

کنسرو روحیه!

علیرضا متولی

در هنگام گذشتن از پل نوجوانی، با آن کوله‌پشتی نه چندان پُر، کم‌کم می‌فهمی باید در سر راهت چیزهایی به کوله‌پشتی اضافه کنی. اما باید حواست باشد که زیاد سنگینش نکنی. این پل سرزمینی است که نوجوانی‌ات را روی آن می‌گذرانی و نوجوانی دورانی نیست که بخواهی تنها باشی و تنهایی این سفر را ادامه بدهی. بالاخره چند تار فبق پیدا می‌کنی و دوستی را و دوست داشتن را تمرین می‌کنی. اما باید حواست باشد که رفیق‌بازی مرز دارد. گاهی رفیق‌بازی‌های بی‌حد و مرز کوله‌پشتی‌ات را سنگین می‌کنند. گاهی رفیق‌بازی باعث می‌شود بارهای رفیقت را هم توی کوله خودت بگذاری؛ طوری که کوله‌ات سنگین و سنگین‌تر می‌شود و دیگر نمی‌توانی چابک و شاداب به راهت ادامه بدهی.

گاهی توجه زیاد به اطرافت ممکن است تو را در یک جا نگه دارد. مثلاً ممکن است یک بازی رایانه‌ای که تازه مد شده، وقت زیادی از تو بگیرد. بدت باشد، روی این پل باید



تو
هم می‌توانی برای من
بنویسی چه چیزهایی حالت را
بد می‌کنند. امیدوارم خواندن این
نوشته، حالت را خوب کند

روی پل نوجوانی انزوا و گوشه‌گیری ممنوع است. چون همه در گذرند و تو نباید یک جا بمانی. یکی دیگر از کارهایی که روحیه‌ات را تقویت می‌کند، ورزش است. بهتر است به ورزشی که علاقه داری بپرداز، باشگاه بروی اگر در محل زندگی‌ات چنین امکانی وجود ندارد، می‌توانی برنامه‌ای برای دویدن بگذاری؛ تنهایی یا با دوستان. دویدن بهترین ورزش برای همه آدم‌هاست؛ از بچه تا بزرگسال. با دویدن هورمون‌های بدن تنظیم می‌شود. سرحال می‌شوی و کمتر دچار افکار غم‌انگیز و افکار بد می‌شوی! افکار بد به خاطر زیاد شدن مواد زائدی است که از بدن بیرون نیامده‌اند. با دویدن عرق می‌کنی و با عرق کردن این مواد زیادی بیرون می‌ریزند. ممکن است خیلی از دخترها بگویند در شهر ما امکان دویدن نیست، من می‌گویم لازم نیست در خیابان بدوی، در همان خانه و توی اتاق، فقط درجا بزن؛ طوری که بدنت عرق کند. این طوری روحیه‌ات را تقویت می‌کنی و همیشه توی کوله‌پشتی‌ات کنسرو روحیه داری. جالب این است که هر چه روحیه‌ی بهتری داشته باشی، احساس بهتری داری و شاداب‌تر هستی. کنسرو روحیه باید به تو حال خوب، احساس خوب و شادی بدهد. هر وقت دیدی حالت خوش نیست، بی‌کار ننشین. قدمی بزن، زنگی بزن، پارکی برو و اگر حالت خیلی خراب بود، با پدر یا مادر و یا مشاور مدرسه‌ات از حال خرابت بگو. آن‌ها راه بهتری برای تو پیدا خواهند کرد تا روحیه‌ات را بازیابی کنی.

وقت را تنظیم کنی و آن را تلف نکنی. باید به راه خودت ادامه بدهی، اما نه چنان که خسته شوی و نه چنان که از راه باز بمانی؛ آهسته و نرم، اما پیوسته. ممکن است امروز که این نوشته را می‌خوانی، ناگهان متوجه شوی وقت زیادی از عمرت را از دست داده‌ای! نگران نباش! روحیه‌ات را از دست نده. ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است! کمی استراحت کن. فکر کن و دوباره راه بیفت. اینجاست که باید در کنسرو روحیه‌ات را باز کنی و با کله بروی توی آن کمی روحیه بخوری تا جان دوباره بگیری. شاید یک رفیق خوب از توی این کنسرو بیرون بیاید و به تو روحیه‌ای تازه بدهد. این رفیق خوب فقط دوستان نیستند، شاید یک کتاب خوب، و شاید پدر یا مادر یا یکی از بستگان باشد.

گاهی یک شعر خوب هم به آدم توان تازه‌ای می‌دهد. حتی یک ترانه امیدوار کننده یا یک رمان. می‌توانی سر راهت کتاب‌هایی برای تقویت روحیه‌ات بخری و گاهی مجله‌ای بخوانی. گاهی سینما بروی و حتی گاهی همه چیز را کنار بگذاری و بروی شهر بازی یا طبیعت گردی کنی. خیلی کارها هستند که روحیه‌ات را به تو بر می‌گردانند. یادت باشد که بدون روحیه خوب نمی‌توانی زندگی خوبی داشته باشی.

ممکن است گاهی غم‌هایی در زندگی داشته باشی! از این غم‌ها باید بهترین استفاده را بکنی. غم مثل نمک بر سر سفره است. برای درک بهتر زندگی لازم است، اما نباید از این نمکدان غم زیادی بر روی کنسرو روحیه‌ات بیاشی. شور می‌شود، خیلی شور و آن وقت است که شورش را در می‌آوری و منزوی می‌شوی.

در شماره بعد، درباره
چیزهایی خواهیم نوشت که
حال آدم را بد می‌کنند. باید
آن‌ها را هم بشناسی.

امیدوارم شماره‌های قبلی مجله را
هم خوانده باشی. اگر این مطلب را برای اولین
بار می‌خوانی، می‌توانی به شماره‌های قبلی مراجعه
کنی. یا آن را از لینک زیر دانلود کنی و بخوانی.

وبگاه نوجوان: nojavan.roshdmag.ir