

این نومه‌خی‌ها

دغدغه‌های جوانی
 برای دخترها چه رنگی است؟

من می‌گویم هر شخصی را که می‌خواهی بشناسی، ببین به چه فکر می‌کند و هوش و حواسش پی چیست. به بهانه روز دختر به دغدغه‌ها، آرزوها، خواسته‌ها، مشکلات و دل‌مشغولی‌های این روزهایمان بازنگ دخترانه نگاه کرده‌ایم. شاید همه آنچه ما گفته‌ایم، دغدغه تو نباشد یا ما چیزی را جا انداخته باشیم، اما سعی کرده‌ایم جامع نگاه کنیم و درباره جنبه‌های مثبت و منفی هر کدامشان هم نکاتی را بگوییم. گاهی از بزرگ‌ترها راهنمایی گرفته‌ایم و گاهی از تجربه‌های هم‌نسلانمان استفاده کرده‌ایم.

من دکتری دارم، پس هستم



حالا چند سالی است که مثل قدیم دانشگاه رفتن مد نیست، هر چند هنوز غول کنکور سر جایش است و هفده هجده ساله‌ها را آزار می‌دهد. با وجود این، این روزها، هم دخترانی هستند که برای درس و مشق یک حساب جداگانه باز کرده‌اند و هم دخترانی هستند که بعد دیپلم برنامه‌ای به جز دانشگاه دارند و این خیلی هم خوب است.

آن دوره‌ای که ایران صاحب ملاصدرا یا ابن سینا بود، درس خواندن با آموزش قرآن شروع می‌شد. اخلاق را که می‌گذراندی، تازه استاد کتاب نجوم و هندسه و ادبیات به دست می‌داد. هر چند که درس همه زندگی نیست و یکی از قطعات پازلی است که می‌تواند زندگی را کامل کند. حال خوش و سلامتی، آشپزی و کدبانوگری، کتاب خواندن و خلاصه همه چیزهای مورد علاقه زندگی ات را هم کنار دانشگاه ببین و سعی کن کمی هم زندگی کنی.

درس و دانشگاه می‌تواند عقلت را رشد دهد، نگاهت را به اتفاق‌ها تغییر دهد و افق‌های جدیدی را پیش رویت باز کند. البته شرطش این است که نگاهت به کسب علم درس خواندن‌های شب امتحانی نباشد.

تحصیل می‌تواند تورا تک‌بعدی کند و القابی مثل دکتر و مهندس می‌تواند خیلی زود فریبت بدهد. ممکن است در پایان این راه به یک موجود ناقص‌الخلقه تبدیل شوی، موجودی که کله‌گنده‌ای دارد، ولی دست‌وپا و قلبش کوچک مانده است!

صورت زیبا بیاور!



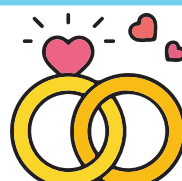
استادی داشتیم که می‌گفت اگر یک نوزاد دختر را داخل یک جعبه بگذاریم و به ماه بفرستیم، همین که کمی بزرگ شود، با اینکه هیچ چیزی نیاموخته و از کسی چیزی ندیده است، با گل‌های روی کره ماه صورتش را نقاشی خواهد کرد. این داستان بی‌مزه را گفتم که تذکر بدهم نیاز به زیبایی، موضوعی ذاتی در دختر خانم‌هاست.

زیبایی برای کی؟ برای چه؟ کجا؟ چه شکلی و چه مدلی! این‌ها همه سؤال‌هایی است که در سرت چرخ می‌خورد. این سؤال‌ها کمکت می‌کند که میل به زیبایی را در خودت جهت بدهی و هر جایی خرجش نکنی.

چند وقتی به جای کلمه زیبایی، از کلمه آراستگی استفاده کن. شاید همه ما نتوانیم به یک اندازه زیبا باشیم، اما می‌توانیم به اندازه رضایت خودمان آراسته باشیم.

اگر زیبایی ات بشود دلیل اعتماد به نفست و به خاطرش دست به هر کاری بزنی و خودت را به هر رنگ و شکلی در بیاوری، عزت نفست را برای یک مشت رنگ و لعاب خرج کرده‌ای.

یک حلقه طلائی



بنابر سنت آفرینش، همه موجودات جفتی دارند. برای همین به ته افکار یک دختر که نگاه بیندازد، یک حلقه طلائی را می‌بیند که برق می‌زند و منتظر رسیدن نیمه گمشده‌اش است. زندگی مشترک در سرتیتر دغدغه‌های دختران است. دهه هشتادی‌ها از دهه هفتادی‌ها هم در این ماجرا جلو زده‌اند و باید دید دخترهای دهه نودی تا چند صباح دیگر چطور باز دواج‌برخورد می‌کنند.

همسری تنها نقش تونیست، اما لازم است که خودت را برایش آماده کنی. همسری مسئولیتی است که تو برای درست انجام دادن آن به آموزش دیدن و یاد گرفتن نیاز داری. مادری را هم خدا مخصوص تو خلق کرده و تو را هم به قد و قواره آن آفریده است.

در دین مامی گویند زن و مرد لباس همدیگر هستند. لباس تورا از شر باد و باران و... حفظ می‌کند، عیب‌هایت را می‌پوشاند، زینت توست و خداوند همسران را برای آرامش هم قرار داده است. پس با او نه تنها تک و غریب نمی‌مانی، بلکه هر جا که کم بیاوری، او کاملت خواهد کرد. در نتیجه، برای رسیدن به اهداف همراهی داری که می‌تواند دستت را بگیرد.

هر شخصی تقدیری دارد و ممکن است در مقدرات تو از دواج نباشد. پس همه اهدافت را بر اساس آن ندان و بدان در زندگی مشترک همیشه همه چیز گل و بلبل نیست و در واقع توداری وارد یک میدان می‌شوی که گاه کار جهادی هم می‌طلبد. در نتیجه، پیش از ازدواج باید خودت را خوب بشناسی و یک وقت این طوری نشود که اهدافی را که برای خودت داشتی، به دست باد بسپاری و خودت را برای همیشه فراموش کنی.

دختران پهلوان



ورزش این روزها فقط یک دغدغه از نوع تناسب اندام و خوش تیپی برای دختر خانم‌ها نیست، دختران زیادی در ایران با ورزش حرفه‌ای به جاهای خوبی رسیده‌اند. به جز این، الان در شهر به هر طرف که سر می‌چرخانی، چند باشگاه و سالن و این‌طور چیزها می‌بینی، چون نسل جدید بیشتر حواسش به ورزش و سلامتی است.

ورزش به عنوان آمادگی جسمانی برای همه دختر خانم‌ها واجب است. به هر حال چند صباح دیگر قرار است تشکیل خانواده بدهید و بعد هم ماما بشوید. برای آن روزها به توان بدنی زیادی نیاز داری. حیث نیست زود پوکی استخوان بگیریدی یا قبل از چهل سالگی نتوانی از چهار تاپله بالا بروی؟

اینکه دست کم ۱۰ سال جوان تر به نظر بیایی و بعدها زایمان راحت‌تری داشته باشی، جلوپوکی استخوان و بی‌ریخت شدن اندامت را بگیر و پیرانرژی روزت را شب کنی، می‌ارزد به روزی بیست دقیقه تمرین ورزشی منظم.

یادت باشد قرار نیست از خودت هر کول بسازی و به فکر پشت بازو و عضله در آوردن باشی، قرار است ورزش کنی تا سالم تر و شاداب تر روزگار بگذرانی.