



# دوست داش

دوست داشتنی بودن خودش می‌شود. کسی که خودش را دوست دارد، به خودش احترام می‌گذارد و باعث می‌شود که دیگران هم به او احترام بگذارند. ویژگی‌های آدم دوست داشتنی:

۱. ظاهر آراسته دارد. لباس‌های اجق‌وجق نمی‌پوشد. موهایش همیشه مرتب است.
۲. لبخند بر لب دارد. حتی اگر از چیزی ناراحت است به‌روی خودش نمی‌آورد.
۳. هر جا می‌رود با خودش شادی می‌برد.
۴. برای دوستانش خیرخواهی می‌کند و اگر کسی

همه موجودات روی زمین دلشان می‌خواهد دوست داشتنی باشند. از دور دست‌ترین ستاره در دور دست‌ترین کهکشان گرفته تا یک تک سلولی که در اعماق دریا زندگی می‌کند. گلدانی که در خانه‌ات هست یا حتی پشه‌ای که می‌آید و نیست می‌زند، اینها هم دوست دارند دوست داشتنی باشند، اما اراده‌ای از خود ندارند. زبانی ندارند که بگویند. ما با دوست داشتن آن‌ها در واقع به ندای قلب آن‌ها گوش می‌دهیم.

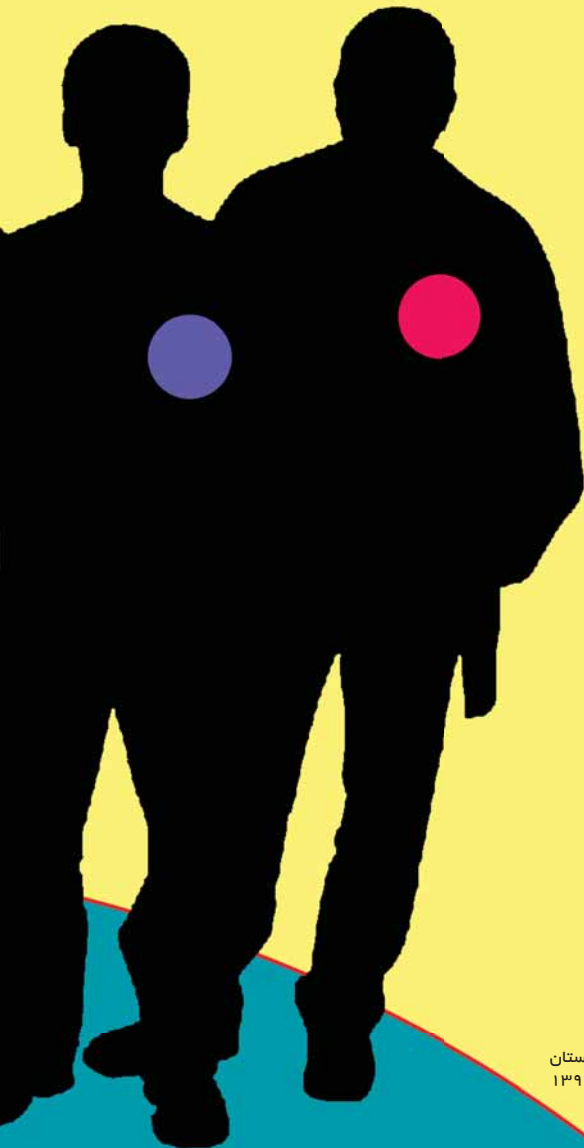
در میان همه موجودات هستی فقط آدم است که صدایش به آسمان بلند است و می‌گوید: «هیش کی منو دوست نداره!»

بعضی‌ها بلند داد می‌زنند و بعضی‌ها ساکت‌اند، اما در روشنشان از اینکه کسی دوستشان ندارد ناراحت‌اند. بسیاری از آدم‌هایی که فکر می‌کنند کسی دوستشان ندارد، در توهم به‌سر می‌برند؛ توقعشان زیاد است. اما کسانی هستند که دوست داشتنی نیستند. من اینجا از ظالم‌ها و خرابکاری‌ها و هنجارشکن‌ها حرف نمی‌زنم. روی سخنم با نوجوانان است. اگر توهم فکر می‌کنی دوست داشتنی نیستی، بقیه مطالب را بخوان تا بفهمی تقصیر خود توست. من نباید از تقصیر و مقصر حرف بزنم. بهتر است بگویم دوست داشتنی بودن، مهارت است. ممکن است تو این مهارت را بلد نباشی.

اول بیا آزمایش کنیم ببینیم دوست داشتنی هستی یا نه؟ اگر لااقل ده الی بیست نفر در فامیل و دوستانت باشند که تو را دوست دارند، معلوم است دوست داشتنی هستی. علامت اصلی دوست داشتن هم این است که وقتی تو را می‌بینند خوشحال می‌شوند و نمی‌گویند: «آه بازم این اومد». در عوض می‌گویند: «به‌به؛ چه خوب شد آمدی.» حالا فرض کنیم می‌خواهی از این دوست داشتنی‌تر باشی. باید چه کار کنی؟

الآن برایت می‌نویسم.

اول اینکه مردم کسی را دوست دارند که خودش را دوست دارد. کسی که خودش را دوست دارد، باعث



# تننی بودن

نمی‌خواهد عصاقورت داده راه بروی. مثل یک نوجوان فعال و سرزنده باید تحرک داشته باشی. بگویی، بخندی، ورزش کنی و گاهی هم بازیگوشی‌هایت را انجام بدهی. مهم این است که در دل خودت انرژی محبت و دوست داشتن را افزایش بدهی.

این را هم بگویم بهتر است هر روز امتحان نکنی که چند سانتی‌متر! به دوست‌داشتنی بودن اضافه شده است. تو همین الان هم دوست‌داشتنی هستی.

پشت‌سر کسی دیگر حرف زد، اجازه نمی‌دهد. ۵. اگر از دست دوستی ناراحت شد با او جنگ نمی‌کند. آرامش خودش را حفظ می‌کند و اگر حق او ضایع شده است با متانت حرف خودش را می‌زند.

۶. همه‌چیز را دوست دارد. از اشیاء گرفته تا آدم‌ها.

۷. دلش می‌خواهد احوال همه خوب باشد.

۸. در هنگام راز و نیاز با خدا برای دوستانش دعا می‌کند.

۹. ...

اوه اگر بخواهم ادامه بدهم خیلی می‌شود. با همین کارها تو به دوست‌داشتنی‌ترین آدم روی زمین تبدیل می‌شوی.

