

نویسنده: دادرش رضا

dadashreza.com
soroush: @dadashreza

سوروش هاروج

نویسنده: رضا دادرشی



به نام خدا

موسسه فرهنگی هنری یا سریع الرضا تقریر میکند

نام کتاب :

سوهان روح ...

(این کتاب به کسانی که میخوان تغییر موقعیت بدن و خودشونو از یه وضعیت خسته کننده نجات بدن پیشنهاد میشه)

نویسنده : د. ادراش رضا

تعداد صفحات : بیست و هشت صفحه

سلام

نمیدونم کی هستی که داری این کتابو میخونی... ولی این کتاب یه حالت دلنوشته
داره...

ممکنه وسطاش حالت درد و دل بگیره اما کلا آدمی نیستم که اهل درد و دل باشه...
بذار خودمو معرفی کنم تا بیشتر با هم آشنا بشیم.

من اسمم رضاست و 26 سالمه.

تو این کتاب میخوام تجربیات خودمو در اختیار شما بذارم تا حداقل تونسته باشم
آرامش خوبی که الان تو زندگیم دارم رو به شما هم انتقال بدم تا بعدش تصمیمات
خوب و خوشگل زیادی تو زندگیتون بگیرید.

ولی بدون این آرامش همینجوری الکی به دست نیومده...

در ادامه منظورمو بیشتر متوجه میشی.

موضوعی که میخوام تو این کتاب درموردش حرف بزنم هجرت هستش...

هجرت یعنی : خودتو از محیط بد به یه محیط خوب انتقال بدی...

این کتاب شاید حجمش خیلی کم باشه ولی درسهای زیادی توشه که خیلی میتونه
بهتون کمک کنه...

اگه مطالب سایتمو خونده باشید و یه آشنایی نسبی با من داشته باشید میدونید که
تو سال 1393 از تموم کارهای غلط و اشتباهم توبه کردم و به خودم قول دادم که دیگه
سمت اون کارا نرم...

انصافا خیلی تو این سالها تلاش کردم و نتیجه زندگیم نشون میده که اصلا کم
نیاوردم.

ولی من تو شرایط خیلی سختی این استقامت رو نشون دادم...

بذار از اینجا برات بگم که برات ملموس تر بشه...
من تو خونه ای بزرگ شدم که پر از استرس بود...
استرس هایی هم که داشتیم همش مدلش مدل دعوا و بی احترامی بود.
بعدها که سنم به 15 سالگی رسید مدام سیمم با پدر مادرم اتصالی میزد...
آخه پدرم عصبیه و مادرم استرسی...

خیلی جالبه...

از این جهت میگم جالبه که مامان بابام مکمل همدیگه هستن!
وقتی با هم بحث میکنن از یه طرف بابام عادت داره داد بزنه و از طرفی مادرم چون
میترسه و استرس میگیره مدام پشت سر هم حرفاشو تکرار میکنه و همین عصبانیت
بابامو تشدید میکنه و تا الی آخر...

هه...

تو الان اینو خوندی و رد شدی ولی بدون که من خیلی سر این داستانا اذیت شدم...
اصلا یه چی میگم یه چی میشنوی...
با اینکه الان هجرت کردم و از پدر مادرم دورم اما هنوزم صدای بابام تو گوشمه و
نسبت به سر و صدا خیلی حساسم...
تا میبینم یکی با صدای بلند صحبت میکنه یهو میترسم و حالم بد میشه...
اصلا دست خودم نیست...
از بچگی از بس مامان بابام دعوا گرفتن کلا نسبت به سر و صدا حساسم.
تعریف کردن این چیزا سوهان روحمو بیشتر میکنه... اما باید بگم ...
اگه نگم این کتاب نصفه میمونه...

من تو خونه ای بودم که آدماش خیلی راحت همدیگه رو قضاوت میکردن و تهمت میزدن و غیبت میکردن...

راستشو بخوای من خودمم تا قبل تحولم دقیقا عین همینا شده بودم...

اما وقتی توبه کردم و دیدم تو قران نوشته مثلا نباید غیبت کرد و کسیو قضاوت کرد...دیگه از اون موقع به بعد صبح تا شب به پدر مادرم تذکر میدادم و میگفتم تورو خدا غیبت نکنید...

چون ثوابهام از بین میره....

اما حرفام نتیجه ای نمیداد...

کلا برای حرفام ارزش قائل نمیشدن...

من نسبت به صدای گریه کیمیا هم خیلی حساس شده بودم...

وقتی کیمیا گریه میکرد تموم بدنم پر از استرس میشد...یه جورایی یاد کودکی خودم میوفتادم که کسی نبود آرامم کنه...

یه جورایی خودمو تو کیمیا میدیدم و مدام به آجیم میگفتم کیمیا رو دعوا نکن. جالبه....

