



بچه‌ها در سنین مختلف چه درکی از مرگ دارند؟

نگاه کودکان به مرگ زیباتر از تفسیر من و شماست

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

بچه‌ها در خردسالی تصویری از جدایی ندارند و مفهوم مرگ را درک نمی‌کنند. پس از آن هم برداشت‌شان از مرگ فاصله زیادی با واقعیت دارد. اساساً توضیح واقعیت «فقدان» برای کودکان کار بسیار دشواری است ولی آیا اصلاً چنین توضیحی ضرورت دارد؟ شاید بد نباشد این بار ما پای تفسیر آنها از مرگ بنشینیم. شاید برای کنار آمدن با مرگ و فقدان باید، به جای آنکه مسئله را با روش‌های واقع‌بینانه و علمی از سر باز کنیم، علاقه و کنجکاوی کودکانه به مرگ، و البته زندگی، را باز یابیم.

فرزند ۴ساله‌ام در سکوت به مرگ فکر می‌کند

یکی از دوقلوهای چهارساله‌ام خیلی به مرگ فکر می‌کند. دلم می‌خواهد همه چیز را درباره مردن بدانم. دائم از من می‌پرسد وقتی آدم‌ها می‌میرند چه می‌شود اول کمی تعجب می‌کردم که چه دلبستگی عمیقی، به‌قول خودش، به «فردیده‌ها» دارد ولی کم‌کم فهمیدم هر وقت ساکت بوده به مرگ فکر می‌کرده. هر شب قبل از خواب از من می‌پرسد «می‌شه بیشتر به من بگی وقتی ادما می‌میرن چی می‌شه؟» من جواب می‌دهم «بدن‌شون از کار می‌افته قلب‌شون دیگه کار نمی‌کنه» کودکان پیش‌دبستانی فقط با مشاهده غم و غصه والدین مرگ را درک می‌کنند. این قضیه در مورد فرزندان من هم صادق است. برای فوت پدرم رقتم هند و بعد از مراسم یک هفته ماندم و اندوهم را از بچه‌هایم پنهان نکردم. هم می‌خواهم بدانند پدر بزرگشان در گذشته است و هم می‌خواهم، دست کم تا لایه‌ای خاطر اوم، او را بشناسند. همین‌طور می‌خواهم نشان دهم صحبت از مرگ، که دوشادوش زندگی است، غیر طبیعی نیست، به‌خصوص که این روزها کل جهان درگیر بحران همه‌گیری بی‌سابقه‌ای است و فرزندانم بیشتر از قبل می‌بینند من و همسرم راجع به مرگ حرف می‌زنیم.

والدینی که کودکان را از واقعیت مرگ دور نگه می‌دارند

من عمیقاً به این موضوع واقفم که بزرگ‌ترها تمایل ندارند پیش بچه‌ها از مرگ صحبت کنند (حتی اجتناب هم می‌کنند) و معمولاً نمی‌گذارند کودکان وارد این گفت‌وگوها شوند؛ می‌ترسند میباد ناراحت یا وحشت‌زده شوند یا اصلاً مفهوم مرگ را نفهمند. پژوهشی در سال ۲۰۱۴ انجام شد که مبنای آن مصاحبه با والدین و معلمان کودکان سه تا شش سال ایالت‌های غرب امریکا بود. نتیجه تحقیق نشان داد برخی والدین امروزی معتقدند کودکان برای فهم مرگ بلوغ عاطفی لازم را ندارند. مؤسسه خبریه «وینستون ویش» بر بریتانیا تخمین می‌زند که ۲۲ دقیقه کودکی در بریتانیا یکی از والدینش را از دست می‌دهد (یعنی تقریباً ۲۴هزار کودک در سال). بر اساس اطلاعات این مؤسسه هنوز مشاهده می‌شود خانواده‌ها آشکارا غیبتی به گفت‌وگو بافرزندان‌شان درباره مرگ ندارند و نمی‌دانند کودکان مرگ را چگونه تجز به و تحلیل می‌کنند. والدین عوض آنکه به فرزندان خود بقبولانند مرگ جزئی طبیعی از زندگی است آنها را از این واقعیت دور نگه می‌دارند.

