

هنرهاي زيسن

سه ماهنامه هنرهاي زيسن - اجتماعي، فرهنگي، هنري، داستاني
شماره ۴ - سال اول - بهار ۸۴
قیمت: ۵۰.۵۰ تومان - تعداد صفحات ۶۴ صفحه

THE ARTS OF LIVING

نوح آموز

هنر عشق ورزیدن
تغذیه برای کنکوری‌ها
اصطلاحات بیل بیل ای
می خواهم خلاق باشم
شیطان در همین نزدیکی است
سوپ خبری

the arts of living

هنر های زیستن

سه ماهنامه هنر های زیستن شماره ۴ سال اول بهار ۸۴
اجتماعی، فرهنگی، هنری، داستانی
قیمت: ۵۵۰ تومان تعداد صفحات ۶۴ صفحه

T
H
E
A
R
T
S
O
F
L
I
V
I
N
G



هنر های زیستن با همکاری اعضا خدید و اهداف و رویکردی نو در های جدیدی را می گشاید در هایی که من شناسیم، تهاشید آن ها را گم کرده ایم باز بروند و اینم پس از این از آنها و آفت کش ها خواهیم گفت باز خاک و از درخت زندگی باز رژم های رفنا بر روان، از زندگی زناشویی و آبجه آن را قوت می بخشد، از اجتماع و حقوقی که در آن داریم، از مدیریت زمان و زندگی، از عجایب و خواندنی های سراسر دنیا، از داستان های زیبا و شگفت اور، از تغذیه و سلامتی، از شبستان و مکرهاش، از خداوند و اینکه چگونه بیشتر با او بانشیم... و از هر آنچه در هنر مدانه زیستن باریمان داشت.

فهرست مطالب:

نوح آموز ... ۲/۱

هنر عشق ورزیدن ... ۴/۱

اعداد خوش یعن و بدینه ... ۶/۱

آوازی از عقاب در روزیا ... ۸/۱

معجزات حضرت علی (ع) ... ۱۰/۱

طلاق خود را متوقف کنید ... ۱۱/۱

تغذیه برای کنکوری ها ... ۱۳/۱

جفت یابی و ازدواج در حیوانات ... ۱۶/۱

افکار، مانعی برای شناخت حقیقت ... ۱۷/۱

مقاصد اجتماعی ... ۲۰/۱

عجبای درمانی ... ۲۴/۱

تصورات و برداشت‌های غلط در مورد خداوند ... ۲۶/۱

أنواع رؤياها و راه دستیابی به رؤیای مطلوب ... ۲۸/۱

اصطلاحات بیل بیل ای ... ۳۱/۱

از اعتیاد چه می دانید؟ ... ۳۲/۱

جادوی تفکر مکتوب ... ۳۵/۱

با فنگ شویی، محبت را باور سازیم ... ۳۶/۱

می خواهم خلاق باشم ... ۳۸/۱

ناییدید شدن شگفت انگیز ... ۴۰/۱

معنای زندگی ... ۴۲/۱

کنrad هیلتون ... ۴۵/۱

شیطان در همین نزدیکی است ... ۴۷/۱

قدرت شفادهی حیوانات ... ۴۹/۱

سوپ خبری ... ۵۱/۱

فراخوان ... ۵۶/۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اشرف زندی

سردبیر این شماره: شیوا (نایزی حسامی)

تهیه کنندگان این شماره: سارا یوسف پور،

پل

لادا نورشاهی، فروغ بصیرت، مریم مظلومی،

الهام فتاحی

نظرات فنی: شهرام خندانی

امور آگهی: الهام فتاحی

تلفن: ۸۵۱۶۸۶۴

آدرس: نارمک خ شهید آیت چمن شرقی

میدان ۴۲ شماره ۲ طبقه ۳

آدرس مکانی: پریا (شبک حسامی)

جستجو و انتخاب مطالب: سارا یوسف پور

ترجم: فروغ بصیرت

گرافیک: ماریه نجاریان

نشریه هنر های زیستن
در شهرستانها نماینده
فعال می پذیرد.

نوح آموز

روش های حوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا

(قسمت دوم)

بدن ما هم در مجاورت (دروتی با) هوا چیزی شی به اکسید شدن برایش اتفاق می افتد! بدن در برخورد با بعضی از ملکولهای آزاد فرسوده شده و وضعیت مشابه زنگ زدگی برایش بوجود می آید. این ملکول های محرب همان رادیکال های آزاد هستند که محصول ضایعات کاری سلول های بدن هستند. رادیکال های آزاد یا به عبارتی عوامل اکسیداسیون بدن، در برخورد با سلول های سالم، اخلال گری کرده و دست به تحریب می زند و در نتیجه مانع از فعالیت طبیعی اجزاء بدن می شوند. یامد این تحریب و اخلال گری چیست؟ فرسوده شدن بدن یا آنچه ما به آن پیری می گوییم. تضعیف سیستم دفاعی و مقاومت بدن و بتایران افزایش آسیب پذیری در برابر انواع بیماری ها. از دست دادن شور و نشاط و به اصطلاح حال و هوای جوانی. علاوه بر این احتمالاً یکی از تاثیرات مستقیم رادیکال های آزاد، ایجاد نوعی از اختلالات سلولی است که می تواند به سرطان منجر شود.

راه های مختلفی برای برخورد با رادیکال های آزاد (که آزادی ایشان به اسارت و مرگ انسان منجر می شود) توصیه شده است. اما ظاهراً معتبرترین راه عملی مقابله با این عوامل تحریب کننده جسم استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان، دشمنان رادیکال آزاد یا به قولی رادیکال خواران، است. آنتی اکسیدان ها قادرند اکسیژن را که از سوخت و ساز

همه هی داریم که عمر حضرت نوح (ع) ایسیار طولانی و نزدیک به هزار سال (۹۵۰) بوده است. ۵۰ در قسمت اول نوح آموز به بعضی از فرضیه های علمی برای افزایش طول عمر اشاره کردیم. البته فرضیه های دیگری هم وجود دارد که به وقتی سراغ داشت می رویم. باید حالا یک سوال دیگر سالگی عمر کرد. بارد و متواضع هم که از ۹۱۲ سالگی لار دینارفت و پسر او قیمان ناسن ۹۱۵ سالگی عمر کرد. این باره هم وسیله ای برای پرسیدن این نویش این است که از ۹۰۰ سال در پدربرز گان نوح (ع) بودند. بیش از ۵۰۰ سالگی زمین زیستند. حضرت نوح در سن ۵۰۰ سالگی آمده مرگ طبیعی می شود؟ از راه های مختلفی می تواند به این سوال جواب داد و من فکر می کنم نوح (ع) خواسته باشد احتمال قوی تر ناخواسته. رژیم غذایی و روش های خاصی را اعمال کرده است جون خداوند هر کاری را از ارتعاشی و جریان تقدیری گرفته تا اعمال ژنتیکی، توافقات روحی، ویژگی زمانی، مسیر طبیعی و معقول خودش انجام می دهد. مثلاً، به نظرم یکی از عادات غذایی نوح (ع) ویژگی های نژادی و ده ها فرضیه دیگر. اما یکی از مسلم ترین مبانی جواب به این استفاده از غلات و سبزیجات، و گوشت های سالم بوده است که همین نکته خودش یکی از توصیه های اصلی تغذیه پیشرفته لمروزی محسوب می شود. گوشه این مدعاهم کلامی است که خداوند به نوح (ع) می فرماید: «بارور و زیاد شوید و زمین را طبق این اصل (و فقط طبق این اصل) مهم پر سازید همه حیوانات و خزندگان زمین، ترین روش حفظ و تجدید جوانی و پرندگان هوا و ماهیان دریا از شما خواهند ترسید. جلوگیری از پیری (کند کردن آن) و همچنین اساسی ترین روش پیشگیری از زیاده ای از این سلطه شما قرار داده ام و شما می توانید علاوه بر غلات و سبزیجات، از گوشت بیماری ها و افزایش مقاومت و توان آنها بایز برای خوراک استفاده کنید». آنطور شد که لسم این سلسله از مقالات را اکسیدان هارا توصیه (اکید) می کند.

اما آنتی اکسیدانها چه هستند؟ دلشته است زیرا نزدیک به هزار سال باقدرت. و قنی آهن در معرض هوا قرار می گیرد موقیت و سلامت زیسته است. آن شاء ۱. حضرت نوح (ع) از کار بنده خشنود شود و همه چه اتفاقی برایش می افتد؟ می بوسد و دوستان و دشمنان و مرادها کند. اصطلاحاً زنگ می زند. باورتان می شود

وجود دارند که بصورت ویژه‌ای علیه ا نوع بیماری‌ها و عوامل مرگبار عمل می‌کنند. مثلاً تعدادی از رویدنی‌ها تأثیر مستقیمی بر باز شدن عروق و جلوگیری از بیماری‌های قلبی دارد، ماهی که در دستور غذایی خداوند به نوح (ع) هم آمده و همچنین پرندگان از بهترین نوع گوشت محسوب می‌شوند که علاوه بر گوشت سفید بودن (که برخلاف گوشت قرمز سرشار از کلسترول، دارای کلسترول مخرب قابل توجه نیست) حاوی ده‌ها عنصر و ماده حیاتی می‌باشد که از طریق تغذیه و حشی و طبیعی به بدن آن‌ها وارد شده. یا ماهی که رونگ آن دارای امکان ۳ می‌باشد و امکان ۲ می‌تواند مانع جدی در برابر سکته‌های قلبی باشد.

بنابراین تائینجا نتیجه می‌گیریم که: نوح (ع) و پدران او با توجه به رژیم «سبزی، غلات، میوه و گوشت آبزیان و پرندگان» از ا نوع آنتی اکسیدان‌ها (عوامل جوانی و ضد بیماری و پیری) و انواعی از مواد حباتی دیگر که موجب طول عمر، سلامتی و تجدید جوانی است استفاده کرده اند و بنابراین علاوه بر ییمه شدن در برایر بیماری‌ها و عوامل مرگبار مختلف، فرآیند پیر شدن و فرسودگی را به شدت کند کرده و بلکه به تأخیر می‌انداختند.

پریا (شایح حسامی)

۱. رونگ ماهی اکون یکی از مکمل‌های غذایی مهم بر علیه حمله‌های قلبی محسوب می‌شود.

به همین دلیل عمر نوح و پدران او بسیار طولانی بوده است اما در نسل‌های بعدی...

این به معنای اشتعال شدن بدن از عوامل آنتی اکسیدان است. نتیجه این تغذیه علاوه بر کند شدن روند پیری و فرسودگی در نوح و فرزندانش، افزایش مقاومت و قدرت دفاعی بدن آن‌ها در برابر ا نوع بیماری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها بوده است. مخصوصاً عوامل بسیار کشنده مانند قند و چربی خون، ا نوع سرطان و بیماری‌های قلبی که عامل بسیاری از مرگ و میر های طبیعی در دنیا فعلی است.

سرطان و بیماری‌های قلبی را که می‌شناسید. وقتی رشد و تکثیر ناگهانی و غیر طبیعی سلول‌های بدن که به دزدیدن و مصرف کردن غذایی سلول‌های مجاور منجر می‌شود، اتفاق بیفتند. شخص دچار سرطان شده است. ممکن است سلول‌های سرطانی پاره شوند و تولید زخم نمایند یا اینکه از طریق خون و کانال‌های لنف به دیگر قسمت‌های بدن گسترش یابند...

مهم ترین عامل بیماری‌های قلبی هم انسداد عروق است که اصلی ترین عامل آن تجمع و رسوب کلسترول می‌باشد. میزی‌ها، غلات و میوه‌ها علاوه بر آنتی اکسیدان‌ها دارای مواد دیگری هم هستند که به صورت مضاعفی بر علیه بیماری‌های مختلف عمل کرده، سیستم هورمونی و عصبی بدن را در تعادل و هماهنگی قرار داده و موجب سرمدایی از بدن می‌شوند.

علاوه بر تأثیر کلی و عمومی سبزی‌ها و میوه‌ها، بعضی از مواد غذایی خاص

سلولها به جا می‌ماند خشی کند و به این ترتیب از تخریب سلولها و بروز اختلالات سلولی جلوگیری نمایند.

اما آنتی اکسیدان‌ها و به عبارتی عذاهای جوانی که بر ضد ا نوع بیماری‌ها و در نتیجه پیری و فرسودگی عمل می‌کنند، در کدام مواد غذایی وجود دارند؟ برای پاسخ به این سوال کتاب‌های زیادی نوشته شده و تاکنون تحقیقات دامنه داری صورت گرفته و کماکان نیز این تحقیقات در حال انجام است. هر از چند گاهی در اخبار علمی می‌شویم که دانشمندان متوجه شده اند فلان ماده حاوی آنتی اکسیدان است یا دارویی با ترکیب چند آنتی اکسیدان به بازار آمد.

اما به طور خلاصه می‌توان گفت که اغلب سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مواد آنتی اکسیدان هستند. در این میان، غالباً آن‌ها که معروف ترند، حاوی مقادیر بیشتری از این عناصر حیاتی هستند. موادی که با اکسید شدن مقابله می‌کنند فراوانند اما از مهم ترین عناصر آنتی اکسیدان می‌توان به اسید پانتوتئیک (ویتامین P)، کوآتریم Q10، ویتامین A (در حالت بتاکاروتن)، ویتامین D و C و سلیون اشاره کرد...

خوب برگردیدم به تحلیل زندگی نوح (ع) و پدران او. در فرمائی که خداوند به نوح (ع) می‌دهد این موضوع را صریحاً به او می‌فرماید که آن‌ها باید از ا نوع رویدنی‌ها (مانند غلات و سبزیجات) استفاده کنند. خداوندی که خدای پدران نوح و آدم (ع) هم بوده است به احتمال بسیار قوی چنین توصیه ای را هم به آدم (ع) و فرزندان او داشته است...



هنر عشق و رزیدن

عشق حقیقی و عشق همجازی

فرمایه نویسنده

از الوی دوست، بیش از ده سال است که مشاوره در زمینه مسائل مربوط به روح و روان را خود فراز داده و بیش از ۲۱ سال است که در زمینه های مذکور تدریس می کند. او نایسن اخراج از ایات روحی از سراسر دنیا با موقوفت کار گزد است. از الوی معقد است نور هست در همه ماقوخدار و عقیده دارد که من نوی این نور را در زندگی همه اشکار کرد. تمام سعی وی بر این است که شان دهد چنانچه من توانم به عنصیر قدرت و دانش که در وجود ما نهفته است دست پاشم و آن دیگریم چنانچه نورمان را رها سازیم.

یکدیگر اعتراف کرده و آنها را می پذیرید.

(۲) وقتی شما شخصیت و افکار واقعی خودتان را نشان دهید، تفاوتهاچی را تجربه خواهید کرد. آیا شما می خواهید و می توانید درباره تفاوتها بیان یا محبوبیتان صحبت کنید؟ آیا می توانید درباره عدم توافقتان دوستانه گفتگو کنید؟ آیا قادرید «موذبانه بجنگید؟ عشق می تواند پارا

آیا این یک عشق است؟ از کجا می توانید بدانید؟



از منطقه آرام فراتر بگذارید، منظور اینکه تفاوتها را در یک رابطه نشان دهد بدون اینکه به آن صدمهای وارد کند. بعضی از ما فکر می کنیم اگر کسی را دوست داریم هرگز نباید با او مخالفت کنیم، هرگز نباید عصبانی شده و محاذله کنیم. در حالی که عشق واقعی شامل همه نوع احساسات می شود. همیشه عکس عشق، نفرت نیست. ممکن است بی علاقه‌گی باشد. شما ممکن است عصبانی شده و یا حتی از کسی که دوستش دارید گاهی بدلتان بیاید. یک رابطه عشقی سالم، به شما اجازه خواهد داد تا خشنمان را ابراز کنید.

(۴) آیا شما به نقشه‌ها، اهداف و رویاهای فرد دیگر توجه دارید؟ آیا به موقفیت وی علاقمندید؟ عاشق بودن یعنی حضور فعالانه در پیشبرد مقاصد معنوی شخص مقابل، به شکلی که محبوبیتان را در رشد معنوی و رسیدن به کمال، حمایت کرده، مورد تشویق و پرورش قرار دهید. عشق واقعی در جستجوی بهترین برای دیگران است و از ما می خواهد آنها را تشویق کنیم تا پیشرفت کنند. شادی و رفاه دیگران را در نظر می گیرد. با عشق حقیقی، رفاه

در شماره قبل مطلعی را درباره جفت روحی خواندید.

در بخشی از آن مقاله به اشتباها رایج در زمینه یافتن و تشخیص جفت روحی و همسیطر برخی علام لازم برای شناخت جفت روحی اشاره کردیم. در این شماره، از زاویه ای دیگر این موضوع را مورد بررسی قرار می دیم و در واقع با تشخیص عشق حقیقی از عشق همجازی بی می برمی که آیا به راستی جفت روحی خود را یافته ایم یا نه؟

(۵) عشق! چیزی است که همه مادر پی آن هستیم. حتی کسانی هم که آن را دارند.

پیوسته به دنبال راههایی برای نگهداری اش هستند. اما واقعاً عشق چیست؟ چگونه می توانیم بدانیم آنچه که ما احساس می کنیم، شیفتگی نیست؟ و اصلاً تفاوت این دو در چیست؟

این سوال بسیار مهمی است، چرا که عشق تعالی بخش است و شیفتگی، براساس هوش و احساسات زودگذر است و نتایج منفی به دنبال دارد.

اگر بخواهیم روابط سالم و شادی داشته باشیم لازم است عواطفمان را به درستی بشناسیم.

یک راه در دسترس برای تشخیص عشق از شیفتگی این است که اجازه دهید نوع رابطه شما با گذشت زمان معلوم شود. اما هنگامی که متنزه‌ید تا گذشت زمان، حقیقت را آشکار کند چیزهایی هستند که باید به آنها توجه کرد. در اینجا ده سوال وجود دارد که بررسی و پاسخ درست به آنها به شما کمک می کند تا احساساتتان را ارزیابی کنید.

(۱) آیا شما بدون ترس از طردد محبوبیتان می توانید با او صاف و صادق

**اگر عشق
حقیقی باشد، در
زیر فشارهای
زندگی همچنان
قوی خواهد ماند.
این رابطه بسیار
فراتر از لذت
بردن و شاد بودن
است.**

هزارهای فیستون

شماره ۲۰ بهار ۱۳۸۲

**وقتی شما
حقیقتاً عاشق
کسی باشید،
بیشتر علاقه
مندید به
محبوبتان
خدمت کنید و
اینکار زمانی
ممکن است که
صادق باشید.**

عشق واقعی به جزیی برای پویایی نیاز ندارد. بستگی به این ندارد که به شما بازگردانده می‌شود یا نه. با عشق حقیقی، بیشتر بر «لحظه حال» ارتباطات تکیه دارد. شما عشق کسی باشید، مهم نیست که او هم به شما عشق بورزد یا نه؟ ممکن است اگر محبوبتان، شما را دوست نداشته باشد، احساس غم کنید، اما این باعث نمی‌شود که دوست داشتن شما از بین برود.

۱۰) آیا عشقتان دوام دارد؟ اگر عشق حقیقی باشد، در زیر فشارهای زندگی همچنان قوی خواهد ماند. این رابطه، بسیار فراتر از لذت بردن و شاد بودن است. شما می‌توانید گاه یکدیگر را رنجانده و به گریه بیندازید و یا حتی عصبانی شوید اما در هر حالتی، عشق همیشه در جای خود باقی است. عشق ابدی است اما شیفتش ممکن است تبدیل به عشق شود و یا بمیرد.

حال بعد از خواندن این متن، باید بدانید که شیفته‌اید یا عاشق واقعی. دل و جرأت داشته باشید! عشق واقعی سعی نمی‌کند بازور یک رابطه را پیش ببرد. به روند طبیعی آن احترام می‌گذارد. شما می‌توانید شانس ارتقاء روابطتان را با دیگرانی که واقعاً عاشقدند افزایش داده و نظیر آن را دنبال کنید.

ترجمه: حمیده دهقان پیر

احساس خوبی از زندگی داشته باشیم.
...با این حساب روزهای آخر زندگی در رحم مادر برآز سوالهای مهم و ترس شد.
...

بالآخره، لحظه تولد فرا رسید. دوقلوها هنگام عبور از دنیای خودتان، چشمها را باز کردند و از شادی گریه سر دادند. از شادی آنچه که می‌دیدند، آنچه فراتر از رویاهایشان بود.

پیششید. در اینجا رابطه برتر از آن است که بخواهید از آن خلاص شوید. داده‌ها و گرفته‌ها عادلانه تقسیم شده‌اند. شیفتگی، خواستن است، نیاز است، اما عشق واقعی سرشار و بی‌انهائیست. وقتی ما وصل به پی‌نهایت پاشیم، بخشیدن آسان می‌شود. با بهره‌گیری از آنچه که دیگران در محبت به ما می‌دهند، مامی توائم حنی همزمان با اینکه دریافت می‌کنیم، بیخشیم. این نیرومندترین حالت بخشش است

محبوبتان به همان اندازه مهم است که رفاه خودتان؛ و شما با رفتارتان زمینه رفاه وی را بوجود می‌آورید.

۵) آیا می‌توانید در جریان گذر زندگی دنیوی و فرار سیدن پیری، خودتان را در تحسین و ستایش... و عملداً براساس روابط غیر واقعی و جسمانی است، در حالیکه عشق واقعی براساس ارتباط روحی است. یک تفاهem روحی مقابله و مقصدی واحد. مهم نیست محبوبتان یک پایش را از دست بدهد، وزن زیادی داشته باشد و یا در حریق سوخته باشد. در عشق حقیقی شما فراتر از جنبه جسمانی رفته و ندارید از اینکه کمی از هم فاصله بگیرید و اجازه دهید فضای کافی در بین شما برای وزیدن نیم بهشتی وجود داشته باشد.

ارتباطات دیگر، فعالیتها و علایق، مهمتر از پیش برایان جلوه‌گر خواهد شد. شما خود رانه فقط در محبوبتان بلکه در همه افراد می‌بینید. زمان و مکان نمی‌تواند شما را از هم جدا کند. وقتی شما واقعاً عاشق باشید، غیر ممکن است احساس کمبود کنید چرا که می‌توانید حضور محبوبتان که در آن به تکامل می‌رسید را احساس کنید.

۶) چه احساس خواهید داشت اگر عشقتان بدون پاسخ بماند؟ آیا می‌توانید به حدی دیگری را دوست داشته باشید که برای انتخاب وی احترام قائل باشید، حتی اگر در انتخابش شما را رد کرده باشد؟

۷) آیا می‌توانید همانگونه که دریافت می‌کنید، بیخشید؟ عشق حقیقی موجب می‌شود به همان راحتی و به قدر کافی از چیزی که دریافت می‌کنید، به دیگری

دوقلوها

نطفه کوچک به دو نیم شد و دوقلوها شکل گرفتند.

هفته‌ها گذشت و دوقلوها رشد می‌کردند. زمان می‌گذشت و آگاهی و درکشان از محیطی که در آن بودند تپر رشد می‌کرد. با ذوق و شادی می‌خندیدند و شگفت زده از هم می‌پرسیدند: آیا این جالب نیست که ما به وجود آمده‌ایم؟ آیا زنده بودن ما یک اتفاق عظیم و مهم نیست؟

دو قلوها در کنار هم دنیاپیشان را سیاحت می‌کردند. وقتی که رسماً حفت را که به بدن مادرشان متصل بود و به آنها زندگی می‌داد، یافتدند. با شگفتی می‌گفتند: عشق مادر ما چقدر جالب است! چطور زندگیش را باما شریک شده است!

هفته‌ها به ماهها تبدیل می‌شد؛ دوقلوها به خوبی متوجه تغیرات خود بودند. اولی پرسید: معنی این تغیر و تحول چیست؟ دومی پاسخ داد: آین به آن معناست که اقامت



اعداد خوش یمن و بد یمن

- (۳) پول خود را فقط در یک جیب بگذار و گرنه آن را از دست خواهی داد!
- (۴) افرادی که فقط یک دست دارند، دارای قدرت‌های خاص روحی هستند!
- (۵) فرد یک چشم جادوگر است!
- (۶) اگر یک کلاع راغی بینید حاکی از آن است که مرگتان نزدیک است!
- (۷) دیدن یک اسب سفید بدینعین است!
- (۸) اگر موهایتان را در اولین روز ماه بشویید زندگی کوتاهی خواهد داشت!
- (۹) اگر در رویا عدد یک را بینید نشانه آن است که یک پیام مستقیم از طرف خداوند خواهد داشت.

عدد ۲

در بین ورقهای تاروت عدد ۲ نشان دهنده همزادی، برگزیده و منتخب بودن، حکم دادگاه و یا شراکت است. چنین‌ها معتقدند که این عدد نشانگر نیروهای متقارن یعنی *yin* (انرژی مؤثر و پذیرای زنان) و *yang* (انرژی فرآگیر و خلاق مردان) است. مسیحیان ابتدایی عقیده داشتند که این عدد نشانه شیطان به عنوان عامل تفرقه و جدایی بین روح و خداوند است و در این زرتشتی عدد ۲ را نمادی از کشمکش دائمی بین دونبروی خبر و شر می‌دانستند.

عدد ۲ مرتبط با «کرس» الهه یونانی زراعت و کشت و حیوانات، «فریگا» الهه مهمان نوازی در اسکاندیناوی، «فریبا» الهه باروری و حاصلخیزی و «ونوس» الهه عشق در یونان قدیم است. رنگهای مرتبط با این عدد نارنجی، طلایی، زرد مایل به نارنجی و هلوبی

عشق و زیبایی، «آپولو» الهه زیبایی و حقیقت در یونان قدیم، «ادیانا» الهه شکار در روم قدیم، «اوستا» نماد رومی آشناگاه، «فریبا» الهه حاصلخیزی و باروری در اسکاندیناوی بوده است.

رنگهای مربوط به عدد یک، رنگ قرمز آتشین، قرمز لاکی، سرخ و آلبالوی است؛ سنگ مربوط به آن یاقوت سرخ و گلهای مربوط به آن رُز قرمز و میخک

اعداد معانی پنهانی دارند که بیانگر رازهایی در مورد جهان هستی و خداآنده است.



فرمز است.
برخی خرافات مربوط به عدد یک عبارتند از:

- (۱) اگر یک تخم مرغ بشکنی یک پایت خواهد شکست!
- (۲) اگر هنگام قدم زدن اطراف خانه، یک بار لیز بخوری این برایت نشانه بدشانسی است!

〇 بسیاری از مکاتب بر این عقیده هستند که اعداد معانی پنهانی دارند که بیانگر رازهایی در مورد جهان هستی و خداوند است.

udedهای از عالمان قدیمی و اهل تصوف بیان می‌کنند که اعداد معانی مشابهی را حتی در بعضی جزئیات نشان می‌دهند. جزئیاتی چون رنگها، سنگها و خرافات مربوط به آنها. آنچه مسلم است علم اعداد و نشانه شناسی (بر اساس رنگها و...) داشته کهن و معتر است، اما نمی‌توان منکر آن شد که در مواردی، برخی از این باورها به خرافات آمیخته شده است. برای آشنایی با مفاهیم اعداد در باورها، فرهنگها و مکاتب مختلف و همینطور شناخت برخی خرافات و باروهای غلط در این خصوص، از این پس، در این بخش، به طور مختصر، لیستی از مجموعه باورهای مشابه در خصوص این شباهت و ارتباطات را برای اعداد ۱ تا ۱۳ در چند شماره می‌آوریم.

میراثی ویژه

شماره ۲۰ بهار ۱۳۸۴

عدد ۱

در مذاهب اسلامی، فرهنگ مسیحیت و یهودیت عدد ۱ نمادی از وحدائیت خداوند است. داشتمدنان علم متافیزیک در قرون وسطی این عدد را مربوط به سنگی معروف به سنگ فیلسوف، که یک سازمان دهنده شیمیابی شناخته شده بوده می‌دانستند که آن را به عنوان عامل تغییر دهنده فلزات به طلا می‌شناختند.

عدد یک متعلق به «آفرودیت» الهه

(۱) وقتی یک سری شماره ۳ پشت سر هم بیايد یعنی آنکه یک سری اتفاقات ناخوشایند در پیش هستند.
 (۲) دیدن ۳ پروانه که روی یک برگ نشسته‌اند بدشانتی می‌آورد.
 (۳) سه بار رها کردن تیر، شیطان را دور می‌کند.

(۴) اروشن کردن ۳ سیگار با یک کبریت بدینم است.

(۵) اگر جعد ۳ بار بخواند نشانه طالع بد است.

(۶) اگر گریه‌ای را ببینید که ۳ بار گوشش را تمیز می‌کند کسی به دیدن‌تان می‌آید.

(۷) سگی که ۳ تا پا دارد خوش‌شانتی می‌آورد.

(۸) اهر چیزی را که سه بار امتحان کنی و برایش سعی کنی در آن موفق می‌شوی.

(۹) اگر روز سوم ماه موهایت را بشوی صاحب ثروت زیادی می‌شوی.

(۱۰) اگر در مورد عدد ۳ خواب بینی معشوقت را از دست می‌دهی.

ترجمه: بلدانور شاهی

کریستیانو که هر دو متخصص هستند معتقدند که شما آن چیزی هستید که می‌خورید، در حالیکه باید آنچه را که هستید بخورید! این بدين معنی است که هر کدام از ما باید یک رژیم سازگار مطلوب داشته و بر اساس آن غذای خود را انتخاب کنیم. آنها می‌گویند این سازگاری و مناسب بودن را گروه خونی هر کس مشخص می‌کند و برای اثبات ادعای خود مثالها و نمونه‌های آماری متفاوتی دارند. در مجموع، این برنامه‌غذایی مورد قبول بسیاری از مردم است و در عین حال مخالفین بسیاری نیز دارد.

(۸) اگر موهایتان را روز دوم ماه بشویید طالع خوبی خواهد داشت.

(۹) اگر در خواب عدد ۲ را ببینید به آن معنی است که کسی به شما حسادت می‌کند.

است. گلهای مرتبط با آن سفیری‌بای زرد نارنجی و سوسن نارنجی است و سنگهای مربوط به آن طلا و مرجان است.

برخی خرافات مربوط به عدد ۲
عيارند از:

(۱) اگر ۲ تا کلاع همزمان بالای یک خانه پرواز کند نشانه آن است که آن خانواده یک عروسی در پیش خواهد داشت.

(۲) اگر ۲ نفر همزمان عطسه کنند نشانه خوش شانتی برای هر دو نفر است.

(۳) اگر یک ریشه کلم دو جوانه رشد کند و بیرون باید نشانه شانس خوب است.

(۴) نفر هرگز باید از یک طرف چای بریزند!

(۵) اگر جوارابتان از دو جاسور اخ شده باشد خوش شانتی شماست.

(۶) عاشکسته شدن دو تخم مرغ به طور اتفاقی نشانه آن است که شما جفت روحی خود را یافتا خواهید کرد.

(۷) یافدا کرن تخم مرغ دو زرد علامت مرگ در بین اعضای خانواده است.

عدد ۳
مسيحيان عدد ۳ را نماد تثلیث می‌دانند. کارل یونگ روانشناس بزرگ آن را به ترکیب شدن (ادغام) اراده، قلب و

روح ربط می‌دهد. بابلی‌ها در قدیم این عدد را نشانگر به وجود آمدن اتحاد و

یگانگی از عدد ۲ (که نماد تفرقه است) می‌دانند.

عدد ۳ در یونان با الهه خورشید و «همکمیت» ملکه جادوگری، همجنین «پلوتو» رب النوع روحی مرگ، و رب النوع قدرت و نبرد در اسکاندیناوی مرتبط است.

رنگهای مرتبط با این عدد زرد، لیمویی، بیژو و کرم هستند و گلهای مربوط به آن رُز زرد و نعلب و سنگهای آن یاقوت زرد و زبرجد قندی است.

برخی خرافات مربوط به عدد ۳
عيارند از:

ارتباط برنامه‌غذایی و گروه خونی

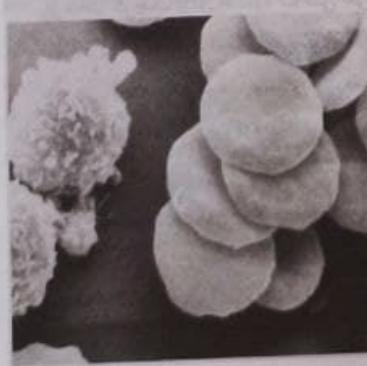
براساس نظریه به ظاهر علمی جیمز دی آدامو (تریوت) برنامه‌غذایی افراد باید متناسب با گروه خونی آنها تعیین گردد. او پیش از هر چیز، فکر بکر و ناگهانی اش را ناشی از الهامات خود می‌داند. در طی سالهای مطالعه او دریافت این است که هر یک از چهار گروه خونی باعث توسعه فعلیهای فیزیکی و مواد غذایی معین شده‌اند.

پس از اول، فرزندش، پیتر جی دی آدامورا پدر را آدامه داد و پیش از ۱۰۰۰ مقاله علمی در زمینه گروه‌های خونی و ارتباط آن با بیماری‌ها، بیوپتیمی، علم تغذیه و مردم شناسی جمع آوری کرد. او ادعایی کند که گروه خونی، خصوصیات شمیایی بدن را تعیین می‌کند تا آنجایی که افراد با گروه خونی A باید گیاهخوار شوند و به یوگا و مراقبه پردازند و افراد با گروه خونی O باید غلات را از برنامه غذایی خود حذف کرده و ورزش‌های هوایی (ایرویک) انجام دهند.

دلایل پیتر آدامو براساس نتیجه گیری‌های نظری او شکل گرفته است. از نظر او به دلیل این که گروه خونی O قدریم ترین

الته بعضی از این پیشنهادات می‌تواند مضر باشد، چرا که صحت چنین فرضیاتی هنوز به اثبات نرسیده است. محققی به نام دکتر ویکتور هربرت متخصص خون شناس که عمده مطالعات او بر روی خون و تغذیه بوده است به بررسی این ارتباط پرداخته و ارتباط معنی داری بین نوع گروه خونی و غذایی که می‌خوریم را رد می‌کند.

با این حال دی آدامو در این نظریه نهایی نیست. متخصصان بسیاری در جهان با او هم عقیده هستند، استغان ویسگ و ژوزف



آوازی از عقاب در روایا

(قسمت اول)

ند اندرورز

هیچ کدام نمی‌دانستد چه باید بکنند تا اینکه فکری به دهن پسرک خاطر کرد.
او گفت: من می‌دانم... زخم او را می‌بندیم و خوبش می‌کنیم، آن وقت با ما دوست خواهد شد."

دختر به او نگاه می‌کرد و مطمئن نبود این کار درست باشد. سپس اشاره‌ای به آسمان کرد تا به دوست خود بفهماند که شاید مادر و پدر عقاب بیانند و از او مراقبت کنند.