آجیم دقیقا همون کاریو با کیمیا میکنه که قبلا با من میکرد. یعنی آجیم یه کاری میکنه که مثلا مقصر کیمیا بشه تا ماها کیمیا رو دعوا کنیم...

اون موقع که منم بچه بودم دقیقا همین کارو میکرد...

منو حرص میداد بعد یه کار میکرد من مقصر بشم تا بابام بلند بشه منو با کمر بند بزنه....

مادرم که مثل همیشه طرف دختراش بود ...و چیزی نمیگفت.

راستشو بخوای از بچگی حس طرد شدگی داشتم.

کسی منو دوست نداشت...تنها کاری که پدر مادرم برام میکردن این بود که جلوم یه غذا میذاشتن که بخورم تا نمیرم.

اما اصلا از لحاظ محبت و مالی کاری برام نمیکردن و خیلی اذیتم میکردن.
در کل اصلا بهم توجهی نمیشد.

این چیزا شاید حالت درد و دل داشته باشه اما به خدا درد و دل نیست.

این روند زندگیم ادامه داشت تا اینکه یه روزی تصمیم گرفتم کاملا مستقل بشم و دیگه از این خونه برم...

واقعا اگه یه ماه دیگه تو این خونه میموندم روانی میشدم. چون دیگه حتی یک ثانیه نمیتونستم بی احترامی ها و حرفای لغو و غیبت و اسراف اطرافیانمو تحمل کنم.
بابام با همه درگیر میشد... با تموم همسایه ها دعوا میگرفت و چون اعتیاد داره هیچکسیو جز خودش نمیبینه.

کلا بابام کسیو جز خودش آدم حساب نداره.

بعضی وقتا به خودم میگم :

رضا ؟

تو اگه پسر هر خانواده ای بودی همش حلوا حلوات میکردن... ببین خدا کجا آوردت که امتحانت کنه...

هر کی منو میبینه میگه رضا تو خیلی خوبی... اما چیزی که پدر مادرم از من میبینن فقط نقاط تاریکمه.

نمیدونم چرا..

ولی همش بهم حس : تو پسر بدی هستی ...میدن....

کاری که پدر مادر من میکنن فقط تلقین چیزای منفی به منه...

ولی به چشم دیدم که میشه...

خداییش این چیزارو که مینویسم پشتش کلی خاطره و تجربه وجود داره...

من تو این کتاب نمیخوام گله و شکایت کنم.

ولی مطمئنم حرفایی که در ادامه میخوام بزنم ممکنه به خیلی هاتون کمک بکنه...

بذار کلی یه موضوعی رو بهت بگم :

من تو این خونه واقعا روحم در فشار بود...

یه جورایی انسانیتیم دیده نمیشد...

با من بد رفتاری میشد. حتی بعد اینکه متحول شدم و باعث و بانی این شدم که خیلی

ها به وسیله فعالیت هام با خدا بشن اما بازم کوچیکترین تغییری تو رفتار پدر مادرم

ندیدم و حتی یه روزی پدرم تو چشمم نگاه کرد و گفت تو پسر من نیستی...

دیگه یه روزی دیوانه شده بودم از دست بابام.

از یه تاریخی به بعد دیگه دوست نداشتم حتی ببینمش. نمیدونی چقدر رنجم داد...

نمیدونی...

دلیل خیلی از گناه هام فقط رفتارهای این آدم بود. چون تو بچگی و نوجوونی و اوایل

جوونی عملا محبتی تو خونه بهم نمیشد.

پدرم کلا به این چیزا اعتقاد نداره...

یعنی محبت رو متوجه نمیشه...

تو این 26 سال حتی یه مرتبه باهام حرف نزده و باهام شوخی نکرده. هیچوقت تو

اتاقم نیومده و هیچوقت بهم زنگ نمیزنه...

هیچوقت براش مهم نبوده من شب که بیرون میرم کجا میرم.

کلا شاید خنده دار باشه اما بابام هرگز براش اهمیت نداره من زنده باشم یا مرده و همین الانشم که هجرت کردم و تو شهر مشهد کنار ضریح آقا امام رضا پناهنده شدم حتی یه تک زنگ نزده بهم که پسر من حالت چطوره...

کلا این کارارو برای ما نمیکنه... اما بیرون خونه خیلی مهربونه !
هه...

مرغش یه پا داره... اگه بگی روزه میگفت شبه... به هیچ عنوان راضی نمیشه که بهش بگی روزه... حتی اگه خورشید رو نشونش میدادی بازم میگه شبه...

اصلا یه کارایی میکنه که آدم شاخ در میاره...

همیشه خدا آبگرم کن ما خراب بود و اصلا درست نمیکرد. همیشه کولر رو خاموش میکرد و اگر هم کولر میزد خیلی کمش میکرد...

بخاری خونمون همیشه یه سره بود و اگه گازش قطع میشد همه میرفتیم رو هوا.