تلاش برای توضیح زیستی مرگ به کودکان

از آنجا که تحقیقات نشان می‌دهد بهترین روش برای توضیح مرگ به کودکان زیر شش سال توسل به فرایندهای زیستی بدن است، تلاش می‌کنم مطالب را به‌صورت علمی و عملی شرح دهم و از واقعیات دور نشوم. در‌بدر دنسال کتاب‌هایی می‌گردم که به دوقلوهای چهارساله‌ام کمک کند مرگ و فقدان را بهتر درک کنند. آنچنان تحقیقات قابل توجهی درباره تأثیر تربیت والدین بر دریافت کودکان از مرگ وجود ندارد. از طرفی، کم نیستند وب‌سایت‌هایی که نکاتی را درباره شیوه گفت‌وگو با کودکان درباره مرگ پیشنهاد می‌کنند. اما بیشترشان غیر قابل اعتماد هستند و توجهی به رشد و تحول شناختی کودکان ندارند. در توضیح درخواستی منتشر کردم چند کتاب مفید

نیز پیدا شد اما این درخواست بیش از هر چیز نشان می‌دهد برای کودکانی که از وجه عملی و واقع‌گرایانه درگیر قضیه مرگ هستند هیچ اثر نوشتاری در خوری وجود ندارد.

بدیهی است که دریافت‌ما از مرگ، از نظر زیست‌شناختی، در گذر زمان تغییر کرده است. سابقاً، تعریف بالینی مرگ توقف ضربان قلب بود اما امروز دستگاه‌های توانند قلبی که متوقف شده است را مجدداً به کار بیندازند پس تعریف فوق را به این صورت اصلاح کردند: «توقف غیر قابل تغییر همه عملکردهای کل مغز، از جمله ساقه مغز». در کشورهای غربی مرگ بالینی منوط به هشت شرط است: نبود واکنش خود به خودی به محرک‌ها؛ نبود هر گونه واکنش به حتی دردناک‌ترین محرک‌ها؛ نبود تنفس خود به خودی به مدت دست کم یک ساعت؛ نبود فعالیت باسچرال، بلع، خمیازه یا تولید صدا؛ توقف حرکت چشم، پلک‌زدن یا واکنش‌های مردمک؛ نوار مغزی صاف به‌مدت دست کم ۱۰ دقیقه؛ نبود قطعی رفلکس حرکتی و عدم مشاهده تغییر در شرایط بالا به‌مدت ۲۴ ساعت. اما چه‌سا تصویری که در فرهنگ‌های دیگری از فرد «متحضر» وجود دارد انتزاعی‌تر و نامشخص‌تر باشد؛ مثلاً برخی اقوام جنوب اقیانوس آرام حتی کسی که خواب یا بیقرار باشد را می‌گویند «رده» است. از این رو شخص، قبل از اینکه از لحاظ زیست‌شناختی بمیرد، چندین بار می‌میرد و زنده می‌شود.

خردسالان درکی از مرگ ندارند

بار اولی را که بچه‌هایم فهمیدند «مردیده» چیست به یاد دارم؛ در باغچه حیاط کفش دوزکی را دیدند که تکان نمی‌خورد. التماس می‌کردند بیدارش کنم. «مامان تکونش بده». تجربه بعدی فوت همسایه سالخورده‌مان بود که دقیقاً قبل از آخرین قرظطینه سال ۲۰۲۰ اتفاق افتاد و به احتمال زیاد بچه‌ها حرف‌های ما را درباره او شنیده بودند. یکی از آنها پرسید «خانم همسایه جایی رفته؟» ولی بعد فوراً موضوع را فراموش کرد. اما این بار سؤال‌های‌شان تمامی ندارد.

کودکان هیچ درکی از مرگ ندارند. قبل از دوسالگی اگر خودشان شاهد قضیه نباشند، می‌توانند وانمود کنند مرگ اصلاً وجود ندارد. در واقع کودکان تا قبل از سه سالگی چیز زیادی از مرگ نمی‌دانند. شاید بتوانند احساس کنند شرایط تازه‌ای به وجود آمده، ولی در خاصی از فقدان ندارند. مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده‌شان فوت کند ممکن است تحت تأثیر واکنش‌های عاطفی خانواده ناراحت شوند.

