

هنرهای زیستن

۶۷

سه ماهنامه هنرهای زیستن، اجتماعی، فرهنگی، هنری، داستانی
شماره ۶۷، سال دوم پاییز و زمستان ۸۴
قیمت ۵۵۰ تومان - تعداد صفحات ۶۴ صفحه

WWW.HonarhayeZistan.com



نوح آموز...

DNA نامه ای عاشقانه از خداوند

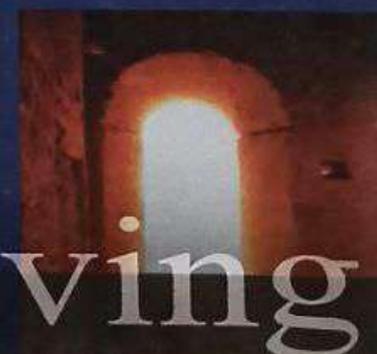
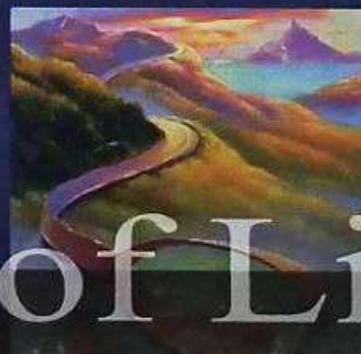
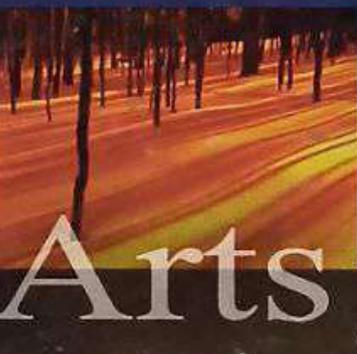
وابی سابی، دکوراسیون انرژی

محصول ازدواج من و تو

خیلی دور خیلی نزدیک کاندید اسکالر

سه گام تا رسیدن به گفتگوی درونی خلاق

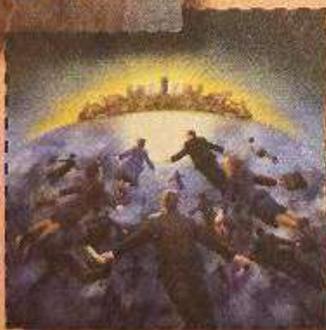
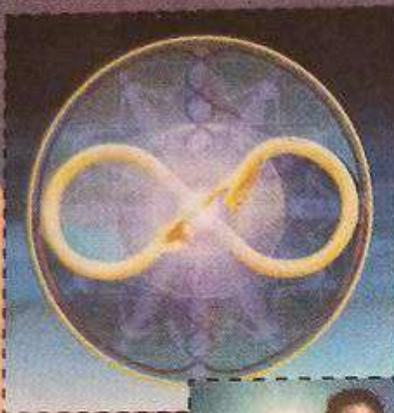
دو گاو در عرصه اقتصاد بین الملل!



The Arts of Living

هنرهای زیستن

سه ماهنامه هنرهای زیستن - شماره ۶۷ - سال دوم - پاییز و زمستان ۸۴
اجتماعی، فرهنگی، هنری، داستانی
قیمت: ۵۵۰ تومان - تعداد صفحات ۶۴ صفحه



فهرست مطالب

- نگاه خلاصه ۲/
- نوح آموز (۴/۴)
- آوازی از عقاب در رویا ۶/
- تعدیه گانگولی ۸/
- انرژی درمانی ۱۰/
- مد ۱۲/
- صداقت در نیاز ۱۴/
- گفتگو با رضا میر کریمی ۱۶/
- کلید طلایی موفقیت ۱۹/
- کنام مدال از آن نوست ۲۱/
- اعداد خوش یمن و بد یمن ۲۳/
- ده کار برای پیشرفت معنوی ۲۶/
- داستانهای کوتاه ۲۸/
- نامه های بچه ها به خدا ۲۹/
- سه گام تا رسیدن به گفتگوی درونی خلاق ۳۰/
- محصول ازدواج تو و من ۳۲/
- نه تحمیل می کنی نه تحمل ۳۴/
- حیوان تقدیر ۳۶/
- تست خود شناسی ۳۸/
- وایی سایی ۴۰/
- زبان بدن ۴۲/
- مسابقه ای با دو بازنده ۴۳/
- دو گاو دارید (۲/۴۵)
- رابعه های شفا بخش ۴۶/
- DNA نامه ای عاشقانه از خداوند ۴۸/
- فقط خودت ۵۰/
- عصر گاو آهن های فکری ۵۱/