پسر متوجه اشارات و حرکات دختر نشد. بذر کاشته شده بود. او دیگر مصمم بود عقاب را نجات دهد تا بهترین دوستش شود. به جستجوی چیزی پرداخت تا عقاب را در آن بییجاد. دختر که می‌دانست وقتی دوستش چیزی در سر دارد آن را عملی می‌کند. نفس عمیقی کشید و در صدد یافتن نشانه‌ای از پدر و مادر عقاب یا یک آشیانه برآمد. نزدیک جانی که عقاب کوچک را یافته بودند، مادر و پدرش را نیز پیدا کرد. آنها در پشت یک درخت کهنسال، بی جان افتاده بودند. هر دو را کشته بودند. از مرگ موجوداتی به این زیبایی قلیش عالم از اندوه شد و اندیشید چه کسی توانسته است چنین کار دشتناکی را مرتکب شود. سپس اشک دیدگانش را پاک کرد و روی عقاب‌ها را با علف و شاخه‌های درخت پوشاند. برگشت تابه دوستش بگوید چه دیده است. اکنون می‌دانست که آن دو تهاشان عقاب برای زنده ماندن بودند.

در حالی که نزدیک می‌شد، پسر را دید که با اختیاط مشغول برداشتن شاخه‌های اطراف عقاب است. آهسته بر شانه او زد، پسر برگشت و به او نگریست. دختر سرش را نکان داد و با اشاره چیزی گفت. پسر متوجه منتظر او شد، ابرو درهم کشید و هر دو به عقابی که پیش پایشان بود نگرفتند. دختر، شانی را که به دور کمر خود گره زده بود، باز کرد و با هم آن را به روی عقاب

درآورد، اما او نیز با دیگران کمی نفاوت داشت.

آن پسر کمی دست و پا چلفتی و کمی ناسازگار با همه کس و همه چیز در دهکده بود. اغلب یاخودش زمین می‌خورد یا پاشش به چیزی گیر می‌کرد و می‌افتاد. به همین علت اغلب مورد آزار و نمسخر دیگران قرار می‌گرفت، حتی خانواده‌اش نیز چنین عقیده داشتند که اگر گرد و غبار نیز بر سر راهش قرار گیرد، زمین می‌خورد.

پس او همان کاری را انجام داد که دختر کوچک کرده بود، او نیز به جنگل پناه برد. فقط یک محل بود که اگر در آنجا به گشت و گذار می‌پرداخت، به نظر می‌رسید سایرین اصلاً انتقام نمی‌کردند. آن مکان تنها جای بود که اورا مورد آزار و اذیت قرار نمی‌دادند.

از آنجا که او و آن دختر در این مورد وجه اشتراک داشتند، دوستانی صمیمی شدند. آنها روزهای خود را با کاوش در جنگل و جستجوی بدایع آن سپری می‌کردند. بازی‌ها و ماجراهایی ابداع می‌کردند. هر چیزی را که به آن برمی‌خوردند با دقت مورد مشاهده و بررسی قرار می‌دادند و دیری نپایید که درباره جنگل بیش از سایر اهالی دهکده‌شان می‌دانستند.

روزی هنگامی که در ناحیه جدیدی از جنگل در حال اکتشاف بودند، در میان بوته‌ها صدای خشن خشی شنیدند. آهسته به طرف هدا رفتند و آرام بوته‌هارا کنار زدند. عقاب کوچکی که از ناحیه شانه زخمی شده بود روی زمین افتداده بود. عقاب با چشمانی ملامال از درد و ترس به آنها نگریست، اما ضعیفتر از آن بود که حتی تلاشی برای گریختن نماید. پسر و دختر حشکشان زد، چشمانتان از حیرت باز مانده بود. تابه حال عقابی را از فاصله به این نزدیکی ندیده بودند.



۵ سیار پیش‌تر، در روزگاران قدیم، دهکده کوچکی بر حاشیه جنگلی بزرگ جای داشت. در این دهکده دختر کوچکی به دنیا آمده بود که کاملاً لال بود. او قادر نبود بخندد، فریاد بزند، صحبت کند و یا صدایی از خود درآورد. به همین دلیل خانواده و سایر مردم دهکده، اغلب وی را مورد آزار و اذیت قرار می‌دادند و از او دوری می‌کردند. از این رو دختر کوچک برای خشنود ساختن خود تنها کاری که بله بود انجام داد، و به جنگل پناه برد. آنچه مانم او بود... بهشش بود. فقط در جنگل احساس می‌کرد با آغوش باز پدیرفته می‌شد. تقریباً در همان زمانی که دختر کوچک در دهکده به دنیا آمد، پسرجهای نیز زاده شد. او قادر بود بخندد، فریاد بکشد، صحبت کند و هر گونه صدایی

هفدهم و پنجمین

۱۱

شماره ۲ / بهار ۱۳۸۴

است، در واقع من باید از دل خورشید عبور کنم.

"ماناراحت نمی‌شویم، اینجا هیچ کس ما را واقعاً دوست ندارد! مایه در دسر نخواهیم بود."

دانه کاشته شده بود و پسر، بیشتر طلب



می‌کرد. دختر نیز که جرقه امیدی می‌دید، پسر را وادر به پاشواری می‌نمود و با چشمانش به عقاب التمس می‌کرد.

"هیچ کس ما را دوست ندارد. آنها سیار بد با ما رفتار می‌کنند. اغلب اوقات حتی

برایشان اهیت ندارد که ما کجا هستیم..."

همجتان که پسر سماحت می‌کرد، عقاب چشمانش را است و لحظه‌ای به فکر فرورفت.

هنگامی که چشمانش را گشود، آن دو ساکت شدند. عقاب خیره به آنها نگریست و باز به سخن درآمد:

"امشب را به شما مهلت می‌دهم تا در این باره فکر کنید. اگر واقعاً مایل به انجام این سفر هستید، باید فردا صبح زود قبل از طلوع خورشید، اینجا به دیدار من بیایید. اما این را بدانید که این سفری طولانی است و ما ز دل خورشید گذر خواهیم کرد. اگر به این سفر بیایید، هر گز قادر به بازگشت نخواهید بود."

ادامه دارد...

نجات داده بودند، بر بلندای درختی در حاشیه علفزار نشسته بود. بارچه‌ای که با آن زخم را بسته بودند از شانه اش باز شده و بر همان شاخه آویزان بود.

دختر با آرجنگ به پهلوی دوستش زد. او نیز

با تعقیب مسیر نگاه داشت، متوجه عقاب شد.

عقاب هنگامی که هر دو جفت چشم را متوجه خود دید، با وقار به آن دو تعطیم کرد. چشمان آنها از تعجب خیره مانده بودا آنها از عقابها چیز زیادی نمی‌دانستند، اما تصورش را نمی‌کردند که عقابها به انسان‌ها تعطیم کنند چه رسد به کودکان. سپس اتفاق عجیب تری نیز افتاد. عقاب با چشمان خود در آنها خیره شدو به سخن درآمد:

"دوستان کوچک من! می‌خواهم از شما به دلیل نجات زندگی ام سپاسگزاری کنم، اما اکنون زمان رفتنم فرارسیده است.

لحظه‌ای طول کشید تا پسر که از سخن گفتن عقاب محیر شده بود، با ضربه آرجن دوستش به خود بیاید و صحبتی کند.

او پرسید: "چرا، چرا باید بروی؟ می‌توانی اینجا نزد مابغایی!"

عقاب لبخندی زد، سرش را تکان داد و گفت: "نه دوستان من، متأسفانه مردم دهکده‌تان از وجود من باخبر شده‌اند. آنها عقیده دارند که

شما وقت زیادی در اینجا سپری می‌کنید و تصمیم دارند فردا به اینجا بیایند و مرا بگیرند."

دختر و پسر، هر دو با شنیدن سخنان عقاب غمگین شدند و دیدگانشان اشک‌آلود شد.

عقاب ادامه داد: "ناراحت نباشید. شما بسیار عالی مراعلاجه کردید و اکنون زمان آن

فرارسیده است که بروم، من نیز خانه‌ای دارم، وقت آن است که به سرزمین عقاب‌ها بازگردد."

نه دختر و نه پسر، هیچ کدام نمی‌دانستند

به این پرونده باشکوه چه بگویند. اشک دلتگی بر گونه‌های دختر روان شد. پسر در حالی که چشمانش را پاک می‌کرد، نفس پر صدایی کشید. ناگهان فکر دیگری به ذهنش خطرور کرد و گفت:

"مارا با خودت بپراجازه بده همراهت به سرزمین عقاب‌ها بیاییم!"

عقاب آهسته خنده‌ای کرد و گفت:

"نه، متأسفم، برای رسیدن به اسما

انداختند و او را با احتیاط در آن پیچیدند. عقاب، ضعیف و دردآورد، اصلًاً نقلایی نکرد و آن دو در حالی که عقاب پیچیده در پارچه را در میان خود گرفته بودند، از جنگل عبور کردند.

عقاب را به علفزاری در همان زردیکی برداشتند. این علفزار از نقاط دیگر جنگل برای آنها عزیزتر بود، اینجا بهشت راستین و متریکه حقیقی شان بود. زخم را در آنجابستند و قفسی برای او ساختند. از آنجا که او خود جیری نمی‌خورد، از ترس آنکه بمیرد، به زور به او غذا می‌دادند. در راه بازگشت به دهکده، تصمیم گرفتند این ماجرا را مانند رازی در میان خود نگه دارند و از آنجه یافته بودند، با احتمی سخن نگویند.

هر روز، صبح زود از خواب بر می‌خاستند و به سوی چمنزار روان می‌شدند. به آنجا که

می‌رسیدند، پارچه‌ای که زخم عقاب را با آن بسته بودند و با گذاشتن تله برای موش‌های کوچک و خرگوش‌ها، غذای بیشتری برای او تهیه می‌کردند. حول و حوش روز سوم، عقاب،

خود شروع به غذاخوردن کرد و آن دو نفی می‌راحتی کشیدند.

آنها تا حد ممکن وقت خود را در علفزار با عقاب می‌گذراندند. هر روز به نظر می‌رسید که عقاب قوی‌تر و سالم‌تر می‌شود. او خود، غذایش را می‌خورد. هوشیار بود و حتی سعی می‌کرد بال‌هایش را از درون پارچه زخم‌bandی صاف کند.

حوالی هفته چهارم، آنها طبق معمول صبح زود از خواب برخاستند و به سوی علفزار حرکت کردند. خورشید تازه سر زده بود و علف‌ها هنوز از شبتم مرطوب بود. همین که به آنجارسیدند خشکشان زد، در قفس کاملاً باز

بود و عقاب رفته بودا به یکدیگر نگاهی کردند. سپس به جستجو در اطراف علفزار پرداختند. هر دو گمان کردند کسی از ساکنان دهکده از جریان عقایشان باخبر شده و او را گرفته است. اما همچنان که به جستجو در اطراف ادامه می‌دانند، ظلشان رنگ می‌باخت. در علفزار هیچ نشانه‌ای مبنی بر حضور یک غریب نبود.

میهوش مانده بودند و در حالی که برای

کشف این معما اطراف را جستجو می‌کردند، دختر نظری به آسمان الدافت و در آسمان

عقاب را مشاهده کرد. عقایقی که جانش را

معجزات حضرت علی(ع)

درخت سبز و میوه هایش البته شد و از آن میوه ها چیدیم و خوردم، برداشتیم و آوردیم، فردای آن روز نیز رفتم دیدم همانطور سبز و دارای میوه می باشد.



براساس گردش ماه قمری تنها یک روز از سال آن هم در روز خاص عاشورا اتفاق می افتد. و عارضه طبیعی نیست زیرا درختی با این توصیفات در مناطق مختلف دنیا دیده و یا معرفی شده است.

معجزات و آیات الهی متوقف نشده اند و هنوز هم جریان دارند و گویی این معجزه قیامی را که به ابدیت پر کشید و به جاودانگی پیوست و خونی که نخشکیده و همیشه جوشیده را یاد آور می شود.

تھیه و تقطیم: مریم مطلبی



نشست. حضرت فرمود: ببا برگردیم و چشمش را به هم گذاشت و باز دید در کوفه است.

سخن گفتن زمین

اسماء بنت عمسم کوید: فاطمه زهر(س) فرمود: یکی از شب ها که علی(ع) بر من وارد شد مرا به هراس انداخت. عرض کردم چگونه تو را به هراس انداخت ای سور زنان عالم. فرمود شنیدم که زمین با او حرف می زد و او نیز با زمین سخن می گفت.

سبز شدن درخت خشکیده

حارت امور می کوید: با علی(ع) از شهر خارج شدیم به سرازیری رویدی رسیدیم و در آنجا درخت خشکیده ای را دیدیم که پوست آن کده و شاخه های خشک شده بود. حضرت با دست مبارکش به آن زد و فرمود: «به اذن خدا سبز و میوه دار شو»، ناگهان شاخه های

جوشش مایع خونرنگ را از شاخه درخت نظاره گزند.

نگاهی به تاریخ وقوع این پدیده نشان می دهد که این واقعه ای جدید نیست. در دوران پادشاهی شاه سلطان حسین صفوی، موضوع خون آمدن از درخت چنار شهرت داشته، که در آن پادشاه صفوی عالمی را برای تحقیق صحت و سقم مآلہ به قریه زر آباد فرستاد. از جمله این فرستادگان میرزا قوم الدین محمد قزوینی بود که رساله ای از مشاهدات خود درباره این درخت به نام چنار خوبیان تألیف نمود. پس از او عالمان دیگری نیز به همین منظور به زرآباد سفر کردند و در کتب و رسالات خود شرح وقایع روز عاشورا را بیان نمودند.

در بیش از پانزده منیع ذکر شده که در طول تاریخ، عالمان با توجه به امکانات و تکنولوژی آن روزها در صدد کشف حقایق این پدیده برآمده اند. پدیده ای که اتفاقی و مخصوصی نیست، چون سالیان سال در حکومت های مختلف به وقوع پیوسته و

سلام پرنده گان

دسته ای مر غایبی بالای سر حضرت علی(ع) در هوا پرواز می کردند و صدا می کردند. حضرت فرمود: به ما سلام می کنند منافقان به هم چشمک زدند، حضرت فرمود: قنرا برو به این پرنده گان بگویند امیر المؤمنین بیاند.

پس پرنده گان در صحن مسجد پایین آمدند و حضرت به لغتی که دیگران تمی فهمیدند به آنها سخنی فرمود، پرنده گان گردن به سوی او دراز کرده صدا کردند، حضرت فرمود: به ما سلام کردند.

طی الارض

ابن هبیره از دوری فرزندان و اشتباق خودش به دیدار آنها با علی(ع) سخن می گفت: علی(ع) به او دستور داد که چشمانش را بینند، چشمش را روی هم گذاشت باز کرد دید در مدینه در خانه خود است، بر بام خانه رفت و کمی

چنار خونبار

خطه الموت، این دیار دور افتاده در قلب ارتفاعات و صحره ها نه تنها مدفن امامزاده علی اصغر، فرزند امام موسی کاظم است بلکه جایگاه احسانات پاک مردمی است که عاشورای هر سال در حرم مطهر امامزاده حلقه می زند و عزاداری می کند. این سنت مذهبی هر ساله با وقوع بک پدیده اعتفادی همراه است که آن را معجزه بزرگ خاک زرآباد نام نهاده اند. این معجزه همان چنار کهنسال خونین است، درختی که سالهاست در روز عاشورا از شاخه های آن قطرات خون تراویش می کند و گفته می شود که هیچ سالی در این پیشامد وقفه ای نیافتاده است.

در روز عاشورا با ورود به صحن امامزاده اولین چیزی که جلب نظر می کند چشمهای جستجوگر و مشتاقی است که در زیر درخت چنار سر به آسمان دارند، لایه لای شاخه های درخت را می کارند و

طلاق خود را متوقف کنید

از نویسنده کتاب طلاق خود را متوقف کنید، هومر مک دونالد

می دانم که بیروز نخواهم شد، شما نمی دانید که همسر من چقدر سرسخت و لجای است. او هرگز نمی تواند ذہنش را عوض کند.

پرسیدم: هیچوقت؟ در هیچ موردی؟
خوب شاید در مورد چیزهای معمولی تر چرا، اما در مورد مسائل مهم اصلاً.

من گفتم: اما به نظر می رسد که او به دقت به مسائل مهم توجه کرده و نظرش را تغییر می دهد. او زمانی گفته بود که باشما خواهد ماند و شمارا برای همیشه دوست خواهد داشت و حالا می گوید که نمی تواند بیش از این با شما بماند. با این حساب خیلی واضح است که او ذہنش را تغیر داده است!

مجدداً به طرف مقابل است، این که مرتب بگویند، من تغییر کرده ام، باور کن بیشتر از این تو را کنترل نخواهم کرد، بیش از این دروغ نخواهم گفت، من کاروبار دیگری نخواهم داشت، وقت بیشتری برای تو می گذارم و چیزهایی از این دست... این تلاشها برای دادن اطمینان مجدد به طرف مقابل معمولاً کاربردی نخواهد داشت، هر چند سیار عمومی هستند.



سه اصل برای ایجاد صلح و آشتی در ادامه به سه اصل عمدۀ می پردازم که شما می توانید با توجه عمیق به آنها دوباره کشش و جاذبه را به زندگی خود آنطور که دوست دارید وارد کنید.

زمانی را تصور کنید که یکی از طرفین می خواهد جدا شود اما دیگری نمی خواهد، محصول این خواستن و نخواستن، ایجاد یک تنش و استرس شدید عصبی در رابطه است. در ورزش جودو نکته جالب توجهی هست که برای حل این موضوع می توانیم از آن کمک بگیریم.

تکنیک های پایه ای جودو بر اساس شناخت روانشناسانه از انرژی حریف بنیانگذاری شده است. در این روش کشته گیر یا جودو کار از انرژی و قدرت حریف برای غلبه بر حریف و بردن مسابقه استفاده می کند.

وقتی که یکی از طرفین خود را کنار

داشاید به دلیل کم صری، انتخاب غلط و عجولانه، عدم تفاهم مقابل و دهها شاید دیگر، برخی ازدواج های امروزی چندان پایدار نیستند و گاهی منجر به طلاق و جدایی می گردند. در این نوشتار نمی خواهیم در مورد علل ریشه ای طلاق یا راههای پیشگیری از آن صحبت کیم. آنچه طی این مقاله کوتاه به شناسان خواهیم داد این است که قدم به قدم چه کنید، چه بگویید و چگونه رفتار کنید، تا در حد امکان از اتفاق ناخواهایند طلاق و جدایی جلوگیری کنید. به خصوص که خوب می دانم شاید براستی نمی خواهید که این اتفاق بیفتد.

شاید شما هم در آستانه جدایی قرار گرفته اید اما در عین حال می خواهید رابطه خود را حفظ کنید؛ حسای گیج شده اید، ترسیده اید و نمی دانید به کدام سمت حرکت کنید. اگرتون تجربیاتی را که پس از ۴۵ سال کار مداوم با هزاران زوج و بررسی و نگهداری زندگی مشترک آنها به آن رسیده ام، برایتان بازگویی کنم، اولین کار، شناخت وضعیت موجود است اما باید مراقب باشید که از روشهای غلط رایج که به جواب نمی رساند استفاده نکنید.

چهار راهکار اشتباه

معمولًا زوج هایی که به آستانه طلاق می رساند در جهت حفظ روابطشان از برانگیخته شود. متناسبانه این ترفند هم هرگز جواب نخواهد داد.

۴. ابدیتی چهارمین روش غلطی است که بسیاری دچار آن می شوند. ما به شدت در گیر بدبینی هایمان شده ایم.

یکبار از مردی که همسرش تقاضای طلاق کرده بود، شنیدم که می گفت: من

آنها را به کار می بردند:

۱) اولین استراتژی غلط، دادن اطمینان

تدبیر در حودو است. به سرعت جواب خواهد داد و در کاهش احساس بدنانی از برخوردهای پیش آمده بسیار موثر است. احساس منفی او نسبت به شما یا حمایت خودتان می‌ماند یا کنترل می‌شود و اگر خوب تلاش کنید به احساس مشتبه تدبیل خواهد شد. موافق باشید که این راهکار یک تدبیر است نه روشی برای گول زدن حرفی. تباید برای یک هفته یا یک ماه این کار را انجام دهید و بعد دوباره به حالت قبلی خود برگردید. دوباره همان فشار آوردن های قبلی و همان روش سابق. هرگز این کار را نکنید. ایجاد اعتماد و تمرين برای برقراری یک رابطه سالم، اصلی ترین کار شماست.

امیدوار باشید و این روش را بیازمایید. روشی متفاوت و موثر

ترجمه: فروغ نعیرت
اصلاح و تدوین: شیرا

رمز رهایی از چاه سختی‌ها، تکاندن مشکلات و ساختن پله از سختی‌ها و صعود از این پله هاست.



سه استراتژی، سه ایده، سه روش که هر سه بر اساس تکنیک‌های جودو تبیین شده‌اند:

۱. افسار آوردن را متوقف کنید، دست از نکوهش کردن، نق زدن و نالیدن بردارید.
۲. با آنجه که همسرتان می‌گوید یا انجام می‌دهد موافقت کنید؛ اسم خوب و مناسبی برای این کار خود یعنی همراه بودن و موافق بودنان، انتخاب کنید و نشان بدید که با احساسات منفی او موافق هستید!
۳. کاملاً شاداب رفتار کنید، نسبت به همه چیز؛ و امیدوار باشید که رابطه را دوباره زنده می‌کنید.

بنابراین از وضعیت به وجود آمده هر چند نامطلوب، ابراز رضایت نموده و سعی کنید دست از مخالفت و ایجاد تنفس بردارید. کوتاه، موثر آرام و دوستانه سخن بگویید. این یک روش کارآمد و

من کشد یا تقاضای جدایی دارد، به طور خودکار در جهت مخالف شما ایستاده است.

در این حالت برای حل مشکلات، تکنیک جودو را به کار ببرید. با او همراه شوید، مخالفت نکنید، با هوش و درایت از امروزی او برای برنده شدن و بازگرداندن خود و او به زندگی مشترک استفاده کنید.



تمثیلی درباره زندگی

یک روز خریک مزرعه داریه درون چاهی در میان مزرعه سقوط کرد. حیوان مفلوک شروع کرد به گریه و زاری. مرد کشاورز هر کاری کرد نتوانست حیوان را بیرون بکشد. مزرعه دار با خود فکر کرد حیوان خیلی پیر شده و چندان کار آنی ندارد و عملای می بازنشستگی او فرارسیده است. شاید با پوشاندن در گودال بتواند او را از این وضعیت رقت بارنجات دهد. با این فکر از هماییگان خواست که به کمکش بیایند.

آنها همه با بیل و بیلچه آمدند و شروع کردند به ریختن خاک به درون رمز رهایی از چاه سختی‌ها، تکاندن مشکلات و ساختن پله از سختی‌ها و صعود از این پله هاست.

تغذیه برای کنکوری ها

لبیات، در این وعده غذایی توصیه می شود.

یکی دیگر از میان وعده ها آجیل است. این میان وعده از سویی هم دارای فیبر است و هم به دلیل دارا بودن چربی های مفید و انرژی مناسب میتواند به عنوان یک میان وعده مناسب مورد استفاده شما قرار گیرد. این ماده غذایی منبعی غنی برای ویتامین های محلول در چربی است.

ناهار:

ناهار بزرگترین وعده غذایی است که از نظر کالری باید بتواند ۲۳۰ از انرژی زوزانه ما را تامین کند. به همین جهت باید در انتخاب نوع آن بیشترین دقت را بمندوب داریم. این وعده غذایی باید حاوی مقادیر کافی فیبر باشد. (فیبر ها، ترکیبات شیمیایی هستند که عمدتاً در سلولهای گیاهی یافت میشوند. این مواد اگر چه جذب نمی شوند اما به دلیل تاثیرات خوب و مثبتی که بر دستگاه گوارش و در جذب غذا دارند در زمرة مواد غذایی قرار گرفته اند که باید هر روزه مقداری از آن به بدن شما برسد. لذا توصیه میشود که تمام وعده های غذایی که مصرف میکنید حاوی مقادیر مناسبی از فیبر باشد). برای این وعده غذایی یک تا دو واحد نان و غلات و دو تا سه واحد گوشت و یک یادو واحد سبزیجات و نیم تا یک واحد شیر و فرآورده های لبنی توصیه می شود. استفاده از گوشت ماهی (نه تن ماهی) را فراموش نکنید - حداقل یکبار در هفته.

شام:

شام آخرین وعده غذایی قبل از خواب است. این وعده غذایی باید بتواند بخش عمدۀ انرژی مورد نیاز شما تا صبح فردا را تامین نماید. از سویی چون بعد از



آنایا میدانید یکی از مهمترین دلایل بروز حستگی، ضعف، بی حالی، افسردگی، عدم تمرکز، عدم توانایی در یادآوری مطالب، بی حالی، زودرنجی و...

کمبود بعضی از مواد مغذی است؟
اما چرا با وجود استفاده از مواد غذایی، چنین کمبودهایی اتفاق می افتد؟ این مسئله می تواند ناشی از دو علت باشد:

۱. ندانشتن اطلاع کافی از رژیم صحیح

غذایی

۲. وجود فشارها و استرس های روحی که میتواند منجر به عدم جذب یا از بین رفتن بعضی از مواد مغذی شود.

بنابراین شناخت اصول تغذیه سالم ضروری به نظر می رسد چرا که اینها، خوردن ملاک نیست بلکه درست خوردن مهم است. جهت داشتن تغذیه ای سالم لازم است که از همه نوع مواد غذایی استفاده کنیم.

گروه نان و غلات در درجه اول و گروه حبوبات و میوه ها در مرتبه دوم مصرف قرار دارند. بعد از آن گروه شیر و فرآورده های لبی و گوشت و نهایت روغنها و چربی ها و شیرینی ها قرار دارند.

صبحانه:

بیشترین فاصله زمانی بین دو وعده غذایی مربوط به صبحانه و غذای ماقبل آن است. در طول شب و هنگام استراحت تغیری تمام فاکتورهای خونی فرد سالم - نظیر قند و چربی و فشار و... - تعدیل شده است و حتی گاهی بعضی از اینها به پایین تر از حد نرمال رسیده است.

خوردن صبحانه موجب میشود که بدن همچنان در حالت استراحت باقی بماند. حتی اگر شما بیدار باشید، بدنتان



صرف کنید و چنانچه با شرایط بدنتان
هماهنگی داشت و با مصرف آن در
مشکل نشید. صبح روز امتحان آنرا
استفاده نمایید. البته استفاده از آن در
روزهای قبل از امتحان هم مفید است و
توصیه میشود.

توصیه های لازم

عادات خوب و بیداری تان را
با ساعت امتحان کنکور تان تنظیم کنید.
مثلاً اگر امتحان کنکور تان صبح است
سعی کنید که هر روز صبح زود از
خواب بیدار شوید و اگر امتحان
کنکور تان بعد از ظهر برگزار می شود
سعی کنید که بعد از ظهر ها نخوابید.
اگر برنامه ریزی درسی تان به
گونه ای است که ساعتی از روز را به
 تست زدن اختصاص میدهید سعی کنید
که این ساعات همان ساعتی باشد که در
آن امتحان کنکور تان میدهید. همچنین
سعی نمایید که تا حد ممکن لباس
رسمی تان را پوشیده باشید و باز هم
سعی نکنید که مناسب ترین جای خانه و
راحت ترین صندلی یا مکان را برای این
کار اختصاص ندهید. چون ممکن است
در جلسه امتحان چنین جای راحتی
نصیتان نشود.

صف بنشینید. چشمانتان را
بیندید. اصلاً فکر نکنید. آرام بنشینید و
سعی کنید که به هیچ چیز فکر نکنید.
حتی به فکر نکردن. حالا یک دم عمیق.
سعی کنید سرعت ورود هوای داخل ریه
هايتان را تا آخر این مرحله ثابت نگه
دارید. بر روی مسیر هوایی که وارد
بدنتان میشود تمرکز نمایید. ابتدا بینی و
سپس نای و نایرهای را و بعد جذب در ریه
ها و سفید کردن رنگ خون و آنگاه
پخش در تمام بدن و در آخر ورود به
تمام سلول ها. کمی تامل کنید. حالا یک
باردم عمیق. سعی کنید سرعت خروج
هوای ریه ها ثابت باشد. بر روی مسیر
حرکت هوای نیز تمرکز کنید. خروج از
سلولها، ورود به خون و تیره کردن رنگ
خون، حرکت به سمت ریه ها، و از ریه
ها به سمت حلق و نهایتاً خروج از راه
بینی.

هر بار این تمرین را سه دفعه انجام

این و عده غذایی فعالیت بدنی کاهش می
باید نماید. در این و عده غذایی ریاده روی
نمود، توصیه برای این و عده غذایی مانند
و عده غذایی ناهار است با این تفاوت که
باید یک واحد از نان و غلات و یک
واحد از گوشت غذایی ناهار تان کمتر
غذا مصرف نماید.

به یاد داشته باشید که اصول این نوع
از رژیم غذایی تخطی تا پایین نیست و شما
هم ماشین نیستید تا برنامه یکسانی داشته
باشید. اگر به هر دلیلی سیر هستیدیا اگر
اشتها ندارید مجبر نیستید که حتی
ناهار یا شامتان را مصرف کنید. لذا اگر
روزی ناهار یا شام نخوردید میتوانید به
جای هر کدام از آنها در ساعتی که میل
به غذا داشتید دو میان و عده غذایی
(اضافه بر مقدار معمول) بیشتر میل
نمایید.

یکی از مهمترین دلایل بروز

خستگی، ضعف، ویتامین ب

بی حالی،
افسردگی، عدم
تمرکز، عدم
توانایی در
یادآوری مطالب،
بی حالی،
زودرنجی و...
کمبود بعضی از
مواد مغذی است

هفدهمین نیمی

شماره ۴ / بهار ۱۳۸۴

اضطراب! اضطراب!
متاسفانه بسیاری از افراد در
موقعیتهایی که برایشان حساس است
(مانند کنکور) دچار اضطراب می شوند
که اثرات سوء بسیاری را با خود به همراه
دارد، در ادامه به بخشی از اثرات
اضطراب و همینطور راههای رفع آن
شاره می کنم.

تأثیر اضطراب بر انسولین و قند خون

اضطراب موجب کم شدن میزان قند
خون می شود و به همین دلیل بدن
بلافاصله با استفاده از هورمون های
خاص قند خون را افزایش میدهد.
متقابلان نیز انسولین وارد عمل میشود و
سعی میکند که قند خون را کاهش دهد.
در آخر به علت این که انسولین دارای
تأثیر طولانی مدت تری است حاصل
جنگ را به نفع خود میکند و بسته به
میزان اضطراب وارد موج کاهش قند
خون میشود که این حالت حتی گاهی در
موارد شدید آن موجب غش و ضعف
(خصوصاً در خانم ها) میگردد. اما شما
لازم نیست بترسید چون در مورد کنکور
اضطراب آنقدر نخواهد بود.

یک نسخه برای رفع اضطراب
استفاده از یک داروی گیاهی بسیار
مؤثر: گل گاو زبان. شما میتوانید این
داروی گیاهی را از عطاری ها تهیه کنید.
و آنرا مانند چای دم کرده و مصرف
نمایید. اگر طعم از ارما مناسب خودتان نمی
باشد میتوانید از چند جهه قند استفاده
کنید یا اینکه هنگان دم کردن، مقداری
چای را هم با آن مخلوط نمایید. چند
روز قبل از امتحان این داروی گیاهی را

واما ویتامین های کنکور!

بی حالی،
افسردگی، عدم
تمرکز، عدم
توانایی در
یادآوری مطالب،
بی حالی،
زودرنجی و...
کمبود بعضی از
مواد مغذی است
حاصله ندارد به جز کمبود ویتامین ب و
عوارض آن یعنی: عدم تمرکز، اضطراب،
توهمات ذهنی، زودرنجی، فرار مطلب
از ذهن، عدم توانایی در به یادآوری
مطلوب آموخته شده، پرخاشگری و...
سبوس برنج، نان و بیسکوئیت گندم
کامل، بادام زمینی، سبوس گندم، مخمر
آبجو، جگر، قلوه، دل، شیر، تخم مرغ،
گوشت گو dalle، منابع غنی ویتامین ب
هستند.

دقیقه امتحانات را به یک کار مهم اختصاص دهید! در این دو دقیقه که می تواند چهارتاً تایه باشد و در فواصل مختلف امتحانات دست از جواب دادن بکشید و یک نصف سیب یا موزی که با خود به جلسه امتحان میرید را میل نمایید. همچو اگر زمان امتحانات طهر است یک ناهار مقوی و کم حجم استفاده نمایید و برنج و نان را از برنامه غذایی حذف کنید و حجم غذا را افزایش دهید. مثلاً یک سینه مرغ با یک ظرف سالاد بدون سس و یک عدد میوه. اگر میل به ناهار ندارید مصرف چند عدد خرما هم میتواند مفید باشد.

در نهایت..... موفق باشید! و توجه داشته باشید که زندگی تنها در کنکور خلاصه نمی شود!
رضادهقان - کارشناس تغذیه و رژیم های درمانی و عضو انجمن تغذیه ایران (اتا)
(دانشجویی تخصص وندشن)

فوق العاده بتوشید. چنانچه امتحانات صحیح است راهی امتحان بشوید و چنانچه ظهر است تا ظهر را همینگویه استراحت نمایید. دقت کنید که تمام کارشناسان آموزشی



دهید. بعد از مدتی متوجه تاثیر عظیم آن در کسب آرامش خواهد شد. من حتی توصیه میکنم سر جلسه کنکور اگر حس کردید که تمرکزان بهم خورده است میتوانید با انجام سه تا پنج بار این تمرین ناحدی تمرکز خود را بدست آورید. دقت نمایید که انجام این تمرین نهایتاً دو دقیقه وقت شما را میگیرد که اگر چه ممکن است زیاد به نظر بررسد اما بهتر از آن است که شما این زمان را صرف جویی نمایید و بدون تمرکز به بقیه سوالها پاسخ دهید.

غم شب قبل از امتحان کمی زودتر بخوابید و صحیح به محض بیدار شدن از خواب از رختخوابان بر نخیزید و همانطور در حال دراز کش ۵ یا ۱۰ بار تمرین تفسی را که در بالا برایتان توضیح داده شد. انجام دهید و بعد آرام از راحتخواب برخیزید... صبحانه مورد علاقه تان را مصرف نمایید و اگر بدنان با گل گاویزان مشکلی نداشت از این چای

نگران کننده افراد بالای ۵۰ سال. ابتلا به عارضه فراموشی کوتاه مدت است. برای پیشگیری از بروز فراموشی می توان اقداماتی انجام داد.
این افراد ابتدا باید عارضه فشار خون خود را درمان کنند زیرا طی زمان، فشار خون بالا به سلوشهای معزی صدمه وارد کرده و امکان سکته های جزئی که به حافظه آسیب می رساند را به وجود می آورد. به توصیه محققان، استفاده از برنامه غذایی کم کالری، مصرف میوه و سبزیجات در پیشگیری از این عارضه مفید است. این مواد میزان هوشیاری و انرژی فردا بهبود می بخشد. تمرینات ورزشی از دیگر اقدامات موثر در این زمینه است. زیرا تابع فیزیکی و فعلیت ادراکی ارتباط نزدیکی با هم دارند. محققان توصیه می کنند از خوراک کافی برخوردار باشید، از نظر ذهنی فعال باقی نمایید، یک زبان خارجی جدید بیاموزید و شطرنج بازی کنید!...

