مغز نوجوان‌شان چه می‌گذرد؟ مثلاً یک نوجوان در دوران بلوغ بیشتر دوست دارد در تنهایی باشد ولی گاهی والدین به این خواسته فرزندشان توجه نمی‌کنند و احترام نمی‌گذارند و با این کار نوجوان را وارد درک دفاعی خودش می‌کنند. در صورتی که والدین باید همان اندازه که فضا را برای صحبت کردن فرزندشان راجع به دغدغه‌هایش فراهم می‌کنند به نیازش به تنهایی هم توجه کنند؛ اگر این خلوت تحت کنترل درآورد و والدین باشد هیچ جای نگرانی ندارد. فرزند شما یعنی ندانستن این مسائل ریز ولی مهم باشد که خیلی از والدین فکر می‌کنند که نوجوان‌شان ناراحت و عصبانی و در هم است در حالی که اگر پدر و مادر به همین جهت نکته کوچک توجه کنند نوجوان‌شان به خوبی این دوران را پشت سر می‌گذارد و تبدیل به یک جوان شاد و موفق با روانی آرام می‌شود.

۴

تذکار بد کار به «باش» های تو خالی برسد!

یکی از روش‌های درمان وسواس فکری این است که شما باید آن چیزی که دارد آزارتان می‌دهد و دائم در سر تان می‌چرخد را چندین بار بلند با خودتان تکرار کنید؛ شاید اولش آزار دهنده به نظر برسد ولی وقتی چندین بار تکرارش می‌کنید متوجه می‌شوید که دیگر برای تان عادی شده و بدن و ذهن دیگر به آن جمله و موضوع واکنش نشان نمی‌دهد. این را گفتم که بگویم گاهی والدین ناخواسته با فرزندآن‌شان رفتاری مشابه همین را انجام می‌دهند ولی عکس اینکه این روش برای درمان وسواس فکری بسیار مؤثر است در رابطه با والدین و فرزندآن‌شان نتیجه خوبی به همراه ندارد؛ گاهی والدین یک موضوعی را دائم برای فرزندشان تکرار می‌کنند و رفتارشان همین قدر تکراری و روئین است. آنها دائم از یک نصیحت تکراری، جملاتی همیشگی و واکنش‌هایی مشابه واکنش‌های روزهای قبل استفاده می‌کنند و همین تکرار و تکرار باعث می‌شود که ذهن فرزندشان دیگر به آن موضوع، به آن نصیحت و به آن نگرانی واکنش نشان ندهد و نسبت به آن بی‌توجه شود؛ پس طبیعی است که فرزندآن چنین والدینی با چندان باشه و چشم‌الکی، سر و ته موضوع را هم بیابارد البته در اینکه پدر و مادر از دلسوزی و نگرانی این رفتارها را انجام می‌دهند شکی نیست ولی معمولاً نتیجه مطلوبی حاصل نمی‌شود. این فوق تخصص روانشناسی به پدر و مادرهایی که دچار این بحران شده‌اند این گونه راهکار می‌دهد: بهتر است که پدر و مادر خیلی هوشمندانه باید هوانیادها را برای نوجوان خود شفاف‌سازی کنند. تکرار مکررات چیزی جز آسیب روحی و روانی برای

درد

قصه زندگی



حسرت گذشته و دغدغه آینده

حواست باشد زندگی فراموشکارت نکند!

■ فرشته میکائیلی

۲۰ سال پیش فکر نمی‌کردم ۲۰ سال بعد پدرم دیگر زنده نباشد، فکر نمی‌کردم ۲۰ سال بعد مادر شده باشم. ۲۰ سال پیش فکر می‌کردم همه چیز همان شکلی که هست باقی می‌ماند ولی هیچ چیز همان شکلی نماند و خیلی چیزها تغییر کرد! کسانی را که خیلی دوست‌شان داشتم از دست دادم و آدم‌های جدیدی به زندگی‌ام وارد شدند. در رشته تحصیلی که از کودکی آرزویش را داشتم قبول شدم اما مجوز پدرم را برای درس خواندن در شهر دیگری نگرفتم و مجبور شدم در رشته‌ای که علاقه چندانی به آن داشتم در شهر خودم درس بخوانم.