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اشرف زندی

سردبیر این شماره: یلنا نورشاهی

مشاور و ناظر محتوایی: پریا (شیاب حسامی)

تحریریه: پریا (شیاب حسامی)، شیوا (نازی حسامی)،

یلنا نور شاهی، حمیده دهقان بیر، فروغ بصیرت، سارا یوسف پور،

مریم مطلبی، یاسمن بهرامی، الهام فتاحی

گرافیک: ماریه نجاریان، یعقوب مصطفوی

حرفچین: اعظم شعبانی

نظارت فنی: شهرام خندان

روابط عمومی: الهام فتاحی

امور مشترکین: فرزانه پارسایی

و با همکاری: مهسا فرشچی، سهیلا ایران فرد، ترگل شعبانخانی، گلناز املی، فرشته رحیمی،

رکسانا خوشبانی، سعید صورتی، احمد بردبار

تلفن: ۸۸۵۱۶۸۶۴

آدرس: نارمک، مخ شهید آیت، چمن شرقی.

میدان ۴۲، شماره ۲، طبقه ۲

آدرس مکاتبه: تهران، صندوق پستی ۱۴۳۹۵-۷۶۸

چاپ: رسالت

نشریه هنرهای زیستن در شهرستانها

نماینده فعال می پذیرد.

« هنرهای زیستن در اصلاح و خلاصه کردن مطالب با در نظر گرفتن حقوق مولف و مترجم آزاد است، همچنین مسئولیت محتوای مطالب به عهده نویسنده و مترجم است.
« مطالب ارسالی عودت داده نمی شود.
« مسئولیت محتوای آگهی ها بر عهده سفارش دهنده است و چاپ آگهی ها به منزله تایید آنها از سوی فصلنامه نیست.

نگاه خلاقه (قسمت اول)

واقعیت در نگاه توست

کدام از ما
از یک نقطه
معلوم به مسائل
نگاه می‌کنیم و از همان
نقطه آنها را مورد بررسی و تحلیل
قرار می‌دهیم می‌توان موضوع را به این
شکل هم توضیح داد:

تصور کنید که ساختمانی در وسط یک
میدان وجود دارد. دور میدان پر از آپارتمان
های چند طبقه است. از اهالی ساکن این
آپارتمان‌ها می‌خواهند که شکل ساختمان
وسط میدان و ویژگی‌های آن را شرح
دهند. اگر افراد جای خود را تغییر ندهند
هر کس از نقطه‌ای که در آن مستقر است
و با شرایطی که دارد به ساختمان نگاه می
کند. هر کس یک ضلع آن را می‌بیند و
همان را توصیف می‌کند. ضمناً شرایط
افراد بیننده نیز در این توصیف اثر دارد مثلاً
یکی چشمانش ضعیف است، یکی بی
حوصله است، یکی بسیار بادقت و ریزبین
است، یکی دچار دوربینی است و خلاصه
حتی افرادی که از یک زاویه ساختمان را
می‌بینند ممکن است تفاسیر مختلفی از
شکل و ویژگی‌های آن داشته باشند.