خدا شاهده یه چیزایی من از این آدم دیدم که بگم باورتون نمیشه...

اینارو گفتم که یه وقت نگی رضا تو الکی هجرت کردیا... نه !

من برای هجرتم دلایل بسیار محکمی دارم...

یعنی آدم سالم و با خدا با این رفتارا دیوونه میشه...

من مدرک روانشناسی ندارم... ولی از بس روانیم کردن و خودم بعد ها رفتم کتاب های روانشناسی خوندم... یه جورایی حس میکنم از هر روانشناسی روانشناس تر شدم.

چون بالای سیصد تا کتاب روانشناسی خوندم و کلی سخنرانی گوش کردم و خودم شده بودم موش آزمایشگاهی خودم و سعی میکردم با خودسازی خودمو درست و تربیت کنم.

هیچوقت یادم نمیره بیست سالگیمو...

من بیست سالگی دچار یه حالت سستی شده بودم. نمیدونم چجوری توضیحش بدم. سست بودن یعنی بی تفاوتی... یعنی یه حس داشتیم که انگاری هیچی برام مهم نبود. بی حس شده بودم. اصلا حس و امید و انگیزه و هدف نداشتم. اصلا نمیدونستم چه مرگمه...

همش میخوابیدم و در طول روزم سرم با چیزای غلط گرم میشد.

بابام اون موقع ها از بس به من فحش میداد کلا درونم سیاه و چرکی شده بود. خودمم قبول کرده بودم که آدم نیستم و چون گناه میکردم این حس تشدید میشد و تو سن 22 سالگی به معنی واقعی کلمه **هار** شده بودم...

اصلا سال 1392 هیچی برام مهم نبود. هیچ کسی برام اهمیت نداشت... روانی شده بودم...

این روند تا 19 مرداد سال 1393 ادامه داشت...

تا اینکه یه سری اتفاقات عجیب تو زندگیم افتاد که داشتم میمردم و همه چی داشت تموم میشد.

(همون شبی که توبه کردم رو میخوام بگم)

اون شب به یه صدایی از درونم گفتم :

غلط کردم...

اون شب درونمو مدام صدا میزد و میگفتم اگه کمک کنی جبران میکنم.

خیلی خستم...

خیلی بی کسم.

هیچکسو ندارم.

دارم میمیرم... کمک کن...

قول میدم جبران کنم.
من اگه بد شدم دست خودم نبود.
گریه میکردم و به درونم اینارو میگفتم.
از یه حسی کمک میخواستم...

و چون بندگان من از تو درباره من سوال میپرسند بگو:

من به انها خیلی نزدیکم...

هر که مرا بخواند ، دعای او را اجابت میکنم

(بقره ایه 186)

پشیمون بودم...
خیلی پشیمون...
به خدا اون شب گفتم :
اگه برم گردونی قول میدم دست خیلی هارو بگیرم و خودمم تغییر کنم.
انگاری خدا میدونست که من آدم بدی نیستم.
درسته کارام خیلی بد بود...
اما من ذاتا بد نبودم...
شرایط و روزگار اینجوریم کرده بود.
من تو خونه اصلا دیده نشدم و حتی یه بارم پدر مادرم منو به خاطر کارای خوبم
تحسین نمیکردن...
هیچوقت هم خوبی هام بازگو نشد...

خب چه توقعی میشه از این بچه داشت...

من خیلی اذیت شدم...

خونوادم آینه ای از من بودن که فقط بدی هامو میدیدن...

و اونجا بود که چون خدا دید راست میگم دستمو گرفت و از اون شرایط بحرانی نجاتم داد...

الان پنج سال از اون ماجراها میگذره و من هنوز موندم و استقامت نشون دادم و عهدمو با خدا فراموش نکردم و اتفاقا عاشق خدا و این مسیر شدم و تونستم خیلی هارو با خدا اشتی بدم...

الانم که اومدم مشهد و فشار روحیم خیلی کم شده...خیلییییییییی!

باور کن راحت شدم...

از اون همه استرس و فشار راحت شدم!

دیگه حس فشار قبر ندارم. درونم آروم شده دارم سعی میکنم... پدر مادرمو هم عفو کنم و از ذهنم رهاشون کنم.

میخوام باقی عمرمو با آرامش زندگی کنم. من تو اون خونه پر استرس هم خیلی خواستم محبت رو جاری کنم.. اما نمیشد...

میدونی چرا نمیشد؟

نمیشد چون همیشه هم متنفر باشی و هم بخوای محبت کنی و هم خشم تو وجودت باشه...

واقعا نمیشه...

معتقدم عقل و احساس باید تو یه مسیر باشن. اینکه فقط خدا بخواد کافی نیست.. درونتم باید به هماهنگی برسه...