فرآیند درک مرگ برای کودکان

روانشناس، ماریا ناگی، در سال ۱۹۴۸ از پاسخ‌های حدود ۳۵۰ کودک سه تا ۱۰ ساله تحلیلی ارائه داد که امروز بسیار مورد استناد و ارجاع قرار می‌گیرد. او نشان داد کودکان تا رسیدن به فهم مرگ سه مرحله متفاوت را پشت سر می‌گذارند. کودکان سه تا پنج‌ساله هنوز تصور می‌کنند مرگ سفری است که شخص از آن بازمی‌گردد. آنها احتمالاً تا این حد درمی‌یابند که بزرگ‌ترها مثل بازی دالی موشه یا مثلاً والدین‌شان سفر کاری رفته‌اند و بالاخره زمانی بازمی‌گردند. کودکان زیر پنج‌سال تصویری از جدایی ندارند تا از طریق آن در یابند مرده‌ها کجا می‌روند. آنها مرگ را در قالب مادی یا واقعی می‌ریزند، مثلاً گاهی تصور می‌کنند مثل «خوابیدن» است. درک مفهوم «استمرار» برای آنها دشوار است. تحقیق ناگی نشان داد بچه‌ها فکر می‌کنند مرگ موقتی است. آنها توقف ضربان قلب را درک می‌کنند ولی معمولاً نمی‌توانند در هر زمان بر بیش از یک مفهوم تمرکز کنند. از این رو استمرار مرگ را در نمی‌یابند. کودکان سعی می‌کنند استمرار را با دلایلی مثل «بهشت خیلی دور است» یا «در تابوت آن قدر محکم است که مرده نمی‌تواند برگردد» توجیه کنند. حدود شش سالگی، کم می‌آید علاج‌ناپذیری مردن را درک می‌کنند و به‌تدریج علت اصلی را می‌فهمند؛ از دست دادن عملکردهای جسمی منجر به مرگ می‌شود.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

درد

چرخه اندوه در بزرگسالان تا اندازه‌ای شبیه کودکان است. مرحله اول غصه و اندوه حس گناه است؛ دقیقاً مثل کودکان که گرفتار نگرش خودمرکزگرا هستند و تصور می‌کنند هر اتفاق بدی می‌افتد لزوماً تقصیر آنهاست. آنها جهان را فقط از منظر خود می‌بینند و هنوز توان فهم این را ندارند که ممکن است افراد مختلف چیزها را به‌طرز متفاوتی ببینند

درد در کودکان به‌طریق خاصی بروز می‌کند. در حالی که بزرگسالان اغلب می‌توانند درد را به‌طور مشخص نام ببرند، کودکان اغلب نمی‌توانند درد را به‌طور مشخص نام ببرند. در عوض، کودکان اغلب می‌گویند که احساس ناراحتی می‌کنند یا احساس می‌کنند که چیزی اشتباه است. این می‌تواند به‌طریق قابل توجهی به تشخیص درد در کودکان کمک کند. در حالی که بزرگسالان اغلب می‌توانند درد را به‌طور مشخص نام ببرند، کودکان اغلب نمی‌توانند درد را به‌طور مشخص نام ببرند. در عوض، کودکان اغلب می‌گویند که احساس ناراحتی می‌کنند یا احساس می‌کنند که چیزی اشتباه است. این می‌تواند به‌طریق قابل توجهی به تشخیص درد در کودکان کمک کند.

خودمان را بازخواست می‌کنیم، به خودمان پرخاش می‌کنیم و سعی می‌کنیم حس درماندگی مان را کنترل کنیم. کودکان کم هم‌هم کار را می‌کنند ولی نه فقط برای اینکه کنترل خود را مجدداً به دست بیاورند بلکه چون تا شش یا هفت سالگی چرخه‌ا رج‌خاچ‌ان بسیار محدود است. آنها جهان را فقط از منظر خود می‌بینند و هنوز توان فهم این را ندارند که ممکن است افراد مختلف چیزها را به‌طرز متفاوتی ببینند