اما به نظر شما چه کسی می‌تواند
ساختمان را درست تشریح کند؟ کسی که
از محدودیت‌های نگاه خود فراتر برود
و از زوایای مختلف، موضوع را بررسی
کند. در این مثال، کسی ساختمان را
درست مشاهده می‌کند که علاوه بر آنکه

شما چه
دریافتی از این
سؤالات دارید؟ نکته
ای در آن می‌بینید که برایتان
جالب باشد؟ به نظرتان این سؤالات
بیانگر چه هستند؟

هر کدام از شما بر اساس دیدگاهی که
دارید ممکن است به این سؤال‌ها پاسخ
متفاوتی بدهید. گاهی برای برخی سؤالات
به اندازه‌ای پاسخ وجود دارد، اما به نظر
من مهمترین نکته‌ای که در این سؤالات
وجود دارد این است که بر نگاه سؤال
شونده تأکید می‌کند. به عبارتی اعترافی
ناخودآگاه در اغلب سؤالات مانع شده است
که می‌دانیم هر کسی بسته به نگاه خود
به سؤال جواب خواهد داد. به عبارتی هر

انظر تو در این باره چیست؟ دیدگاه تو
در این موضوع چیست؟ تو این مسئله
را چگونه می‌بینی؟ نتیجه مشاهدات تو
نست به این موضوع چیست؟ دیدگاه
مکاتب مختلف، نسبت به این موضوع
چيست؟ نگاه دین به این مسئله چگونه
است؟ روانشناسان و تحلیل‌گران این
رفتار را چگونه می‌بینند؟ در یک
نگاه اجمالی، تفسیر تو از این موضوع
چيست؟ اگر با نگاهی ریزبینانه آن را
بررسی کنی چگونه؟

برای دانستن همه ی راست یا به عبارتی، همه حقیقت باید بتوانیم از حدود خود گذر کنیم و از نگاهها و باورهای محدودمان فراتر رویم

ساختمان را از پنجره خانه خود می بیند از خانه بیرون بیاید. ساختمان را از نزدیک بررسی کند از زوایای مختلفه از چپ و راست، از فراز ساختمان، از خانه سایرین، از زیر و بالا ساختمان را نگاه کند علاوه بر این، ابزار بررسی خود را کامل کند و مسائلی برای اندازه گیری و مشاهده دقیق و...

به عبارتی برای مشاهده دقیق و در نتیجه داشتن بینش کامل نسبت به موضوعات، لازم است از حدود خود خارج شویم و از همه ابعاد به مسائل نگاه کنیم. عینک رنگی به چشم نزنیم و اگر چشممان ضعیف است از عینک استفاده کنیم. این موضوع بسیار مهم است اینکه نگاه شما از پشت چیست یا از کجاست، عاملی بسیار مهم در تعیین این است که چه می بینید. این مسئله از هزاران سال پیش در متون و نوشته های کهن مورد اشاره قرار گرفته است. ردهای آن را در عرفان و ادبیات هم می توان به خوبی مشاهده کرد. حتماً آن داستان مولوی را شنیده اید که در مورد توصیف یک فیل در یک اتاق تاریک، توسط کسانی است که تا بحال فیل ندیده اند. هر کس یک قسمت بدن فیل را لمس می کند، و فکر می کند فیل همان است. از نگاه خودش و در یک زاویه محدود، فیل را می بیند. تنها از یک نگاه و یک زاویه. علم نیز این موضوع را اثبات کرده است که نگاه بیننده در آنچه می بیند و دریافت می کند، اثر بسیار مؤثری دارد. چنانکه حتی ممکن است افراد مختلف از یک پدیده واحد، تجربیات متفاوتی داشته باشند.

تعمای این

آزمایشات و مثال ها نشان دهنده ارزش مشاهده و نگاه در آنچه که به تجربه انسان در می آید و واقع می شود، هستند. حال با وجود این نگاههای متعدد، چگونه می توان پی برد که واقعیت چیست؟ هر کسی نگاه و دریافت خود را واقعیت می پندارد. با این اوصاف واقعیت اصلی چیست؟ به عبارتی مگر یک موضوع می تواند دارای واقعیت های مختلفی باشد؟ پس اصل موضوع چه می شود؟ آیا فقط یک واقعیت هست و بقیه واقعیت ها اشتباه و توهم اند؟ واقعیت این موضوع چیست؟ این سؤالی بوده که اندیشمندان در طول تاریخ سعی کرده اند پاسخ مناسبی برای آن بیابند. اما حتی این پاسخ ها هم بر اساس نگاه جویندگانش با هم فرق دارند. نتیجه آنکه همه با هم می جنگند و هر کسی ادعا می کند که واقعیت همانی است که او می گوید. جالب آنکه اغلب هم به خوبی می توانند از ادعای خود دفاع کنند. گویا واقعیت نسبی است و به تناسب نگاه هر کس برای او تعریف می شود. هسته واحد و حقیقی هست که هر کس آن را طوری می بیند و به عبارتی واقعیتش برای هر کس به شکلی است. بنابراین وقتی افراد مختلف درباره یک موضوع واحد، نظرات