گردآوری احسان: الهام فناسی

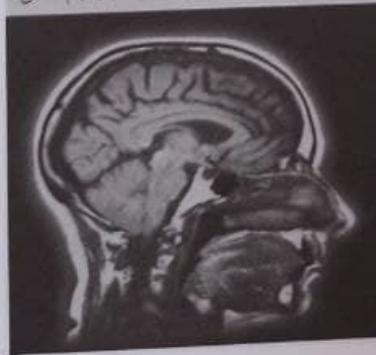
بلکه حتی رسوبات و نشتهاي موجود در مغز را نیز حل و تجزیه می کند.
بنابر این گزارش، پژوهشگران با بررسی تأثیر مصرف میزان اندکی از این ماده بر روی مشاهی که از لحاظ ژنتیکی تغییر یافته بودند، به تأثیر درمانی این ماده پی بردند.
از آنجا که هزاران سال است که ادویه تند کاری در طب سنتی هند مصارف درمانی زیادی در مقابله با مجموعه ای از بیماریها داشته است بنابر این خصوصیات آنکه اکبدان و ضد التهاب باز این ماده ضمن علاقلمند کردن دیگر پزشکان دنیا به مطالعه پیشتر خواص کاری، تاکنون توفیقاتی بیز در کاهش رشد سلوشهای سرطانی، کاهش بیماریهای گرددش خون و نیز کاهش فرآیند پیری به ویژه کند کردن نوع پیشرفته بیماری دماسن یعنی آزادی هستند.
تحقیقات دیگر نشان می دهد که داروی لیتیم که در روانپردازی کاربرد دارد می تواند بیماری آزادی را تخفیف دهد و یا حتی باعث بهبودی افراد شود. محققان امیدوارند بتوانند داروی لیتیم بدون عوارض جانبی مانند: تهوع، استرخ، اسهال و لرزش تولید کنند تا افراد مسن برای بهبود آزادی در آنها استفاده شود.

مطالعات همچنین نشان داد میزان ابتلا افراد به بیماری آزادی در هند به عنوان خاستگاه اولیه ادویه کاری به نسبت مردم کشورهای پیشفرته صنعتی به مراتب کمتر است. داشتمندان بر این باورند کاری به واسطه ساختار شیمیایی که دارد حتی می تواند جریان عبور مواد موجود در دستگاه گرددش خون به مغز را نیز کنترل کند. از اینرو پزشکان مصرف بسیار اندک ادویه کاری را هنگام صرف غذا توصیه می کنند.
چند توصیه برای پیشگیری از آزادی

آزادی های جدید در مورد بیماری آزادی

تیقات جدید نشان می دهد که بالا بودن میزان کلسترول خون در زنان خطر بیماری آزادی را در آنها ناحدی زیادی بر طرف می کند. محققان اعلام کردند خطر بیماری بین زنان ۷۵ تا ۷۷ سال که میزان کلسترول HDL آنها در بالاترین سطح قرار دارد تا ۵۰ درصد کمتر از زنانی است که دارای پایین ترین سطح این کلسترول هستند.
تحقیقات دیگر نشان می دهد که داروی لیتیم که در روانپردازی کاربرد دارد می تواند بیماری آزادی را تخفیف دهد و یا حتی باعث بهبودی افراد شود. محققان امیدوارند بتوانند داروی لیتیم بدون عوارض جانبی مانند: تهوع، استرخ، اسهال و لرزش تولید کنند تا افراد مسن برای بهبود آزادی در آنها استفاده شود.

نقش ادویه زرد رنگ در مقابله با بیماری آزادی
پزشکان معتقدند ادویه زرد رنگ کاری می تواند سلاح موثری در مقابله با بیماری آزادی به شمار رود.
محققان دانشگاه کالیفرنیای آمریکا با مطالعات آزمایشگاهی این ماده روی مشاهی به تأثیر فوق العاده آن در مبارزه با بیماری دماسن با از دست دادن حافظه بی بردند و دریافتند ادویه کاری نه فقط از ساخت پلاک های پروتئینی در مغز جلوگیری به عمل می آورد



چنین پایابی و ازدواج و حیوانات

دیگری می‌رود و بالاخره جفتی را
می‌یابد که او را به همسری بپذیرد.

داستانی عاشقانه از زغن‌ها

وقتی سر دسته زغن‌ها برای خود مشوقای ترمی گردید در آشیانه آینده خود جامی گرد و با صدای «ازیک-زیک» مشوقه را صدا می‌کند. از میان تمام زغن‌های ماده، آنکه زغن نر به او نظر دارد می‌فهمد. زغن نر با زبان چشم موضوع را به او می‌فهماند. مرتبأ و با حرارت به او نگاه می‌کند.

در تمام این مدت زغن ماده به هر سو نگاه می‌کند و فقط به عاشق بیقرار خود نظری نمی‌اندازد. فقط گاهی در مدتی

کمتر از یک ثانیه زیر چشمی به او نگاه می‌کند و بدین وسیله او را عطمتن می‌سازد. این پذیرش آرام، نر را از لامه بیرون می‌آورد و با اینکه اجتماع زغن‌های کوچک سیار منظم و آرام است اگر او مشاهده کند که پرنده دیگر رقیب اوست با او تزعزع می‌کند. ولی فقط موقعی این کار را می‌کند که مطمئن شود زغن ماده به او نظر دارد. زغن نر توافق خود را با پائین آوردن بالها و دم اظهار می‌دارد. عشقزاری شروع می‌شود. آنها نوک‌ها را در برابر هم می‌گذارند و صدای کوه کاهه‌ای از خود بگوش می‌رسانند. زغن‌های کوچک به اندازه انسان عمر می‌کنند و چون از سن دو سالگی ازدواج می‌کنند سالها به هم‌دیگر وفادار می‌مانند.

خرهای حوادث اجتماعی مثلاً نامزدی رئیس دسته با یک زغن ماده به سرعت پخش می‌شود. تمام پرندگان بزوی از این موضوع مطلع می‌گردند و از آن پس به نامزدی رئیس دسته احترام می‌گذارند. اگر یکی از افراد طبقات بالای

انگشتی بسیار زیبا و قیمتی را به ماده مورد نظرش تقدیم می‌دارد. اگر ماده سنگ یا ریگ را از زمین بردارد، نشانه

دنیای حیوانات مانند همه طبیعت، سرشار از شکفتی و زیبایی است و قوایین خاص و اعجاب آور خود را دارد. یکی از جالب ترین رفتارهای حیوانات، نحوه جفت یابی و ازدواج آنهاست. پروفسور لورنس که مدت زیادی از وقت خود را صرف تحقیقات در این زمینه کرده است داستانهای جالبی را در این مورد نقل می‌کند که در اینجا به چند مورد آن اشاره می‌کنیم.

خواستگاری و ازدواج

پنگوئن‌ها

پنگوئنهای نر در دروان تولید مثل، هنگامی که قصد درباری و جلب توجه ماده‌ای را دارند به هیچ چیز جز جنگیدن با دیگر نرها و از میدان به در کردن آنها توجه ندارند. هنگامی که یک پنگوئن نر بر دیگر نرها پیروز می‌شود و آنها از میدان بیرون می‌رانند، به شیوه‌ای خاص از ماده مورد نظرش خواستگاری می‌کند؛ به این ترتیب که ابتدا آرام به دور پنگوئن ماده می‌جرخد و می‌خرشد. اگر به اندازه کافی شجاع باشد دایره چرخش خود را مرتب ترکیمی کند تا کاملاً به او نزدیک شود. وقتی کاملاً به پنگوئن ماده نزدیک شد سرو گردنش را می‌کند و او را چندین بار می‌بوسد و با اینکه بالهای شفافش را باز می‌کند و پرنده ماده را در بغل می‌گیرد. به هر حال، این آشنایی از هر راه که باشد، خواستگاری رسمی همیشه به یک طرز صورت می‌پذیرد: پنگوئن نر موقرانه جلوی ماده می‌ایستد و یک سنگ یا یک برگ را در کنار پای او می‌گذارد و این کار را چنان ظرف و لطیف انجام می‌دهد که گویی



می خورد و فقط به اندازه یک میلیمتر فرو
می رود.

ازدواج در میمونها

زندگی عشقی میمونها وضع
مخصوصی دارد. یک میمون نر هر درجه و
یا رتبه ای داشته باشد فقط یک ماده را به
مدت چند ساعت یا چند روز تصاحب
می کند. هیچ میمونی بیشتر از یک ماده را
در آن واحد تصاحب نمی نماید.

البته در میان میمونها اجتماعی
وجود دارد که ماده هم در آن
شرکت می کند ولی هرگز نرها
برای خود «حرمسرا» تشکیل
نمی دهند. اگر میمون ماده ای
بچشم بزرگ شده باشد و
بخواهد جفتی برای خود پیدا کند
با تکبر بسوی دسته میمونهای نر
می رود. در ایندای کار او در
انتخاب نر زیاد سختگیر نیست و
به جوانها یا میمونهای ضعیف
راضی می شود. برای اینکه
قصور خود را بفهماند
نشیمنگاه سرخ خویش را نشان
می دهد و با اطراف نگاه می کند.

اگر میمون نر او را برآورد بسوی یکی دیگر
خواهد رفت. ولی تصور نکنید در
ایصورت به یک میمون لا غرتر و ضعیفتر
اکتفا خواهد کرد. بر عکس در این ضمن
طبع او بیشتر می شود. اگر بعد از چند
شکست بالاخره یک میمون را پیدا کند در
آن موقع اتفاق غیر مرتقبه ای خواهد افتاد.
میمون نر برای اینکه موافقت خود را اظهار
دارد گاز خفیقی از گردن ماده می گیرد. این
گاز در دنکا نیست فقط علامتی است برای
اظهار علاوه و محبت. پس از آن آنها چند
ساعتی از میان همدسته های خود به یک
گوش دنج و خلوت می روند.

گرداورنده بلدانور شاهی

خستگی نمی کند به قسمی که تا مدتی
کوششای آنها بجا نمی رسد.

بالاخره آنها حاضر می شوند که
نیزه های عشق را به سوی هم دیگر پرتاب
کند. با اینکه آنها به هم دیگر تکیه دارند و
می توانند به هر نقطه بدن هم دیگر نیزه وارد
کند عمل نشانه گیری آنها دو ساعت طول
می کشد.

زغناها به خود اجازه دهد که به نامزد
رئیس دسته نزدیک شود او فریادی
می کشد. در همان لحظه تمام زغناها
گروه به آن محل هجوم می آورند. زعنفر
هم با صد های بلندری فریاد می زند تا
اینکه نظم برقرار گردد. به این طریق در
اجتماع زغناها نظم برقرار می شود.

جنگ با نیزه های عشق

حلزون معمولی که ما آنرا
حیوانی بی آزار می بنداریم سلاحی
خطراناک با خود دارد که از دو حیث
خطراناک است. درست در زیر
چشمانت حفره ای در میان جسم
نرم جا دارد. در آن حفره در مدت
یک هفته او می تواند نیزه ای نوک تیز
به طول یک سانتیمتر پسازد. حیوان
این نیزه ها را از کربنات آهک
می سازد. پیش از آنکه نیزه از نوله
سلاح بیرون آید ماده منفجره ای از
 مجرما بیرون می آید و آن را پرتاب
می کند. ولی حلزون با این سلاح
شکار نمی کند.

این پدیده عجیب نمایش یکی از
داسته های اساطیر یونان است: نیزه ارو. اگر
کسی بخواهد عثقبازیهای این حیوان را
تماشا کند باید صبر و حوصله نامحدودی
داشت باشد. هنگامیکه دو حلزون (این
حیوانات دو جنسی هستند بعارت دیگر
هر حلزون در عین حال نر و ماده است) به
یکدیگر نزدیک می شوند با آهنگ منظمی
دور یکدیگر می چرخند. بالاخره آنها
روبروی هم می ایستند. مثل اینکه
می خواهند بر روی هم بجهند بر هم دیگر
فشار می آورند.

بس از این کوشش خارق العاده هر دو
حیوان یکریغ ساعت استراحت می کنند.
متاسفانه دو حیوان با اندازه هم رفع

قاتل ترین درخت جهان

یک درخت هندی با نام سربرا ادول لام به عنوان قاتل ترین درخت جهان شناخته می شود. با وجود آن که اکنون روش های بسیاری برای مسموم کردن افراد با سه وجود دارد، اما هنوز میوه های سمعی این درخت بیش از دیگر زهرهای طبیعی توسط کسانی که تصمیم به خودکشی یا دیگر کشی دارند، استفاده می شود. تنها در منطقه کولا در جنوب هند، بر اثر استفاده از میوه این درخت هر هفته دست کم یک نفر جان خود را از دست منده طبق تحقیقات پژوهشکان هندی، تهاده فاصله سال های ۱۹۸۹ تا ۱۹۹۹ نفر در این منطقه با خوردن میوه این درخت خودکشی کرده اند که در یکی از سال ها آمار خودکشی با میوه این درخت ۱۰۳ نفر بوده است.

دکتر گایلارد، مسؤول گروه تحقیقاتی زهر شناسی فرانسوی که برای تحقیق درباره این درخت در هند به سر می برد - در این باره
می گوید: تحقیقات مانشان می دهد هیچ درختی در جهان به اندازه ادول لام عامل این همه خودکشی نیست. بین ۷۵ تا ۷۰ نفر در صد از قربانیان
خودکشی با میوه این درخت زنان هستند که این مساله پرسش های بسیاری را در باره مشکلات زناشویی در هند به وجود می آورد.



افکار، مانعی برای شناخت

حکایت پیش از

خواهش می کنم آرام باشید. او این را می گوید. با نگرانی به دنیال حقیقت نباشد، و گرنه حقیقت از نظرتان دور خواهد باند.

سپس چای را آماده می کند. آن را می آورده و می ریزد، همین طور به ریختن ادامه می دهد. پروفسور فنجان و نعلبکی را در دست دارد، فنجان پر می شود و چای به درون نعلبکی سرربز می شود، اما او خاموش می ماند. ولی همین که می بیند چای بزدیک است دیگر به زمین بریزد، می گوید: نیس. است! چه کار می کنید؟ چرا همین طور به ریختن ادامه می دهید؟ فنجان پر است و دیگر جا برای چای بیشتر ندارد! و استاد گفت:

آن قدر که به فنجانات توجه می کنید به ذهنمان نفوذ کند. ذهن شما بسیار براست. در آن فقط اسما و انتایه کهنه و فرسوده می بینم. آن وقت شما می خواهید حقیقت را نیز به آن دعوت کنید؟ باید فضای کوچکی برای حقیقت ایجاد کنید تا بتواند وارد شود.

حقیقت، آن مهمان نهایی است. باید خود را کاملاً خالی کنیم و فقط در آن زمان حقیقت به درون می آید. افکار، مشغولیت هستند. افرادی که زیاده از حد در افکارشان به سر می برند در یک دنیای پسته باقی می مانند. آنها افکار، رویاهای تخیلات و آرزوهای خاص خودشان را دارند. شتابان به این سو و آن سو می روند، اما به درختان، سیزده ها، گل ها، پرندگان، مردم و بچه ها نگاه نمی کنند؛ آنها نمی توانند هیچ چیز را بینند.

یک لطیفه بسیار قدیمی اما خیلی مهم شنیده ام. میکل آئز مشغول کار بر روی طاق نمازخانه سیستین بود. مدت هفت سال بر روی یک داریست بلند کار کرد. در تمام طول روز آن بالا، یه پشت روی یک تخته می خوابید و بر روی طاق

کور می کند. نمی توانیم فراسوی آن ها را بینیم. آنها می ایجاد می کنند؛ درست مانند غبار نشسته بر روی آینه که مالع انعکاس تصویر هر چیز می شود. غبار باید پاک شود، شسته شود، آینه باید تمیز شود تا بتواند منعکس کند. غبار تغییر شکل ایجاد خواهد کرد.

افکار مانند غبار و یک مشغولیت دائمی اند. به عنوان مثال فرض کنید در زیر یک درخت نشسته ایم و ناگهان یک فاخته شروع به خواندن می کند، اما ما غرق در افکار خود هستیم. صدای فاخته را نخواهیم شدید. این آهنگ زیبا به درونمان نفوذ خواهد کرد. ما چنان ایناشه از افکار هستیم که دیگر جایی نداریم و این صوت نمی تواند به درونمان نفوذ کند. این یک حساب ساده است؛ اگر مایلیم چیزی به درونمان اضافه شود، باید فضای کوچکی در اختیارش بگذاریم. افکار ما ذهنمان را چنان اشتعاع کرده اند که دیگر چیزی نمی تواند وارد آن شود.

یک پروفسور فلسفه نزد یک استاد ذن رفت و گفت: آمدہام بینم حقیقت چیست؟ نظر شما چیست؟ پروفسور برای رسیدن به اقامگاه استاد، سرپالایی را طی کرده بود، عرق می ریخت و به نظر خسته می رسید. استاد ذن گفت: بنشینید، کمی استراحت کنید. من برایتان چای آماده خواهم کرد، هر چیز به جای خود، پس از آن می توانیم صحبت کنیم. چای از حقیقت مهم تر است.

پروفسور نمی توانست باور کند. آیا این مرد دیوانه است؟ چای مهم تر از حقیقت است؟ اما استاد ذن حق داشت. مشغول این بود که شما زیاده از حد خسته و ایناشه از افکار هستید. اجازه دهید کمی کمکتان کنم تا آرام شوید.



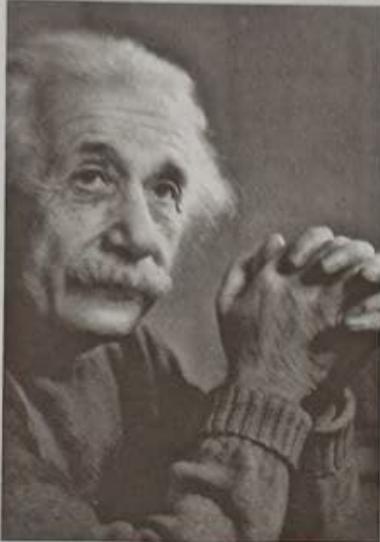
● بسیاری از مکاتب باطنی، افکار و شلوغی ذهن را مانعی برای درک حقیقت می دانند. اما به راستی منظور از افکار چیست؟ آیا قصد، زیر سوال بردن قوه تعقل انسان است؟

با مطالعه و تحقیق بیشتر و نگاهی عمیق تر به منظور اصلی بی خواهیم بردا. درواقع آنچه مکاتب، انسانها را از آن باز می دارند، مشغولیتهای ذهنی بیهوده، محدود کننده و گمراه کننده است. مشغولیتهایی که ما را از اصل موضوع دور می کند، نه تفکری که ما را به اصل نزدیک می سازد، زیرا که تفکر نیز خود راهی به حقیقت است و قطعاً شنیده اید که ارزش یک ساعت تفکر بیش از ساعتها عبادت است.

و حال گفتگوی منتخب از
singing silence

آیا افکار مانع شناخت حقیقت هستند؟
جريان مداوم افکار در ذهن، ما را

چیزی را کشف کرده‌اند، در اثر نظرکردن بوده است بلکه زمانی این اتفاق افتاده است که فکر کردن متوقف شده و فاصله یا وقفه‌ای حاصل شده است. در این وقته، بینش و بصیرت، جرفه‌ای شهودی، مانند آدرخش وجود داشته است. هنگامی که فکر پایان یابد، به طور خالص خواهیم اندیشید. به



نظر منافق می‌رسد، اما اجازه دهد تکرار کنم، آن زمان که فکر متوقف شود، اندیشه مان خالص شده و واقعیت را به طور خالص انکاس خواهیم داد. هنگامی که هیجانات محو می‌شود، آن‌گاه نیروی عشقمن خالص است.

پس به خویشن خود عمیناً بگردید. دریابید که هستید. کدام یک شور و هیجان شمارابر می‌انگیرد؛ دانایی یا عشق ورزی؟ چه چیزی شمارا به وجود سر بری حد می‌رساند؟ دانایی یا عشق ورزی؟ چه چیزی در وجودتان نعمه سر می‌دهد؟ همان را دریابید و به حضور خداوند تقدیم کنید

ترجمه: مریم امام وردی

می‌شود؛ بیشتر ما این آگاهی را داریم که افکار خود را کنار بگذاریم، اما انتظار دومنین بخش را نداریم و نمی‌توانیم بیدبریم که دل فقط زمانی خالص است که هیجانات و آنجه آن را احساس می‌خوانند، رفته باشد، بسیاری، احساساتی بودن را با حساس بودن اشتباه می‌کنند، این‌ها یکی نیستند. فکر، هوشیاری نیست و احساسات گرایی نیز عشق نیست. اکثر مکاتب، به شکلی از وجود دو راه سخن می‌گویند. اول معرفت یعنی راه شناخت و دانایی و دومین راه، محبت است؛ محبت یعنی راه عشق، اما در هر دو، یک چیز ضروری است: این که اگر از طریق خرد در جستجو هستیم، فکر کردن را کنار بگذاریم تا خرد بتواند بدون مانع عمل کند، و اگر در طریق عشق گام بر می‌داریم، هیجان‌زدگی و احساسات گرایی را کنار بگذاریم تا عشقمن بتواند بدون مانع عمل کند. ماحذا را یا از طریق آینه دل خواهیم دید یا از طریق آینه خرد، هر دو بسیار خوب است. همان که بیشتر با ما همانگ است.

مثالاً آیرت ایشتین نمی‌تواند از راه محبت وصل شود. لذت و شادی او، خردش است. ما فقط می‌توانیم لذت و سرورمان را به خداوند بیشکش کنیم و نه هیچ چیز دیگر را. این بیشکش است، تنها بیشکش ممکن. نمی‌توانیم گل‌های درختان را بیشکش کنیم، فقط گل‌های خودمان. ایشتین به صورت هوش و خرد گل داده است - این گل است که باید به خداوند بیشکش کند. این گل است. بر درخت او این گل شکفته است. بعضی نیز در عشق گل داده‌اند و نمی‌توانند گلشان را بیشکش کنند. ما فقط می‌توانیم گل محصول خودمان را تقدیم کنیم. برای گل دادن باید به خاطر داشته باشیم که مانع را مرفوع کنیم. یک خرد واقعی با افکار مشغول نشده است. به این دلیل است که دانشمندان بزرگ ادعا می‌کنند که هرگاه

کار می‌کرد. بارها پیرزن نایسیانی را دیده بود که عصرها، زمانی که هیچ کس در کلیسا نبود، برای عبادت می‌آمد. حتی‌کسی اورا تا داخل کلیسا همراهی می‌کرد و او را آن‌جا تها می‌گذاشت، پیرزن بیز آن‌جا می‌نشست و ساعت‌های متعادلی دعا می‌کرد. یک روز، در یک بعد از ظهر گرم، میکل آنژ خوصله کار کردن نداشت، از این رو به پایین نگاهی انداشت. پیرزن، آن‌جا نشسته بود و هیچ کس دیگر هم بود. کلیسا کاملاً خالی بود و او هم مشغول عبادت همیشگی‌اش بود و اشک به چشم داشت. میکل آنژ خوات سر به سر او بگزارد روحی دنده شوختی بود. از آن بالا فریاد زده: من عیسی مسیح هستم، چه می‌خواهید؟ بگویید تا برآورده کنم. و منتظر بود که پیرزن آنجه را که تقاضا دارد بگوید - پیرزن نایسا صورت و چشمان نایسیانش را رو به بالا گرفت و گفت: تو ساخت شو، من باتو صحبت نمی‌کنم. با مادرت صحبت می‌کنم!

این یک مشغولیت ذهنی است. چه کسی در فکر عیسی مسیح است؟ پیرزن گفت: تو ساخت شو! هنگامی که در فکر خاصی هستیم یا در یک جریان خاص فکری هستیم، بسته می‌شویم. فقط یک تونل باقی می‌ماند و مادر این تونل حرکت می‌کنیم. تونل افکارمان از واقعیت به دور است. این فکر فقط یک ارتعاش در دهنمان است. به این دلیل گفته شده که اگر بیش از حد غرق در افکار خود باشید، نمی‌توانید حقیقت را درک کنید. همان طور که افکار در ذهن هستند، در دل نیز هیجانات وجود دارند. اگر می‌خواهیم دانایی در وجودمان سر برزند، افکار باید بروند. اگر می‌خواهیم عشق در قلبمان سر برزند، احساسات و هیجانات باید بروند. با نبود افکار، هوشیاری خالص

استفاده کرده بودند، تقریباً ثابت باقی ماند. احساس شادی در بی خنده‌بین و بهبود حال و هوای افراد در بلند مدت هم در اشخاص سالم و هم در بیماران سبب بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

درمانی در این قبیل افراد سبب کاهش فشار خون می‌شود. در این مطالعه فشار خون بیمارانی که در خنده درمانی شرکت کرده بودند به میزان محسوسی کاهش پیدا کرد اما فشار خون افرادی که تنها از تمرین‌های پدیده

خنده فشار خون را کاهش می‌دهد تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد خنده بهترین درمان برای افرادی است که دوران بهبودی پس از سکته قلبی را طی می‌کنند. محققان دانشگاه «گراز» در اتریش در یک مطالعه جدید متوجه شدند که خنده

فساد و فحشاء

نویسنده: محمد رضا زمانی علوبیجه (فاضی دادگستری تهران)

این مقال نمی گنجد. قانون برای کسانی که مراکز فساد و فحشاء، دایر می نمایند مجازات حبس از یک تا ده سال را تعیین کرده است.

ترفندها

گردانندگان باندهای فساد و فحشاء، طعمه های خود را از طرف گوناگونی شکار می کنند که آگاهی زنان و دختران پاک و نجیب جامعه اسلامی ما از ترفند های آنان می تواند راه رسیدن این جرئت های فساد به اهدافشان را مسدود کند.

در آرایشگاهها دقت کنید!

از جمله مکانهایی که همواره مورد نظر گردانندگان باندهای فساد و مراکز فحشاء می باشد، آرایشگاه های زنانه است. گردانندگان باندهای فساد ممکن است خود مستقیماً به دایر کردن آرایشگاه زنانه پرداخته و در پوشش آرایشگاه، به کارهای خلاف شرع و قانون خود پردازنده و بدیهی است این موضوع نباید و نمی تواند موجب اهانت یا سوء ظن به تمامی آرایشگاه های زنانه باشد زیرا اکثریت اعضای این صنف افرادی متوجه هستند که به جامعه خدمت رسانی می نمایند لیکن بعضی از افرادی که نیات سوء و بلید در سر می پرورانند به این روش - یعنی تأسیس آرایشگاه زنانه - می پردازنند زیرا در این پوشش به راحتی و بدون اینکه مشکوک قلمداد شوند یا مراحتی برایشان ایجاد شود، به کار شوم خود مشغولند. بدین ترتیب زنان و دختران از همه جا بی خبر به قصد استفاده از خدمات آرایشگاه، به آنجا مراجعه می کنند و در این هنگام

فحشاء

از جمله مهمترین مفاسد اجتماعی که تهدیدی جدی برای افسار مختلف جامعه بخصوص جوانان است و امنیت اخلاقی خانواده ها را نیز مورد تزلزل شدید قرار می دهد، موضوع فحشاء است. متأسفانه زنان و دخترانی که از لحاظ فرهنگی و توانایی های اقتصادی در سطوح پایینی هستند، اکثراً از روی ناچاری و بعضی از انگیزه های زیاده خواهی و مال اندوزی و به ندرت نیز با



انگیزه های هوسرانی و شهوت پرستی، به خود فروشی می پردازند که تبعات بسیار منفی این امر بر کسی پوشیده نیست و از جمله عواقب حتمی این معضل، فروپاشی خانواده ها، عدم امنیت اخلاقی در جامعه بخصوص برای زنانی که پاک و منزه هستند (زیرا بسیاری از مردان هوسران، همه زنان را به این دیده می نگرند) و شیوع بیماری های خطرناک همچون ایدز، هباتیت و بعضی بیماری های آمیزشی دیگر و نیز بسیاری تبعات منفی دیگر می باشد که شرح آن در

۵ آنچه در این شماره موضوع بحث ما است، آسیب شناسی مفاسد اجتماعی با رویکرد خاص به موضوع فساد و فحشاء است. آسیب های اجتماعی از لحاظ نوع و اثراتی که دارند دارای تنوع زیادی هستند و نیاز به شناخت آسیب ها و درمان آنها نیز امری است غیر قابل انکار، ولی در کشور ما به لحاظ نوع دیدگاه فرهنگی و مذهبی، بعضی از این آسیب های اجتماعی، بصورتی نامرئی و زیرزمینی رشد می کنند و هر چند وجود دارند ولی از دیده ها پنهان می مانند. یکی از عوامل مهمی که بیشتر باعث پنهان ماندن آنها می شود، وجود این عقیده است که طرح آنها، حتی به منظور بازشناسی و تبیین آثار محرب آنها، موجب ترویج و اشاعه آنها می شود، به هر حال اطلاع رسانی در این مقوله نیز دشوار است زیرا رعایت اخلاق در نوشته ها به نحوی که تشریح نابهنجاری آن هم در موضوعی مانند فساد و فحشاء، با اخلاق عمومی جامعه در تعارض قرار نگیرد، با توجه به نفس موضوع نابهنجاری، امری آسان نیست. اما به هر حال اطلاع رسانی راجع به خطراتی و حشمتاک که سر راه خانواده ها و جوانان و بخصوص زنان و دختران پاک و معصوم این جامعه قرار دارد وظیفه رسانه ها و بخصوص مطبوعات است و چشم پوشیدن بر واقعیات و انکار آنها یا به سکوت گذشتن از کنار آنها، نه تنها هیچ فایده ای ندارد بلکه می تواند موجب گسترش این نابهنجاری، به دلیل ناگاهی جوانان گردد.



سوی فساد سوق می‌دهند؛ هر چند بدینهی است که هر کس فال قهوه می‌گیرد، الزاماً اینگونه نیست که این اهداف را دنبال می‌کند.

آگهی‌های استخدام

از دیگر طرق جذب و به انحراف کشاییدن زنان و دختران، استخدام در شرکت‌ها و دفاتر کار خصوصی است. خانمهای محترم باید توجه داشته باشند که به هر آگهی استخدام و به هر شرکت یا دفتری ولو دارای محل معتبر و شیک و تابلو و حتی شماره ثبت باشد، باید اعتماد کامل نمایند. خانوادها، والدین یا همسران خانمهایی که قصد استخدام در شرکتها یا سایر اماکن غیر دولتی را دارند باید دقت کافی را داشته و راجع به متقدیان این فیل دفاتر و شرکتها تحقیقات کامل بعمل آورند زیرا چه بسیار بانوانی که در این گونه محلها استخدام شده و به ظاهر شیک و آرایه محل کار و خوش زبانی و ادب متقدی یا متقدیان آن اعتماد نموده و پس از مدتی (دیر یا زود) مواجه یا خواسته‌های نامشروع آنها شده‌اند، چه بسیار از همین خانمهای آبرومند که به علل گوناگونی در دام شیاطین هوسران گرفتار شده‌اند و دیگر راه بازگشتی برای آنها باقی نمانده است. ترفندهای آنها یا پیشنهاد ازدواج است یا وعده پولهای هنگفت یا تهدید یا اعمال زور و... به هر حال تنها راه مقابله با این افراد او لا انجام تحقیقات کامل و جامع قبل از استخدام است. ثالثاً رعایت حجاب کامل و متناسب لازم در برخوردها و معاشرتهای کاری. ثالثاً رعایت حدود لازم در ارتباطات مربوط به کار، یعنی ارتباطی که با اشخاص

فساد، استخر و سونای ویژه بانوان است زیرا همانگونه که گفته شد افراد مذکور، جهت شناسایی و انتخاب افراد مورد نظر خود بیشتر از مکانهای اختصاصی بانوان استفاده می‌نمایند، چرا که در اماکن مذکور راحت‌تر می‌توانند به سوزه‌های خود نزدیک شده و ارتباط دوستی و آشنا بیان می‌کنند؛ کما اینکه بسیاری از برقراری نمایند، کسانی که در این ارتباط دستگیر شده بودند، نحوه وصل شدن به باندهای فساد را از طریق آشنا شدن در آرایشگاه زنانه یا استخر و سایر اماکن اختصاصی بانوان اعلام می‌کردند.

امان از زبان سرخ که سر سبز می‌دهد بر باد!

توصیه می‌شود بانوان محترم هرگز و تحت هیچ شرایطی راجع به مسائل داخلی زندگی خود از جمله اختلافات کلی یا جزئی موجود بین خود و همسرشان (که بطور طبیعی در زندگی اکثریت قریب به اتفاق زوجین وجود دارد) و همجنین مسائل مالی زندگی و مشکلات پیش روی خود یا همسر و فرزندانشان با افراد ناشناخته یا هنگام برخورد با افرادی که قصد برقراری ارتباط با آنها را دارند و اظهار دوستی و محبت می‌کنند یا قصد ارائه شماره تلفن خود یا اخذ شماره تلفن از آنها را دارند ضروری است. یکی از ترفندهایی که برای برقراری ارتباط توسط افراد مذکور بکار می‌رود، اظهار این موضوع است که اجتناسی (اعم از ایام، لوازم آرایش، کفش و...) از خارج از کشور یا کشش، بندرو... آورده شده و حراج است و خانمهای مورد نظر خود را جهت بازدید و خرید به منزل خود دعوت می‌نمایند و از این طریق، باب دوستی و آشنایی را باز کرده و اهداف پلید خود را دنبال می‌کنند، گرچه همه این نوع دعوتها نیز نمی‌توانند با چنین نیاتی باشند.

فال! فال!