۲۰ سال پیش هیچ وقت فکرش را هم نمی‌کردم قرار است چند سال دیگر و با رفتن پدرم اوضاع مالی آن قدر به ما فشار بیاورد که هم درس بخوانم و هم دو شیفت کار کنم! فکر نمی‌کردم از نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌ام به این‌ا بی‌خبری چقدر هم داریم اشتباه زندگی می‌کنیم! واقعاً چقدر حیف که تمام امروزان را حرام فردا می‌کنیم، این‌هم غم می‌خوریم هر حرص می‌زنیم برای به دست آوردن چیزهایی که اصلاً نمی‌دانیم هستیم که از شان استفاده کنیم یا نه!

ما هر روز می‌دویم و از تمام خودمان مایه می‌گذاریم و سلامتی‌مان را به خطر می‌اندازیم و تنازه متوجه می‌شویم چه نعمتی را از دست داده‌ایم. ما گاهی از ترس پاس نشدن چک‌هایی که برای جمع کردن اموال بیشتر کشیده‌ایم تا صبح نمی‌خواهیم، ما جمع می‌کنیم برای فردا، اما فردا که می‌شود باز بیشتر جمع می‌کنیم برای فردای دیگر و گاهی اصلاً یادمان می‌رود که با جمع کرده‌های‌مان استفاده کنیم، یادمان می‌رود داریم خودمان را ناراحت می‌کنیم برای راحتی تلخ است. اینکه برای خرید ماشین و خانه سلامتی‌مان را به خطر بیندازیم و برای بیشتر داشتن و حرص و طمع رنج بکشیم دردآور است.

ما حتی گاهی فراموش می‌کنیم که نهایتاً تا ۵۰، ۴۰ سال دیگر باید بپایانیم؛ که امروز با هزار زور و زحمت به دست آورده‌ام بگذاریم و برویم، بگذاریم برای آنهايي که برایش زحمتی هم نکشیده‌اند. گاهی یادمان می‌رود دنیا موقتی است و قرار است برای خودمان دلخوشی‌هایمان سر راه روی سازه و پول روی پول. آن قدر آدم دیدام و آن قدر آدم دیدهای که خانه و ویلا و ماشین و حساب بانکی بر از پول دارند و خوشبخت نیستند که لازم نیست چیزی از این باره بگویم؛ نه اینکه منظورم شعار پول خوشبختی نمی‌آورد باشد. نه! ای می‌گویم پولی که به قیمت از دست دادن شغف و خوشحالی و جوانی‌ات باشد خوشبختی نمی‌آورد، پولی که برای به دست آوردنش حرصی شوی، خودت را آزار دهی، کارت برسد به قرض‌های آرام‌بخش و زیربانی‌های قلب برایت خوشبختی نمی‌آورد و اتفاقاً هر روز ناامیدتر و افسرده‌ترت می‌کند. پولی خوشبختی می‌آورد که با لذت به دستش بیاوری، پولی که تو را از موقتی بودن این زندگی غافل نکند، به آدمی بدتر از خودت تبدیل نکند، فراموشکارت نکند و یادت نرود که سلامتی و آرامش و آسایش در این زندگی ارزشش از خانه و ویلا و ماشین بالاتر است که یادت نرود ۲۰ سال قبل باور نمی‌کردی اینهایی که الان در این دنیا نیستند نباشند و ۲۰ سال بعد هم معلوم نیست که خودت باشی یا نه! پس کمتر حرص بخور و به جای برم زدن آرامش خودت و عزیزانت حواست را بیشتر به بیشتر عشق بورز، بیشتر صدایشان را بشنو، بیشتر بهشان بگو دوست‌شان داری! تا بعداً حسرت نگفته‌هایت را نخوری!

هر امروز این حسرت بزرگ را دارم و به همین خاطر روزی صدار در دلم به پدرم می‌گویم دوستت دارم، می‌گویم دوست دارم به جای همه آن دوست دارم نگفتن‌هایی که باور کن دلپیش فقط شرم و خجالت بود، روزی صدار می‌گویم دوست دارم به امید اینکه شاید فقط یکبار به گوشش برسد تا جبران کنم ۲۰ سال قبلی را که نمی‌دانستم ۲۰ سال بعد دیگر ندارمش!