متفا و تنی ارائه می دهند ممکن است همه (به نسبت) راست بگویند اما همه ی راست را نگویند. برای دانستن همه ی راست یا به عبارتی همه ی حقیقت باید بتوانیم از حدود خود گذر کنیم و از نگاهها و باورهای محدودمان فراتر رویم. به قول یکی از بزرگان دیدن کافی نیست. ما باید ببینیم که می بینیم و دیده می شویم. این نگاه کامل است.

تألیف شیوا (نژی حسامی) مشاوره هم

نوح آموز

قسمت چهارم

روشهای جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا

تألیف: پریا (شباب حسامی)

باشد. همچنین موش هایی که در این مطالعه طول عمرشان افزایش یافت، از قدرت باروری کمتری برخوردار بودند. با وجود این

کشف یکی از رازهای طول عمر

دانشمندان ژنی را کشف کرده اند که می تواند طول عمر طبیعی موش را ۳۰ درصد افزایش دهد. دانشمندان می گویند این ژن نقش کلیدی را در بسیاری از فرایندهای مربوط به روند پیری دارد. از آن جا که انسان حامل نسخه کاملاً مشابه این ژن است، امید می رود که راهی برای افزایش طول عمر در انسان یافت شود. نام ژنی که در این تحقیقات مورد مطالعه قرار گرفت از یک الهه یونانی ملقب به کلوئو (Klotho) که رشته زندگی را می ریسید، اقتباس شده است. موش ها و انسان هایی که حامل نسخه معیوب این ژن هستند، ظاهراً دچار پیری زودرس می شوند. اکنون پژوهشگران آمریکایی نشان داده اند که می توانند با فعال تر کردن این ژن، طول عمر طبیعی موش های تر را از دو سال به سه سال افزایش دهند.

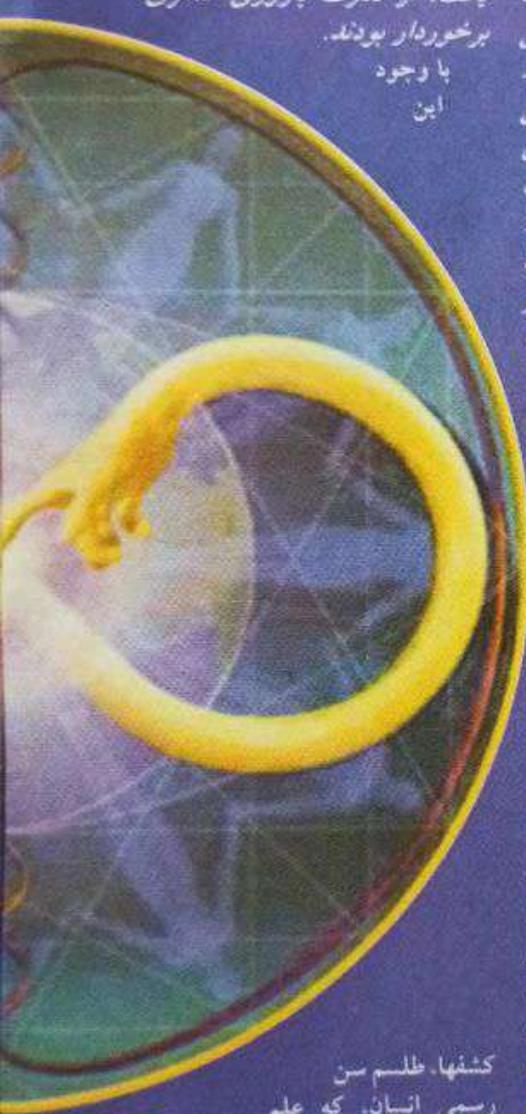
البته تاثیر فعال کردن این ژن در موش هایی ماده به این اندازه قوی نیست. همچنین به نظر می رسد که کلوئو بسیاری از پیامدهای بالا رفتن سن مانند: شکننده شدن استخوان ها، گرفتگی سرخرگ ها و سست شدن عضلات را عقب می اندازد. این موضوع برای محققانی که در مورد علل پیری پژوهش می کنند، هدف صدمه آن ها نه ازدیاد طول عمر، بلکه بهبود کیفیت زندگی در سال های پایانی است اهمیت دارد. اما دستکاری کلوئو ممکن است عوارض جانبی ناخواسته ای هم به دنبال داشته