یکی از راههای دیگر که توسط افراد سودجو و فاسد برای جذب زنان و دختران مورد استفاده قرار می‌گیرد، فال قهوه است. به تجربه ثابت شده است بسیاری از کسانی که به گرفتن فال قهوه می‌پردازن، از این طریق زنان و دختران ساده‌اندیش را جذب نموده و سپس از بین آنها، طعمه‌های مناسب و مورد نظر را انتخاب و آنها را به

شکارچیان مذکور وارد عمل شده و با طرح دوستی و ایجاد صمیمیت با فرد مورد نظر که از هر حیث مورد پسند آنها باشد، شکار خود را انتخاب می‌نمایند و به همراه زمان که مدت زیادی هم به طول نخواهد انجامید، فرد را با استفاده از نقاط ضعیفی که دارد (سوء استفاده از اختلافات وی با همسرش یا سوء استفاده از نیازهای وی و یا تحریک حس زیاده‌خواهی و...) آنکم کم به سوی ارتکاب اعمال خلاف شرع سوق می‌دهند. ابتدا از شتی موضوع را برای وی از بین برد و آن را امری عادی جلوه می‌دهند و سپس او را به ورطه فساد می‌کشانند بنحوی که هرگز راه بازگشته برای او باقی نخواهد گذاشت. گاهی ممکن است متصدی و صاحب آرایشگاه خود فردی بی‌غرض بوده و قصد وی اصلاً اعمال خلاف قانون نباشد لیکن کسانی از مشتریان آن آرایشگاه جهت شکار سوزه‌های مورد نظر به آرایشگاه که محلی اختصاصی برای بانوان است مراجعه می‌نمایند. به هر حال احتیاط برای خانمهای محترم در مراجعه به آرایشگاهها بخصوص هنگام برخورد با افرادی که قصد برقراری ارتباط با آنها را دارند و اظهار ایام، لوازم آرایش، کفش و... آورده شده و حراج است و خانمهای مورد نظر خود را جهت بازدید و خرید به منزل خود دعوت می‌نمایند و از این طریق، باب دوستی و آشنایی را باز کرده و اهداف پلید خود را دنبال می‌کنند، گرچه همه این نوع دعوتها نیز نمی‌توانند با چنین نیاتی باشند.

استخر و سونا!

یکی دیگر از شکارگاههای باندهای

همین قربانیان بخت برگشته هستند زیرا وعده‌هایی که به آنها داده شده، با واقعیت متفاوت است. هر چند از این راه درآمد بیشتری نسبت به کشور خود نصب آنها شده، لیکن در مقایسه با وعده‌هایی که قبل از آنها داده‌اند و نیز در مقایسه با آنچه از دست داده‌اند و گرفتار و حسنه‌انه و بردۀ واری که با آنها شده است، اکثریت قریب به اتفاق آنها احساسی بسیار ناخوشایندتر از آنچه در ایران داشته‌اند، دارند.

دختران فراری

از دیگر معضلات اساسی مرتبط با موضوع فساد و فحشاء، پدیده دختران فراری است. بسیاری از گروههای فساد از طریق شکار دختران فراری و سوءاستفاده از آنها، به اهداف شوم خود دست می‌یابند. دختران بخت برگشته و نگون بختی که هر کدام به دلیلی خانه و کاشانه خود را رها می‌سازند و به امید واهی یافتن سر پناهی بهتر و امن تر از خانه و خانواده خود، راه ناکجا آباد را در پیش می‌گیرند، طعمه‌های لذتی برای باندهای مخوف فساد هستند. آنها بلافضله و در اولین فرصت با کمترین توان مقاومتی، به راحتی آنچه یک آهوبچه در چنگال پلنگی گرفتار می‌شود، خود را در چنگ باندهای فساد و فحشاء می‌یابند. گاهی ممکن است ابتدا افرادی هوسران به بیانه حمایت از آنها و تهیه سرینه و آذوقه‌ای از آنها سوءاستفاده نمایند لیکن بهر حال دیر با زود جایگاه آنها همان مراکز فساد و فحشاء است؛ جایی که از آنها فقط و فقط بعنوان یک کالا استفاده می‌شود بدون آنکه کوچکترین اختیار و اراده‌ای از خود داشته باشند. گردانندگان این مراکز آنها را در مقابل پول، به مردان عیاش می‌فروشند و از ثمره این کار، جز نان بخور و نمیری یا اندک لباس و لوازم آرایشی را (که آنهم برای بهره‌کشی بیشتر از آنها، ضرورت دارد) چیزی نصب



در محل کار دارند فقط راجع به کار محدوده لازم برای کار باشد و از محدوده آن با را فراتر نگذارند.

دوربین! فلاش! دقت کنید!

بنکی دیگر از مسائلی که ممکن است حاصله‌های درگیر نموده، آنها را یابه وادی فساد سوق دهد یا مشکلات مهمی در زندگی‌شان ایجاد نماید مطمئن است که متأسفانه کمترین اهمیت نیز به آن داده می‌شود، گرفتن عکس و فیلم از آنها در مناسبات‌های مختلف است. امروزه در هر مناسبتی و مجلسی اعم از عقد و عروسی، جشن‌تولد، جشن فارغ‌التحصیلی و... از مدعوین و میهمانان فیلم و عکس نهیه می‌شود. متأسفانه عدم رعایت حجاب و پوشش اسلامی هم بر اثرات مخربی که تهیه اینگونه فیلمها می‌تواند بر جای بگذارد

می‌افزاید، بعضًا خانمهای محترمی که در هنگام نهیه آن فیلم و عکسها هیچگونه توجهی به آثار سوءاحتمالی آن ندارند را در آینده دچار مشکلات و گرفتاریهایی می‌کند که رها شدن از آن مسائل بوجود آمده، به آسانی ممکن نخواهد بود. بخصوص امروزه که با وجود کامپیوتر و سایر امکانات الکترونیکی امکان همه گونه موتاپ عکسها و فیلم‌ها و یا انتشار آنها در اینترنت و یا پخش آنها از طریق سی‌دی و... نیز وجود دارد، بسیار دیده شده است که این قبیل فیلمها و عکسها و سیله‌ای برقراری ارتباط یا سایر خواسته‌های نامشروع گردیده است. همچنین خانواده‌های زیادی از این طریق ملاشی شده و آبروی آنها در معرض نابودی قرار گرفته است. حتماً جریان پخش شدن فیلم نهیه شده از یک محفل حضوری دانشجویان دختر را که همگی نیز دختر بودند و هیچ فرد نامحرمی نیز در بین آنها حضور نداشت شنیده‌اید که چگونه آبروی خانوادگی آنها مورد

همانقدر که
خوش بینی بیش
از حد می‌تواند
خطرساز باشد
بدبینی نیز به
همان اندازه
خطرآفرین است.

همانطور که
نایاب بیمه‌وده به
همه اعتماد
کرد، نایاب بدون
دلایل کافی نیز
بی اعتماد بود.

شرط عقل احتیاط است و اعتدال.

است مدد نظر داشته باشند آنست که همانقدر که خوش بینی بیش از حد می‌تواند خطرساز باشد بدینی نیز به همان اندازه خطرآفرین است. چه با سیاری از دختران فراری، در اثر همین بدینی‌ها و اعمال فشارناشی از آن، از خانه و کاشانه خود آواره گشته‌اند. لذا توصیه می‌گردد که در ضمن احتیاط، هرگز اعتدال خود را از دست ندهیم. همانطور بیان این موضوعات، آگاهی بخشی به جوانان برای برخورد هوشیارانه تر در بدون دلایل کافی نیز بی اعتماد بود. شرط عقل احتیاط است و اعتدال.

دختران فراری نازه وارد به شهر تهران می‌نمایند تا با شناسایی و جمع آوری آنها، ترتیب بازگشت آنها به خانواده خود یا نگهداری در مراکز حمایتی فراهم آید و از افتدان آنها در ورطه فساد جلوگیری شود. آنچه ذکر شد اشاره ای به مجموعه ای از روشهای باندهای فساد در به دام انداختن افراد بود؛ و در واقع غرض از بیان این موضوعات، آگاهی بخشی به جوانان برای برخورد هوشیارانه تر در سطح اجتماع، و در نتیجه جلوگیری از تجارب ناخواهای است.

اما آنچه جوانان و خانواده‌ها لازم

خودشان نخواهند کرد و در آمد سرشار آن به جیب همان افراد استثمار گری خواهد رفت که این دختران بیچاره و این انسانهای نگون بخت را در اختیار گرفته‌اند. چون معمولاً فرار دختران از روتاستها و بخصوص شهرهای کوچک به شهرهای بزرگ و به ویژه تهران صورت می‌گیرد و اولین دروازه ورودی آنها نیز ترمیمال‌های مسافری و ایستگاههای راه آهن است معمولاً یکی از اماکن مهمی که افراد سودجوی فاسد دامهای خود را بین می‌کنند، همان ترمیمال‌های است. مسئولین انتظامی در این مکانها سعی در شناسایی

و اما، شایعاتی در مورد مهریه:

آخرأ صحبت‌های فراوان و نیز شایعاتی داغ راجع به تعیین سقف حد اکثر برای میزان مهریه‌ها به میان آمده است و شنیده می‌شود که حد اکثر میزان مهریه خانمهای، دویست سکه بهار آزادی تعیین (و حتی تصویب!) شده است، اینتا بینیم مهریه چیست و چه جایگاهی دارد و سپس می‌پردازیم به تجزیه و تحلیل موضوع تعیین سقف مهریه.

برای حفظ شنون زوجه و قدامت و احترامی که خواهان ازدواج با اوست، مالی را بعنوان مهریه زن پردازد با تعهد بر پرداخت آن بنماید. از مهر با تعبیر «صدق» یاد می‌شود و مراد از آن، چیزی است که نشان از صداقت مرد دارد. این موضوع ریشه در فقه، قانون و عرف جامعه ما دارد. مهریه، عندالمطالبه است یعنی آنچه بعنوان مهر تعیین می‌شود، به محض وقوع عقد، به مالکیت زن درمی‌آید و می‌تواند هر لحظه آن را از همسرش مطالبه نماید و پس از دریافت آن، حق دارد هر نوع تصریفی که بخواهد در آن بنماید و هر تصریفی که بخواهد، در مورد آن بگیرد. بنابر این مرد باید نوع و میزان مهریه‌ای را که برای همسرش می‌پذیرد، با در نظر داشتن شرط « عندالمطالبه بودن » باشد و این موضوع بقدری در فقه اسلام مهم است که حتی در روایات چنین آمده است که هر گاه مردی از اینتا نیت نیز داشتن مهریه را در سر داشته باشد، (مثلًاً با خود بگوید هر گاه همسرم مهریه‌اش را مطالبه نمود، آنقدر او را اذیت خواهم کرد تا خودش مهریه‌اش را بخشد) از نظر شرعی به همسر خود حلال نمی‌شود.

در رابطه با مهریه، شایعات و نیز تصورات اشتباه فراوانی وجود دارد. یکی از این اوهام که در ذهن بعضی‌ها جای گرفته، این موضوع است که مثلاً می‌توان یک دست یا یک پای یا یک چشم داماد را بعنوان مهریه قرار داد. این موضوع معمولاً بیشتر در مواردی بیشتر دیده شده است که پسران جوان قصد به دست آوردن دختر را به هر ترتیب و ترفندی داشته‌اند و بیشتر برای اغفال دختران یا تحربی حس ترحم یا جلب اعتماد آنها به جوان عاشق پیشه، بکار می‌روند. شاید بعضی افراد نیز در اینکه می‌توان چنین مهریه‌ای را تعیین کرد تردید کنند و باشک و شیوه‌یا آن برخورد کنند. بد نیست بداین‌که ماده قانون مدنی در این مورد تعیین تکلیف نموده و مقرر می‌دارد که تنها چیزهایی را می‌توان بعنوان مهریه تعیین نمود که مالیت داشته باشد و قابل تملک نیز باشند. بنابراین جون دست و پا و چشم را نمی‌توان تملک کرد (یعنی به مالکیت فرد دیگری در نمی‌آیند) بدیهی است که نمی‌توان آنها را بعنوان مهریه تعیین نمود و وجود چنین شایعاتی هر چقدر هم قوی باشد، صحت نداشته و نخواهند داشت.

ماده ۱۰۸۰ قانون مدنی نیز تعیین مقدار مهر را متوسط به توافق طرفین می‌داند و با وجود حکم صریح قانونی مذکور، تکلیف روش است و در حال حاضر طرفین می‌توانند مقدار مهریه را هر چقدر که بخواهند تعیین کنند و هیچگونه محدودیتی در این زمینه وجود ندارد. البته اخیراً مسائلی در مورد تعیین حد اکثر میزان مهریه به تعداد دویست سکه بهار آزادی ... مطرح شده است لیکن شایعات پیرامون آن صحت ندارد زیرا تاکنون چنین قانونی به تصویب نرسیده است، هر چند ممکن است در آینده، قانونی با این مضمون (یا تغییرات و اصلاحاتی) به تصویب برسد لیکن تأیید آن توسط شورای نگهبان بعد است و بهر حال تا زمانی که طرح یا لایحه‌ای در مجلس تصویب نشده و به تأیید شورای نگهبان نرسیده باشد، عنوان «قانون» بر آن صدق نمی‌کند و جنبه اجرائی ندارد، بنابراین تا آن زمان منتظر باشید و به شایعات توجه نکنید.

عجایب درمانی

فقط با دستکاری بخش های از بدن، به رفع بیماری و حفظ تدرستی کمک می کرده. امروزه به این روش کاپروبرکتیک می گویند یعنی عمل با دستان. این روش کهن را دکتر نی یل دیوید پالمر با استفاده از نگهبان متزلش به عنوان مورد آزمایشگاهی احیاء کرد. او با دستکاری مهره هایی از گردن نگهبان، کری او را درمان کردا باور کنید اینها همه استاد علمی دارند!

و اما این مصری ها کارهای دیگری هم بر می آید. به نظر می رسد این مصری ها (و به احتمال قوی خانم هایشان) بودند که روش عطردرمانی را ابداع کردند. عطردرمانی روشی برای ماساژ بدن، به ویژه چهره و دست و پا با روغن های گیاهی است. این روش غیر از خوشگل کردن پوست و مو برای درمان انواع دردها و ناراحتیها هم کاربرد دارد؛ به شما می گوید که برای درمان هر دردی برای ماساژ از چه روغنی و چگونه استفاده کنید. البته امروزه خیلی از عطرها به جای درمان، باعث سردرد می شوند اما نگران نباشید، در این روش درمانی منظور این عطرها نیست بلکه بیشتر عطر و روغن های طبیعی و گیاهی مدنظر است که فکر کنم تا بحال زیاد ندیده باشید. تقصیر هم ندارید، این روزها هر چیز طبیعی نایاب است! امیدوارم این شامل ویتامین ها نشود. در اینصورت برای درمان، یک راه دیگر هم دارید و آن مکاوهاتیامن درمانی است. این روش می گوید هر دردی به خاطر کمبود یک ویتامین است که با رساندن آن به بدن، درمان می شود. آقای نیوس پالینگ که از سردمداران این روش است، برای تبلیغ ویتامین ث دو جایزه نوبل گرفت! البته شاید کمی یکطرفه به قاضی رفته اما حتماً چیزی از ویتامین ث دیده و دیگران هم دیده اند که به او دو نوبل داده اند.

با اینحال اگر نگران عدم خلوص ویتامین ها هستید! که البته وسوسات ناجالی است - دوروش را به شمامعرفی



کند. سرانجام فهمید که اشکال کار از کجاست! او موقع نقالی سرش را بی اختیار به عقب می برد و عضلات گردن و اطراف گلویش منقبض می شد، و در نتیجه کارش از سکه می افتاد. این شد که سعی کرد حرکات متناسب و صحیح بدن و آثار آن بر تن و حتی ذهن را شناسایی کند. به مرور به کشف های جالب تری در مورد آثار حالات بدنی بر سلامتی گشت و به روش هایی رسید که آنها بادیگران هم در میان گذاشت و این روش ها آنقدر خوب بودند که همه او را تشویق کردند آنها را نظام مند کند و این شد که الکساندر نقال صاحب یک مسبک درمانی شد!

اگر روش او را مطالعه کنید خواهید فهمید که با در پیش گرفتن حالات و حرکات غیرطبیعی و حساب نشده چه علمی در حق سنتون فقرات، گردن، دست و پا و حتی وضعیت روانی خود را داشته اید.

روش الکساندر این عادات غلط حرکتی را به شما نشان می دهد و در جهت تغییر آنها حرکت می کند. آن را جدی بگیرید!

ظاهراً اجداد الکساندر مصری بوده اند، او استعدادش در کشف رازهای حرکات بدن را از آنها به ارت برده است. از لوح های قدیمی مصری اینطور بر می آید که در آن زمانها (جند هزار سال پیش) روشی بوده که بدون جراحی و دارو و

بیماری سخت است اما برای بعضی ها دوا و درمان سخت تر است. درواقع آنها نه از خود بیماری، که بیشتر از دارو خوردن، دکتر و بیمارستان رفتن و خلاصه از مسائل جانبی بیماری آزده می شوند: شاید چنین افرادی هستند که به دنبال راههای متنوع و غیرمعمول درمان می گردند. عده ای هم چون راههای معمول درمانی را به حد کافی طی کرده و به نتیجه ای ترسیده اند به دنبال راههای غیرمعمول هستند. عده دیگر هم آدمهای سنتی هستند که انسان روش های علمی و مدرن امروز را درست و کافی نمی دانند و خلاصه به هر حال عده قابل توجهی از مردم که هر روز هم به تعدادشان افزوده می شود، در همه چیز و از جمله درمان، به دنبال راههای غیرمعمول هستند.

از این رو فکر کردیم بد نیست شمارا با بعضی از این راهها آشنا کنیم. از آنجا که این راهها براساس طبیعت انسانی استوارند، به هر حال از یکی از آنها خوشنان می آید، به عبارتی آن را با خودتان سازگار می بینید. فعلاً از آنها که احتمالاً می شناسید می گذریم و به سراغ عجیب ترها و غیرمعمول ترها می رویم.

یک روش جالب، روش الکساندر درمانی است. البته فکر نکنم ربطی به الکساندر گراهامیل داشته باشد چون صاحب مایاس الکساندر است، رامنش اینست که مایاس نقال بود. باور کنید این شوخی نیست. او نقال بود و گاهی در نقالی صدایش می گرفت. او که اصلاً دوست نداشت تماشاچیانش را از دست بددهد به دنبال علت گشت. اما نه از راههای معمول. او فکر می کرد که علت این موضوع را باید در حرکات بدن خود بیابد. بنابراین به حرکات بدن خود بیشتر توجه می کرد. روزها جلوی آینه می ایستاد و کارش این بود که در حالی که بدن خود را می پایید با صدای بلند نقالی

رفع خستگی پاها

بهترین راه رفع خستگی پاها این است که به مدت ده دقیقه دراز بکشد و پاها را روی صندلی بگذارید، به طوریکه پاها بالاتر از سر قرار گیرد. در این فاصله به آرامی پاها را ماساژ دهید. برای ماساژ پاها دست را از روی پنجه با به طرف زانو حرکت دهید. این کار به گردش خون کمک می کند و خستگی پاها را از بین می برد.

راه ساده‌تر برای رفع خستگی پاها این است که پاها را چند بار به طور متناوب در آب سرد و گرم قرار دهید و در پایان کار با آب سرد بشویید. اساس استلو خودوس نیز در رفع خستگی پا مؤثر است؛ اگر چند قطره از آن را به آب نیمگرم اضافه کنید و پاها در آن قرار دهید.

نفس خوشبو

اگر می خواهید نفس خوشبوی داشته باشید تا می توانید سبزی بخورید، سبزی ها به دلیل داشتن کلروفلیل بوی نامطبوع دهان را از بین می برند. سبزیهای معطر مانند جعفری، کرفس و نعناع در خوشبو کردن دهان تأثیر زیادی دارند.

هویج و سبب اگر بصورت خام مصرف شوند، افرون بر سفید کردن دندانها، بوی نامطبوع دهان را نیز از بین می برند.

کبودی زیر چشم

کبودی زیر چشم ممکن است در اثر بسیاری عوامل از جمله بی خوابی یا خستگی باشد. کارشناسان گیاه درمانی اعتقاد دارند که سبب زمینی خام رنده شده کبودی زیر چشم را بر طرف می کند و با یونه در این زمینه می تواند کارساز باشد. اگر مقداری از آن را دم کنید و با آن زیر چشم را کمپرس کنید، واقعیت قضیه آشکار می شود.

تورم زیر چشم

برای رفع تورم زیر چشم، از انجیر تازه استفاده کنید. افرون بر این، نوشیدن آب به مقدار فراوان می تواند در رفع مشکل مؤثر باشد. بسیاری از پرشکان توصیه می کنند در چنین مواردی بیش از ۸ لیوان آب در روز مصرف شود. درست است که در این صورت بدن مقداری پیاسیم از دست می دهد، اما با خوردن پرتقال و دیگر سبزیها و میوه ها که کم و بیش پیاسیم دارند، کمود آن جهان می شود.

بیماری ها از طریق مالش و تحریک نقاط عبور انرژی در بدنه که در نهایت منجر به تعادل و تنظیم حیاتی انرژی در بدنه و به تع

می کنم که کمتر نگران ناخالصی آن باشید. اینها روش هایی است که خیلی به کار هنرمندان و نقاشان می آید! شکل درمانی و رنگ درمانی، شکل درمانی متکی بر این نظریه است که نقش ها و شکل ها آثار مهمی بر زندگی ما دارند و می توانند وسائل درمان بیماری ها باشند. از آنجا که ثابت کردن این نگرش با داشت دانشگاهی موجود دشوار است فهم آن واقعاً نیاز به بصیرت باطنی دارد. اما تاثیرات خاص و حیرت انگیز برخی اشکال، مثل هرم، موضوعی ثابت شده است. و این مسئله آنقدر جدی است که منجر به شکل گیری روشی به نام هرم درمانی شده است. این روش، نوعی روش درمانی است که از ساختار هرمی شکل برای درمان بیماری ها استفاده می کند. در واقع هرم، توان تمرکز امواجی خاص از الکترو-مغناطیسی کره زمین و دیگر پرتوهای زمینی و کیهانی را دارد و با این تمرکز آثاری فوق العاده را تولید می کند. و اما رنگ درمانی می گوید هر رنگی آثار شفابخش خود را دارد. این موضوع آنقدر جدی است که هزاران سال پیش معابد نور و رنگ شفابخش وجود داشته است. بنابراین با شناخت رنگ مؤثر برای درمان‌تان می توانید کمی نفس راحت بشکید. این یکی را گوش کنید. آب درمانی جادو می کند. فقط با مصرف حساب شده آب به روش هایی مشخص می توانید تدرستی خود را به دست آورید. بیخیلید، این را شنیده بودید... خوب این یکی را شنیده اید و تازه اگر هم ایرادی به آن وارد باشد به خودتان بر می گردد چون حتی امروزه کلینیک های مخصوص اجرای این روش ها در بسیاری از نقاط جهان دایر شده است. کلینیک هایی برای بکارگیری روش های درمانی نامتعارف! همانطور که از نام این روش های پیداست به راستی دارای زوایای جالب و نامتعارفی هستند که در این مقاله کوتاه، تنها به بخشی از آن اشاره کردیم. در مقالات بعدی به شرح مختصراً از سایر روش های نامتعارف! پرداخت.

سلامت باشید!

تألیف: شیوا (ناری حسامی)

بانگاهی به کتاب ۳۲ روش درمانی نامتعارف



۳۲ روش درمانی نامتعارف

(آموزه‌های درمانی شنا)

دکتر امداده استواری - سرگرد پهلوان
برگزیده از میان درمان‌گران ایگان
توسط پژوهشکن محقق و بوسنه
به غرمه معرفی یکی از بزرگترین
شناختگان عصر حاضر
دفتر فروش: ۰۹۱۰۲۸۷۷۷۷

مکتبه علمی و تحقیقی

۱۰۵

شماره ۴ / بهار ۱۳۸۴

تصورات و برداشت‌های غلط در مورد خد او نک

(قسمت دوم)

بهرترین مادر، او بسیار بهتر از ما
می‌داند که برای پرواز به چه چیز
نیازمندیم؛ گاه شاید رنجی که در
نهایت رهایمان می‌سازد!

**خداآوند دعای مرا
نمی‌شود**

بسیاری از انسانها در درون
خود چنین احساسی دارند. در
همان حال که دعا می‌خواهند، با
خود و در درون خود می‌گویند
که مستحباب تحواهد شد و این
باور چنان قوی است که بر دعا
غلبه می‌کند. لحظه‌ای بیندیشیم
که براستی اگر به آن اندازه که به
مستحباب نشدن دعا‌هایمان
اعتقاد داشتیم به قدرت الهی
معتقد بودیم، شاهد چه معجزاتی
می‌شدیم!

درواقع ما خود باعث عدم اجابت
دعایمان می‌شویم و آن را به خداآوند
نسبت می‌دهیم. مسلماً اگر قوانین دعا را
بشناسیم و به آن عمل کنیم، یاورمان
تغییر تحواهد کرد. مثلاً آنکه در طلب
چیزی از خداآوند، مثل یک گدا رفتار
نکنیم بلکه مانند یک بندۀ باشیم. بندۀ ای
که از پروردگارش، از پرورنده خود، به
واسطه عشق و محبتی که بین آنهاست،
طلب می‌کند. مثل کودکی که برای
اجابت خواسته هایش به مادرش وابسته
است. آیا مادر او را طرد می‌کند؟ نه! اما
خواسته های غیر معقول و آنها را که
برای وی مضرنند برآورده نمی‌سازد، پس
مطلوب بعد آنکه چنین چیزهایی را از
خداآوند تحواهیم.

از سوی دیگر لازم است که در مورد
دعایمان جدی و عملی باشیم، از قدیم
گفته اند از تو حرکت از خدا برکت.



در شماره قبل به برخی
از تصورات و برداشت‌های
غلط که بصورت مانع برای
ارتباط با خداآوند و درک
حضور او آنگونه که هست -
عمل می‌کنند، اشاره کردیم.
در این شماره تیز به برخی
دیگر از این باورهای رایج
اشتباه اشاره می‌کنیم.

**رنج من برای خداآوند
اهمیتی ندارد. او مرا
فراموش کرده است.**

بسیاری از اوقات، بخصوص
هنگامی که با سختی با
مشکلی مواجه می‌شویم،
انتظار داریم که خداآوند به

سرعت و از همان راهی که
مورد نظر ماست به کمکمان باید و اگر
اینطور نشد خیلی سریع نتیجه می‌
گیریم که او ما را فراموش کرده است و
وضعیت ما برایش اهمیتی ندارد، و این
گونه در شرایط سختی که به وی
نیازمندیم، از درک حضورش محروم می‌
شویم.

اما علت چنین تصویری چیست؟ آیا
یک علت اصلی اش این نیست که ما از
هر چیز تصور خاصی داریم و جز آن را
پذیرا نیستیم؟ مثلاً برداشت ما از توجه،
نوع خاصی از محبت است در حالی که
گاهی توجه می‌تواند حتی با غضب
(ظاهری) همراه باشد. گاهی ما برای رفاه
کسانی که دوستان داریم، ممکن است
حتی آنان را دچار رنج کنیم.

پرندۀ ای داشتم که بسیار برایم
محبوب بود، بسیار محبوب. یک بار بال

و مهمتر از همه آنکه به راستی از او
بحواهیم. همه بجز رایه راستی فقط از او و
تنهای او طلب کیم.

بنابراین اگر تا بحال جیزهای
غیر منطقی و نامناسب را به شکلی ملتمسه
و ناهماهانگ با جریان زندگی مان، عاری از
هر گونه عشق و ایمان فلیس، به ظاهر از
خداآنده خواسته ایم، عدم احیات را به او
نسبت ندهیم، اندکی خود را بگاویم و اول
بینیم که آیا به راستی ما دعا کرده ایم؟
دعایی به درگاه خداوند یکتا؟

خداآنده دور و دست نیافتنی است
می فرماید: از رگ گردن به شما
نژدیکترم، پس چرا نمی بینیم؟ چرا نمی
بایسم؟ چرا نمی فهمیم؟ واقعیت آنست که
بیشتر ما، اگر هم ادعایی جز این داشته
باشیم، طوری عمل می کیم که گویی
خداآنده بسیار دور و خارج از دسترس

رفتن در اقیانوس، مروارید را به دست
نناوردم، ناید اقیانوس را محکوم کیم.
مروارید بسیار کمیاب است و تنها به
خواهندگان راستینش می رسد...
ادامه دارد

تألیف: شیوا (نایزی حسامی)
بانگاهی به مجموعه کتب تعالیم معنوی

ماست. در واقع چنان حضور زنده و فعل اول
را در زندگی خود نادیده می گیریم که
برایمان دور می نماید. اصل موضوع آنست
که ما کوششی برای شناخت و درک
خداآنده بخرج نمی دهیم و بعد می گوییم
دور است. شاید این باور در ما شکل گرفته
چون او را موجودی بسیار بزرگ، بزرگ تر
از آن می دانیم که قادر به ارتباط با وی
باشیم، آنقدر بزرگ که از دایره روابطمن
خارج شده است. وقتی را با او نمی
گذرانیم و توجهی به او نداریم. و آن وقت
می گوییم او دور است و دست نیافتنی، به

راستی تا بحال چند شب را با خداوند
که در آنده اید؟ آیا اصلاً شنی با او بوده اید؟
آیا تا بحال به او اندیشیده اید؛ آنچنان که به
مسائل ملموسی مثل کار و همسرتان می
اندیشید؟
یادمان باشد اگر او را نیافتنم، تلاشمان
کافی نبوده است. اگر با یک بار شیرجه

من هستم

در خود فرو رفته، در حسرت گذشته
و غرق در ترس موهوم آینده

ناگهان صدای او را از غیب شنیدم
که با من سخن می گفت
نام من من هستم است.
او لحظه ای مکث کرد و من مشتاق
و منتظر تا ادامه دهد:
زمانی که تو در گذشته زندگی می

کنی،
با همه اشتباها و حسرتها و
پشیمانی ها، بودن برایم خیلی
سخت است.

من هستم آنجا نخواهد بود.
چرا که اسم من، من بودم نیست.
وقتی در آینده زندگی می کنی،
باتمام مشکلات و ترس ها، بودن
برایم دشوار خواهد بود.
من هستم آنجا نیست.

انواع رویاهای و راه دستیابی به رؤای مطلوب

است که شما در گیر داستان آن می‌شود و به ترتیب آن موضوع خاص را در رویا دبالت می‌کنید.

خوابهای آموزش دهنده
رویاهای می‌توانند لایه‌هایی داشته باشند که طی روزهای متواتی بعدی از دیدن رویا چیزهایی را بر شما آشکار کند. در این حالت روح می‌تواند از طریق نشانه‌ها و نمادهای نورانی، چیزهایی را برای شما عیان سازد؛ معانی خاصی که باعث بالا رفتن سطح آگاهی شما پشود. رویاهای شمنی اغلب چنین دروسی را آموزش می‌دهند.

رویاهای پرواز کردن
رویایی که بسیار عمومی است، شما با آزادی و فارغ از دنیای واقعی به سوی آسمان پرواز می‌کنید. پروازی با آرامش فراسوی تورهای قفس واقعیت.

رویاهای تکرار شونده
شما به طور متواتی و پشت سرهم، بارها و بارها رویایی را خواهید دید، اگر واقعاً پیامی از آن سو برای شما در حال فرستاده شدن باشد، باید در فهم آن تلاش کنید. این‌ها اغلب یک هشدار است.

رویاهای پیشگویی کننده
شامل رویاهای شما درباره وقایعی است که در آینده آشکار می‌شود. اینها می‌توانند شامل پیامهای شخصی یا جهانی باشند. حتی ممکن است در این خوابها شریک آینده خود، بچه‌ها، محل اقامت و زندگی یا وقایع سرنوشت ساز زندگی خود را بینند.

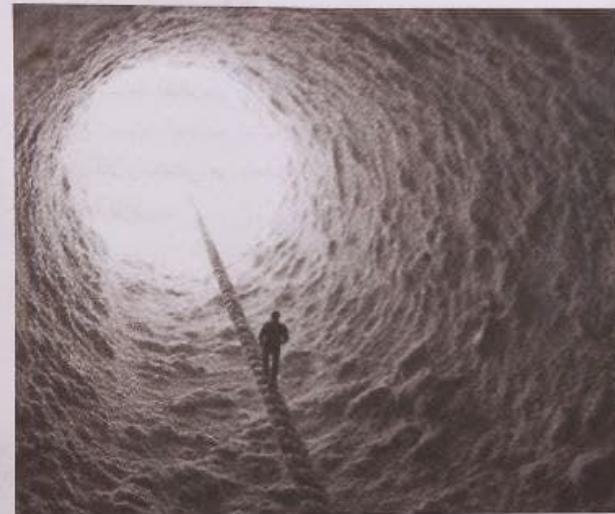
رویاهای مشوش - بخنک
رویاهایی که اغلب بر پایه ترس و نگرانی اند و نتیجه شان بیدار شدن با حالتی عرق کرده و ضربان قلب بسیار بالاست. عموماً موقعیتی را نشان می‌دهند که شخص در زندگی فیزیکی خود با آن‌ها درگیر است و نتیجه اش را در رویاهایی این چیزی می‌بیند. به این هشدارها توجه کرده و سعی کنید موقعیت‌های ناآرام خود را تغییر دهید.

رویاهای خلاق
با رویاهایتان می‌توانید وارد دنیای خلاقه شوید. شاید حتی چیزی را در رویا بسیند که بتواند سرنوشت بشریت را دستخوش تغییر کند. مختربین مشهور، نویسندهای، هنرمندان و موسیقی‌دانهای بزرگ اغلب از رویاهایشان در خلق هنر و فن خود الهام گرفته اند.

خوابهای رنگی و سیاه و سفید
بیشتر مردم احساس می‌کنند آن دسته از رویاهایشان که چیزی را در بعد سوم برایشان آشکار می‌کند، از سیاه و سفید به رنگی تغییر می‌یابد. گروه دیگر معتقدند که رویاهای سیاه و سفید (از نوع روشن و آشکار) رویایی محض می‌شوند و رویاهای رنگی تجربیات مربوط به جهانهای موازی هستند.

رویاهای سیاه و سفید واقعی را در آینده دور نشان می‌دهند. اما احساسی که از دیدن یک رویای رنگی آشکار می‌شود معمولاً بیانگر وقوع یک واقعیت فیزیکی در آینده نزدیکتر است.

خوابهای دبالت دار و سریالی
خوابها در این حالت شبیه فیلمی



○ درباره ماهیت حقیقی رویاهای عقاید کهنه هست که ریشه در تمدن‌های باستانی دارد؛ براساس این باورها، رویا می‌تواند دروازه ورود به عالم غیبی و حاوی پیام‌های آسمانی و الهامات پیشگویانه باشد. درواقع رویاهایی که از آن‌ها در حکم ابزاری برای تجربه حضور الهی باشند، اما لازمه استفاده از هر ابزاری شناخت آن است.

در جهت آشنازی با این ابزار، در این گفتار، در ابتدا به شرح مختصری از انواع رویاهای پردازیم؛ و سپس توصیف کوتاهی از راههای تجربه رویاهای صادق و هدایت کننده و کنترل رویا خواهیم داشت. البته نباید فراموش کرد که دیدگاههای طرح شده نه تنها کامل نیستند بلکه تنها به وجوده بسیار ابتدایی و ساده رویاهای اشاره دارند.