محبت زورکی خیلی مسخره و تصنعیه... قبول داری؟

تو زندگیم یاد گرفتم همیشه جایی باشم که آدما منو بخوان و دوستم داشته باشن.

زندگی زوری رو دوست ندارم...

دوست دارم عشق و محبتی که میگیرم و میدم واقعی باشه...

خیلی این روزهایی که دارم میگذرونم حس درونیم خوبه... نشاط دارم.

شادیم الکی نیست که هی بخندم نه...

از درون نشاط دارم.

روحم تازه داره به آرامش میرسه...

دیگه خبری از اون کابوس های تکراری ترسناک نیست...

دیگه نمیخوام به گذشته فکر کنم ..

میخوام زندگی کنم...

واقعا میخوام زندگی کنم...

زندگی یعنی نخوای یه چیز یو به کسی با هزار بدبختی اثبات کنی... میخوام کسایی دور من باشن که از ذهنم بخونن چی تو دلمه... کسایی رو میخوام دور خودم جمع کنم که مسیرشون با مسیر من یکی باشه...

از امام رضا ممنونم که منو تو شهرش جا داد...

تو مشهد جام خیلی امنه...

افتخار میکنم به اینکه مشهدی شدم .

میخوام تا آخر عمرم مشهد بمونم و زیر نظر امام رضا زندگی کنم.

باور کن فقط خدا میدونه چه فشار روحی از درونم برداشته شد... دیگه خبری از استرس نیست و خودم حس میکنم خیلی شجاع و با شهامت تر شدم.

از درون خیلی قویتر شدم...

هه...

باور کن دیدم که میگما...

کلا باور دارن که خدا فقط به سختی پاداش میده نه به لذت بردناشون...

در صورتی که این باور غلطه...

خدا به شکر نعمت بیشتر در صبر در مصیبت پاداش میده...

یعنی خدا دوست داره خنده و نشاط مارو ببینه نه سختی و نفس نفس زدن مارو...

بعضی ها میگن اینا امتحانه و آدم رشد میکنه... در صورتی که من داشتم عملا کارهای شیطانی میکردم! چه رشدی؟ نه تنها رشد نکرده بودم بلکه داشتم به معنای واقعی کلمه تا خرخره گناه میکردم...

اون رنجی که باعث رشد میشه این چیزا نیست. رنج سالم رنجی هستش که بعدش آدم یه رشدی کنه... مثل ورزش کردن و مطالعه کردن که درسته رنجه اما آدم رشد میکنه...

اما این مدل رنج ها روح رو کم کم سیاه میکنه و به شیطان درونمون قدرت میده تا ازمون سواری بگیره...

قرار نیست ما همش رنج بکشیم و عذاب ببینیم ...

کی گفته اینو؟

یعنی تو فکر میکنی خدا رنج کشیدن مارو دوست داره؟

اون رنجی رو باید تحمل کرد که آدم نمیتونه کاریش کنه... وگرنه اگه میتونی شرایط رو عوض کنی باید تلاش کنی تا شرایط رو عوض کنی!

بعضی ها تنبلی میکنن...

الکی میگن خدا اینو برامون خواسته تا امتحان بشیم!

میخوان تلاشی نکنن بخاطر همین از این حرفا میزنن!

آدم باید برای آرامش خودش تلاش کنه و تموم وجودشو بذاره !

خدا دوست داره خنده هامو ببینه نه رنج کشیدن منو !

بین ...

سعی کن به استرس و اضطراب عادت نکنی چون بدن ما سریع به این چیزای منفی عادت میکنه.

اگه جات بد هستش هجرت کن و بدون خدا کمکت میکنه.

عموم چیزایی که ما ازش میترسیم اصلا اتفاق نمیوفته... من اینارو تو هجرت خیلی خوب متوجه شدم.

یه نکته مهم درمورد شهری که میخوای توش هجرت کنی بگم...

بین...

من خودم واسه شهری که میخواسم توش هجرت کنم دو تا الویت داشتم. یکی اینکه میخواستم روحم در آرامش باشه و دومیشم این بود که دنبال یه شهر مذهبی بودم...

وقتی بررسی کردم دیدم یکی قم خوبه و یکی مشهد. قم چون هواش خوب نیست منصرف شدم ولی وقتی مشهد رو بررسی کردم دیدم انصافا از هر نظر شهر پیشرفته تریه...

کلی امکانات فوق العاده داره.

در ضمن... از همون اولشم دلم به مشهد کشش داشت. چون اساتید بزرگی داره و چون امام رضا هم اینجاست دیگه بهترین دلیل برای اومدن به مشهد همین بود. انصافا هم بافت شهریش خوبه. هیچ جا تو ایران مثل اینجا به من آرامش نمیده... چه خوبه هر کسی یه جایی باشه که توش آرومه... اینجوری اصلا پیر نمیشی...