آیا موضوع عمر طولانی نوح (ع) و کلا مجموعه مقالات نوح آموز یک دیدگاه غیر علمی است؟ لافل تا این شماره اینطور نبوده. در شماره اول چند فرضیه علمی مطرح و در شماره دوم درباره ضد اکسیدان ها بحث شد که یکی از نتایج علمی دانش تغذیه است. شماره سوم هم یک تحلیل نشانه شناسی و استدلالی بود با موضوع هشدار جهانی...

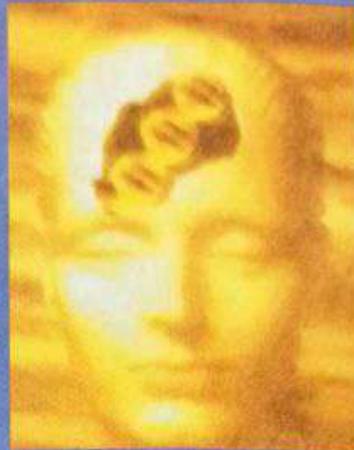
در این شماره به جای ادامه مقاله نوح آموز به درج و تحلیل دو جنبه علمی درباره امکان طول عمر انسان (از دیدگاه ژنتیک) می پردازم تا امکانپذیر بودن درس های زندگی نوح و دستیابی به طول عمر مانند نوح از نظر علمی، واضح تر شود. این دو خبر، از جمله آخرین اخباری (با موضوع ژنتیک) است که طی روزهای اخیر اعلام شده اند.

یک مرکز تحقیقاتی در آمریکا می گویند انسان می تواند تا ۱۰۰۰ سال عمر کند

یک دانشمند آمریکایی (که ریاست این مرکز تحقیقاتی را به عهده دارد) اعلام کرده است که به زودی می توان سن انسان را به ۱۰۰۰ سال افزایش داد. دکتر اوبری دی گری، یک متخصص ژنتیک از دانشگاه کمبریج می گوید که پیشرفت در تحقیقات مربوط به سلول های بنیادین می تواند عمر انسان را تا سن ۱۰۰۰ سالگی برساند. وی معتقد است که جهان علم تنها ۱۰ سال تا تولد یک موش آزمایشگاهی که می تواند در برابر طول عمر فعلی خود زندگی کند، فاصله دارد.



می دهد. عیناً درباره انسان ها صادق بدائیم می توان گفت که حداقل و در بدینانه ترین حالت ۷۳۰ به عمر رسمی انسان قابل اضافه شدن است. علم پزشکی می گوید انسان حداکثر ۱۲۰ سال می تواند زندگی کند و زن کلوتو به ما این خبر را می دهد که انسان (در بدینانه ترین نتیجه گیری علمی) قادر است تا کمی بیش از ۱۵۰ سال زندگی کند. اما باید توجه داشت که دانشمندان نگفته اند که این زن در انسان