رویاهای جهانی

این رویاهای به اطلاعاتی مرتبط می‌شوند که شما از خمیر ناخوداگاه خود و از فراسوی تجربیات زمینی تان دریافت می‌کنید. خوابهایی در سطح رویابی که هر کدام می‌تواند واقعیت را مرتبط با زندگی‌مان مشخص کند، هر رویابی که نماد یا نشانه خاصی را از کیهان و هستی نشان می‌دهد، عموماً رویابی جهانی محسوب می‌شود. این رویاهای بازنامی از تجربیات مذهبی بوده و بیانگر تغییراتی هستند که در آینده رخ خواهد داد.

رویاهای شریکی

احتمالاً رویاهای را به خاطر می‌آورید که شخص دیگری را آشکار می‌کند در این دسته قرار دارد. اگر شما رویابی واضح و روشنی را می‌بینید، این بدن معنی نیست که همه رویاهای شما از همین نوع هستند. خاطر می‌آورد.

رویاهای معنوی

پیغامهایی که اغلب با یک تمثیل مذهبی همراه هستند. در اینها اغلب یک روح که اورامی شناسید، به عنوان نماینده به شما چیزی از موقعیتتان در فراسوی می‌گوید یا شمارا در سفری همراهی می‌کند.

رویاهای جنسی

سکس و اعمال جنسی بخش عمله‌ای از خوابهای ما را به خود اختصاص می‌دهند. البته این کاملاً به اهمیت آن در زندگی روزمره بستگی دارد. این نیرو نقش قدرتمندی را بازی می‌کند، مانند اشتباق به غذا خوردن، جاه طلبی و....

در زندگی عادی و زمانی که هوشیار هستیم رابطه جنسی با عوامل اجتماعی و فراردادی محدود می‌شود، اما در رویا حتی اگر شخص خجالتی و کم رو هم باشد، تجربیات جنسی اش کاملاً بی پروا خواهد بود. رویاهای جنسی بعد از بلوغ بسیار عمومی هستند.

رویای تونل

شما هم احتمالاً این تجربه را

داشته‌اید. حرکت از درون یک تونل به سوی یک نور بسیار سفید. ممکن است این رویا همراه با صدای امواج خروشان آب باشد. ممکن است خود یا کس دیگری را در پایان تونل بینید. تونلی شبیه NDE یا تجربیات نزدیک به مرگ. در حال گذر از تونل هم ممکن است اشخاص دیگری را ببینید. در این تونل می‌توانید به آرامی یا به سرعت پرواز کنید. می‌توانید هیجانات خاصی را در این سفر رویابی تجربه کنید و پیامهایی را از این نوع رویابی بینید. در اینجا به اختصار مقدمه کوتاهی را جهت دستیابی به خوابی آرام و رویابی شفاف ذکر خواهیم نمود و از شماره بعد، با نگاهی به کتاب رویابی شناختی کنترل شده و ارتباط با رویاهای، به ذکر روش‌های جهت کنترل رویا و در نتیجه دستیابی به رویاهای دلخواه خواهیم پرداخت.

رویاهای شفاف و واضح (رویابی صادقه)

یک رویابی هوشیارانه از سطوح بالای نور و صدا که چیزی را آشکار می‌کند در این دسته قرار دارد. اگر شما رویابی واضح و روشنی را می‌بینید، این بدن معنی نیست که همه رویاهای شما از همین نوع هستند. همانطور که در آغاز مطلب ذکر

کردیم، رویا می‌تواند دروازه ورود به عوالم غیبی و حاوی پایم‌های اسلامی و الهامات باشد. اما چگونه می‌توان به چنین رویابی دست یافت؟



در این نوشتار به انواع مختلفی از رویاهای اشاره کردیم. برخی از این رویاهای حاصل اعنشاشات ذهنی، برخی حاصل ترسها، تمایلات، نیازها و... بودند. اما چگونه می‌توان به یک رویابی شفاف و روشن که الهام بخش و هدایت کننده باشد، دست یافت؟ رویاها به شدت تحت تاثیر وقایع و تجربیات خود آگاهانه قرار دارند. با تمام اینها روشهای بسیاری برای دیدن رویابی واضح و روشن و تبدیل شدن به یک رویابین وجود دارد. در اینجا به اختصار مقدمه کوتاهی را جهت دستیابی به خوابی آرام و رویابی شفاف ذکر خواهیم نمود و از شماره بعد، با نگاهی به کتاب رویابی شناختی کنترل شده و ارتباط با رویاهای، به ذکر روش‌های جهت کنترل رویا و در نتیجه دستیابی به رویاهای دلخواه خواهیم پرداخت.

قبل از اینکه به خواب بروید، با خود بگویید: من برای دیدن یک رویابی شفاف به خواب می‌روم. این عبارات در ذهن شما خواهد ماند. وقتی که به خواب می‌روید این عبارات فعل می‌شود و شما با آگاهی رویابی را می‌بینید. از آنجا که کنترل رویا اولین قدم در جهت هدایت آن است، اگر در خواباتان یک نشانه را برای خود پیدا کنید که به شما قابلیت تشخیص نوع رویا را بدهد، بسیار موثر خواهد بود. مثلاً این نماد می‌تواند خورشید باشد. هر گاه شما این نشانه را در رویابی‌تان دیدید، ذهن شما شناسایی را آغاز می‌کند و رویابی شما آزادانه شروع به فعالیت می‌نماید.

مثلاً این رویا را می‌بینید که در کنار ساحلی در یک روز آفتابی مشغول قدم زدن هستید. سر خود را بلند کرده و به خورشید نگاه می‌کنید. ذهنتان پیغامی را برای‌تان بازی‌خواش می‌کند. این هامه یک رویاست. در این حالت می‌دانید که دارید رویا می‌بینید و با آگاهی قادر به ایجاد تغییر در احساسات، تصاویر و جایگاهی‌ها هستید. مثلاً مهم، گسترش دادن آگاهی در درک رویا و تجربه رویابی‌تی است.

اینکار نیاز به زمان و تمرین دارد، اما شدنی است. به این طریق زمانی که

ناخدای کشته مسافربری است و برادرش «توماس» ناخدای کشته دیگری که در حال غرق شدن بود او برادرش رانجات می‌دهد. آدریان خواب خود را برای خانواده‌اش تعریف کرد. آدریان این خواب را پنج بار در طول سال دید و مادرش خواب او را در صفحه سفید آخر کتاب انجل خانواده یادداشت کرد. در سپتامبر ۱۸۸۰ سال بعد این ماجرای او دلیل خوبی برای به یاد آوردن این خواب داشت. زیرا ماجراهی یک کشته مسافربری به نام بریتانی ایندیا اتفاق افتاد.

مسیر کشته از بندر سیدنی به طرف رانگون بود. در یک بعد از ظهر آفتابی هنگامی که از خستگی به خواب رفت دویاره رویای کودکی خود را دید که برادرش ناخدای یک کشته است و کشته در حال غرق شدن. همان شب دویاره همین خواب را دید به استثنای اینکه این بار در خواب کلمه «خانواده» را دید که خیلی بد خط بروی کاغذ نوشته شده بود. در حالی که آبهای خطرناک در انتظار آنها بود، ناخدا کریستین دستور داد که مسیر کشته به سمت شمال تغییر جهت دهد. روز بعد یعنی ۶ سپتامبر ۱۸۸۰ کشته را که در حال غرق شدن بود، پیدا کرد و ۳۶۹ سرنشین آن از جمله برادرش که ناخدای کشته بود را نجات داد. اسم کشته نیز خانواده بودا

نهیه: فروغ بعیرت - مریم مطابی

صرف اکتساسی به علت خونریزی و تحلیل در بطن‌های مغزی. افزایش بیش از حد حرارت بدن و کم شدن شدید آب بدن گزارش شده است. وی استفاده همزمان از این قرص‌ها را در بیمارانی که داروهای ضد افسردگی صرف می‌کنند، اسفناک حواند و گفت: در حال حاضر اکتساسی هیچ گونه استفاده پژوهشکی ندارد. این قرص‌ها جهت عوارض سوء و مزمن فراوان، قرص‌های مشکل‌زا و حتی مرگ‌آور هستند. بیشترین صرف کنندگان این قرص‌ها افرادی هستند که در اثر شرکت در محافل و پارتی‌های شبانه مورد سوءاستفاده گروه‌های سودجو و شیاد قرار می‌گیرند.

گرد آورنده: نهاد فنازی



در خواب هستید و طبیعت رویاها این تصاویر را می‌سازد، شما خواهید فهمید که در فراموشه من گذرد...

نمونه‌ای از رویای خلاق

جیمز وات مخترع موتور بخار خواب عجیبی دید. در روزگاری که وات زندگی می‌کرد، ساقمه‌های سربی معمولی برای شکار، کار سیار سختی بود که در آن سرب را به صورت مفتوح در می‌آوردند و سپس مفتوه‌ای کلفت را زیر ورقه‌های سنتگین آهن می‌گذاشتند، تا زمانیکه آنها به شکل گلوله در می‌آمدند اما مراحل کار رضایت یافتن بود و در ضمن هزینه زیادی هم صرف آن می‌شد. یک شب جیمز وات خواب عجیبی دید. به گفته خودش چند شب متوالی خواب دید که در زیر باران شدیدی راه می‌رود و قطرات باران در زیر پای او تبدیل به گلوله‌های سربی کوچک می‌شوند که به هر سو می‌روند. وقتی وات از خواب سربی کنار گذاشته شد. و از آن به روز به بعد ساقمه‌های سربی به روشنی که جیمز در خواب دیده بود ساخته شد.

نمونه‌ای از خواب پیشگویانه

تاکنون خواهای سیاری دیده شده است که در آن شخص به گذشته و یا آینده سفر کرده است. یکی از این خواب‌ها مربوط به پسری به نام آدریان کریستین می‌شود که در جزیره «سن» زندگی می‌کرد. در سال ۱۸۳۲ او خواب دید که

اکتساسی یعنی مرگ!

ربس کبته پژوهشکی باشگاه پژوهشگران جوان اعلام کرد: عاقبت صرف کنندگان اکتساسی خطرناک‌تر از معنادان به مواد مخدّر است. وی با اشاره به اثرات زیانبار قرص‌های اکتساسی و امارهای رو به ازدیاد صرف این مواد در بین جوانان، تقریباً تمام قرص‌های اکتساسی موجود در ایران را تقلیل و دست‌ساز اعلام کرد و افزود اثرات مخرب این قرص‌ها که در نهیه غیرقانونی آنها از فرآورده‌های ارزان قیمت و حتی مواد مخدّر و توهّم‌زا استفاده می‌شود، به مراث بیشتر از انواع خالص است.

جزء مصرف کنندگان همزمان چند ماده مخدّر هستند. وی گفت: تقریباً کله مصرف کنندگان این قرص‌ها به علت رفتارهای تحریک‌آمیز و حالت شک و سوء‌ظن، در روابط شخصی، کاری و خانوادگی دچار مشکل می‌شوند.

حتی یک بار مصرف اکتساسی موجب عوارضی در بلند مدت خواهد شد. اکتساسی یک داروی محرك است و با به وجود آوردن اعتماد به نفس کاذب و توهّم منجر به این می‌شود که فرد اقدام به کارهای خطرناک از جمله پرتتاب کردن خویش از ارتفاع و رفتارهای دیوانهوار در حین رانندگی کند.

وی ضمن تشریح اثرات مختلف این دارو در بخش‌های حساس بدن مثل مغز، قلب و کلیه‌ها خاطر نشان کرد: مرگ در موارد

اصطلاحات

بیل بیل ای

آبگوشت به بالا: کلاس بالا

اوپس: بچه ریب؛ بچه سوسول؛ ماشین مدل بالا

شامپکس: شبیه شامپانزه؛ عقب افتاده

کدکس: بی تمدن؛ عقب افتاده؛ پشت کوهی

کلکولک: راقص جلف؛ انترفرنگی؛ فرطی قلق‌گرکی

مودمار: معادل مارمولک؛ آب زیر کاه؛ موزی

پاستوریزه؛ وسوسی؛ بچه مثبت؛ سوسول

هموژن (هموژنیزه): خیلی سوسول؛ شدیداً وسوسی

شیت: خل؛ بی عقل؛ دیوانه

شوت: مرحله پیشرفتی شیت؛ هم معنی شوتکس

اوت: مرحله پیشرفتی شوت؛ خارج از باغ

معادل به ترتیب: بیق، بوق، بوق بوق

سوسول: نازک نارنجی؛ تینیش مامانی؛ قرطی

فان فان: مرحله پیشرفتی سوسول

فوکول: مرحله پیشرفتی فان فان و بسیار پیشرفتی سوسول

شمبلقوتی: جوجه؛ بچه؛ جیک زده

فر زدن: جا خالی دادن؛ یواشکی فرار کردن

اسبید: مواد مخدر؛ (هروئین و شیشه و ال اس دی و...)

یرقان آباد: محله سطح پایین؛ افراد بی کلاس

ماشین لایی: ماشین مدل پایین بزرگ شده که راننده

آن هم آدم بی کلاس است

اوش ترمز: آدم بی کله؛ خل

اسکول: نادان؛ بی عرضه؛ خنگ؛ ناهوشیار؛ عوضی؛ بی

دست و پا؛ گیج و منگ

شاסקول: درجه پیشرفتی اسکول

پیول: درجه پیشرفتی شاسکول

هزارهای زیستی

شاره ۴ / بهار ۱۳۸۴

جينگلی بلا: چیزهای مد روز و باکلاس

دبل زی: مردی که از زن اش می ترسد؛ زن ذلیل

کلت: از مد افتاده؛ دموده

معادل به ترتیب: گوگول، گاگول، گاوگول (به سان

گاو، گول است!)

؟: بی کلاس

جوات: خیلی بی کلاس (مرحله پیشرفته...)

اف، جی، اس: اول کلمات انگلیسی «فول جوات

سیستم»؛ خیلی زیاد بی کلاس؛ (مرحله پیشرفته جوات)

توضیح نشریه هنرهای زیستن: آقای خانم

«ان. بی. سی. خ» همان کسی است که در شماره قبلی، داستان «گاگول

خان» را نوشته بود و به اشتباه «بی. بی. سی. بی» تایپ شده بود.

از اعتیاد چه می دانید؟

برای بالا بردن انرژی بدنی خود استفاده می کنند یا به اصطلاح با آن دویستگی می کنند و کم کم به آن معتمد می شوند. که البته همانطور که ذکر شد اثر این نیروی کاذب بسیار زودگذر و سطحی است و آنچه باقی می ماند اثرات تخریبی و منفی هستند.

دسته‌ای دیگر کسانی هستند که برای ایجاد یک وضعیت خاص مثلاً بیدار ماندن در شب برای درس خواندن یا... به اینگونه مواد روی می آورند. دسته‌ای دیگر به خصوص در نسل جوان امروز که اکثراً استرس زیادی دارند آن را برای کاهش اضطراب و استرس خود استفاده می کنند و به اشتباه آن را فقط آرامبخش ثالقی می کنند اشتباهی که خود و اطرافیانش توان سنگینی را برای آن می پردازند.

عده ای دیگر با وسوسه تجربیات درونی و ظاهر ایاضنی ناشی از مواد، به آن روی می آورند و بزودی متوجه می شوند که گرفتار سرایی و حشتناک شده اند که نه تنها کمکی به رشد آنها ننموده است بلکه روان و باطشان را تخریب کرده.

عده ای نیز که از خلا درونی یا نبود اعتماد به نفس رنج می برند، با خیال پر کردن کمبودهای درونی خود، گرفتار می شوند.

یکی دیگر از شایع ترین دلایل، فرهنگ غلط مادر گفتن کلمه «نه» است. برخی گرفتار تعارفات می شوند و بعضی جوانان نیز که تجربه نکردن چنین مواد مهلهکی را به حساب کم بودن اعتماد به نفس می دادند و به اصطلاح نمی خواهند جلوی دوستان ناباشان کم بیاورند از گفتن کلمه «نه» پرهیز می کنند و نادانسته آلوهه می شوند.

تعريف ماده مخدر (ماده مخدر به چه موادی گفته می شود)

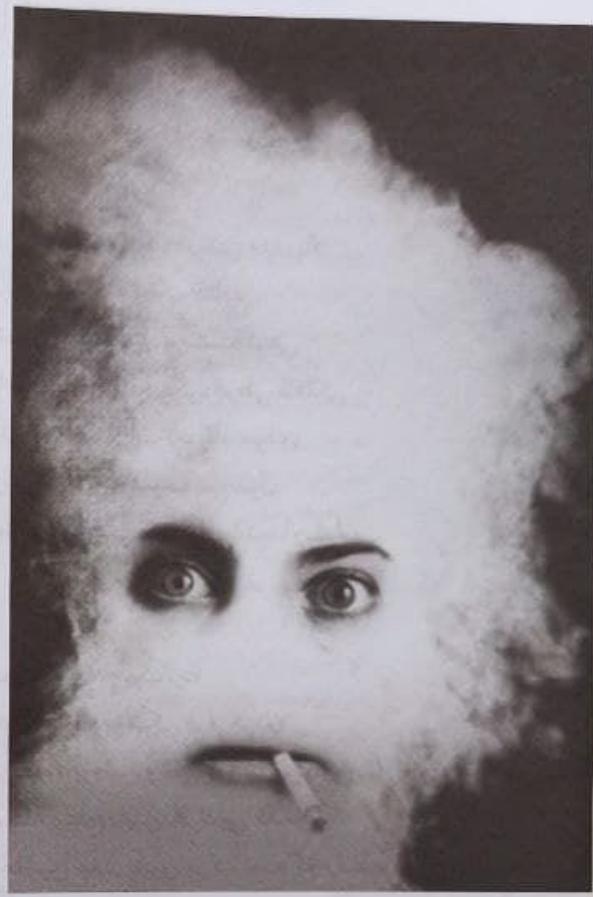
نیز تحت الشاعر قرار می دهد و آثار شوم آن از جمله گسته شدن بنیان خانواده و ارتكاب جرایم مختلف را به همراه دارد؛ پس نجات یک معتمد قدیمی در نجات جامعه است. اما به راستی چگونه می توان از این بلای به واقع خانمان سوز رهایی یافت؟

در مواجهه با هر چیز، آنچه ما را در تسلط و غلبه بر آن یاری می دهد، شناخت است. به عبارتی با آگاهی بر هر چیز می توان بر آن تسلط یافت. لذا در این نوشترار سعی داریم هر چند کوتاه و مختصر، به شناسایی ابعادی از اعتیاد پیردازیم. باشد که آگاهی بر آن موجب دوری و رهایی از دامش گردد.

علل گرایش:

دلایل گرایش به مواد مخدر مبحث بسیار گسترده‌ای است. گاه مصرف ماده مخدر برای افراد ساده لوح به دلیل اثرات ظاهری (بدون در نظر گرفتن عوارض) به منزله راه حل بزرگترین مشکل زندگیان می باشد. مثلًا کسی که به مشکلات روانی مثل اضطراب، افسردگی، کمرویی، بی انگیزگی یا درون گرایی بیش از حد مبتلا است با مصرف ماده مخدر یا محرك مغزی شخصیت خود را دگرگون شده و در نقطه مقابل شخصیت قبل از مصرف می یابد؛ و با این تصور غلط و بدون توجه به مسائل و عاقب خطرناک بعدی، خود را آلوهه به مواد مخدر می کند. مصرف اینگونه مواد علاوه بر خطرات جدی پس از مدت کوتاهی در بدن ایجاد مقاومت می نماید لذا باید مقدار دارو را افزایش داد تا حدی که دیگر این دارو جوابگو نخواهد بود و فقط واپستگی آزار دهنده و عوارض مهلك است که بر جا می ماند.

دسته‌ای دیگر از افراد مانند بعضی ورزشکاران (به خصوص از تربیک)



○ ترکیب جوان جمعیت کشور، بیکاری، فشارهای اقتصادی و روانی، موانع متعدد ازدواج و قرار داشتن ایران در مسیر حمل مواد مخدر از آسیا به اروپا و... از جمله عواملی هستند که امروزه اعتیاد به مواد مخدر را در کشورمان به مرز خطرناکی رسانده اند. براساس اظهارات کارشناسان مربوط روز به روز نیز از سن اعتیاد کاسته شده و نه تنها جوانان بلکه نوجوانان را نیز به کام هرگیار خود می کشاند و آنچه باقی می ماند حاکستری از یک زندگی است که می توانست سرشار از شور و نشاط و شادی و خلاقیت باشد، بلکه خانواده را

به طور کلی به موادی که از سطح مغزی عروقی عبور کرده و حالات شخصی را تغییر داده و در سطح هوشیاری او تغییر ایجاد می‌کنند مواد می‌گویند. از دسته‌های اصلی مواد می‌توان به سه دسته مواد توهمند، محرك مغزی و مخدّر اشاره کرد.

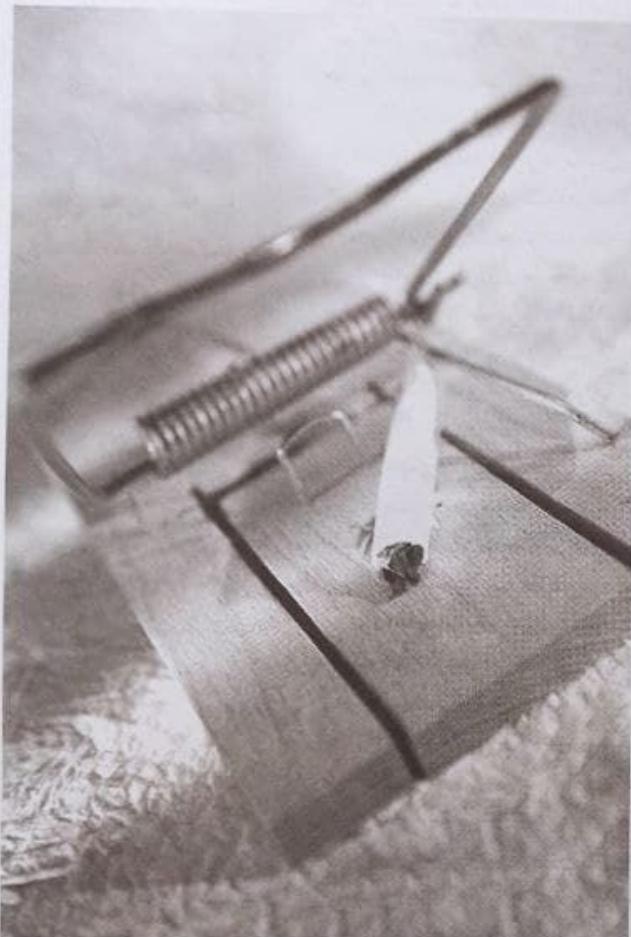
(۱) مواد توهمند

در مورد این مواد LSD، حشیش و ماری جوانا) و استنگی روانی معمولاً همیشه بعد از اولین مصرف و استنگی بدنه در دراز مدت حتی تا حدود یک سال ممکن است پس بیاید. LSD ماده بسیار خطرناک است که با ایجاد توهمند شدید در فرد او را به انجام کارهای خطرناک و می‌دارد. فرد در این حالت ممکن است صدمات بسیار شدیدی به خود بزند متلا خود را از مانشین در حال حرکت با سرعت بالا به بیرون پرتاب کند با این تصور که بیاده می‌شود و ...

(۲) محرك‌های مغزی:

مثل آمفوتامین‌ها، اکستازی، کریستال (شیشه) که حالت سرخوشی کاذبی را در حد بالا در فرد ایجاد می‌کند و در بی افزایش سطح انرژی پس از مدتی به خستگی مفرط می‌انجامند. ماده خطرناک اکستازی که امروزه به حد قابل توجهی توجه جوانان ناگاهه را به خود جلب کرده است اثرات سوء‌بیاری را با خود به همراه دارد که تنها بخشی از آن عوارضی جسمی از جمله: تهوع، توهمندی، عرق زیاد، افزایش دمای بدن و Tremor (نوعی لرزش اندام ناشی از اختلالات مغزی)، قفل شدن غیررادی اندامها و فک و اختلالات دید. در صورت مصرف پیش از حد گاه با شنج و افزایش فوق العاده دمای بدن همراه است و باعث نارسانی قلبی می‌گردد و در افرادی که زمینه بیماری قلبی دارند خطر مرگ دارد که در موارد متعددی منجر به مرگ مصرف کنندگان شده است. عوارض مصرف این دارو با علامت فربیسته‌اش عبارتند از: آسیب‌های مغزی به صورت افسردگی و اضطراب، از دست دادن حافظه و دیگر اختلالات عصبی روانی. این ماده خطرناک در

از آنچا که این بلا دامن گیر بسیاری از جوانان گشته است، هوشیاری خانواده‌ها در این موضوع می‌تواند در جلوگیری از گشتش آن بسیار مؤثر باشد. لذا به علامت رایج در میان معتقدان جهت شناسایی آنها



اشاره می‌کنیم.

- ۱) تمايل به انزوا طلبی و معاشرت با دوستان مشکوک جدید.
- ۲) بالا رفتن هزینه‌های فرعی به طور قابل توجه.
- ۳) برگزش تغییرات رفتاری و تغییر در زندگی روزانه مثل تغییر ساعت خواب، بستن در اتاق، و داشتن حالاتی مثل خواب آلودگی یا افسردگی و حالات متضاد آن (خیلی شاد و سرزنشه) و بروز حالاتی مشابه افراد دو شخصیتی.
- ۴) گریز از انجام کارهای سگین و ورزش.
- ۵) رفتن بیش از حد اعتدال به توالت و ماندن طولانی مدت در حمام یا توالت.
- ۶) پیدا شدن داروهای اعصاب و

آزمایشگاه‌های مخفی در سراسر ازوپای غربی به خصوص هلند و بلژیک ساخته می‌شود. شیوه مصرف آن در نوجوانان و جوانان در سراسر دنیا رویه افزایش است چرا که هیجان‌گذار را در حد بالا ایجاد می‌کند و مصرف کنندگان غافلگش از اینکه با این کار ضربات مهلكی را بر جسم و روان خود وارد می‌سازند که چه بساندان را برای همیشه از تجربه حوشی‌های واقعی محروم سازد.

(۳) مواد مخدّر:

مثل تریاک، هروئین، کوکائین، متادون، بوپر و نورفین و... که اثر مستقیم روی گیرنده‌های مخدّر در بدن دارد. تریاک بعد از ۷-۲۳ روز و استنگی بدنه می‌دهد که اگر بعد از آن مصرف نشود درد، اسهال، خماری و کوفتگی را به همراه دارد و لی باید به یاد داشت که همیشه یک بار مصرف اینگونه مواد باعث و استنگی روانی می‌شود. و این و استنگی‌ها حاضری جز نابودی روح و روان و جسم فرد نخواهد داشت.

آمار روح به افزایش

طبق آمار یک کلینیک ترک اعتیاد، این اعتیاد در شهر تهران، امروزه در تهران میزان اعتیاد به هروئین رو به افزایش زیادی است، میزان تزریق بالا رفته؛ و مصرف مواد روان گردن مثل قرص اکس و LSD، کریستال (شیشه) و حشیش روبه افزایش است.

سن و تحصیلات

طبق آمار یک کلینیک ترک اعتیاد، این مسئله امروزه به طور نگران کننده‌ای گریبانگیر افراد در هر سن و با هر تحصیلاتی می‌شود و لی افراد تحصیل کرده به نسبت کمتر دچار آن می‌شوند اما تفاوت موجود در حد بسیار زیادی نیست. گرایش به هروئین بیشتر در سن ۲۵-۱۸، تریاک ۴۰-۳۰ سال و داروهای روان گردن و توهمند زایر ۳۰ سال گزارش شده است که تعداد مبتلایان روز به روز افزایش شده است. می‌یابند.

علام شروع ابتلا به اعتیاد (چگونه یک معتقد را بشناسیم)

کنار گذاشتن تعارفات بی جا که در جامعه ما بسیار مرسوم است.
 ۳) اپایندی به اصول خانواده و ایجاد محیطی دلپذیر و آرام در خانواده.
 ۴) مدد جستن از مذهب و معنویات و ایجاد انگیزه و پیدا کردن هدف حقیقی زندگی که بزرگترین و کاملترین راهه است.
 ۵) اپایندی فتن ورزش به عنوان فرهنگ همگانی، و نرمشهای روزانه و ایجاد کردن زمانها و زمینه های مناسب برای تمرینات و ورزش های سالم مثل کوه نورده و ورزشهای آبی و ...

توصیه هایی برای مبتلا یان:
 ۱) قول این که بیمار هستید و نیاز به درمان دارید.
 ۲) مراجعته به مراکز معتر و یافتن مراکزی که درمان کامل را در برنامه خود دارند به خصوص برنامه های طولانی مدت.
 ۳) امید به درمان و قبول این که ترک اعتیاد سخت است ولی شدنی است و احتمال عود آن در صورت مصمم نبودن و قوی نبودن وجود دارد.
 ۴) ملزم ساختن خود به ایجاد تغییرات اساسی در زندگی و پابرجا باقی ماندن در این تصمیم.
 به همین صورت، مهمترین آموزش و کمک خانواده ها به فرزندانشان آن است که آنان را ترغیب کنند تا به حقیقت وجود خویش فکر کرده و پی ببرند، هدفهای پیش پا افتاده را پذیرند و به حالات کاذب رو نیاورند که در کل لذت حقیقی به مراتب برایشان دل پذیرتر است.
 اما مهم تر از اینها در کل دلایل اصلی و بنیادین روی آوردن به چنین دستاورزهایی است. چرا که در پی شناخت علت اصلی، درمان اصلی نیز آشکار می شود و کسب این شناخت، بزرگترین، موثرترین و مهم ترین کمکی است که یک معتاد می تواند نسبت به خود انجام دهد.

تحقيق و تاليف: یلانور شاهی
 با تشکر از دکتر محسن پیروز هاشمی



نیروی خش یا وسائل مشکوک استفاده از ماده مخدر در اتفاق فرد.
 ۷) از دست دادن و جدان کاری وقت شناسی.

۸) تغییرات ظاهری و تغییر در زن بدن، (سته به ماده مخدر) بروز آثار سوختگی روی انگشتان یا (در صورت تزریق) نقطه های سیاه یا آبی روی بدن.
 ۹) تنگ شدن زیاد اندازه مردمک چشم (با استفاده از مواد مخدری مثل هروئین و تریاک) و گشادن شدن غیر طبیعی (در صورت مصرف زیاد حشیش یا به اصطلاح امروزی سیگاری).

اگر فرد مشکوک ۱۲-۱۴ ساعت تحت نظر قرار گیرد، در صورت ابتلاء معمولاً نشانه های اعتیاد ظاهر می شود.

راههای ترک اعتیاد:

ترک اعتیاد معمولاً در مراکز و کلینیک های مربوط به ترک اعتیاد انجام می شود و معمولاً سه فاز دارد:

۱) مقاصد انگیزشی: به بیمار تفهمی می شود که درمان اعتیاد برای او به منزله تغییر کلی در زندگیش است.

۲) اسم زدایی: یا به صورت سریایی یا بستری

در حالت سریایی مواد مخدر جایگزین مثل بویرونورفین و متادون جایگزین ماده مخدر می شود و کم کم دوز آن توسط متخصص پایین می آید. گاه از داروهای غیر مخدر به عنوان جایگزین استفاده می شود و ۷ تا ۱۰ روز به طول می انجامد تا بدن از وابستگی نجات یابد.

در حالت بستری، سم زدایی سریع یا به صورت فوق سریع انجام می شود. در حالت اول، فرد ۳ روز بستری شده و با کمک داروهای ضد مخدر سم زدایی می شود. در حالت فوق سریع در مدت ۴ ساعت ببهوشی عمومی با تزریق داروهای ضد مخدر قوی، فرد از حالت اعتیاد بدنی در می آید. لازم به ذکر است که منظور از سم زدایی فعل کردن اندورفین سازی (مخدر طبیعی) در بدن می باشد.

۳) افزای نگهدارنده:

کلاسهای گروه درمانی؛ مشاوره فردی، خانواده درمانی، ورزش، و

چاکوی تفکر مكتوب



ذهنی که از آشتفتگی‌ها و بی‌نظمی‌ها رها شده باشد، فضای کافی برای خلاقیت و افزایش کارایی‌ها و آشکاری توانمندی‌های ذاتی‌اش را در اختیار خواهد داشت

در زندگی‌تان، برایتان به امری جذاب و دلچسب تبدیل می‌شود.

- استفاده از این دفترچه آشتفتگی‌های ذهنی‌تان را به شدت کاهش می‌دهد و یک نظم پایدار را در فضای ذهنی‌تان ثبت می‌کند. ذهنی که از آشتفتگی‌ها و بی‌نظمی‌ها رها شده باشد، فضای کافی برای خلاقیت و افزایش کارایی‌ها و آشکاری توانمندی‌های ذاتی‌اش را در اختیار خواهد داشت.

- اگر بتوانید این سیستم را در این سطح به خوبی پاده کنید امکان گسترش آن و افزایش دامنه‌های آن نیز وجود خواهد داشت.

یک نکته مهم:

هر شب کارهای فردایتان را ببروی کاغذی که بتوانید راحت آن را در جیب لباستان بگذارید پادداشت کنید و در طول روز سعی کنید حتی المقدور کارهایتان را براساس آن انجام دهید و در پایان شب برای کارهای انجام نشده تصمیم‌گیری کنید و بعد برای انجام آن در برنامه‌روزهای آتی تان حتماً جایی در نظر بگیرید.

تألیف: حسن سلطانعلی
عضو گروه پژوهشی مدیریت حرفة‌ای
با الهام از تعالیم استاد ایلیا «میم»

روز به ذهنتان می‌رسد.

یک بخش را به اشتباہات و نقایصی که در طول انجام کارهایتان انجام داده‌اید. یک بخش را به سوالات و مسائلی که در طول کارها و فعالیت‌هایتان با آن‌ها مواجه می‌شوید.

طریقه استفاده از این دفترچه:

(۱) هر بخش را به شووه مناسب با محتویات آن خط‌کشی و جدول‌بندی کنید و سعی کنید تا حد امکان و به صورت خلاصه و کوتاه مطالب را در آن پادداشت کنید.

(۲) در پایان هر شب، اتفاقات و کارهای هر روز را که باید در دفترچه ثبت می‌شد ولى به دلایل مختلف قادر به انجام آن در طول روز نبوده‌اید ثبت کنید.

(۳) به تناسب حجم فعالیت‌ها، در پایان هر هفته یک جمع‌بندی از کارهای هفته‌ای که گذشت انجام دهید و تغییرات احتمالی را برای هفته بعد و اصلاحات لازم را تا حد توانان اعمال کنید.

(۴) فرصت‌هایی را در روز یا در هفته برای رفع اشکالات، خطاهای و کمبودهایتان اختصاص دهید.