مهم نیست مشهد باشی یا ... مهم اینه آروم باشی. پس بین دلت به کجا کشش داره همونجارو انتخاب کن. فقط شهری باشه که توش رشد کنی... نه اینکه پسرفت کنی.

یه چی بگم ؟

راستشو بخوای من تو اون خونه موهام داشت کم کم سفید میشد...از بس که روم فشار بود انگار رنگدانه های سرم کار نمیکرد...

ولی از وقتی هجرت کردم یه جورایی دارم حس میکنم صورتم سفید تر شده و جدیداً هم رنگ و روم باز شده و خیلی سر حال شدم و موهام داره به حالت اولیه خودش برمیگرده.

باور کنید بچه ها...

حاضر منم تو یه خونه بیست متری زندگی کنم اما توش آرامش داشته باشم...
اینو از ته دلم میگم.

اون چیزی که من دنبالشم آرامشه !

خدا این چیزارو از درونم دید که به دلم انداخت پیام اینجا ...

بعدشم که اومدم و مطمئنم بازم قراره اتفاقات خوب زیادی برام بیوفته...

چون تو هجرت برکات زیادی نهفتست...اینجا همه وعده خدا توی قران هست.

بزرگترین خواسته من از اومدن به مشهد اینه که آرامش داشته باشم و بتونم با امام رضا دوست صمیمی بشم...

واسه این حرفم دلیل دارم...

چون اگه باهش دوست بشم اینجوری اگه پس فردا پیرم بشم حسرت نمیخورم که عمرم الکی گذشت.

من امام رضارو خیلی دوست دارم و ازش میخوام که هوامو تو این دنیا و اون دنیا داشته باشه و وقتی از دنیا رفتم اون دنیا شفاعتم کنه و تو عالم قبر بیاد و به نکیر و منکر بگه من با داداش رضا دوستم و یه کاری کنه با لبخندش آروم بشم و نکیر و منکر بهم احترام بذارن.

میخوام اون دنیا تنها نباشم.

من به امام رضا نیاز دارم چون میدونم که خیلی جایگاهش بزرگه...میدونم که رئوفه و اگه مشهدم چون خودش خواسته...

فدات بشم امام رضا...

پناهم بده و کمکم کن تا همونی بشم که تو میخوای. واقعا بهترین کاری که پدر مادرم برام کردن انتخاب اسم رضا برای من بود. عجب اسم قشنگی دارم....

به خاطر همین اسم میخوام پدر مادرمو ببخشم.

فقط بخاطر امام رضا.

عاشقتم امام رضا...

امام رضا ازت میخوام همه جوره رشدم بدی...به تو پناه آوردم...

کیا هجرت کنن کیا نکنن؟

شاید تو دلت بگی رضا؟ چکار کنم...من نمیتونم هجرت کنم...کار ندارم...یا پدر مادرم مریضن و ...

خب شما فعلا نباید هجرت کنید.

به هر حال پدر مادرت مریضن.اگر نمیتونی از پس خودت بر بیای و پولی برای خونه گرفتن نداری بازم هجرت رو بهت پیشنهاد نمیدم...

به هر حال تا یه حدی باید این شرایط رو داشته باشی.

ولی نگران نباش.اگه واقعا قصد هجرت داشته باشی و محیطت ناروم باشه کم کم شرایط فراهم میشه...

حالا یا ازدواج میکنی یا برای کار میری شهر دیگه یا کلا شرایط هجرتت فراهم میشه...

این چیزارو خدا درست میکنه...

شایدم بگی:

رضا؟

من دخترم...

نمیشه تنهایی هجرت کنم...

درسته...

من خودم هجرت رو به دختر پیشنهاد نمودم...ولی به هر حال راه های زیادی هست که بتونی از پدر مادرت فاصله بگیری...مثل دانشگاه رفتن یا حتی ازدواج کردن.

باید بشینی فکر کنی ببینی چجوری میتونی خودتو از این محیط پر استرس دور کنی.

در ضمن؟

اگه آدم وابسته ای هستی و کلا تنهایی حفره بزرگی براته بازم بهت هجرت رو پیشنهاد نمودم چون به شدت آسیب میبینی...

من اصلا وابسته نیستم و تنهایی هم برام خیلی عادیه.چون تو خونه هم که بودم خیلی تنها بودم و کسی باهام کار نداشت. شاید دورم شلوغ بود اما تنها بودم.

کلا این چیزا برام مشکلی نیست.اگرم یه وقتی دلم برای مامانم تنگ بشه به وسیله برنامه ایمو با مادرم تماس تصویری میگیرم.

به هر حال برنامه های این چنینی خیلی زیاده که بشه ازش استفاده کرد.

راستی؟

یه نکته مهم برای پسرا...

اگه رو شهوت اصلا کنترل نداری بازم هجرت مناسب تو نیست.چون تنهایی زندگی کردن میتونه شیطان رو قوی کنه...