تجربه کودکان در باره مرگ نسبت به گذشته تغییر کرده است

در خانواده‌های امروزی تجربه به مرگ نسبت به گذشته خیلی تغییر کرده، چون بسیاری از کودکان تا وقتی بزرگ می‌شوند هیچ‌یک از بستگان درجه یک خود را از دست نمی‌دهند. سابقاً، به‌دلیل نرخ بالای مرگومیر و اینکه بیشتر مردم در اثر بیماری در خانه می‌مردند، مرگ واقعاً جزئی از زندگی روزمره بود. از آنجا که مردم عموماً در اجتماعات و نیز خواه‌ناخواه بخشی مهم از مراسم مرگ افراد بودند، اما با جدانشدن خانواده‌ها و طولانی‌تر شدن عمر افراد شرایط عوض شد. امروز بسیاری از این مناسک سنتی جای خود را به رسوم تازه داده‌اند که سر در یافت کودکان از واقعیات مرگ اثر کسالتی که خیلی کم به دیدارشان می‌رویم مبتلا باید درمی‌یابند که دلنتگ فرد از دست رفته می‌شوند. این قضیه وقتی پیچیده می‌شود که کودکان مستقیماً متوجه مرگ شخص نمی‌شوند. توضیح و فهم فاصله‌های بین ما و مرگ کسالتی که خیلی کم به دیدارشان می‌رویم مبتلا باید چرا که وقتی شخص همواره از زندگی کودک غایب بوده، تصور «دلنتگی» محال است. فهم کودکان از مرگ را، تا اندازه زیادی، گفت‌وگوهای آنها با بزرگ‌ترها شکل می‌دهد. آنها در خلال این گفت‌وگوها فرصت می‌یابند پرسش‌های خود را در میان بگذارند و بفهمند ممکن است برای سؤالاتشان درباره مرگ بیش از یک پاسخ وجود داشته باشد. چنین گفت‌وگوهایی به کودکان می‌آموزد که در عین اعتقاد به توقف عملکردهای زیست‌شناختی، می‌توان به زندگی پس از مرگ نیز معتقد بود.

بازگشت به گفت‌وگوی کودکانه درباره مرگ پدر بزرگ

– «شاید وقتی آدم‌امیرمن، می‌رن کوه ماه به نظر تو نثارفته کوه ماه؟»
– «باینکه دلم می‌خواهد معتقد باشم که بله، شاید پدرم (نانا) رفته کوه ماه و از آنجا ما را تماشا می‌کند، محافظه‌کاری نشان می‌دهم و چیزی نمی‌گویم.»
– «چطور ی رفته کوه ماه؟ سوار موشک شده؟ کی موشک روم می‌ونه؟»
– آن یکی قل وارد میدان می‌شود: «خب شاید خلبان داشته باشه.»

می‌گذارم بین خودشان موضوع را حل کنند. ظاهر این طوری آسان تر است. من چیزی نمی‌گویم بلکه خواب‌شان ببرد. در تاریکی اتاق دراز می‌کشم؛ از آن دنده نه آن دنده می‌شوم و سعی می‌کنم به گره‌های کوری که نسل‌اندر نسل در رشته‌های به‌هم‌بافته دی‌ان‌ای‌مان وجود داشته فکر کنم، رشته‌هایی شبیه دستبند ماولی سرخ‌رنگم که برای مراسم روز دهم پدرم باقیم؛ رشته‌ها دور دست‌های می‌پیچند و می‌پیچند مثل مهری که ما به یکدیگر داریم، حتی وقتی عشقی نمی‌ورزیم، حتی وقتی از آن چیزی نمی‌گویم. نفس عمیقی می‌کشم و باخود می‌گویم ای‌ایان تنها یک توهم است یا حقیقتاً تنها راه مواجهه با غصه‌هایم همین آرزوهای محال جادویی است، همین جهان جادویی که فرزندانم در خاطرم زنده کرده‌اند. و درست همان موقعی که خیال می‌کنم من دارم به فرزندانم کمک می‌کنم مفهوم مرگ را بفهمند- چون حالای دلم که این موضوع چقدر برای رشد طبیعی آنها اهمیت دارد- کم‌کم پی می‌برم که شاید سؤالات آنها حتی بیشتر به من کمک می‌کند با غم و اندوهم کنار بیایم و طوری آن را بیاين کنم که ممکن نیست بتوانم با اطرافیان بزرگسال به همان صورت در میان‌شان بگردم.

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان نوشته: پراگیا آگاروال / ترجمه: عرفان قادری / مرجع: ایان

سبک برنامه‌ریزی



در دسرهای بهانه و تأخیر در انجام وظیفه

امروز را در خودش حل کن!