(۵) زمانی را برای یافتن پاسخ سوالاتان در نظر بگیرید. شاید لازم باشد تا برای یافتن پاسخ‌هایتان مطالعه کنید یا از فردی صاحب‌نظر مشورت بگیرید. یافتن

پاسخ برای سوال‌هایتان و پیگیری و استمرار تان در این زمینه، افق‌هایی جدید پیش رویتان خواهد گشود.

(۶) سعی کنید هر کاری را در همان موقعی که پیش می‌آید وارد دفترچه و در آن ثبت کنید. این کار باعث می‌شود که ذهنتان ابیاشتگی‌سی خودی نداشته باشد و در اثر گذشت زمان دچار فراموشی نشود. تووجه کنید:

- در شروع شاید انجام این کار قدری سخت و دست و پاگیر به نظر برسد لیکن با استمرار و پیگیری و دیدن نتایج مثبت آن

در اینجا نهان باقلم چگونه است؟

فهر و بیگانه؟ یا بی‌تفاوت؟ و یا دوستانه؟

سوالم را کامل تر می‌کنم.

چقدر در زندگی‌تان مكتوب تفکر می‌کنید؟

ایا کارها و برنامه‌ها و اهدافتان را می‌نویسد؟

ایا کارهای روزمره‌تان را از شب قبل معلوم می‌کنید و روی کاغذ ثبت می‌کنید و هر شب میزان انجام‌شان را می‌سنجدید؟

...

ایا می‌دانید که تعداد بسیار کمی از افراد اینکار را به صورتی منجم و پیوسته انجام می‌دهند و جالب تر آنکه آیا می‌دانید که این افراد اکثریت قریب به اتفاق انسان‌های موفق را در هر عصر و دوره‌ای تشکیل می‌دهند؟

به راستی چه رمزی در این مكتوب کردن تفکرات (ایده‌ها، برنامه‌ها) و اتفاقات روزمره و رابطه آن با موفقیت در ابعاد مختلف زندگی وجود دارد؟

بهتر است این رموز و خواص باور نگردنی را خودتان در زندگی تجربه کنید چون این مطالب از آن دسته از مسائلی هستند که تا تجربه نشوند، هر چقدر هم راجع به شان حرف بزنیم حق مطلب را نمی‌توان ادا کرد و به قول قدیمی‌ها حلولی تنتانی تاخوری، ندانی!

فعلاً برای شروع این تجربه شیرین یک دفترچه یادداشت تهیه کنید. بهتر است ابعاد آن به گونه‌ای باشد که بتوانید آنرا همیشه در دسترس داشته باشید.

آنرا به چند قسمت به صورت زیر تقسیم کنید:

یک بخش را به کارهای هفتگی اختصاص دهید (کارهایی که باید این هفته انجام دهم).

یک بخش را به کارهایی که باید در ماه آینده انجام شود.

یک بخش را به ایده‌هایی که در طول

با فنگ شویی، رختیت را بارور سازیم

نمی توان گفت که تنها علت حل این مشکل استفاده از فنگ شویی بوده اما ثابت آن را نیز نمی توان نادیده گرفت. زمانی را برای تعریف باگوآ در طراحی منزلتان در نظر بگیرید. گوشه ها و اتفاقه را به خوبی بشناسید. آیا فضای خالی وجود دارد؟ آیا قسمتی هست که بیش از اندازه پر و شلوغ شده باشد؟ به اطراف خود بادقت نگاه کنید. در خانه بچرخید و به تمام گوشه ها فکر کنید. آیا همه این گوشه ها خود را به خوبی در زندگی تان نشان می دهند؟ چه کمبودی را حس می کنید یا چه چیزی بیش از اندازه رشد کرده است؟ کمی به محیط خود بیشتر توجه کنید.

با فنگ شویی موقور عشق را به کار اندازیم

آیا بازآرایی و دوباره چیدن اسپاب و اثاثیه منزل واقعیاً می تواند به شما برای پیدا کردن و حفظ رابطه خوب و عاشقانه با کسی که می خواهید کمک کند؟ قضاوتها در این مورد خیلی زیاد است ولی براساس تجربیات فنگ شویی، تغییرات کوچک می تواند تفاوت‌های قابل توجهی در ارتباط با عشق و روابط عاشقانه ایجاد کند.

یک تجربه قدیمی چیزی می گوید: فنگ شویی علم چیدمان هدفمند اشیاء در اطرافتان برای به دست آوردن نتیجه می‌شود.

بنابراین، برای سرعت بخشنیدن به رشد عشق در زندگی تان چه می توانید بکنید؟

سعی کنید در محدوده روابط خانه تان یعنی گوشه مرتبه با روابط، فنگ شویی را به کار ببرید.

زمانی که از در جلوی خانه وارد می شوید، قسمت ارتباطات خانه دورترین نقطه، در گوشه منتهی الیه سمت راست خانه

فضاهایی را که از دید باگوآ خالی هستند می توان پیدا کرد. این به آن معنی است که ارزی در آن گوشه کم شده است. یک مثال مشخص این مورد، خانه های L شکل است که اغلب در گوشه ازدواج یا نواحی مرتبط با سلامتی دچار کمبود و نقصان هستند. این اولین تجربه من در فنگ شویی بود. ما در یک خانه L شکل زندگی می کردیم، و مسائل مالی مان به شدت دچار حادثه و بلا شده بود. پس از آن بود که به اولین کارشناس فنگ شویی معرفی شدیم. او در مورد گوشه های خالی خانه مان صحبت کرد و فهمیدم که گوشه خالی ما گوشه بول است. من به شوخی در مورد علاج و درمان این مشکل از او پرسیدم و او گفت که هر چه سریعتر گوشه خالی را با گذاشتن یک گلدان و یک گیاه سبز شاداب پر کنم و به جنگ گوشه خالی بروم.

به حرف او گوش دادم، ولی در دلم به او می خندیدم و با تمیخ این کار را النجام دادم. اما این حالت خیلی طول نکشید چرا که ظرف چند هفته، در آمدم چهار برابر شده بود، آن هم بدون هیچ تلاش خاصی از جانب خودم. گرچه با دیدی وسیع تر

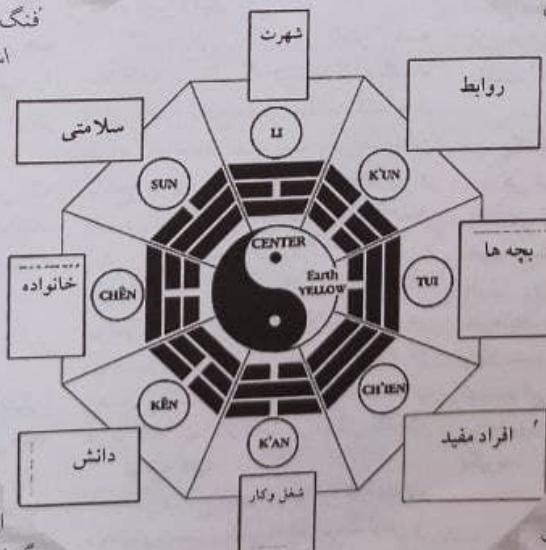
(درباره نویسنده: جین آنکساندر، کارشناس درمانهای طبیعی و زندگی معنوی در دوره معاصر است. هدف اصلی او برای عموم مردم، آسانتر و معنی دار نمودن و در دسترس قرار دادن مقاومت غمیق است که ریشه و بیان سلامت روانی و معنوی هستند. او نویسنده ۱۶ کتاب یا مقاله‌های زندگی معنوی است).

با گوآ در فنگ شویی

در شماره پیش در خصوص باگوآ قالب هشت وجهی که فضا را به هشت قسم مرتبط با سلامتی، شهرت، ازدواج، فرزندان، افراد مفید، شغل، دانش و خانواده تقسیم می کند) و اینکه چگونه با توجه به آن، منزل خود را طراحی کنیم صحبت کردیم. در این شماره به شکلی جزئی تری باگوآ و چگونگی استفاده از آن می پردازم.

افرادی که فنگ شویی را به کار می بزنند از باگوآ به شیوه های مختلف استفاده می کنند. در کار با باگوآ در هر اتفاق با خانه ای، محل قرار گیری در ورودی بسیار مهم است. اگر شما در یک آپارتمان یا تک اتاق زندگی می کنید دری که به فضای کلی خانه باز می شود، در اصلی خواهد بود نه دری که شما را به درون ساختمان هدایت می کند.

حالا خودتان را پشت در تصویر کنید: بسته به موقعیت در اصلی، شما در گوشه امیدواری یا کار یا داشن (از تعاریف گوشه های باگوآ) ایستاده اید. برای شروع، به تصویری از تمام خانه شما نگاهی بیندازیم. اول از همه به فضاهای خالی توجه کنید. همه خانه ها کاملاً مربوط شکل و مقاین ساخته نمی شوند و اغلب



است.

در این گوشه، ابزار زیرا را بکار ببرید:

۱. اشیاء صورتی یا قرموز: اشیائی یا این

رنگ، مطمئناً یک تغییر بزرگ در دکوراسیون

ایجاد می کند. این رنگها عموماً عشق را نشان

می دهند.

۲. شمع ها: آنها گرما ایجاد می کنند و رمانیک هستند. سعی کنید دو شمع صورتی یا

قرمز را به صورت قرینه در دو طرف قرار دهید.

(هر کدام از این شمع ها یکی از شما هستید.)

۳. آینه های گرد: این یکی از بیچاره ترین ایده ها برای بازتاب امنی است، هر چند برای این مضرور همه آینه ها مناسب هستند ولی آینه های گرد بهترند.

۴. هر نشانه ای که عشق شما را نشان

بدهد: گل ها، مجسمه هایی از الهه عشق که به صورت یک کودک برهنه است، عکس های

عاشقانه دو تایی از خودتان، قلبها، پرندگان، آب نبات، سکلاتهایی به شکل قلب یا

عروق پوشیده شده در لباس عروسی. اگر اینها برای شما بادآور عشق رمانیک هستند ای داشته باشید که روزی به روز هم سرمه قروشدا

حتماً آنها را در اینجا یعنی گوشه روابط پیگذارید.

اشیاء بسیاری وجود دارد که با طراحی

فنگ شویی می تواند به خوبی عشق را در

زندگی شما تازه کند.

۴. عکس های تکی: از گذاشتن عکس های تکی خود در این گوشه خودداری کنید. عکس های دوران تجرد و تنهایی خود را آنها نگذارید.

۵. اسباب بازیها: اگر می خواهید از بازی در رابطه تان دوری کنید، وسائل بازی را در این گوشه نگذارید.

۶. چیزی که باعث گیجی و حواس پرتی بشود: چیزی مثل یک صفحه تلویزیون که حواس شمارا به خود جلب کرده و از دیگری باز می دارد برای قرار گرفتن در این گوشه چندان مناسب نیست. مگر اینکه بخواهید به رابطه تان ضربه بزنید.

گرچه چنین راههایی به تنهایی نمی توانند تضمین کنند موفقیت ما باشند اما در کنار مسائل دیگر، عنوان یک اقدام باری دهنده و مکمل، مسلمانی توانند موثر واقع شوند. در شماره های بعد، از کاربرد فنگ شویی و نقش آن در مسائل مالی برای شما خواهیم گفت.

تبدیل به یک عادت می شود و شما به طور خودکار غذایتان را با محاسبه خواهید خورد.

سخت نگیرید.

گاهی هوس می کنید که در اداره یک شرپیش کوچولو با چای بخورید یا با دیدن ورقه های چیزی اصلاح نمی توانید جلوی خود را بگیرید. چندان مهم نیست، به قضیه به صورت ریاضی نگاه کنید: اینکه با این کار چه مقدار کالری وارد بدن شما شده است. به تأثیر نهایی آن توجه کنید و سعی کنید که زیاد هم به خوددان سخت نگیرید. شاید این خوردن های گاهگاهی و کم آنقدر ها هم که به نظر می رسند، بد نباشد.

جویدن آدمیں

ممولاً وقتی غذا درست می کنید، حين

اجام کار به آن همه کالری ناخنک می زند.

برای ترک این کار، لازم است که به آن احساس نیاز هم نکنید. به این منظور توصیه

می شود که آدمی را گوشه دهان خود گذاشته و حين کار بجوبد.

آشیزخانه تعطیل است!

بعد از صرف شام یادداشتی با این عنوان

به در آشیزخانه بزند و در را بستید. این نوشته

به بادثان می اندازد که خوردن هر چیزی بعد از

شام قدغن است.

ابزارهای رفشاری

ثبت غذا

ما این جمله را بارها شنیده ایم کسانی که

غذای خود را با محاسبه و دقت می خورند

بسیار موفق ترند. البته این کار کمی سخت

است و تبایز به حوصله زیادی دارد. لازم نیست

که هر روز این کار را انجام دهید. سعی کنید

یک روز در هفته این کار را بادقت دنبال کنید،

یعنی غذا را با در نظر گرفتن مقدار کالری و

حجم آن بخورید. بعد از گذشت مدقق این کار

ابزارهای غذایی

قانون دست راست! اگر راست دست

هستید، در مهمانی ها و مراسمی که دعوت می

شوند، با دست چپ غذا بخورید. این کار

برایتان کمی سخت است و باعث می شود

سرعتان کم شود و قبل از هر لقمه ای که

بلعده می شود، کمی مکث کنید.



می خواهم خلاق باشم. چه کنم؟

باشد که به نظر دیگران دیوانه باید. خالق باید به اصطلاح آبروی خود را به خط انداد. به این دلیل است که در بسیاری از جوامع شاعران، نقاشان و موسیقیدانان زیاد افراد مورده اخترامی نیستند.

افراد خلاقی معمولاً کسانی هستند که آماده‌الله تا وجهم، غرور، آبرو و احترامشان را با رها به خط اندادن و قادرند در کاری شرکت کند که هیچ کس آن را ارزشمند نمی‌داند. خلاقان را اغلب دیوانه پندانشته‌اند، البته دیوانه آن‌ها قدردانی می‌کند، اما خیلی دیر و همیشه فکر می‌کند جایی از کارشان انتکال دارد. خلاقان افراد غیرمعمول و غریب هستند.

هر کودکی که زاده می‌شود، همه استعدادهای لازم برای خلاقی شدن را داراست، بدون استثناء همه کودکان سعی می‌کنند خلاق باشند، اما در میان بین هفت تا چهارده سالگی تغییر بزرگی در یک کودک رخ می‌دهد، روان‌شناسان در مورد این پدیده تحقیق کرده‌اند، چه اتفاقی رخ می‌دهد و چرا؟

مادو ذهن داریم، دو نیمکره، نیمکره چپ، ذهن غیرخلاق است. از نظر فنی بسیار تواند، اما تا آن‌جا که به خلاقیت مربوط می‌شود کاملاً ناتوان است. فقط کاری که از پیش آموخته باشد را می‌تواند انجام دهد، و آن را بسیار موتّر و در عین کمال انجام می‌دهد؛ این نیمکره مائشی، نیمکره استدلال، منطق و ریاضیات است، نیمکره محاسبه،

زیرکن، دیسیلین و نظم و ترتیب است. نیمکره راست درست نقطه مقابل آن است، این نیمکره، نیمکره بی‌نظمی و هرج و مرچ است، نه نظم، نیمکره شعر است، نه شعر و نیمکره عشق است، نه منطق. این نیمکره برای درک زیانی،

بگیرید، هرگز خلاق نخواهد شد؛ زیرا راه معمول یعنی راهی که دیگران آن را کشف کرده‌اند.

یک فرد خلاق سرگردان است و نمی‌داند راه دوست انجام دادن یک کار چیست؛ بنابراین بارها و بارها در جهت‌های مختلف جستجو می‌کند، دفعات بسیاری در جهت غلط حرکت می‌کند، اما به هر سو که می‌رود، می‌آموزد؛ غنی و غنی‌تر می‌شود. کاری را انجام می‌دهد که هرگز تابه حال کسی به آن اقدام نکرده است. اگر راه معمول انجام دادن کارهای ادبی می‌کرد، قادر به انجام دادن آن نبود.

به این حکایت کوناه توجه کنید: یک کشیش از دانش‌آموزان خواست تا تصویر خانواده مسیح را یکشند.

پس از این که همه نقاشی‌هایشان را تحويل دادند، مشاهده کرد که تعدادی از پسرچجه‌ها همان تصاویر قراردادی را کشیده‌اند، به عنوان مثال، خانواده مسیح در طوبیله، خانواده مسیح سوار بر قاطر و از این‌قبل.

پسرچجه کوچک را صدا کرد تا در مورد نقاشی‌اش توضیح دهد. نقاشی او هوایی‌مانی را نشان می‌داد که پهار سر از پنجره‌های آن بیرون آمده بود.

علم مگفت: نه تا از این سرها را می‌دانم که متعلق به یوسف، مریم و مسیح است، اما سر چهارم متعلق به کیست؟ پسرک پاسخ داد: آوه، اون پوتیوس خلبان است، این زیارت. خلاقیت این است، او چیزی را کشف کرده است، اما فقط کودکان می‌توانند این کار را بکنند. ما از انجام دادن این کار می‌ترسم، زیرا به نظر دیوانه خواهیم آمد، یک خالق باید تحمل این را داشته



۵...مجدداً کودک شوید، در این صورت خلاق خواهد شد. همه کودکان خلاق هستند، خلاقیت نیاز به آزادی دارد، آزادی از بند ذهن، از بند دانش و از بند پیش‌ذاوری‌ها.

فرد خلاق کسی است که چیزهای جدید را می‌آزماید و روپايات تیز، روپايات‌ها هرگز خلاق نیستند، بلکه تکرار کننده‌اند. پس مجدداً کودک شوید، از این که همه کودکان خلاقند، تعجب خواهید کرد؛ همه کودکان صرف نظر از این که کجا زاده شده‌اند، خلاقند، اما ما و فنی می‌خواهیم راه معمول انجام دادن کارها را به آن‌ها بیاموزیم، معمولاً در جهت عکس پرورش خلاقیت آن‌ها عمل می‌کیم و به آن میدانم تعمیم، این را بدانید، یک شخص خلاق همواره راه‌های متعددی را می‌آزماید، اگر همیشه راه معمول انجام دادن کاری را در پیش

حساسی قوی دارد و دید و سمعی نسبت به اینکار دارد؛ اما کارآمد و ماهر نیست، نمی‌تواند باشد. فرد خلاق نمی‌تواند کارآمد باشد، او باید پیوسته تجربه کند. رذ خلاق در هیچ کجا آرام و قرار ندارد. او یک خانه به دوش است، چادرش را بر شانه‌هایش حمل می‌کند. رله، ممکن است شب در جایی بیتوه کند، اما صبح مجدداً می‌رود، به این دلیل او را خانه به دوش می‌نامیم. او هرگز صاحب یک خانه نمی‌شود، نمی‌تواند در جایی قرار بابد. فرار و سکون یافتن برای او به مفهوم مردن است. او همواره آماده پذیرفتن اختلال خطر است و به خطر کردن عشق می‌ورزد. این نیمکره سمت راست است که در هنگام نولد کودک فعل است و نیمکره سمت چپ فعل نیست. در طی سال‌ها، و غالباً به شکلی ناگاهانه، این روش را آموخته‌ایم که چگونه اثری را از نیمکره راست به نیمکره چپ منتقل کنیم؛ چگونه نیمکره راست را متوقف کنیم و نیمکره چپ را به کار اندازیم. درستی میان هفت تا چهارده سالگی، نیمکره چپ غالب می‌شود. به تدریج نیمکره راست کمتر و کمتر کار می‌کند، فقط وقتی در رویا و خیال هستیم یا چرت می‌زیم.

باید به دلیل این طبقه از این طریق می‌تواند در معلماتی که باید در فروشگاه و کنیم، و اوقاتی نیز به نیمکره راست احتیاج داریم.

همیشه این را به خاطر سواریم که نیمکره راست هدف است و نیمکره چپ و سبله، نیمکره چپ باید در خدمت نیمکره راست باشد. نیمکره راست رئیس است، ما فقط به این دلیل کسب درآمد می‌کنیم که مایلیم از زندگی مان لذت ببریم و شاد باشیم، ما می‌خواهیم در حساب بانکی تعادل وجود داشته باشد و فقط در این



صورت می‌توانیم دوست بداریم. کار می‌کنیم، زیرا فقط به این طریق می‌توانید بازی کنیم. هدف، بازی کردن است. کار می‌کنیم زیرا فقط از این طریق می‌توانیم به آرامش دست یابیم. هدف، آرامش یافتن است، نه کار کردن.

باید دیگران را کمک کرد تا باهوش تر شوند. هنگامی که یک فرد به شیوه جدیدی

پاسخ می‌دهد، باید از او تقدیر کرد. هنگامی که آن نیروی خلاق چنبره‌اش را در ما باز کند، خلاق می‌شویم. همه خلاق متولد می‌شوند، اما فقط محدودی خلاق می‌مانند.

اگر می‌خواهیم خلاق باشیم، باید همه چیزمان را به خطر بیندازیم، اما می‌ارزد، کمی خلاقیت از کل دنیا و پادشاهی آن بیش تر ارزش دارد، لذت حاصل از خلق چیزی جدید، هر چه می‌خواهد باشد، یک ترانه کوچک، یک نقاشی کوچک یا هر چیز دیگر... هنگامی که چیز جدیدی را خلق می‌کنیم، یا آفریدگار همکاری می‌کنیم، زیرا خداوند خالق است. هنگامی که چیزی را خلق می‌کنیم، با روح جهان هم‌ساز هستیم. زمانی که واقعاً خلق می‌کنیم، روح الهی از طریق ما خلق می‌کند و به این دلیل شادی بزرگی حاصل می‌شود. هنگامی که تکرار می‌کنیم، تها هستیم و حقیقت زنده حضور ندارد. یک بیان و یک مائین هستیم. زمانی که چیزی را خلق می‌کنیم، خداوند به قلبمان وارد می‌شود. یک نی تو خالی می‌شویم، او شروع به نواختن می‌کند و ما یک فلوت می‌شویم. چه نوای باشکوهی ممکن است نواخته شود!

همه حامل این نوا هستیم و تازمانی که نواخته نشود، هرگز احساس رضایت نخواهیم کرد...

ترجمه: صدیقه ادhem

تأثیر عسل بر تومورهای سرطانی

تیمی از برونشکران دانشگاه زاگرس طی بررسی‌های گسترده‌ای در محصولات زنبور عسل کشف کردند که عسل زند و گسترش تومورهای سرطانی را متوقف می‌کند.

بنابراین اختصاصی از بی‌بی‌سی، برونشکران توانستند با استفاده از مرایای سیار زیاد نهفته در عسل و موم زنبور، تومورهای رشد یافته به وسیله تزریق سلولهای سرطانی در موتها را از بین ببرند.

آنها علاوه بر عسل در ماده صمغی شکل موم زنبور که برای ساختن کندو استفاده می‌شود و حتی ماده زله‌ای مانند براق دهان این حشره که برای تغذیه نوزادان زنبور استفاده می‌شوند مرایای سیار زیادی برای مقابله با سرطان کشف کردند.

دکتر کروگر، رئیس انجمن علمی سرطان در انگلستان در بیانات خود به همه افراد توصیه می‌کند که با مصرف عسل سلامتی خود را در برابر سرطان بیمه کنند و در اینکه عسل برای بدنه مفید است هیچ شکی نیست.



فایل‌یک شدن شگفت‌انگیز

یکی از شگفت‌انگیزترین ماجراهای که در این زمینه وجود دارد رویداد تاریخی است که در زمان جنگ جهانی و در خلال نبرد چین و ژاپن اتفاق افتاد. اما با گذشت این‌همه سال هنوز راز آن فاش نشده و همچنان در پرده اسرار باقی مانده است.

در سال ۱۹۳۹ هنگامی که نیروهای چینی در برابر پیشروی ارتش ژاپن مقاومت می‌کردند به سربازان چینی فرمان داده شد که در منطقه تاتکینگ همچنان به پایداری خود ادامه دهند. در ۱۶ مایلی یک موضع مهم نظامی که در نزدیکی تنها پل آنها قرار داشت ۲۱۰۰ سرباز چینی تحت فرماندهی کلnel لی فومن خود را برای یک نبرد سخت آماده کرده بودند کلnel به وقت موقعیت کلیه افراد خود را مرد بازرسی قرارداد و سپس به قرارگاه خود که در حدود یک مایل با صفوون ارتش فاصله داشت غیریست نمود. بامداد روز بعد، دستیارانش به او اطلاع دادند که جناح راست خط دفاعی لشکر به علام آنها پاسخ نمی‌دهند. کلnel دوباره برای سرکشی به آنجارفت اما در کمال تعجب مشاهده نمود که از این تعداد فقط ۱۱۲ نفر نزدیک پل موضع گرفته‌اند و از ۲۹۸۸ نفر بقیه کمترین اثری وجود ندارد؛ آنها به کلی ناپدید شده بودند. اسلحه سربازان هنوز دست نخورده در آنجا به چشم می‌خورد و چای و برنجی که روی اجاق‌های کوچک آماده شده بود، هنوز گرم بود.

هیچگونه آثاری از کشمکش و جدل که امکان داشت در تاریکی شب صورت گرفته باشد به چشم نمی‌خورد و تمام تجهیزات و وسائل نظامی و شخصی سربازان، همچنان در اطراف اجاق‌های دیده می‌شد اما با اینحال یک لشکر کامل ناپدید شده بود.

چه اتفاقی افتاده بود؟ حادثه چنان سریع روی داده بود که حتی افراد باقیمانده نیز اظهاری اطلاعی می‌کردند! هیچگونه آثار درگیری وجود نداشت؛ حتی یک قطره خون ریخته نشده



حفره مرمز

در بامداد روز ۹ دسامبر ۱۸۷۳، مردمی به نام «ناس بی کامپشن» و همسرش که در لینه انگستان از موقعیت ممتازی برخوردار بودند نزدیک بود در دام یکی از این حفره‌ها گرفتار شوند. این زوج شب را در هتل بristle گذراندند و صبح زود روز بعد، ناگهان حفره عجیب در کف اتاقشان پدیدار گردید. فریادی از وحشت برکشیدند. کامپشن بعداً ماجرا را چنین شرح داد: در یک لحظه احساس کردم که نیروی مرمزی مرا به سوی دهانه گودال کشید و در همان هنگام، همسرم به من اویخت و با تمام قوا کوشید تامانع کشیده شدن من به درون گودال گردد. سرانجام کف اتاق حالت عادی خود را باز یافت. این زوج سراسیمه بالباس خواب از هتل گریختند. وقتی با پلیس به هتل بازگشتد همه چیز از وضع طبیعی برخوردار بود اما کسانی که در اتفاقی مجاور اقامت داشتند گفتند که صدای عجیبی را از اتاق آنها شنیده‌اند که هیچگاه قادر به تشریح آن نیستند.

بر سر لشکریان زرد پوست چه آمد؟

موضوع ناپدید شدن افراد در مناطق مختلف دنیا هر از چندگاه بر سر زبانها می‌افتد البته منظور ناپدید شدنی است که هیچ گونه آثاری از فرد به جای نمی‌ماند و همه گونه تلاش برای پیدا کردن سرنخ به جایی نمی‌رسد به گونه‌ای که چنین حوادثی هیچ گونه توضیح منطقی نمی‌یابند و جزو اتفاقات اسرارآمیز جهان ما قرار می‌گیرند. هر چند پس از چندی همه این هیاهوها خاموش می‌گردد و آن موضوع به دست فراموشی سپرده می‌شود. اما در همه حال یک پرسش همچنان باقی می‌ماند. آیا ناپدید شدن ناگهانی افراد، واقعیت دارد؟ مدارک و شواهدی در دست است که به این موضوع کمایش جنبه واقعیت می‌بخشد.

دانشمندان چه می‌گویند؟

درباره این‌گونه ناپدید شدن‌های اسرار آمیز نظریات گوناگونی وجود دارد. گروهی بر این باورند که در جهان فیزیکی و مادی، مکانهایی خالی وجود دارند که ما از آنها آگاهی نداریم. این مکانهای خالی را به منزله حفره‌هایی تصور می‌کنند که امکان دارد جانداران و احشام، از طریق آنها به درون جهانی ناشناخته و نامرئی

فکر و فیض

شماره ۴ / بهار ۱۳۸۲

کشیده شوند و دیگر اثری از آنها مشاهده نشود. بنابر همین نظریات این حفره‌ها ممکن است برای یک لحظه گشوده شوند و دیگر بار مسدود گردند و به منزله دروازه‌ای باشند برای ورود به بعد دیگری که در آن، دریافت‌های پذیرفته شده جهان سه بعدی‌ها، یعنی طول و عرض و ضخامت، معنی و مفهومی ندارد. امکان دارد چنین دنیا، هر چند که ما از آن بی‌اطلاعیم، به موازات دنیای ما در قلمرو دیگری از هستی وجود داشته باشد. در ادامه به چند مورد از اتفاقات ثبت شده اشاره می‌کنیم.

بود. هیچ گزارشی منسوب بر تسلیم شدن آنها ارائه نشد در حالیکه چنین اقدامی موضوع تبلیغاتی خوبی برای زبانی ها بود. علاوه بر این دسته ای از سربازان چنینی که روی بل موضع گرفته بودند و افرادی که آن شب به پاسداری مشغول بودند سوگند یاد گردند که هیچ صدای نشیده و هیچ حرک مشکوکی مشاهده نکرده بودند. آنان بر این نکه تأکید داشتند که هیچ کس در شب حادثه (جهه دوست چه دشمن) از این عور نکرده است. دستیاران کلکل نیز قسم می خوردند که هیچ بیگانه ای به اردوی آنها نزدیک نشده است. با اینحال ۲۹۸۸ سرباز چنینی بی آنکه نشانه ای از خود باقی گذارند نایاب شدند و برای نموده، حتی از یکی از آنان هرگز خبری به دست نیامد!

آسیاب اسرار آمیز

در پنج رانویه ۱۹۰۰ مرد جوانی به نام شرمن چوچ از اهالی پیشگان که در اداره آسیابهای آنکوستا کار می کرد محل کار خود را ترک گفته و به دلیل نامعلومی، مستقیماً به سوی آسیاب دوید و به داخل آن رفت اما هیچگاه از آنجا بیرون نیامد. در بی این حادثه همه قطعات آسیاب را پیدا کردندا اما اثری از این مرد جوان نیافتند. حتی جنگل، روختانه و شهرهای اطراف را با دقت تمام مورد جستجو قرار دادند اما نشانی نیافتند. موضوع گیج کننده ای که برای حاضران به صورت مهمی در آمده بود این بود که شرمن چرچ به چه علتی ناگهان میز کارش را در اداره ترک کرد و با آن عجله به آسیاب دویده بود! هرگز خبری از او به دست نیامد.

دروازه شیطان

سالها پیش یعنی در روز ۲۳ مارس



گزارش شده است ۱۹۵۷ یک پسر بجهه هشت ساله به نام نامی

ماجرای دیوید لنگ

در تاریخ ۲۳ سپتامبر ۱۸۸۰ مردی به نام دیوید لنگ به همسرش گفت که بیش از رفتن به شهر قصد دارد به آسمانیش سرکشی کند ولی هنوز چند قدمی دور نشده بود که ناگهان در برابر دیدگان همسر و دو فرزندش و مرد دیگری به نام فاضی یک نایاب شد. همه حاضران به تصور آنکه لنگ پایش لغزیده و به زمین افتاده به آن سو دویدند ولی کمترین اثری از او نیافتد در آنجانه درختی وجود داشت و نه بوته ای و نه سوراخی بلکه فقط زمین هموار بود که از چمن پوشیده شده بود و دیوید هرگز پیدا نشد.

نظیر اینگونه وقایع شگفت انگیز، در گوش و کار جهان پهناور ما کمایش اتفاق می افتد و هر سال تعدادی افراد، تحت شرایط کاملاً ناشناخته و اسرار آمیز نایابید می شوند. به این تعداد باید نام فرباتیان مثلث بر مودا را نیز اضافه نمود که به گونه ای غیرقابل توجه و بی آنکه کمترین نشانه ای از خود بر جای گذارند نایابید شده اند.

در باره این وقایع نمی توان نظری با قاطعیت ابراز داشت. اما همواره این تصور وجود داشته که نایاب شدگان به سفری بدون بازگشت رفته اند و دیگر هیچگاه به این جهان بازنگشته اند!

شاید آنها، در جهانی دیگر، در دنیایی که برای ما ناشناخته است، به حیات دیگری پای گذارده اند. به هر حال این معمایی نیست که هنوز علم قادر به پاسخگویی به آن باشد!

گردآوری و تدوین: میریم مظلومی

نجات و سگهای تربیت شده پلیس با دقت

تمام همه مناطق را در آن حوالی مورد جستجو قرار دادند. چند جنگل‌بان و هیزم شکن حرفه ای که به همه جای جنگل آشنازی داشتند و چند فروند هلیکوپتر که در ارتفاع کم پرواز می کردند نیز همه منطقه را زیر نظر گرفتند اما هرگز حتی کوچکترین سرخی به دست نیامد. انگار این پسرک به زمین فرو رفته بود و یا نیرویی مرموز و نامرئی او را از زمین ریوده و به آسمان برده بودا نظیر چنین اتفاقاتی که در

چند قدمی شاهدان عینی رخ داده باز هم

پدر شدن و تغییرات فیزیولوژی آن

هنگام بارداری، تنها مادران دچار تغییرات هورمونی موقتی نمی شوند.. بلکه مردانی که برای اولین بار پدر می شوند نیز این تغییرات را تجربه می کنند. مطالعات روی ۲۳ مردی که به تازگی پدر شده اند نشان می دهد که از سه ماهه اول بارداری تا چندین ماه پس از تولد فرزندشان، سطح هورمون های تستوسترون و

کورتیزون بدن آنها پایین تر از حد طبیعی می باشد و در بسیاری از آنها هورمون استراویول، که مرتبط با عواطف مادرانه است، بیشتر ترشح می شود. این مطالعات ممکن است به توجیه عمل سندروم کرواد- که در آن ۶۵ درصد از مردانی که همسرشان باردار هستند و دچار حالت تهوع در صبح و علایم دیگر می شوند، پردازد.

شاید
ناپدیدشدن
در جهانی
دیگر،
در دنیایی که
برای ما
ناشناخته است،

به حیات
دیگری
پای گذارده اند

هشتماهی نیست
اکلا
شماره ۲ / بهار ۱۳۸۲

معنای زندگی

بسیار خوب، اینظور فکر کنید. این دقیقاً راهی است که همه آدمهای شاد در زندگی خود دارند. و با هر اتفاق خاص عجیب، بزرگ و دردناک تنها یا یک کلمه برخورد می‌کنند: بسیار خوب. اصلی ترین دلیل غمگین بودن شما این است که دنیای تخیلی ذهن خود را که به نظرتان هم کامل است بدون واقعیت‌ها ساخته اید و با حذف حقایق از آن به رفتار مردمان شاد هم خرد می‌گیرید و آن هارا تحقیر می‌کنید.