من اگه هجرت کردم این چیزارو برای خودم حل کردم و حفره هامو درست کردم و بعدش هجرت کردم.

اینو همیشه به یاد داشته باش : تو باید هفتاد در صد خودسازیتو تو همون محیطی انجام بدی که توش آسیب دیدی ! چون باید بفهمی از کجا ضربه خوردی تا بعدش درستش کنی!

دوستان خوبم ؟

من هجرت رو به کسی که هیچ خودسازی نکرده و تازه میخواد بعد هجرت خودسازی کنه اصلا پیشنهاد نمیدم ! تو باید تو همون محیط پر استرس تا هفتاد درصد خودسازی کنی و بعد با هجرت اون سی درصد نهاییش رو درست کنی تا بشی صد در صد...

در واقع هجرت نمره هفتاد شمارو صد میکنه...

هجرت نمره صفر شمارو صد نمیکنه!

خلاصه این چیزا با تجربه به دستم اومده و دوست داشتم اینارو با تو در میون بذارم تا اگه خدا خواست و به دلت انداخت که مستقل بشی حتما این کارارو بکنی تا حالت بهتر بشه...

من هجرت رو به کسانی که پدرشون اعتیاد داره و خونشون خیلی استرس زیاده پیشنهاد میدم...

میتونی تو شهر جدید به ثبات برسی...

بدترین چیز اینه که آدم خودشو نشناسه و مدام از این شاخه به اون شاخه بپره... اگه هجرت کنی این ثبات در تو بیشتر میشه... چون مجبوری فقط به درونت گوش بدی و جلو بری و همین کم کم باعث میشه به خودشناسی برسی که بفهمی چی میخوای و دنبال چی هستی

همه اینا درست میشه...

فقط باید به خدا توکل کنی ...

من وقتی شهرمو عوض کردم و مستقل شدم تا چند روز اول قاطی کرده بودم... ولی الان کم کم داره همه چی برام درست میشه و یاد گرفتم چجوری مستقل زندگی کنم.

این روزا دیگه خودم لباسامو میخورم و تو زندگیم نظم دارم. هر چیرو برمیدارم سر جاش میدارم و حموم و دستشویی رو خودم تمیز میکنم و خیلی به نظافت اهمیت میدم و خودم حس میکنم این چیزا داره منو رشد میده. چون تو خونه قبلی اصلا دست به سیاه و سفید نمیزدم ولی اینجا همه کاره زندگیم خودمم...

و اتفاق مهمی که برام افتاده اینه که تایم خوابم کاملا دست خودمه.

میدونی چرا ؟

چون تو خونه قبلی بابام عادت داشت تا صبح بیدار میموند...

منم مجبور بودم بیدار بمونم...

حتی اگه خوابمم میومد مجبور بودم بیدار بمونم...

چون عادت ندارم تو سر و صدا بخوابم...

ولی الان برنامه خوابیدنم سر تایمه و همه چیم با برنامه پیش میره...

اصلا آدم تا مستقل نشه معنی واقعی برنامه ریزی رو حس نمیکنه...

برنامه ریزی زمانی معنی پیدا میکنه که تو مستقل بشی و خودت آقای زندگی خودت

باشی و کسی نخواد از بیرون بهت جهت بده یا برنامتو بهم بریزه...

من معتقدم یه پسر از یه سن به بعد اصلا نمیتونه تو خونه پدریش زندگی کنه و مدام

با خونوادش بحث میکنه... هر وقت به این مرحله رسیدی بدون که یا باید ازدواج کنی

یا باید مستقل بشی... چون تو نمیتونی پدر مادرتو تغییر بدی و اونا سن تغییرشون

گذشته.

اگه تو میخوای اونا اونجوری رفتار کنن که تو میخوای الکی داری وقتتو هدر میدی...

به جاش تلاش کن خودت اون چیزی رو که میگی با تشکیل خانواده به دست بیاری و زندگیش کنی...

من واقعا نتونستم رو پدر مادرم تاثیری بذارم... چون قبول کن آدم تا خودش نخواد تغییر نمیکنه. پس انقدر ازشون ایراد نگیر که اصلا فایده نداره...

بعدا که پیشرفت کردی و نتیجه زندگیتو دیدن خودشون کم کم رنگ میگیرن !

بهترین زمان هجرت کی هستش ؟

به نظر من هجرت زمان نداره... که مثلا بگی سنت شد 25 هجرت کن...

نه...

من هجرت رو به کسایی که زندگی سخت و نفس گیری دارن پیشنهاد میکنم. وگرنه اگه تو خونه نسبتا روابطت خوبه و حالا ماهی چند تا دعوا هستش ... پیشنهاد نمیدم.