نوح با وجود آنکه نزدیک به هزار سال عمر کرده اما در مجموع سه پسر داشت. عبارتی به ازاء بیش از هر ۳۰۰ سال یک فرزند. بنابراین می توان گفت که این زن (و زن های مشابه و همسو با آن) در نوح و پدران او فعال بوده است. از طرفی (به نظرم) یکی از نتایج فعالیت جنسی زیاد و افزایش تولید مثل می تواند کاهش عمر باشد (حالا با اثر معکوس گذاشتن بر زن کلوتو یا از طرق دیگر). در طبیعت هم حیواناتی که فعالیت های تولید مثل زیادی دارند، عموماً از عمر کوتاه تری برخوردارند. موش ها، خرگوش - ها، قورباغه ها و بعضی از دیگر حیواناتی که دارای فعالیت زیاد تولید مثل هستند عموماً عمر کوتاهی دارند. حالا به نظر شما، آیا می توانیم از بحث بالا این نتیجه گیری ها را داشته باشیم که چون فعالیت جنسی زیاد به کاهش طول عمر و سلامتی انسان منجر می شود و بنابراین برای افزایش سلامتی و طول عمر، لازم است از افراط در فعالیت جنسی پرهیز کرد؟

فرضیه نسبت معکوس فعالیت جنسی و تولید مثل در زندگی پدران و پسران نوح هم صادق بوده است. زندگی آنها مؤید این فرضیه است. پدران نوح عموماً دارای تعداد فرزندان اندکی بوده اند و بیشتر آنها در سنین بالا صاحب فرزند می شده اند. عبارتی این افراد دارای کمترین فعالیت جنسی (نه در حد صفر) بوده اند. با نگاهی به طول عمر بعضی از آنها و زمانی

که بچه دار شده اند می توانیم بیشتر به صحت این فرضیه پی ببریم. دقت کنید:

آدم (ع) که ۹۳۰ سال زندگی کرد تعداد فرزندانش کمتر از شش نفر بودند یعنی به ازاء هر ۱۵۰ سال (کمی بیش از ۱۵۰ سال) یک بچه. از طرفی ونسی که او ۱۳۰ ساله بود صاحب «شبت» شد. انوش پسر شبت در ۱۰۵ سالگی پدرش، به دنیا آمد. شبت هم بیش از ۹۰۰ سال زندگی کرد. درباره سایر اجداد نوح هم داستان کم و بیش مشابه است. مهلل نبل، یارد، متوشاح و پدر نوح، لنگ هم همگی دارای صمرهای طولانی، فرزندان بسیار اندک (به نسبت طول عمرشان) و بنابراین فعالیت جنسی کم بودند. منتها استثنایی که در میان پدران نوح وجود داشته است ختوخ نبی است پیامبری بسیار اسرارآمیز که گفته می شود هنوز هم زنده و دارای قالب جسمانی است (بیمارتی عمر او به هزاران سال می رسد). پایان زمینی زندگی این پیامبر که پدر متوشاح بوده با آخرین گزارشی که از ایلیای نبی وجود دارد شبیه است. درباره ختوخ (که بعضی ها معتقدند همان خضر نبی است) اینطور مکتوب است که *ختوخ با خدا می زیست و خدا او را به حضور خود بالا برد و دیگر کسی او را ندید»* شرح این موضوع و قضیه خضر و افراد دیگر را یک جایی نوشته ام و شما هم شرح آن را آنجا خواهید خواند چون تناسبی با این متن ندارد در اینجا وارد آن نمی شوم. ولی یک نکته جالب تر را هم ذکر کنم. ختوخ ۳۶۵ سال زندگی کرد یعنی به تعداد روزهای سال. از طرفی فرزندش در ۶۵ سالگی او به دنیا آمد (برخلاف پدران و فرزندان خود که بچه هایشان عموماً در سنین بسیار بالاتر به دنیا می آمدند) در کتاب مقدس گفته می شود که ختوخ ۳۰۰ سال دیگر هم با خدا زیست. طبق یکی از قواعد نشانه شناسی می توان نتیجه گرفت که ختوخ به تعداد سالهای زمین و تا پایان حیات زمین زنده خواهد بود.

sb_hesami@yahoo.com

همانطور

عمل می کند

که (عیناً) در موش ها

بیمارتی ممکن است تأثیر این

زن در طول عمر انسان به جای ۷۳۰

۳۰۰ باشد. همینکه طلسم قتل خیالی

عمر رسمی انسان شکسته شده است،

خودش نوید خیرهای بزرگ تر را می

دهد.