هستی به خودی خود نه بد است نه خوب، پیشتر شیوه یک قدره جوهر یا یک جسم کشان و پلاستیکی است که می‌تواند به هر شکلی در بیاند. پیچ بخورد، گره بخورد و در هر جهتی حرکت کندا این شکل گیری هم کاملاً به عقاید شما بستگی دارد. آنچه شمامی گویید و شکلی که خودتان برایش منتصور می‌شوید، اما حقیقت و راستی چطور؟ آیا در مورد حقیقت هم همینظور است؟ خوب این سوال کمی پیچیده است و می‌تواند مارا به درک معنی زندگی رهمنو شود. باید بدانیم که راستی و حقیقت فراسوی مرزهای فهم و درک ما، با قدرت و پیچیدگی خاص خود حرکت می‌کند.

خوب یابد، شاد یا ناراحت، اینها همه تصورات و خیالات شماست که به جهان اطراف خود تحمیل می‌کنید. شادمانی هیچ ربطی به اتفاقی که در گذشته افتاده یا نیفتاده ندارد. در مورد آنچه که انتظار داریم که در آینده رخ بددهد هم همینظور است. این یک واقعیت ساده است که شاد باشید.

باید تصمیم بگیرید که شاد باشید.

مطمئن باشید که نمی‌توانید کسی را مقصر بدانید و هیچ کس دیگری هم نمی‌

باشد. تا گاهی هم وقتی از این همه نفرت و کنیه بین آدمها تعجب می‌کنیم، این سوال را می‌پرسیم.

تا گاهی هم وقتی این سوال را می‌پرسیم که از این همه جنایت، جنگ و خشونت در جوامع بشری شگفت‌زده می‌شویم.

تاخیلی وقتها هم اصلاً داشتن معنی زندگی برایمان مهم نیست، فقط چون به شدت احساس پوچی و به بیان رسیدن می‌کنیم، آن موقع هم به دنبال معنی آن هستیم.

اگر بعد از خواندن همه این‌ها باز هم به دنبال داشتن معنی زندگی بودیم و این طلب مانشی از هیچ کدام از این سوالهای مشابه اینها نبود، شاید بتوان اینظور نتیجه گیری کرد که ما واقعاً به دنبال معنای زندگی هستیم و برای ورود به مرحله بعدی آماده شده‌ایم. یک مرحله خاص و حقیقی، به دنبال معنای نایبی از زندگی.

در ابتدا باید به مسانلی که طرح کردیم پاسخ بدیم. اگر سوال شما هم مثل بسیاری از افراد دیگر، موردی مثل موارد بالا بود، به جواب خود خواهید و اگر نه، تا پایان همراه ما باشید تا...

غمگین و افسرده اید؟

اگر واقعاً در شرایط درونی بدی به سر می‌برید و فکر می‌کنید هیچ کاری هم از دستان بر نمی‌آید، به راهکارهایی که در ادامه اشاره می‌شود توجه کنید... شاید مفید باشد.

به کسی فکر کنید که به نظر می‌آید نگاه شاداب و زیبایی به زندگی دارد. حالت او را چگونه شرح می‌دهید؟ آیا چنین کسی حقایق بد و تلخ زندگی را که در پیش چشمانش رخ می‌دهد نمی‌بیند و اینظور و اندود می‌کند که دنیای تخیلی الکی خوشی برای خود ساخته است که تنها در ذهن او وجود دارد؟

چرا می‌خواهیم معنی زندگی را بدانیم؟ باید کنمی به عقب برگردیم...

غلب ما وقتی این سوال را می‌پرسیم مضرور واقعی مان چیز دیگری بوده است. سوال اصلی مان چیز دیگری بوده است.

باید با هم رد این سوال را دنبال کنیم و بینیم سوالهای اصلی ما چه بوده‌اند؟ در واقع بینیم چه مسائلی باعث می‌شوند که ما چنین سوالی را پرسیم.

بعضی شرایط و یا سوالاتی که منجر می‌شوند ما پرسیم «معنای زندگی چیست؟» اینها هستند:

□ گاهی اوقات آنقدر غمگین و



افسرده هستیم که از خود می‌پرسیم واقعاً این زندگی چه معنی می‌دهد؟

□ گاهی هم از شدت احساس بی فایده و بی ارزش بودن به دنبال معنی زندگی بوده‌ایم.

□ گاهی هم وقتی این سوال را می‌پرسیم که برای خودمان یا یکی از نزدیکانمان، اتفاق دردناک و ناگواری می‌افتد، و نمی‌فهمیم که چرا باید برای ما یا آن آدم خوب چنین اتفاقی بیفتد.

□ گاهی هم وقتی که قصد مامکن به دیگران است، اما به نظر می‌رسد که هیچ کس اصلاً نیت ما را درک نمی‌کند، زندگی برایمان بی معنی جلوه می‌کند.

دوروبی وارد کارهایتان نشود. مطمئناً کار در یک نوانخانه می‌تواند محل بسیار مناسبی برای غذا دادن به نفرا و یتیمان باشد. فرض می‌کیم که شما خود را در این راه به طور ضمنی فدا می‌کنید، اما حاضر نیستید که حتی برای یک روز آنچا باشید، اطراقیان از شما متفرق خواهند شد، به این دلیل که فقط یک معلم اخلاق ریاکار هستید. بهتر است بیشتر از این به خیر و برکت آن کار آسیب نزیند و از بی فایده‌گی خود لذت ببرید. این نهایت مفید بودن است!

اگر هر کسی در این دنیا هر آنچه را که عميقاً می‌خواهد و دوست دارد انجام بددهد چه رخ می‌دهد؟ آیا هرج و مرج خواهد شد؟ شاید این کلید شروع حرکتی برای همکاری و همباری در این دنیا باشد.

تصور بدیختنی و تیره روزی نجاتان می‌دهد.
نکته مهم: اگر شما در یکدلی و انتقال افکار مثبت چندان رشد نمکرده اید و از انجام کارهایی که باعث ازار و آسیب دیگران می‌شود، لذت می‌برید، این تصایع را کنار بگذارید و به دنبال کمک های حرفه‌ای تری در جای دیگری باشید!

ممکن است از خود پرسید که آیا کار

خوب و خیری هست که علاقمند به انجام آن باشید؟ به اطراف خود نگاه کنید. به مردمی که به شدت تلاش می‌کنند که مفید به نظر برسند. آیا واقعاً همینطور هستند و همه چیز را برای دیگران به خوبی انجام می‌دهند؟ یا اطراقیان را بانمایش بیوسته از مشغولیتها و فعالیتها خود کلافه می‌کنند؟ من که به این دو می‌کمی شک دارم،

به نظر من افرادی که واقعاً کاری را برای کسی انجام می‌دهند، از انجام آن لذت می‌برند و چندان علاقمند به نمایش خود به صورت یک فرد مفید نیستند. معمولاً در گوشه‌ها فعالیت می‌کنند، زیرا عملکاری را انجام می‌دهند که دوست دارند و نیازی به نمایش آن ندارند. با اینکه در حاشیه هستند، سرزنه و با صفا هستند، اهل شوخری اند و قدر آن را به خوبی می‌دانند. بیش از حد جدی نیستند و می‌دانند چگونه و کی بخندند. به طور غیر مستقیم و با تمثیل، خواست واقعی شان را به مردم نشان می‌دهند، وجود آنها اغلب باعث علاقمندی مردم به زندگی، محیط اطرافقان و حضور عشقی شاداب می‌شود.

در میان مردمی که در زندگی با آنها برخورد می‌کنیم، این افراد اغلب جزء کسانی هستند که تائیر عمیق و ژرفی بر ما می‌گذارند و اغلب با حضور خود زندگی اطراقیان را از بینان و بایه غنی تر می‌کنند و معنی زیباتری به آن می‌دهند. آیا می‌توان به این حالت بی مصرف و بی فایده گفت؟

نکته مهم آنست که سعی کنید ریا و

تواند کاری در این زمینه برای شما بکند. خودتان باید تصمیم بگیرید که شادی وارد زندگی تان بشود با این حال با این روش، خود به خود برای مدت طولانی شاد خواهد بود مگر اینکه دقیقاً چیزی تصمیمی گرفته باشید. در آن صورت قادر خواهید بود پیشامد ها و ناگوارترین وقایع را تحمل کنید.

احساس بی فایده و بی ارزش بودن می‌کنید؟

خوب فرض کنیم که شما همبینظر هستید. بی فایده و بی ارزش. چندان مهم نیست. این یک مشکل باز و عمومی در بسیاری از فرهنگها و مللها جهان است و عموماً ناشی از روش های تربیتی است. اغلب مردم این عبارتها را به بچه های خود می‌گویند. (هم با کلام هم با عمل) که به قدر کافی خوب و شایسته بستند و عملاً برای والدینشان بی فایده اند. خیلی ها با این طرز برخورد بزرگ می‌شوند و بعد از همین حس را به فرزندانشان منتقل می‌کنند.

باید فرض کنیم که اینطور نیست. یعنی این احساس شما شما ربطی به بازرهای کودکی و اینطور مسائل ندارد؛ بلکه نمی‌توان شما را جزو افراد مفید تقسیم بنده کرد چون تصور واقعی تان هم اینطور نیست که به شخصی مفید و سودمند تبدیل شوید. به دنیا طبیعی اطراف خود نگاه کنید. به درخت نگاه کنید. فایده درخت چیست؟ بله، استفاده ها و فواید بسیاری دارد، اما او هیچ تلاشی برای مفید بودن نمی‌کند. تفاوت در اینجاست. او تنها کاری را که می‌خواهد انجام می‌دهد. (یا حداقل از دید تحلیلی ما اینطور دیده می‌شود) کاری را می‌کند که طبیعت به عهده اش گذاشته است. مطمئن باشید تنها راهی که همواره به قصد انجام کار خوبی هر چند بسیار ناجیز در جهان پیموده اید، همانی بوده است که خودتان، با تمام وجود خواسته اید. آنچه را انجام دهید که شادیتان می‌کند، یا حداقل هر آنچه که از

حالا مورد بعدی یعنی، بی ارزش بودن

اگر بتوانید به ننگ بی فایده بودن چیزه شوید، نصف راه غلبه بر بی ارزش بودن را هم طی کرده اید. احساس بی ارزش بودن یک قضاوت اخلاقی در مورد خودتان است، که اغلب هم به دنبال تصور بی فایده بودن شکل می‌گیرد. هر چند شامل معنی عمیق تر و بزرگتری می‌شود.

بی ارزش بودن بیشتر شامل این حالت می‌شود که شخص هیچ حقی را برای بودن در این دنیا برای خودش قابل نیست.



کنید. به خود لبخند بزند و بدانید که

خوب و شایسته هستید.

اما حالا یک مورد باید روشش شود و

آن اینکه می توانید پیشرفت کنید. البته نه

به این صورت که با هر اتفاق بدی که رخ

می دهد محکم بر سر خود بکویید. این

کارها مطلقاً کمکی خواهد کرد. صرفاً

باید تمرين کنید تا با تمام توان از هر آتجه

در اختیار دارید بهره برداری کرده و

بهترین کار را انجام دهید. آتجه که می

توانید به دنبالش باشد شناسایی نقاط

کور خودتان است. به دیگران خوب نگاه

کنید. تصورات و برداشت‌های غلطی که

در مورد بهترین راه برای رسیدن به

اهدافتان دارید را اصلاح کنید. آن

مفاهیم غلط را باید و بدار شوید.

اما نگران نباشید اگر پیشرفتتان کند

و متزلزل بود. خودتان این پیشرفت را

کنترل خواهید کرد و رشد خواهید داد.

اما بعد از همه اینها، به طور خود کار قادر

خواهید بود بهترین کار را با همه آتجه که

دارید انجام دهید. این عبارتی است که

باید بارها و بارها با خود تکرار کنید...

در مقاله بعد به سوالات باقیمانده

جواب خواهیم داد و اگر جواب خود را

نیافرید با ما باشید تا...

ترجمه: فروغ بصیرت

ضعیف باعث می شود که بسیاری از

مردم در جایگاهی که هستند بهترین

نباشند، اما مراقب باشید بحث ما بر سر

زندگی است. اغلب برهکاران و

جنایتکاران معتقدند که قدرت و

توانمندی بارزی ندارند بنابراین بازیز پا

گذاشتن قواعد اجتماعی راهی برای

رسیدن به آن قدرت و حس توانایی خود

پیدا کرده اند. برای گروه دیگر مردم هم

که در ظاهر به تاثیر همکاری و ارتباطات

در زندگی معتقدند چندان فرقی نمی

کند، همه به دنبال انجام بهترین کار و

یافتن بهترین شانس خود هستند. با این

فرض می بینید که مردم بالقطعه خوب

هستند. همه در حال تلاش برای انجام

بهترین کاری را که می توانید

انجام می دهید با همه آتجه که در اختیار

دارید. از قبل صحیح ترین و اخلاقی

ترین روشنی که می شناخته اید را برای

زندگی به کار ببرد اید. در این لحظه کار

بیشتری برایتان نمی ماند. شما از قبل

آنها را خواهید شاخت. به خود فرست

دانست و درک آنها را بدھید.

مور در حمت الهی نبوده و خود را یکی از

افراد ملعون و نفرین شده می پنداشد.

به اعتقاد بعضی ها کلا دو دسته آدم

وجود دارد، مردم یا اصولاً خوب هستند

یا به کل بد هستند. در صد زیادی از

جمعیت جهان معتقدند که مردم اصولاً

و به طور بینایی بد هستند و این یک

معضل است. اگر واقعاً چنین باشد دیگر

روزنه امیدی برایمان باقی نمی ماند. در

این صورت حکومت خیراندیشی و

نیکخواهی امری غیر ممکن خواهد بود،

چرا که هیچ انسان بالقطعه بدی نمی

تواند چنین قدرت سازنده ای داشته

باشد.

آیا واقعاً چنین است؟ یا باید به حقایق

درست نگاه کنیم. یک بار دیگر به مردم

اطراف خود خوب نگاه کنید. به یکباره

آنها را خواهید شاخت. به خود فرست

دانست و درک آنها را بدھید.

هر کس بهترین کاری را که می

تواند با تمام آنجه که در توان دارد،

انجام می دهد

اگر هر کس با همه آتجه که دارد،

بهترین کاری را که در توائش است،

انجام دهد، در این کره حاکی به لحاظ

شایستگی، در جایی قرار دارد که

بمتناسب با اوست. روش تربیتی غلط و

شما بهترین کاری را که می توانید

انجام می دهید با همه آنجه که در اختیار

دارید. از قبل صحیح ترین و اخلاقی

ترین روشنی که می شناخته اید را برای

زندگی به کار ببرد اید. در این لحظه کار

بیشتری برایتان نمی ماند. شما از قبل

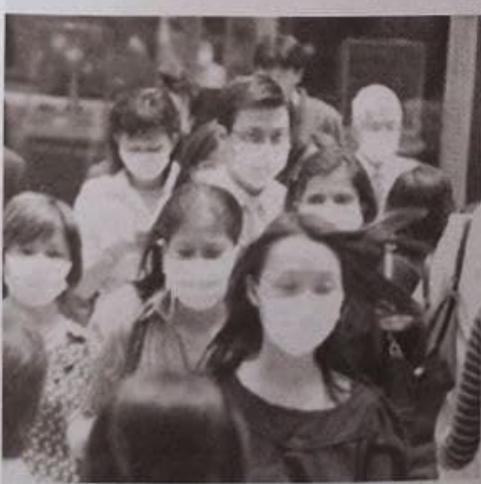
آنها را خواهید شاخت. به خود فرست

دانست و درک آنها را بدھید.

اثرات آلودگی هوای

سردرد، ضعف، سرگیجه، تهوع، اختلال در انتقال اکسیژن به بافت‌های بدن، ضربان شدید، قلب، سکه قلبی و کاهش ظرفیت ششمی از اثرات آلودگی هوای بر سلامت است.

یک متخصص بیماری‌های داخلی با اشاره به افزایش فشارهای عصبی، کندی فعالیت‌های مغزی، عقب افتادگی ذهنی در کودکان، بیماری‌های ریوی و سرطان به عنوان سایر عوارض آلودگی هوای گفت: سرب Pb یکی از آلاینده‌های مهم هوا محسوب می شود و هنوز در ۵ درصد کودکان، سطح خونی سرب بیش از حد طبیعی است که این ضریب در کودکان خانواده‌های فقری بالاتر است.



کنراد هیلتون

(مؤسس هتل‌های هیلتون در دنیا)



برد.

**من به خدا،
صداقت و شور
و شوق و
شهامت ایمان
دارم و معتقدم
با عبادت
می‌توان به
عشق الهی
دست یافت.**

۱۵۵ هنر و تاریخ
شماره ۴ / بهار ۱۳۸۲

**به خود،
سرنوشت
خود و خدای
خود ایمان
داشته باشید.**

او با دقت زیاد و تلاش فراوان از هر ساتیمتر بنای هتل به نحو احسن استفاده کرد و تغییرات اساسی در آن به وجود آورد. به عنوان مثال در اولین هتل سالن رستوران را به چند اتاق خواب تبدیل کرد و یک بوتیک را نیز به هتل افزود و شعار او این بود: خدمت پیشتر، قیمت کمتر.

با افزایش سرمایه، هتل‌های قدیمی و فرسوده را می‌خرید و آنها را نوسازی می‌کرد و خدمات عالی ارائه می‌داد. او به اینکه هتل‌های ویزگاهی خاص داشته باشد که آنها را از هتل‌های دیگر تمایز کند اهمیت فراوان می‌داد.

برای توسعه کار خود و امکان سکین گرفت و ناجاپیش رفت که حتی از بیمه عمر خود به عنوان ویفه استفاده کرد و از سرمایه داران دیگر نیز کمک گرفت. بحرانهای اقتصادی را با آنکه ضررها بزرگ برایش به همراه داشتند با درایت پشت سر گذاشت و کم کم کار خرید و اداره هتل را به دیگر کشورهای نیز کشاند. مدتها بود که متوجه فرصتی برای خرید هتل «والد وروف آستروری» مجلل‌ترین هتل آمریکا بود که هزار و سیصد اتاق داشت. جلسات و صحبت‌ها برای خرید، ماهها به طول انجامید. در آخرین سفر که همراه گروه مشاوران و شرکا رفته بودند او هر روز صبح رأس داشته باشید.

را برای سیر و سفر و اقامت در هتل‌های درجه یک در او بود وجود آورد.

مدتها پس از آن سفر در اثر بحرانهای اقتصادی پدر او ورشکست شد و وضع مالی خانواده‌اش به شدت رو به خامن گذاشت، او تحصیلات خود را رها کرد و به سرعت فکر خود را برای یافتن راه حل مناسب فعال نمود و نقطه نظر او برای رهایی از بحران این بود:

به نظر من بهتر است پنج، شش اتاق موجود در خانه را شیوه اتفاقهای هتل نمایم. مادر و خواهرانم می‌توانند برای مسافران آشپزی کنند و من هم بارها را جایجا می‌کنم. در این صورت می‌توانم در ازای هر اتاق شیی دو دلار و پنجاه سنت بگیریم. نظر او پذیرفته شد. سخت کوشی او تحسین همگان را برانگیخت بود. او نصف شباهکه قطار وارد استگاه راه آهن می‌شدند به آنجا می‌رفت و مسافران رسیده را به هتل‌شان دعوت نموده و تمام خدمات لازم را ارائه می‌کرد. پس از بهبود

نسی اوضاع او به داشکده نیومکریکو بازگشت و تحصیلات خود را به اتمام رسانید. پس از آن او چندین شغل را آغاز کرد و شعار او این بود که، من آموخته‌ام، اگر راحت بنشینم هرگز راه به جایی نخواهم برد. او یا یک جوینده طلا شریک شد ولی سرمایه اندکی خود را نیز از دست داد سپس وارد کار سیاست شد و در ۳۳ سالگی نماینده مجلس ایالتی شد ولی به دلیل رایخ بودن دروغ و دورنی و تزویر حاکم بین همقطارانش از دنیای سیاست بیزار شد. در این میان پدر او فوت کرد و او که به ارتش پیوسته بود آن را رهایی کرد و به کار افزاون شد و از هر ایده‌ای استفاده می‌کرد تا در آمد خود را افزایش دهد. او از اصل طلاقی «تلاش» پیروی می‌کرد. در یک نایستان او با ایده‌های جدید و تازه‌اش در آمد خود را تا چند برابر افزایش داد.

پدر او نصیبیم گرفت معدن خود را بفروش داد و همراه خانواده برای گردش و تفریح به شیگاکو برود و در هتلی مجلل اقامت کرد و سرمایه خود را در راه دیگری همین میان با هتل «مابلی» آشنا شد و پس از مدتی آن را به بیهی ۴۰۰۰ دلار خرید و از زندگی کنراد، بود و اشتباقی و صفت‌نایابیز اینجا بود که به رسالت خود در زندگی بی

د «من به خدا، صداقت و شور و شوق و شهامت ایمان دارم و معتقدم با عبادت می‌توان به عشق الهی دست یافت».

عبارت فوق معرف اندیشه مردی است که در هتلداری، تحولی عظیم را به وجود آورد و یکی از بزرگترین قطبهای هتلداری دنیا را پایه گذاری کرد.

«کنراد هیلتون» در روز کریسمس سال ۱۸۰۸ در «سن آنتونیو» به دنیا آمد. او در میان هشت عضو خانواده خود نخستین پسر بود. پدر او مردی سرشار از انرژی و نشاط بود و این خصلت را برای پسر بزرگ خود به جا گذاشت. او صاحب یک معدن نظر او پذیرفته شد. سخت کوشی او تحسین همگان را برانگیخت بود. او نصف شباهکه قطار وارد استگاه راه آهن می‌شدند به آنجا می‌رفت و مسافران رسیده را به هتل‌شان دعوت نموده و تمام خدمات لازم را ارائه می‌کرد. پس از بهبود

نسی اوضاع او به داشکده نیومکریکو بازگشت و تحصیلات خود را به اتمام رسانید. پس از آن او چندین شغل را آغاز کرد و شعار او این بود که، من آموخته‌ام، اگر راحت بنشینم هرگز راه به جایی نخواهم برد. او یا یک جوینده طلا شریک شد ولی سرمایه اندکی خود را نیز از دست داد سار افزاون شد و از هر ایده‌ای استفاده می‌کرد تا در آمد خود را افزایش دهد. او از اصل طلاقی «تلاش» پیروی می‌کرد. در یک نایستان او با ایده‌های جدید و تازه‌اش در آمد خود را تا چند برابر افزایش داد.

پدر او نصیبیم گرفت معدن خود را بفروش داد و همراه خانواده برای گردش و تفریح به شیگاکو برود و در هتلی مجلل اقامت کرد و سرمایه خود را در راه دیگری به کار اندازد. این سفر نقطه عطفی در زندگی کنراد، بود و اشتباقی و صفت‌نایابیز

(۱) سرمایه خود را به کار بینداز.
 (۲) با بانکداران دوست باش.
 (۳) اسهمی از شرکت را به مدیران خود واگذار کن.
 و این سه اصل در هر شرایط و هر جا کار ساز بودند زیرا با تصویرات و باورهای مردم هر کشوری همراهی داشتند.
 زندگی هیلتون تبلور اصل زیر است:
 به خود، سرفوچت خود و خدای خود ایمان داشته باشد
 این اصل حسن خاتمی بر زندگی بزرگترین و نروتمدلترین قطب هتلداری جهان بود که در سن نود سالگی در حالی که صد و هشتاد و پنج هتل در آمریکا و هفتاد و پنج هتل در کشورهای دیگر را تحت سرپرستی داشت چشم از جهان فرو بست.

حلاصه نویسی: نور شاهی

و بازده دفیقه صبح طبق معمول تلفن‌های صدادر آمدند تا همه باهم به کلیسا بروند. گروه که کار را تمام شده می‌بینند، صدای اعترافشان بلند شد، باسخ کنراد هیلتون به اعتراف گروه این بود: هیلتون به دعا این مرد با تدبیر، تائیر ژرفی بر صنعت هتلداری دنیا گذاشت او همیشه به سنتهای کشورهای دیگر احترام می‌گذاشت و تأکید می‌کرد که باید در جشها و آداب و رسوم ملی کشور میزبان شرکت داشته باشد زیرا عقیده او این بود که احترام کسی را که با او دادوستد داری، نگه دار.
 در معاملات خارجی خود بر سه اصل تأکید داشت:

ساعت شش و پانزده دقیقه همه را از خواب بیدار می‌کرد تا با هم برای دعا به کلیسا بروند و به نیایش پروردازند، یکی از شرکای او در مورد او چنین گفت:
 هر وقت هیلتون دست به دعا برمن دارد و چیزی را از خدا طلب می‌کند به طور حتم آن را به دست می‌آورد زیرا او هرگز از باد خدا غافل نیست.

سرانجام پس از جلسات متواالی و خسته کننده آنها موفق به خرید هتل شدند و جشن مفصلی را در همان شب ترتیب دادند. فردای آن روز درست ساعت شش



- (۱۸۶۹) آمی برادلی اولین زنی که سیستم مدارس عمومی را پایه گذاری کرد.
 (۱۸۷۷) امیلی گرین بالج اولین زنی که جایزه صلح نوبل را دریافت کرد.
 (۱۸۶۶) لوئی هایز اولین زنی که از مدرسه دندانپزشکی فارغ التحصیل شد.
 (۱۷۸۴) ماری تیل اولین زنی که بایلوون پرواز کرد.
 (۱۷۷۳) فیلیپ ویتلی اولین آمریکایی آفریقایی که کتاب چاپ کرد.
 (۱۶۷۸) النا لوکرزا کورنارو یسکویا اولین زنی که به مدرک دکترا دست یافت.
 (۱۴۰۵) کریستن دو پیسان نویسنده کتاب شهر زنان به منظور حفظ تاریخ زنان در تاریخ (۳۹) ترانگ تراک و ترانگ نی دو خواهر ویتنامی که اولین انقلاب جنوب شرق آسیا را بر علیه چینی ها رهبری کردند.



- (۱۹۵۳) ڈاکلین کوچلان اولین زنی که با هوایما دیوار صوتی را شکست.
 (۱۹۴۹) کونجیتا سیترون اولین زن امریکایی که به شغل گاویازی در اسپانیا روی آورد.
 (۱۹۳۱) چین آدامز اولین زنی که به طور مشترک برنده جایزه صلح جهانی نوبل شد.
 (۱۹۳۰) روت نیکولز اولین زنی که پرواز بین قاره ای داشت.
 (۱۹۱۶) مارکارت سانگر اولین درمانگاه زایمان را بازگشایی کرد.
 (۱۹۱۱) ماری کوری - دومن نوبل خود را برای کار روی رادیوакتیویته به دست آورد.
 (۱۹۱۰) آلیس استین و لر - اولین زن رئیس پلیس جهان که در لس آنجلس کار می‌کرد.
 (۱۹۰۱) آنا تایلور - اولین کسی که درون یک بشکه از آشیانه‌گارابه پایین سقوط کرد و زنده ماند.

- (۱۸۸۹) نلی بلای - گردش به دور جهان را به مدت ۷۲ روز و ۶ ساعت و ۱۱ دقیقه طی کرد.
 (۱۸۸۱) کلارا بارتون - بنیانگذار صلیب سرخ امریکا
 (۱۸۷۵) ادنا کانوس اولین زنی که به تهایی دور جهان سفر کرد.
 (۱۸۶۳) والنتینا ولادیمیروفنا ترشکوفا اولین زن در فضا

زنان مشهور تاریخ

(۱۹۹۷) سوزی مارونی اولین زنی که مسیر کویاتفلوریدارادر ۲۴ ساعت و نیم شنا کرد.

(۱۹۹۵) ایلن کالیز اولین زنی که با فضا

پیمای دیسکاوری به فضای رفت.

(۱۹۹۳) تونی موریسون برنده نوبل ادبی

(۱۹۸۸) اربارا می هریس اولین زنی که به عنوان اسقف در کلیسای مسیحی انتخاب شد.

(۱۹۸۸) بی نظری بوتو اولین زنی که در یک دولت مسلمان به مقام ریاست دولت رسید.

(۱۹۸۵) مارتینا ناوراتیلووا برنده بیش از ۱۰۰ تورنمنت ورزشی و یکی از سه بازیکن اصلی تیس دنیا.

(۱۹۸۴) دکتر کنی سولیوان اولین زنی که در فضای قدم زد.

(۱۹۷۸) نوامی اومورا اولین کسی که به تهایی به قطب شمال رفت.

(۱۹۷۱) فران فیلیس اولین زنی که به قطب شمال رفت.

(۱۹۶۴) جری موک اولین زنی که به تهایی دور جهان سفر کرد.

(۱۹۶۳) والنتینا ولادیمیروفنا ترشکوفا اولین زن در فضا

خطر!

شیطان در همین نزدیکی است



شیطان

پرستی انسانها
را از طریق
کنترل ذهن و
با استفاده از
ترس هایشان
به برداشتن می

شیطان پرستی: دنیای مخفی و
کشد

اسرار آمیز
پس از انتشار مقاله‌ای با عنوان "چهره جدید، گروه جدیدی از شیطان پرستان که عمدتاً تجمعی از افراد کافر، ملحد و بی‌دین بودند پدیدار شدند. کسانی که نه تنها مدعی اعتقاد به شیطان بودند بلکه نام خاص شیطان پرست را هم به خود اطلاق کردند. پس از این جوانان نازه شیطان پرست (عبارتی که برای خود انتخاب کرده بودند)، به مقاومت خوب باید هیچ اعتقادی ندارند و اعتقادات آنها جهت خاص خود را دارد.

پس از بررسی های مطالعاتی مشخص شده است که بسیاری از جوانان به دنبال

در معرض خطر هستند. بعضی از این سایتها به طور مفصل و با جزئیات تکان دهنده تعریف می‌کنند که چگونه آنها باید خون بخورند و یا برای پیمان بستن با شیطان رگشان را بزنند. ضمناً آنها نوجوانان احساساتی را تشویق می‌کنند که برای ابراز بدینختی و دلتنگی شان به این گویند: عارف بزرگی در خواب شیطان را دید که طناب هایی به دست دارد. پرسید: این ها چیست؟ گفت: با این ها انسانها را به سوی خود می‌کشم.

پرسید: طناب من کدام است؟ گفت: برای کشیدن تو نیازی به طناب نیست!

اتفاق‌های گپ و اختلاط" بیرونند. در ارزیابی اخیر از ۲۶۰۰ کودک و نوجوان ۱۱ تا ۱۶ ساله، بیش از نیمی از آنها ابراز داشتند که به پدیده‌های غریب و جادویی علاقه‌مند هستند. انجمن معلمان و دانشگاهیان از مدارس می‌خواهند کلاس‌های را برای مطلع ساختن جوانان از خطرات کند و کاو و گشتن در این نوع مسائل در اینترنت شکل دهد.

به اعتقاد کارشناسان، در حال حاضر، بیش از هزار فرقه فعال در انگلستان وجود دارند که شهرت آنها از طریق اینترنت اشاعه پیدا کرده است. آنها، از طریق سایت‌های اینترنتی معروف به سایت‌های خودباری - برای ترک سیگار، کم کردن وزن بدن، دیدار و پیدا کردن یک دوست یا شریک زندگی یا شرکت در بازار بورس، برای جذب و به دام اندختن جوانان متخصص مهارت پیدا می‌کنند. تبلیغ کنندگان و عضویت‌گردنگان این فرقه‌ها، در کالج‌ها و کمپ‌های دانشگاهی هم فعال هستند و مجله‌های مجلانی را که خطوط ارتباطی با بسیاری از سایت‌های

گروه های شیطان پرست، راههای متعددی را جهت جذب افراد به کار می گیرند و اغلب از راه علایق عمومی وارد می شوند.

شماره ۴ / بهار ۱۳۸۲



احساس نیاز به معنویات و حس
ناشناسنگی برخاسته از استوار، به شیطان
پرستی رو می آورند.

شیطان پرستی به یک معظم بزرگ
اجتماعی در بسیاری از جوامع تبدیل
شده است. این پدیده رو به رشد صرفهای
شهرهای بزرگ محدود نمی شود،
خبرها پشت سر هم از مناطق مختلف
دنیا مخابره می شود. فعالیتهای هوس
الود، عجیب و غریب و نامنوس آنها با
درزیدن کودکان و گرفتن قربانی های
انسانی برای انجام اعمال مذهبی
نمایارف و جنایتهاشان همواره به
گوش می رسد. سی اس لوئیس در
کتابش در این باره می گوید: دو اشتباه و
خطای عمدۀ باعث سقوط انسانها به
سوی شیطان می شود. یکی عدم اعتقاد
به هستی وجود و دومی اعتقاد به بیمار
بودن و سالم نبودن است. انسانها به طور
خودکار همواره در این دو اشتباه به سر
می برند و با تصورات مادی گرایانه یا
جادوگری در صدد رفع این خطاهای
هستند.

در بی افزایش درگیری های شیطانی
بین نوجوانان، یک بزرگی برروی هدف
اصلی آنها از فعالیتهاشان صورت
گرفت. شاید از روزی اعمالی که انجام می
دهند، جیزهایی به نظر برسد، اما از یک
دید پژوهشگرانه و برسی کلیه داده ها
اینطور به نظر می رسد که هدف اولیه آنها
تغییر دادن مردم و قرار دادن آنها در
جهت مخالف اعتقادات، خانواده،
جامعه و خداوند و ایستاند در برابر همه
انهای است.

شیطان پرستی یک برداشت
حیوانی، شهوانی همراه با خودنمایی
است که بر اساس اعتقاد به جبر ذاتی
فاهرانه و جابرانه خلقت استوار است.

شیطان پرستان جوان به قدرت
شیطان و حکومت او معتقدند و وقتی به
اندازه کافی درگیر این نوع تفکر شدند یا
شیطان عهدی می بندند، آنها متعهد می
شوند که در صورت لزوم در آینده جان
خود را هم در این راه بگذارند و
خودکشی یکی از عمدۀ ترین این
راههای است. آنها معتقدند که اگر خود را
فادی شیطان کنند، در زندگی بعدی
باز خواهند گشت و قویتر از قبل زندگی

برستند از دست می رود و عمومی می
شود، این یکی از اصلی ترین دلایل
محفوی و پنهان بودن فعالیتهای آنهاست.

با افزایش فعالیتهای شیطان پرستی،
تحقیقات دیگری هم صورت گرفت.
بجه های شیطان پرست اغلب از خانواده
های سطح متوسط تا خوب جامعه
هستند. در بیشتر موارد سفید پوستند و
اغلب در دوران مدرسه شاگردان خوبی
بوده اند. هر چند بیشتر آنها جزو بجه
های بی خوصله و بی جالشی بوده اند که
از همه توان بالقوه خود استفاده نمی
کرده اند. اغلب قادر به تشخیص خوب
و بد از هم نبوده و در سیستم روابط خود
دچار مشکل هستند. این مشکل در خانه
و دیگر جوامعی که درگیر آن هستند
دیده می شود. بیشتر آنها از مادر
استفاده کرده و در مسائل جنسی
انسانهای بی بند و باری هستند.

