

با سلام.

با توجه به تأکید آقای شهبازی، لیستی با مضمون اینکه جان هوایی من چگونه زندگی می‌کند و موش چگونه از انبار من، دزدی می‌کند که تغییر نمی‌کنم، تهیه کردم که به همراه قانون اساسی‌ام، آن را به اشتراک می‌گذارم.

۱- من حسودی می‌کنم و نمی‌خواهم به کسی بیشتر از من توجه شود؛ برای مثال اگر در مدرسه ببینم که کسی نمره‌ی بالاتری از من گرفته، خودم را ملامت و مقایسه می‌کنم و وارد رقابت می‌شوم.

۲- آدم‌های اطرافم را متعلق به خودم می‌دانم.

۳- دارایی نزدیکانم را متعلق به خودم می‌دانم.

۴- در کار دیگران دخالت و فضولی می‌کنم و بی‌جا نظر می‌دهم.

۵- از قرین بد پرهیز نمی‌کنم.

۶- از دیگران تأیید و توجه و محبت طلب می‌کنم و حاضرم برای جلب نظر دیگران، تظاهر کنم که علاقه‌مندی‌های مشترکی با آن‌ها دارم.

۷- بسیار زود درگیر آدم‌ها می‌شوم و مدت‌ها تمرکز و وقتم را روی آن‌ها تلف می‌کنم.

۸- از اینکه دیگران را به خودم جذب کنم لذت می‌برم.

۹- می‌ترسم که تصویرم در ذهن دیگران عوض بشود.

۱۰- گاهی همانیدگی‌هایم را می‌بینم، اما آن‌ها را می‌پوشانم.

۱۱- قدرشناس نیستم و هر کس هر کاری برایم انجام دهد، وظیفه‌اش می‌بینم.

۱۲- قانون جبران را رعایت نمی‌کنم.

۱۳- مردم را به واکنش و فضا‌بندی وامی‌دارم.

۱۴- به دلیل داشتن توقع و انتظار و غرور و همانیدگی با اشخاص، نسبت به آن‌ها حساس هستم و حرف‌ها و کارهایشان را قضاوت و بررسی می‌کنم و در نتیجه، رنجش و مسئله و دشمن به وجود می‌آورم.

۱۵- تنبل هستم و کارهایم را به تعویق می‌اندازم.

۱۶- بدون آنکه ضرورت داشته باشد، مقدار زیادی از وقتم را در شبکه‌های اجتماعی و یا دیدن فیلم و سریال تلف می‌کنم.

۱۷- گاهی کنترل ذهنم از دستم در می‌رود و فکر پشت فکر می‌کنم، به گذشته می‌اندیشم یا در مورد آینده خیال‌پردازی می‌کنم.

۱۸- فکر می‌کنم همه باید کامل باشند.

۱۹- با جنسیت‌م هم‌هویت هستم.

۲۰- مبالغه می‌کنم.

۲۱- دروغ می‌گویم.

۲۲- غیبت می‌کنم.

۲۳- خسیس هستم.

۲۴- خشمگین هستم.

۲۵- بدقول هستم.

۲۶- مقلد و تقلید‌کار هستم.

۲۷- غرور دارم.

۲۸- در عین حال بی‌اعتماد به نفس هستم.

۲۹- بدبین و شکاک هستم.

۳۰- حيله گر و دورو هستم.

۳۱- قضاوت و مقاومت می‌کنم.

۳۲- عجل‌ هستم و صبر و شکر و پرهیز نمی‌کنم.

۳۳- زندگی این لحظه را بسته‌بندی می‌کنم.

۳۴- با پدرم همانیده هستم و از، از دست دادن او می‌ترسم.

۳۵- ایراد می‌گیرم و غر می‌زنم.

۳۶- خواستن بی‌ضرورت دارم.

۳۷- از جمع معنوی دور می‌شوم.

۳۸- از درد هوشیارانه فرار می‌کنم.

قانون اساسی‌ای که در قبال رفع این ایرادها و جبران این نقص‌ها رعایت خواهیم کرد:

۱- در جمع‌های دوستانه و بحث‌های همکلاسی‌هایم شرکت نکنم و از قرین شدن و تقلید از آن‌ها، از هر لحاظ، پرهیز کنم.

۲- از شبکه‌های اجتماعی پرهیز کنم.

۳- فقط وقتی که ضرورت دارد از تلفن همراهم استفاده کنم و هنگام استفاده هم، به کارهای نامربوط نپردازم.

۴- از قرین بد مثل سریال، کتاب، عکس، ویدیو، یا موسیقی ای که می دانم به من ضرر می رساند و هوشیاری ام را پایین می آورد پرهیز کنم.