■ مطهره تنگستانی

سال جدید از راه رسید و بسیاری از ما کارهایی را که باید طی سال گذشته انجام می‌دادیم پشت گوش انداختیم. اساساً یکی از آفات این روزهای ما و عصر حاضر که تقریباً همگی با آن به نوعی درگیر هستیم، بحث اهمال‌کاری، تنبلی یا همان تعلل کردن است. در کلام عمو م به این عادت، امروز و فردا کردن کارها می‌گویند. برای همه ما پیش آمده که گاهی کاری را به روزهای دیگر واگذارشته‌ایم تا اینکه یا زمان آن کار پایان یافته یا کار ضایع شده و دیگر احتیاجی به انجام آن نبوده است. حتماً تا به حال شده که به خودمان بگوییم از شنبه مطالعه را شروع می‌کنم، از سر ماه رژیم می‌گیرم، از فردا دیگر فلان کار را انجام می‌دهم و... اما فارغ از اینکه این شنبه‌ها می‌آید و می‌رود و ما همچنان در انتظار شنبه آغازین هستیم!

اما این انجام ندادن عواقب جسمی و روحی فراوانی

برای تو به همراه خواهد داشت. در زمان مدرسه بارها شده بود که یک امتحان را خوب مطالعه کرده بودم اما به خاطر همراهی با بقیه هم کلاسی‌ها امتحان را به روز دیگری موکول می‌کردیم اما به جای گرفتن نمره‌های عالی‌تر دیگر حوصله مطالعه مجدد نداشتیم و به همان مطالعه ابتدایی سر جلسه حاضر می‌شدیم. یک زمانی را روز اول به مطالعه این مبحث اختصاص داده بودیم، دوباره روز دیگر هم زمانی دیگر را به مطالعه همان قسمت در جلسه دوم امتحان صرف می‌کردیم.

بهانه و تأخیر در انجام وظیفه

متأسفانه این امروز و فردا کردن‌ها گاهی تا آنجا پیش می‌رود که در امور معنوی و دینی خود نیز دچار تعلل می‌شویم. هی توجیه می‌کنیم که حالا

جوان هستیم و وقت برای توبه زیاد است... جوان هستیم و می‌توانیم جبران کنیم... بگذار تا جوان هستیم، خوش باشیم، در پیروی عبادت می‌کنیم و... اما ناآهان ای دل غافل! عمر در چشمم بر هم‌زدنی می‌گذرد و می‌بینیم که همین جوان عمرش به فردا نمی‌رسد. در دعای کمیل می‌خوانیم که «و خدعتنی الدنیا بفرورها، و نفسی بجنایات‌ها و مطالی»، و دنیا مرا با غرور و ظاهر فریفته است و نفسم با جنایتش و امروز و فردا کردنش مرا از انجام کارهای نیک بازداشته است.» پس باید در این مسیر خیلی هوشیار بود. اگر طالب موفقیت در دنیا و آخرت هستیم، باید امروزی را که داریم غنیمت بشماریم و فکر کنیم که فردایی نیست. هیچ بهانه‌ای نباید باعث به تأخیر انداختن وظیفه امروز ما شود. گیرم که فردایی هم بود، آن وقت فردا را باید با انجام وظایف دیروز و فردا با هم گذراند. آیا مایی که امروز به سختی با یک کار کنار می‌آییم، می‌توانیم فردا هم‌زمان به چند کار بپردازیم؟ سعدی در شعری به خود چنین تذکر می‌دهد که: سعدیا دی رفت و فردا همچنین موجود است/ در میان این و آن فرصت‌شمار امروز را.

امروز را در خودش حل کن!

این همان ماجرای قورباغه‌ای است که اگر آن را کم‌کم گرم کنی به فضای آب می‌گرمی و آن وقت است که جدا شدن از آن کم‌کم سخت می‌شود، اما

اگر به یک باره آن را در آب داغ بیندازی، بدون معطلی از آب بیرون می‌پری. نباید بگذاریم نفس‌مان، ما را به گذر زمان با قیمتی ناچیز عادت دهد. این واگذاری کار در زندگی ما این قدر تکرار می‌شود که به عادت تبدیل شده و گاهی اطرافیان مان را نیز از زرد خاطر می‌کند. آن وقت است که جدا شدن از آن برای‌مان مانند جدا شدن روح از جسم است. امروز و فردا کردن بیماری‌ای است که به صورت خفیف یا شدید در بیشتر ما دیده می‌شود. اما باید یادآور باشیم که به قول پیامبر مهربانی‌ها همه ما به امروز وابسته‌ایم نه به روزهای دیگر. اگر می‌بینید میل به انجام کاری در حال حاضر ندارید اتفاقاً این مسئله را یک تمرین حل تنبلی برای خود بدانید.