تجاوز روانی و فیزیکی به دیگران
یکی دیگر از مشاهدات رفتارهای آشفته
آنهاست. شیطان پرستان جوان اغلب
کودکان را مورد آزار قرار می دهند. در
بیشتر موارد، این اعمال جهت پرستش
شیطان و جلب رضایت او به عنوان ناخنی
و حمایت کننده صورت می گیرد.

شیطان پرستی انسانها را از طریق
کنترل ذهن و با استفاده از ترس هایشان
به برگی می کشد، در حالی که در ادبیان
این آزادی و حق انتخاب برای پیروان
وجود دارد. ما این فرصت را داریم
هدایای خداوند را در زندگی مان
پیذیریم یا خود را از آنها محروم
کنیم، همه اینها از عشق به خداوند و نگاه
آزادانه به خداوند سرجشمه می گیرد.

مراقب باشیم!

به راستی این دامها که بسیاری افراد
به ظاهر آگاه را ناگاهانه به درون خود
می کشد و آنگاه نجاشان سخت و حتی
ناممکن می نماید، چیستند؟
به راستی شیطان کیست؟ چیست؟ و
آیا این یک وازه قدیمی است؟ در دنیای
امروز چگونه ظاهر می شود؟ چقدر به ما
زندیک است؟ کجاست؟ با ما چه
می کند؟ و ما باید چه کیم؟
ادامه دارد

تدوین: شیوا

راههای نفوذ

گروه های شیطان پرست، راههای
متعددی را جهت جذب افراد به کار می
گیرند و اغلب از راه علایق عمومی وارد
می شوند. موسیقی همواره به عنوان یک
عامل مرکزی برای جذب جوانان و
نوجوانان بوده است. مشکل زمانی بروز
می کند که اشعار ترانه های مورده علاقه
آنها به بیراهه و کجراهم منحرف می
شود. ریجارد رامایرز جنایتکاری از لس
انجلس معتقد است که شیطان او را
شکست نایابی کرده است. پلیس می
گوش می رسد. سی اس لوئیس در
کتابش در این باره می گوید: دو اشتباه و
خطای عمدۀ باعث سقوط انسانها به
سوی شیطان می شود. یکی عدم اعتقاد
به هستی وجود و دومی اعتقاد به بیمار
بودن و سالم نبودن است. انسانها به طور
خودکار همواره در این دو اشتباه به سر
می برند و با تصورات مادی گرایانه یا
جادوگری در صدد رفع این خطاهای
هستند.

سیر قهقهه ای خود را آغاز کرد. موسیقی
عمده ای که به این جریان مرتبط می
شود، موسیقی مثال است. مثال به سه
دسته عمده تقسیم می شود. نوع اول
مثال جشن و پارتی است که بیشتر
متقابل به مسائل جنسی و اجتماعی
هستند.

نوع دوم مثال آشغال است. که بر
مسائلی چون، خشونت، تندی، غصب و
مرگ تمرکز دارد.
گروه سوم با عنوان مثال سیاه نامیده
می شوند و به طور واضح و آشکار به
شیطان می پردازد. متن این ترانه ها به
وضوح به مسائلی چون زنای با محارم،
تجاوز، شکنجه و قربانی کردن انسانها
می پردازد.

قدرت فریفت و اغواگری

قدرت یکی از اوساسهای فکری
و عقده های درونی جوانان شیطان
پرست است. دستیابی به آن در سطوح
مختلف روانی و روحی پرایشان بسیار
همیت دارد. رسیدن به دانشی که
دیگران به آن دسترسی ندارند، یکی از
اهداف این فریفت دارد. رسیدن به دانشی که
نوع خاصی از توانمندی یا داشتن از
حالات انحصاری خود خارج شده و
فرآگیر شود، دیگر آن درجه قدرت و
نیرویی که آنها می خواسته اند به آن

قدرت شفافی حیوانات

حضور حیوانات در زندگی آنها تاثیرات عمیق و زریغ داشته است. شاید یک علت طول عمر و سلامت روزانه ایان تبر ارتباط آنان با حیوانات باشد.

خیابان دوطرفه

آیا می توان گفت که خداوند حضور حیوانات کوچک خانگی را به ماعظا کرده تامعنی عشق بدون شرط را بفهمیم؟ می توانیم حیواناتمان را سرزنش و تنبیه کرده و آنها را زمانی که مطابق میل ما رفتار نمی کنند، در جایی حبس کیم. اما زمانی که بسوی آنها بر می گردیم تنها چند دقیقه طول می کشید تا آنها دوباره صورت خود را به پاهایمان بمالند و مشتاقانه گوشه های لباس مارا بکشند و بازی کنند. شاید آنها برای این در زندگی ما هستند تا نوع خاصی از دوست داشتن را تجربه کیم. دوست داشتنی که در مقیاس روابط پر از

شد و برای عمل جراحی به بیمارستانی دویست ها بیل دورتر فرستاده شد. یک شب بسیار سرد و برفی او صدای آرامی را از پشت پنجره اتفاقش در بیمارستان شنید. وقتی که پرستار پنجره را باز کرد، یک

کبوتر به درون اتفاق پرید و روی سینه هوف نشست. پس از چک کردن پای کبوتر هوف نشانه خودش را دید. یکی از همان کبوترهای خانگی. به نظر بسیار بعد می رسید که کبوتر این همه راه را پرواز کرده باشد؛ اما به هر حال او جایی رفته بود که دوستش به عشق و درمان نیاز داشت.

علاوه بر همه آنچه که درباره عشق نوشته شده است، میلیونها انسان وجود دارند که تابه حال عبارت دوست دارم را به کار نبرده اند. میلیونها انسان دیگر وجود دارند که هرگز این عبارت پر انرژی را نشیده اند و خیلی خیلی بیشترند کسانی که هرگز عشق راحس نکرده اند. دکتر دین اورینیش در کتاب عشق و بقا نظر جالی اورد: **بقای ما به قدرت شفافی عشق، صمیمیت و روابط استگی دارد.**

قدرت شفافی عشق، به عشق میان انسانها محدود نمی شود. امروزه دانشمندان در تحقیقات خود و بررسی روابط بین حیوانات هم به این نتایج رسیده اند.

کدام یک دیگری را شفای دهد؟ نمونه های بسیاری از توانمندی حیوانات در تاثیرات درمانی و شفافی، و روابط عاطفی که با بسیاری از انسانها برقرار می کنند، مشاهده شده است. لاری دوسي از یک مطالعه که در دانشگاه دوک انجام شده نمونه مستندی را ارائه می دهد. پسر جوانی به نام هوف در خانه اش تعدادی کبوتر را نگهداری می کرد. هوف به پای هر پرنده یک نشانه به صورت یک شماره وصل می کرد تا بتواند آنها را تشخیص دهد. روزی او یک کبوتر زخمی را در باغ پیدا کرد، به کبوتر کمک کردو تازه مانی که خوب شد از او نگهداری کرد. زمانی آن سال هوف به شدت بیمار

بقای ما به
قدرت
شفاده‌ی
عشق،
صمیمیت و
روابط بستگی
دارد.



بوده و بسیار بهتر با بحران مقابله کردند.

با توجه به تحقیقات و تجارب متعدد، نمی توان تاثیر حیوانات را بر زندگی انسان انکار نمود. این تاثیرات بخصوص در جوامعی که روابط انسانی تضعیف شده است (مانند جوامع غربی) نقش موثرتری دارد و در واقع این رای تجربه و یادآوری روابط دوستانه و به دور از معامله گری است. در جوامع شرقی گرچه روابط انسانی هنوز به آن حد بحرانی نرسیده است که انسانها برای رفع نیازهای عاطفی خود به حیوانات وابسته باشند اما آگاهی از این تاثیرات و همینطور توجه به موهاب طبیعی که حیوانات نیز بخشنی از آنند، مسلمانی تواند به داشتن حیاتی هر چه کاملتر و پرپارتر منجر گردد و تجلیات عشق را هر چه بیشتر در زندگی انسان آشکار سازد.

ترجمه: فروغ بصیرت

تدوین: شیوا



نگهداری می کرده اند، دردهای مزمنشان به طور محسوس و مشخصی کاهش یافته است.

موسسه تحقیقاتی پژوهشی بیکر در میلورن استرالیا در یک بررسی نشان داده است که از بین ۰۰۰۰۰ عیمار مورد مطالعه، آنهایی که حیوان خانگی نگهداری می کرده اند، فشار خون کمتر، کلسترول کمتر و حمله قلبی کمتری داشته اند.

محققان آمریکایی هم به این نتیجه رسیده اند که آنهایی که حیوانی را نگهداری می کنند و دچار حمله قلبی می شوند، اغلب به مدت طولانی تری بعد از حمله قلبی زنده می مانند.

رئیس بخش روانشناسی بیمارستان توکیو معتقد است که حیوانات می توانند به ما در از بین بردن حس تنهایی کمک کنند. آنها با ایجاد یک رابطه حسی که عمدتاً براساس نیاز طبیعی آنهاست، مارا تشویق به ایجاد یک رابطه متقابل می کنند.

زمانی که زلزله ویرانگر کوبه در سال ۱۹۹۵ همه شهر را ویران کرد، بسیاری از مردم در سالهای عمومی اسکان داده شده بودند، با وجود آنکه طبق قانون، حضور حیوانات در مراکز عمومی قدرعن بود،

مسئولین این اجازه را به مردم دادند تا حیوانات خود را به اماکن اسکان موقت ببرند. به دنبال اتخاذ این تصمیم، تجربه بسیار موفقی به دست آمد. دکتر

جین کاتو رئیس انجمن بیمارستانهای دامپزشکی ژاپن می گوید: مردمی که حیوانات خود را به همراه داشتند به وضوح شادتر

شرط و شرط بسیاری از انسانها نمی گجد.

اگر می توانستیم مانند آنها یخشیم و دوست بداریم، با همان خلوص و با همان سرعت، چه مردمان سالم و سوچیختی بودیم!

قدرت شفادهی حیوانات

لیم هونگ آن به شدت افسرده بود. مردی حدوداً چهل ساله و مبتلا به شیزوفرنی، دکتر ماهادیوان، رئیس بیمارستانی که او به مدت طولانی در آنجا بستری بود، تصمیم گرفت تا بیماران را به دیدن مزرعه پرورش اسب که در همسایگی بیمارستان بود ببرد و از فضای آنجالذت ببرند.

لیم ابتدا هیچ تعاملی برای ترک شبانه روزی نداشت، اما سرانجام شروع کرد به قدم زدن در بین مزرعه، آب دادن به اسپها و گاهی مراقبتها را بسیار ساده از بعضی از آنها.

بعد از مدتی ارتباط دوجانبه ای بین او و اسپها برقرار شد. این دوستی و رفت و آمد به میان اسپها، اورا برای ارتباط با مردم آماده کرد. و لیم برای اولین بار با کارمندان شبانه روزی صحبت کرد؛ و پس از مدت کوتاهی با کمک دکتر ماهادیوان توانست شغل ساده ای پیدا کند.

دکتر ماهادیوان معتقد است: تغییرات زندگی لیم بسیار افسانه ای بوده است و هیچ شکی وجود ندارد که اسپها در این تغییر نقش بسیار کلیدی بازی کرده اند.

طبق ۱۵ سال گذشته، داشتمدان در سراسر جهان نوعی درمان را براساس همنشینی با حیوانات بنا نهاده اند. در بیمارستانهای دامپزشکی کمربیج انگستان، محققان کشف کرده اند که اغلب کسانی که به مدت یک ماه حیوانی خانگی را در خانه خود

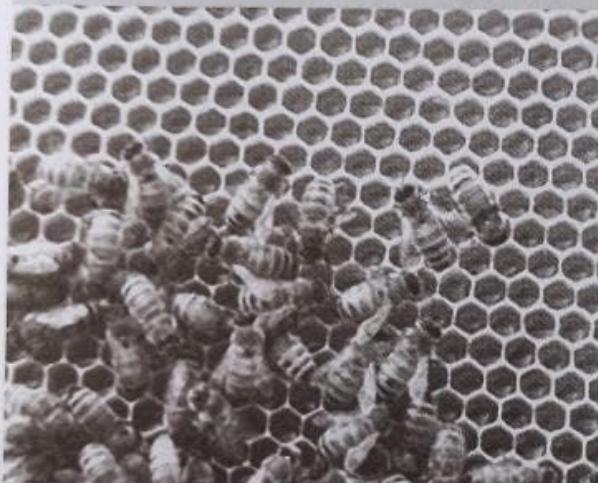
**حیوانات
بخشنده اند و به
سرعت فراموش
می کنند. شاید
خداآند حضور آنها
را به ما بخشیده
است تا عشق
بدون شرط را
درک و تجربه
کنیم.**

سوب خبری

صرف عسل از انسداد عروق جلوگیری می کند^۲ دانشمندان اعلام کردند که صرف عسل برای کسانی که منع صرف مواد فندي ندارند از گرفتگی رگهای خونی پیشگیری می کند. به گزارش ایسا واحده علوم پزشکی تهران به نقل از پایگاه اینترنی آنانو، صرف روزانه عسل به علت افزایش آنتی اکسیدان در خون از گرفتگی رگهای خونی جلوگیری

بیشترین اثر را در مردان داشته است چرا که ریشه موی آنها به شدت دربرابر تستوسترون خسارت است. این هورمون یکی از عمدۀ دلایل ریزش مو در مردان به حساب می آید. اما این تحقیق نشان آن نیست که استفاده کنندگان از فهوده می توانند از طاسی فرار کنند. دانشمندان معتقدند حجم بالایی از کافئین برای جلوگیری از ریزش مو لازم است و باید این حجم مستقیماً شکاف لایه ازن، عامل افزایش سرطان پوست^۴ شواهد موجود حاکی از تأییس شکاف لایه ازن بر افزایش موارد ابتلا به سرطان پوست است. به گزارش شیخه بی بی سی، شکاف لایه ازوون که از قطب جنوب شروع شده و در حال پیشروی است برائر گازهای گلخانه ای تشکیل شده است. در شبیله پرچم های هشدار دهنده ای برای نشان دادن میزان خطر تشتععت هر روز برآفرانش می شود. مردم این منطقه به علت تابش مستقیم نور خورشید بیشتر از مناطق دیگر با خطرابتلا به سرطان پوست رو برو هستند.

کافئین می تواند از ریزش مو جلوگیری کند^۱
استفاده از کافئین می تواند از ریزش مو در آفیان از جلوگیری کند. محققان آلمانی پس از انجام مطالعات زیادی در میان مردانی که مبتلا به ریزش مو بودند دریافتند شدت ریزش مو در میان افرادی که از محصولات دارای کافئین استفاده می کنند دارای کافئین استفاده می کنند اینکه بتوان از طریق نوشیدن، کافئین را به ریشه مو رساند نیاز است تا فرد، ≥ 60 فنجان قهوه در روز کافئین می تواند برای مردانی که احتمال طاسی در آنها می رود مشمر ثمر واقع شود. پروفسور پیتر الستر، یکی از اعضاي نیم تحقیقاتی دانشگاه چیتا، می گوید این محرك دنایر منفی افزایش قند خون بر ذهن و رفتار^۱ مطالعات جدید نشان می دهد افراد مبتلا به دیابت تیپ دو، طی دوره های هایر گلیسمی یعنی افزایش قند خون کاهش در عملکرد ذهنی و خلقی را تجربه می کنند. به گزارش رویترز، دکتر برایان ام فرایر و همکارش از درمانگاه رویال ادینبورگ اثرات هایر گلیسمی حادر در بیست بیمار متلا به دیابت دو برسی کردند. طی این عمل محققان توانایی پردازش اطلاعات، حافظه و سطح عطف توجه افراد را بررسی کردند. علاوه بر این طی هر آزمایش، بیماران یک پرسنامه مربوط به ویژگی های خلقی را تکمیل کردند. طی هایر گلیسمی حاد، سرعت پردازش اطلاعات، عملکرد حافظه و پرخی حوزه های توجه دچار تغصان شدند. هایر گلیسمی یا همان افزایش قند خون حاد بطور گسترده ای خصوصیات خلقی را تحت تاثیر قرار داد در حالیکه منجر به کاهش احساس خوشحالی و افزایش آشفته حالي، اضطراب، رخوت، و خستگی شد. اثرات زیان آور هایر گلیسمی بر عملکرد شناختي و حالت های خلقی ممکن است بطور قابل ملاحظه ای با بسیاری فعالیت های روزمره تداخل نماید.



می کند. بر همین اساس پزشکان توصیه می کنند افرادی که منع صرف مواد فندي ندارند روزانه چند قاشق عسل صرف کنند تا از بیماریهای عروقی پیشگیری کرده باشند.

ویتامین E برای قلب سودمند نیست.

صرف مکمل های ویتامین E از بیماری های قلبی جلوگیری نمی کند و ممکن است حتی افراد را به غلط به

به ریشه مو برسد. به این ترتیب باید قهوه را به جای خوردن با ریشه مو آشنا کرد. آدولف کلنك، متخصص زیبایی می گوید: «برای اینکه بتوان از طریق نوشیدن، کافئین را به ریشه مو رساند نیاز است تا فرد، ≥ 60 فنجان قهوه در روز بخورد»^۱ وی گفت افرادی که فکر می کنند در سنین بالاتر دچار طاسی خواهند شد بهتر است از هم اکنون پوست سر خود را با کافئین آشنا سازند.

بیشترین اثر را در مردان داشته است چرا که ریشه موی آنها به شدت دربرابر تستوسترون خسارت است. این هورمون یکی از عمدۀ دلایل ریزش مو در مردان به حساب می آید. اما این تحقیق نشان آن نیست که استفاده کنندگان از فهوده می توانند از طاسی فرار کنند.

دانشمندان معتقدند حجم

درمان سرطان خون به ویژه در کودکان ساخته شد. نتایج استفاده از این دارود در ۴۹ کودک، سرطان خون را در ۲۰ درصد آنان متوقف کرده و در ۱۰ درصد نیز بهبودی سلوی مغز استخوان حاصل شد. همچنین حال هفت تن از این بیماران با مصرف این دارو به اندازه‌ای بهبودی یافت که به راحتی عمل پیوند مغز استخوان در آنان امکان پذیر شد. سرطان خون شایع ترین نوع سرطان است و سالانه نزدیک به ۳۶۰۰ مورد جدید مبتلا به این نوع سرطان در آمریکا شناسایی می‌شوند.



همدردی بادیگران مغز را فعال می‌کند پژوهشگران با بررسی مغز افرادی که در معرض محركهای مستقیم دردناک قرار گرفته بودند دریافتند احساس همدردی در غم دیگران، مقداری از بخش عاطفی در مغز را فعال می‌کند. پژوهشگران انگلیسی و آمریکایی با فناوری ام آر آی و بررسی مغز چند نفر که در معرض محركهای مستقیم دردناک قرار گرفته بودند، همچنین دریافتند، همان

ابتلا به میگرن و سردردهای بیش از ۴ ساعت را دارند. بیشتر به دردهای ناشی از آنژین شدن مبتلا می‌شوند. به گزارش سرویس بین‌الملل ایستا، به نقل از منابع اینترنتی، این یافته‌ها نشان دهنده بروز سینه درد الته به استثنای بیماریهای عروقی در میان افراد مبتلا به میگرن و سردردهای ممتد است. افرادی که میگرن دارند نسبت به درد حساس‌تر هستند. در این پژوهشها ۱۲ هزار و ۴۰۹ زن و مرد سیاه پوست و سفیدپوست مورد آزمایش قرار گرفتند. در این پژوهشها عوامل دیگری از قبیل سن، نژاد، فشارخون بالا، سیگار و کلسترول عمومی خون در نظر گرفته شدند. اما در این مطالعات هیچ رابطه‌ای میان این قبیل سردردها با بروز امراض قلبی-عروقی مشاهده نشد.

هپاتیت C خطر سرطان کبد را افزایش می‌دهد
مردانی که به عفونت هپاتیت C مبتلا هستند بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به سرطان کبد قرار دارند. محققان ژاپنی اعلام کردند: بالا بودن سن، بالا بودن آنژین کبدی و سطوح پایین کلسترول از عواملی هستند که خطر ابتلا به سرطان کبد را در مبتلایان به هپاتیت C افزایش می‌دهند.

داروی جدید سرطان خون ساخته شد
نوعی داروی جدید برای

که در برابر بیماریها اینمی ایجاد کند. موبایل می‌تواند تومور شوابی ایجاد کند ۱ یک تحقیق تازه نشان داده است که استفاده از موبایل به رشد تومورهای خوش خیم در سیستم شنواهی کمک می‌کند. به گزارش خبرگزاری فرانسه، دانشمندان سوئیسی در تازه ترین مطالعات خود دریافتند که مدت ۱۰ سال از موبایل استفاده کرده اند، احتمال خطر رشد تومور در سیستم شنواهی خود را تا ۲ برابر افزایش داده اند. در این مطالعه همچنین کشف شده رگ‌های خونی در اثر کلسترول مفید است اما مصرف این ویتامین موجود در رژیم غذایی یک آنتی اکسیدان است و ظاهرا در جلوگیری از مسدود شدن رگ‌های خونی در اثر دستگاه شنواهی در افرادی که دانما از یک گوش خود در مکالمات استفاده می‌کنند، ۴ برابر افرادی است که به صورت متناوب گوشی را مورد استفاده قرار می‌دهند.

ساخت واکسن وبا و هپاتیت از سبب زمینی

محققان از گیاه سبب زمینی واکسین ساختند که در برابر بیماریهایی مانند وبا، ویروس نورواک و هپاتیت بی اینمی ایجاد می‌کند. به گزارش پایگاه خبری یورک الرت، محققان علوم پزشکی دانشگاه ایالت اریزونا یافته های جدید خود را در نشست سالانه انجمان زیست شناسان گیاهی آمریکا ارائه کرده‌اند. محققان هم اکنون معتقدند، واکسنهایی که ساخته می‌شود باید با قیمت پایین عرضه شوند. خوارکی باشند، در برابر گرما مقاومت داشته باشند و شامل ترکیباتی باشند



بخنهایی که در مغز افراد داغدیده مشاهده میشود در مغز نزدیکان همدردی کننده آنها بیش مشاهده میشود.

بدن علیه آن پادتن بسازد که مانع ابتلا بدن به سارس در آینده خواهد شد.

عفونت های اداری افزایش می باید، این تحقیق همچنین نشان میدهد، اختلال سکته مغزی پس از عفونت های حاد بیش سه برابر افزایش می باید.

در عین حال فعالیت های مغزی آنان با استفاده از MRI کارکردی ثابت می شد. همکاران فارو در جلسه انجمن رادیولوژی امریکای شالی در شیکاگو گفتند بین دروغگویان و راستگویان تفاوت های آشکاری وجود داشت. دکتر فارو گفت: هفت منطقه مغز دروغگویان هنگام دروغگویی راستگویان را می گویند تفاوت زیادی با مغز های افرادی دارد که دارند راست مغز برای دروغ گفتن باید وی گفت در مجموع به نظر می رسد مغز برای دروغ گفتن باید راست مغز نشان می دهد وقتی فقط نشان می دهد در اصحاب دروغ می گویند در مغزشان چه اتفاقی رخ می دهد اینکه ممکن است باعث بیدا شدن فناوری تازه ای برای تشخیص دروغ نیز شود. دکتر

اسکات فارو، مدیر مرکز تصویربرداری کارکردی مغز در داشکله پزشکی دانشگاه تیبل در فیلادلفیا، پنسیلوانیا گفت: ممکن است در مغز نوادری خاصی باشد که در زمینه دروغ و فربی فعال شوند که با MRI کارکردی می توان آنها را تشخیص داد و اندازه گیری کرد. ممکن است نوادری خاص و منحصر به فردی نیز در مغز باشد که در راستگویی فعال هستد. فارو و اسکات فارو، مدیر مرکز تصویربرداری کارکردی مغز در داشکله پزشکی دانشگاه تیبل در فیلادلفیا، پنسیلوانیا گفت: ممکن است در مغز کارکردی برای تشخیص دروغ دروغ سنج معمولی را فربی دهنده است اما در مواردی، مانند بازجویی از تروریست ها می شود به مدت ۳۲ هفته تحت آزمایش و معاینات لازم قرار خواهد گرفت. در تولید این واکسن به جای آنکه از صرفه باشد.

افزایش سکته قلبی و مغزی با ویروس *Inflamatory drugs* (non steroid) مصرف می کند. آثار رُضم در روده کوچک آنها پدیدار می شود. قبل تصور می شد که خطر این داروها برای دستگاه گوارش بسیار کمتر است. نتایج این مطالعه، که توسط کالج پزشکی بیلور در شهر هیوستون آمریکا انجام شده است در نشریه *بیماری های دستگاه گوارش و هپاتولوژی* منتشر شد. دکتر عفونتهاي حاد تنفسی در این حال مغز افراد داغدیده مشاهده میشود در مغز نزدیکان همدردی کننده آنها بیش مشاهده میشود.



آزمایش نخستین واکسن ضد سارس روی انسان

ضرر مسکن ها برای دستگاه گوارش آشکار شد براساس تحقیقات تازه خطر آسیب دیدن روده در اثر مصرف مسکن های رایج مانند آیوبروفن و آسپرین، احتمالاً شدیدتر از آن است که تاکتون تصور می شد. پژوهشکان دریافتند بیش از ۷۰ درصد بیمارانی که برای بیش از سه ماه مسکن های نوع اسید *Inflammatory drugs* (non steroid) مصرف می کنند، آثار رُضم در روده کوچک آنها پدیدار می شود. قبل تصور می شد که خطر این داروها برای دستگاه گوارش بسیار کمتر است. نتایج این مطالعه، که توسط کالج پزشکی بیلور در شهر هیوستون آمریکا انجام شده است در نشریه *بیماری های دستگاه گوارش و هپاتولوژی* منتشر شد. دکتر

همواره به افراد مبتلا به آرترоз توصیه می کند که هفته ای دو تا سه بار ماهی روغنی مصرف کنند یا روزی یک کپسول ۱۵۰۰ میلی گرمی روغن ماهی بخورند.

دانشمندان انگلیسی روپاتی کوچک با قابلیت تشخیص و جلوگیری از رشد سلطان پروستات، اختراع کردند

این روپات با قرار گرفتن در داخل دستگاه ریز مغناطیسی با پخش امواجی ضمن شناسایی غده های سلطنتی در لندن می گوید: ما معمولاً چنین دستگاهی را برای جست و جوی موضع بیماری در بدن بیمار به کار می بریم اما در این روش این دستگاه برای درمان استفاده می شود هر چند که ممکن است بعضی از بیمارانمان در نصب و کارکرد این دستگاه با بدشائی مواجه شوند. وی وجود ورمهای جزئی کوچک و ایجاد لخته هایی در موضع بیماری را از جمله علائم به کارگیری این دستگاه می داند. این در حالی است که وی و گروهی از مهندسان مکانیک موفق به استفاده از اشعه MRI در سیستم مغناطیسی شده اند که به موجب آن مواضع بیماری به شکل دقیقی از بین می رود. گفتنی است، مهندسان مکانیک و پزشکان بریتانیایی برای ابداع و اصلاح

دانشمندان علت این موضوع را که چرا یک رژیم غذایی سرشار از ماهی های روغنی، مانند ماهی آزاد، می تواند به بهبود التهاب مثلاً در بیماری ورم مفاصل کمک کند دریافته اند. آنان دریافته اند که

یکی از اسیدهای چربی در بدن که با تورم و التهاب مقابله می کند به کمک یک نوع اسید چربی که در روغن ماهی وجود دارد تولید می شود. پژوهشگران دانشکده پزشکی هاروارد، دانشگاه بیرمنگام و بیمارستان زنان دریافتند که این رژیم زمانی که با مصرف مقدار کمی آسپرین همراه باشد حداقل تاثیر را دارد.

التهاب یا تورم ناشی از واکنش نادرست بدن به عفونت و جراحت است و به بیماری هایی مانند آرترоз و بیماری های قلب و عروق منجر می شود. تیم محققان هاروارد دسته تازه ای از چربی هایه نام ریزالوین را در بدن انسان کشف کرد که نشان داده شده است می تواند به کنترل تورم و التهاب در بدن کمک کند. ریزالوین ها از اسیدهای چربی امکاً ۳۰٪ که به وفور در ماهی های روغنی موجود است تشکیل می شود. همچنین به نظر می رسد مصرف آسپرین، تولید آنها را تحریک می کند. گمان می رود که به خصوص یک نوع ریزالوین (ای) نقش بسیار مهمی در کنترل التهاب بازی می کند. یک سختگویی کروه مبارزه برای تحقیقات ورم مفاصل گفت که کروه او

تحقیقات جدید توسط محققان کانادایی نشان می دهد که خطر ابتلا به سلطان لوزالمعده را می توان با رژیم سرشار از میوه و سبزیجات کاهش داد. این تحقیق که بر روی ۵۸۵ بیمار و ۴۷۷۹ فرد سالم صورت گرفت، نشان داد که با افزایش مصرف میوه و سبزی خطر ابتلا به این سلطان به نصف کاهش می یابد. به دلایلی که هنوز ناشخص است، این ارتباط تنها در مردان دیده شده است و هیچ نشانه و ارتباطی میان خردباری و مصرف آنها بدون مشورت با پژوهش تشویق کنیم. اما در عین حال نباید در دست نیست.

موسیقی می تواند درد را کاهش دهد

دانشمندان اعلام کردند پژوهشکی تلاش برای پیشبرد تحقیقات آرترоз گفت: پیساری از بیماران می توانند درد آرتروز را در درازمدت با داروهای بسیار ایمتر مانند پاراستامول (استامیوفن) - یا کنترل کنند. البته انسیدها جایگاه خود را دارند، اما باید براز دوره های کوتاه و نه برای سالیان طولانی مصرف شوند.

راهی جدید برای کاهش خطر ابتلا به سلطان لوزالمده

مصرف میوه و سبزیجات می تواند از خطر ابتلا به سلطان لوزالمده بکاهد.

این روش از ۱۵ سال پیش
تلاش های گسترده ای را آغاز
کرده اند.

نقش معنویت در جلوگیری از آزادیمر^۲

پایگاه ایترنی آکادمی
اعصاب امریکا از نقش اعتقاد

به خدا و ادای شعائر دینی در
جلوگیری از پیشرفت بیماری

آلریتم خبر داد. این پایگاه

ایترنی با اشاره به مطالعه روی

۶۸ نفر که سن آنها ۴۹ تا ۹۴

سال بود و احتمال بیماری

های قلبی سودمند است.

دریافتند: معنویت نقش مهمی

در سلامت اعصاب دارد.

محققان تأکید کردند. آن دسته

از بیماران که مذهبی تر بودند

قدرت شناختی خود را بسیار

دیدتر از دیگران از دست می

انتقال بیماری ها می تواند در

مذهبی بودن موجب افزایش

سلامتی افراد می شود که یکی

از آنها کمتر شدن اختلالات

عصی در آنان است. به گفته

این پژوهشگران، اعتقاد به

مذهب موجب می شود

اختلال شناختی در افرادی که

من مشابه دارند به میزان ۲۰

تصور غلط موجب

گسترش بیماری می شود^۱

یک مطالعه انجام شده در

دانشگاه هاروارد اخطرار می

دهد درگ غلط از چگونگی

انتقال بیماری ها می تواند در

گسترش آنها در میان خانواده

هایی که کودکانشان به مهد

کودک می روند، مؤثر باشد.

نقش رژیم غذایی مادران

در سرطان سینه^۲

استفاده مادران از برنامه

غذایی حاوی ماهی و غذاهای

حاوی اسیدهای چرب امگا

سه در دوران بارداری خطر

ابتلا به سرطان سینه از

دختران آنها تا ۴۰ درصد کاهش

می دهد.

داروی سرطان سینه^۳

براساس آخرین گزارش

های رسیده، محققان برای زنان

مسنی که در مراحل اولیه ابتلا

به سرطان سینه قرار دارند

دارویی ساخته اند که شناس

درمان این بیماری را در آن هایه

طور چشمگیری بالا خواهد

برد. این دارویی جدید،

برخلاف داروهای پیشین قادر

است از انتشار سلول های

سرطانی در بدن جلوگیری

کند.

صرف رُغال اخته برای

قلب مقید است^۱

محققان دانشگاه

ویسکانسین می گویند رُغال

اخته در جلوگیری از بیماری

های قلبی سودمند است.



داروهای آنتی سایکوتیک

نخوردید^۲

سازمان دارو و غذایی

امريکا به افراد مسن در استفاده

از داروهای آنتی سایکوتیک

هشدار داد. بزرگسالان مبتلا به

زوال عقلی که از داروهای آنتی

سایکوتیک استفاده می کنند،

زودتر می میرند. تحقیقات

پژوهشگران نشان می دهد

افراد مسنی که از داروهای آنتی

سایکوتیک مانند کلوزاریل و

زیراکس استفاده می کنند یک

وشش دهم تا یک و هفت دهم

برابر احتمال مرگ و میر آنان

افزایش می یابد. همچنین

عوارض این داروها در افراد

مسن مبتلا به زوال عقل زیاد

است و موجب بیماری های

قلبی و عفونت های مختلف

منجر به مرگ می شود.

آثار سوسیس و کالباس در

سرطان لوزالمعده^۲

صرف زیاد گوشتها

فرآوری شده، احتمال ابتلا به

سرطان لوزالمعده را افزایش

تأثير عمل لوزه در بهبود

خواب^۲

عمل لوزه و برداشتن آن بر

بهبود کیفیت خواب کودکان

تأثیر چشمگیری دارد.

آنثی بیوتیک ها و تکرار

حملات قلبی^۲

آنثی بیوتیک ها از تکرار

حملات قلبی جلوگیری نمی

کند. محققان با آزمایش آنتی

بیوتیک ها در بیماران مبتلا به

ذات الریه می متوجه بین اثر

بودن آنتی بیوتیک ها در تکرار

حملات قلبی شدند. ذات الریه

نوع می در پلاکت رگهای

خونی دیده می شود و با

افزایش خطر حملات قلبی

ارتباط دارد.

فواید طب سوزنی^۲

طب سوزنی در کاهش

حالت تهوع، درد و التهاب

مؤثر است. به طوری که درد

بیمار تا ۲۵ درصد کاهش می

یابد. در این شیوه با وارد شدن

سوzen نازک و مخصوص به

نقاط ویژه ای از بدن سیستم

عصی تحییک شده و ترشح

مواد شیمیایی، هورمون و فعل

و انفعالات عصی را موجب

می شود، که در کاهش درد

مؤثر هستند.

گردآوری و تنظیم: برای

۵۵

شماره ۴، بهار ۱۳۸۵

۱. جام جم

۲. واحد مرکزی خبر

۳. خبرگزاری ایسا

۴. خبرگزاری اینما

۵. هموطن

می دهد.