۵- وقت و انرژی ام را صرف تلاش برای گرفتن تأیید و توجه از نزدیکان، دوستان و همچنین جنس مخالف نکنم.

۶- از تماشای هرگونه فیلم یا سریال برای سرگرمی، خیال پردازی و فرار کردن از کار پرهیز کنم.

۷- دروغ نگویم و تصویری دروغین از خودم جلوه ندهم.

۸- با پرخاش یا بدخلقی با کسی حرف نزنم، توهین و تحقیر نکنم و الفاظ زشت به کار نبرم.

۹- خودم را با کسی مقایسه نکنم، حسادت نکنم و وارد رقابت نشوم.

۱۰- تمرکز و نورافکن فقط روی خودم باشد.

۱۱- اولویتم کار معنوی باشد.

۱۲- ایراد نگیرم، غر نزنم و اتفاق این لحظه را هر آن طور که هست بپذیرم.

۱۳- از اینکه به دیگران محبت کنم نترسم.

۱۴- کارهایم را به موقع و به درستی انجام بدهم و کاهلی من ذهنی را کنار بگذارم.

۱۵- وقتی می خواهم در من ذهنی بلند شوم و خودنمایی کنم، سکوت کنم و سر جایم بنشینم.

۱۶- پندار کمال نداشته باشم و مدام نگران این نباشم که کارم را درست انجام ندهم و کسی از من ناامید شود.

۱۷- تقلید نکنم.

۱۸- خواستن بی ضرورت نداشته باشم.

۱۹- هیچ چیز متعلق به من نیست؛ از برچسب زدن به چیزها و آدم‌ها پرهیز کنم و بگویم: اتَّقُوا.

۲۰- عیب‌ها و همانیدگی‌هایم را نپوشانم. شناسایی کنم و حواسم باشد که شناسایی باید به همراه کار برای بیرون راندن همانیدگی‌ها باشد.

۲۱- وقتی در خیابان راه می‌روم مردم را قضاوت نکنم.

۲۲- اگر عیب یا نقصی در کسی دیدم، او را آینه‌ی خودم قرار دهم تا آن عیب یا نقص را درون خودم شناسایی کنم.

۲۳- رفتن به زمان روانشناختی و خیال‌پردازی در مورد یک آینده‌ی خیالی ممنوع.

۲۴- ایجاد مسئله و مانع و دشمن ممنوع.

۲۵- مدام مراقب باشم که دارم چه کار می‌کنم، چه فکری می‌کنم و آیا این فکر از همانیدگی می‌آید یا فضای گشوده شده؟ و اگر از همانیدگی می‌آید، همین حالا بیندازمش.

۲۶- به برنامه‌ها کامل گوش بدهم و هر هفته پیغام بنویسم.

۲۷- خودبزرگ‌بینی یا خودکم‌بینی نداشته باشم.

۲۸- قانون جبران را در همه‌ی جوانب زندگی رعایت کنم، به‌خصوص در جنبه‌ی معنوی.

۲۹- بی‌توقع عشق بدهم و زندگی را در آدم‌ها شناسایی کنم.

۳۰- جرأت با صدای بلند تشکر کردن و معذرت خواستن را داشته باشم.

۳۱- خساست نکنم و بخشش و رواداشت داشته باشم.

۳۲- غیبت نکنم.

۳۳- از هیچ کس توقع و انتظاری نداشته باشم.

۳۴- باورهایم را به کسی ثابت و تحمیل نکنم.

۳۵- در کار دیگران فضولی و دخالت نکنم.

۳۶- شکاک نباشم و با افکار بیهوده نترسم.

۳۷- با خطاکش ذهن پیشرفت معنوی را اندازه گیری نکنم.

۳۸- ابیات بزرگان را فقط معنی ادبی نکنم بلکه برای درک بیشتر، معنی آنها را بنویسم و کاربردها را در زندگی «خودم» شناسایی کنم.

۳۹- بعد از مدتی گوش دادن به برنامه که حالم خوب می شود، خودم را بی نیاز نبینم و از جمع معنوی دور نشوم.

۴۰- هر روز ابیات کلیدی را بخوانم و حداقل یک بیت حفظ کنم.

۴۱- درد هوشیارانه بکشم و از آن فرار نکنم.

۴۲- صبر داشته باشم.

۴۳- یادم باشد که نوشتن قانون اساسی، زمانی موجب تغییر من می شود که به آن عمل کنم.

با تشکر، رها ۱۵ ساله از مازندران  .