برای رفع تنبلی به خود بگویید همین حالا زمان انجام آن است. وقتی چند بار به ندای تنبلی پاسخ منفی دادید و عکس آن را عمل نیاید باعث اقلیم وجودی‌تان بار می‌بندد. باید مراقب بود که کار زرد و انجام آنها به اضافه امروز سخت است. پس بیا کارهای فردایت را به اضافه امروز نکن. امروز را در خودش حل کن!

نفس توجیه‌ساز!

از درون آدم ندایی هم وجود دارد که بهتر است نامش را بگذاریم نفس توجیه‌ساز! این نفس برای امروز و فردا کردن ما که یکی از علت‌های مهم آن نبود برنامه‌ریزی و تنبلی کردن است، توجیه‌های خاصی می‌سازد تا دیگر عذاب وجدان انجام ندادن کار نیز ما را قفلکند نهد. مثلاً قرار بود امروز یک کتاب مطالعه کنی اما نفس توجیه‌ساز این قدر کارهای مختلف را در نظرت بزرگ می‌کند تا این کار را رها کنی و بروی سراغ کارهای دیگر. بعد هم به تو می‌گوید که عیب دارد، تو کارهای مهم‌تری داشتی... امروز مبتلا باید خانه را گردگیری می‌کردی بعد مطالعه می‌کردی. مگر می‌شود که بدون تماس گرفتن با فلان دوست، روز را گذراند؟ قبل از شروع باید کمی استراحت کنی و الا بازدهی خوبی نخواهی داشت، الان آمادگی لازم برای آغاز مطالعه را نداری و...

خودت باید شرایط را بسازی

همین‌طور زمان می‌گذرد و روز پایان می‌یابید و مطالعه‌ای که صورت نمی‌گیرد، هیچ، تازه یک تفکر از خود راضی هم خواهی داشت که امروز کلی کردم، حالا آن یک کار را فردا انجام می‌دهم، امروز متأسفانه شرایطش جور نشد. باید بدانی که شرایط هیچ وقت با ایده‌ال تو جور نمی‌شود بلکه خودت باید شرایط را بسازی. یکی از تفاوت‌های انسان‌های موفق و انسان‌های معمولی همین است که آنها در لحظه زندگی می‌کنند و فکر می‌کنند فردایی وجود ندارد. جالب است در دین ما نیز فراوان بر این مسئله تأکید شده که کار امروز را نباید به فردا سپرد. امام صادق(ع) به نقل از امیر مومنان می‌فرماید: «مبادا که برای پرداختن به عمل، امروز و فردا کنی. هر وقت امکان برای‌تان پیدا شد به کار برخیزید». امام باقر(ع) نیز به تأخیر انداختن را مانند دریایی می‌داند که بسیار مردانسی در آن هلاک شده‌اند. باید در آن لحظه‌ای که هستی امروز و فردا می‌کنیم به خودمان گوشزد کنیم که شاید فردایی برای تو نبود. آیا مطمئنی تا فردا عمرت به جهان باقی است؟ امیرمومنان(ع) به پسرش محمد حنفیه سفارش می‌فرماید که فقط امروز از آن توست چراکه به رسیدن به فردا اطمینان نداری.

شیرینی راحت‌طلبی!

از این امروز و فردا کردن‌ها می‌توانیم به نوعی وسوسه تعبیر کنیم. همه ما خوب می‌دانیم که راحت‌طلبی بسیار شیرین و لذت‌بخش است. مثلاً اگر کسی پیشنهاد بدهد فلان کار را انجام بده و شخص دیگری بیاید و به شما فقط پیشنهاد خواب و استراحت بدهد، از کدام استقبال بیشتری می‌کنید؟

باید امروزی را که داریم غنیمت بشماریم و فکر کنیم که فردایی نیست. هیچ بهانه‌ای نباید باعث به تأخیر انداختن وظیفه امروز ما شود. گیرم که فردایی هم بود، آن وقت فردا را باید با انجام وظایف دیروز و فردا با هم گذراند