نمیخوام حساس بشید که تا یه بی احترامی شد مدام به فکر هجرت باشید... من اگه هجرت کردم بدون که بد جوری روحم تحت فشار بود... اگه هجرت نمیکردم میرفتم تیماستان بستری میشدم... چون به شدت سیم هام به رفتار های اطرافیانم اتصالی میزد.

اگه قرار باشه هجرت کنی خدا به دلت میندازه...

هجرت برای زندگی هایی خوبه که همش توش استرسه... یه جورایی عین جهنمه. من اگه خونوادم کمی ایراد شخصیتی داشتن هیچوقت هجرت نمیکردم... ولی بدونید که شرایط من خیلی شدید بود...

اگه تو خونه میموندم ممکن بود حتی با پدرم درگیری پیدا کنم... چون این آخری ها مدام داشت با همه دعوا میگرفت...

به معنای واقعی کلمه بابام نمیخواست طعم خوشبختی رو بچشه...

خلاصه خودمو از این وضعیت بیرون کشیدم و دارم زندگی خودمو میکنم.

من دیگه خونوادمو بخشیدم... امیدوارم خدا هم ببخشتشون!
دوری من برای خودشونم خوبه... به نظرم اینجوری جفتمون راحت تر زندگی میکنیم.
ازشون ممنونم که بهم آب و غذا دادن که زنده بمونم.
هه...

چه تشکر مصنوعی و مسخره ای!

خوبی های هجرت کردن چیاست؟

هجرت که کلش درسه...
یعنی به محض اینکه هجرت میکنی از همون روز اول درسهایی که باید بگیری آغاز
میشه...

مثلا من برای اولین بار رفتم برای خودم صابون و شامپو و .. گرفتم و خودم میرفتم
خرید هامو انجام میدادم.

حس پختگی اولین درسی هستش که میگیری...

دومین درسی که به نظرم داره مربوط میشه به اینکه بدونی ضروریات زندگی
چیاست... اصلا تازه مفهوم زندگی رو میفهمی...

من خیلی شلخته بودم. یعنی شلخته نبودما... ولی چون مادرم همیشه اتاقمو تمیز
میکرد زیاد برام مهم نبود چی میریزم رو فرش... ولی الان اگه تمیز نکنم فرش خراب
میشه و من مجبورم اتاقمو جارو بزنم و تمیز کنم.

خیلی حال میده این کارا...

درسته کمی دخترونه هست ... ولی عاشق این کارام. استقلال حس خوبی بهم میده..

این روزا خیلی به نظافت اهمیت میدم. اتاقم خیلی تمیزتر شده.

روز اولی که اومده بودم چون عادت نداشتم به کارام نظم بدم و نظافت رو رعایت کنم

اتاقم شده بود جنگل آمازون. اصلا هر چیزی یه جا پرت بود.

ولی الان اتاقم نسبتا نظم داره و سعی میکنم این نظم و نظافت رو روز به روز بیشتر کنم.

به خودم قول دادم شبا ساعت 11 بخوابم. البته چون بدنم عادت نداره میدونم کمی طول میکشه... اما پریشب ساعت 11 خوابیدم و این کارا عالیه واسم.

اینا همش نشونست. من دنبال تغییر یهویی نیستم. ولی میدونم که تغییر آروم آروم شکل میگیره و همین بهم انگیزه ادامه دادن میده.

بزرگترین اتفاقی که برام تو هجرت افتاده فروکش کردن آتیش خشم و نفرتمه... و حتی شهوت!

باورتون میشه ؟

وقتی کینه و نفرت زیاد باشه... آتیش شهوتتم زیادتر میشه...

من تو خونه همش اذیت بودم... ولی الان چون تضاد ها و صداهای درونیم کمتر شده شیطان قدرتی روم نداره!

چون شیطان فقط سوار افکار منفی میشه !

یه تجربه باحال بگم ؟ واسه همین امروزه... خخخ یکی از تجربه های خوبم تو هجرت این بود که نباید سرکه رو تو یخچال بذارم... دیشب اینکارو کردم تموم وسایلم تو یخچال خراب شد...

ولی اشکال نداره...

اینا همه تجربست...

من عاشق اشتباهات اینجوری ام...

چون اصلا اینارو به عنوان اشتباه نمیبینم.

بلکه همش تجربست !

هر روز که بلند میشم تو یه کاغذ کوچیک برنامه های روزانمو مینویسم و تا آخر شب همشو خط میزنم و انجام میدم.

قشنگ دارم حس میکنم که تمرکزم فوق العاده شده. دیگه خبری از اون همه اضطراب و ترس و استرس نیست و همین باعث شده تمرکزم عالی بشه ! تک تک آسیبای کودکیم داره درست میشه...

راستی ؟

یه چیزی بگم ؟

تو هجرت باید تموم تلاشتو بکنی که برنامه غذایی داشته باشی... من تموووووم سعی خودمو میکنم که اصلا سمت فست فود نرم و غذای خونگی بخورم. سعی هم بکن که میوه بخوری تا ویتامینای بدنت کم نشه. اینا همه با تجربه به دستم اومده... خلاصه مواظب برنامه غذایییتون باشید.

الان قیمت میوه ها اومده دستم و میدونم مثلا باید چه میوه ای رو از کجا بگیرم و یه پا آقا شدم واسه خودم خخخ...

خیلی کیف میده...

خیلییی خوبه حس استقلال... تازه ؟

برنامه ریزی کردم که به زودی یه آشپز نمونه بشم و خودم غذای خوشمزه درست کنم. یه برنامه هم دارم که برم کلاس شنا و بدن سازی...

خلاصه این چیزا کم کم تو زندگیم اتفاق میوفته و مطمئنم روز به روز بیشتر رشد میکنم. مطمئنم یه روزی بابام ارتباطش با من خوب میشه و همین دوری باعث میشه نگرشش کمی عوض بشه و وقتی هم که تو زندگیم موفق باشم بابام میفهمه که نباید این همه بهم بی احترامی میکرد...

ولی در کل مربی انگیزشی من بابامه...

خیلی بهم انگیزه میده... خیلی...

کاراش باعث میشه من برم یه زندگی عالی بسازم.
من نود درصد انگیزمو تو زندگی از بابام میگیرم.
میخوام روز به روز این صلح درونی که دارمو بیشتر کنم و هر ماه کلی رشد کنم...
ممنونم بابا !

حرف های پایانیم

به هر حال حس میکنم گفتنی هارو گفتم..
من به خدای خودم اعتماد دارم و اون از درون با من صحبت میکنه. خیلی وقتا ذهن
منطقی من که نمیتونه ایمان رو متوجه بشه شروع میکنه به منفی حرف زدن...اما من
همیشه به خودم میگم خدا دستمو میگیره...
اصلا ایمان یعنی همین...

یعنی تو روزایی که همه چی تاریکه تو بگی خدا دستمو میگیره...چجوریشو
نمیدونم...اما میدونم که خدا براش کاری نداره کمکم کنه...
معتقدم از وقتی هجرت کردم خدا تموم کارای منو به عهده گرفته و حتی این خونه ای
هم که گرفتم رو خدا برام گرفته.
ممکنه خیلی هاتون با خوندن این کتاب کلی ذهن منطقیتون مقاومت کرده باشه...که
صد البته طبیعیه. چون من دارم حرف از یه تغییریییییییییییییییی بزرگ میزنم و مطمئنم
هر کسی این شهادت رو نداره...

اما کسی که به الله ایمان داشته باشه میدونه که ممکنه همین رضا یه روزی رابطش با
پدر مادرش فوق العاده بشه...چرا ؟ چون به الهاماتش گوش میدی و خدا داره هدایتش
میکنه و چون خدا کارش درسته و براش غیر ممکنی وجود نداره...ممکنه یه روزی این
اتفاق هم بیوفته.

هجرت ترس داره... ولی من میرم تو دل ترسام. این کارو کردم چون وقتی بهم الهام
میشه یه کاریو بکنم هیچوقت نمیذارم ذهن منطقیم جلوشو بگیره....
من زبون الهاماتمو میدونم...

اول شاید یکم گیج بشم... ولی بعدش میفهمم حق با درونم بود.
من به درونم خیلی اعتماد دارم بچه ها.... خیلی....

هر وقت بهش گوش کردم نتیجه گرفتم. درونم پیام هاش درسته همیشه...
قدرت اینو دارم که بهش گوش بدم.

اون به من میگه راهکارو.

این روزا از درون نشاط دارم و این هدیه ای از سمت خداست بخاطر تموم اون روزای
سختی که گذروندم.

حرفام داره تموم میشه...

بدونید که هر وقت حرم میرم به یادتونم.

خیلی ممنونم که این کتابو خوندید.

امشب تولد امام رضاست.... از امام رضا براتون بهترین هارو میخوام.

امیدوارم همتون تو زندگی خوشبخت بشید.

حرفام تموم شد...

یه خواسته ای ازت دارم...

خوشحال میشم اگه نظر خودتونو درمورد این کتاب تو قسمت نظرات صفحه محصول
با من در میون بذاری...

مرسی...

سوره نساء آیه 100

کسی که در راه خدا هجرت کند، جاهای امن فراوان و گسترده‌ای در زمین می‌یابد. و هر کس بعنوان مهاجرت به سوی خدا و پیامبر او، از خانه خود بیرون رود، سپس مرگش فرا رسد، پاداش او بر خداست؛ و خداوند، آمرزنده و مهربان است

سوره بقره آیه 218

کسانی که ایمان آورده و کسانی که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نموده‌اند، آنها امید به رحمت پروردگار دارند و خداوند آمرزنده و مهربان است