یک نکته جالب تر این خبر،

موضوع کاهش قدرت باروری در

صورت فعال شدن زن کلوتو است.

آوازی از عقاب در رؤیا (قسمت آخر)

در قسمتهای قبلی خواندید که:

در دهکده ای کوچک پسر و دختری زندگی می کردند که با دیگران متفاوت بودند دختر کاملاً لال بود و پسر نامدار گار - مردم دهکده آنها را مورد آزار قرار می دادند و اینگونه شد که هر دو به جنگل پناه بردند. روزی در جنگل به جفای زخمی برخوردند و هفته ها از او مواظبت کردند و مراقب بودند که کسی از مردم دهکده متوجه حضور او نشود. تا اینکه یک روز صبح دیدند که در قفس عقاب باز است و او در قفس نیست. دخترک عقاب را دید که بر بلندی درختی نشسته و به آنها تعظیم می کند عقاب گفت که باید به سرزمین عقابها باز گردد دختر و پسر گریان شدند و از او خواستند که نرود و با آنها را نیز با خود ببرد. عقاب که می دانست برای سفر از دل خورشید باید عبور کند، گفت که این راه سخت است و مناسب راه شما نیست می دهم تا در این باره فکر کنید ولی بدانید اگر به این سفر بیاید هرگز قادر به بازگشت نخواهید بود. پسر و دختر مختصر مابیناخی برای سفر برداشتند و در موطن مقرر پیش عقاب برگشتند عقاب بار دیگر به بی بازگشت بودن این سفر تأکید کرده و گفت هنگام عبور از خورشید چشمها را ببندید و گرنه درخشش آن شما را کور خواهد کرد آنها راهی این سفر شگفت انگیز شدند و در سرزمینی فرود آمدند عقاب مقابل آنها ایستاد و سپس با بال به زیر نوکش زد و آن را به عقب فشار داد صورتک عقاب کنار رفت. عقابهای دیگر نیز چنین کردند. آنجا سرزمین ارواح بود عقاب به آنها صورتک عقاب و پیراهن پر داد و پرواز را به آنها آموخت. پس از مدتی پسر هوای بازگشت کرد و سرانجام همراه دختر به دهکده بازگشتند دختر و پسر صورتک و لباس پرواز را درآوردند و اهالی دهکده، مبهوت از نشانه دیده شده، شروع به صحبت های مختلف کردند. کسی گفت این شیطانی است و دیگری گفت جانوگری و - سپس شخصی سنگی برداشته به سمت آنها پرتاب کرد دختر و پسر از ترس به سوی جنگل دویدند و اهالی خشمگین آنها را تعقیب کردند -

و اما ادامه داستان -

بچهها در لایه لای درختان، از راههای مخفی به این سو و آن سو می دویدند تنها چیزی که باعث نجات آنها شد، این بود که جنگل را بهتر از سایر اهالی دهکده می شناختند.

اهالی دهکده همچنان در کمین آنها بودند. بچهها از آن روز تا مدت یک هفته که ساکنان دهکده از تعقیبشان صرفنظر کنند، فرار می کردند و پنهان می شدند. هر چند دیگر آنها را تعقیب نمی کردند، اما دختر و پسر فهمیدند که هرگز دوباره نخواهند توانست به دهکدهشان بازگردند. و هشدار او که جانش را نجات داده بودند، مدام در ذهنشان تکرار می شد.

در حالی که بیش از همیشه احساس تنهایی می کردند، در جنگل پرسه می زدند. بقایای غذا و دانمهایی را که می یافتند، می خوردند و در حفره های تنه درختان می خوابیدند. تنها بودند. می دانستند که تنها راهی که در پیش رو دارند، ترک سرزمین مادری شان، برای همیشه است. با وجود این، تصمیم گرفتند که پیش از ترک آن محل، برای آخرین بار از علفزار دیدن کنند.

به علفزار که رسیدند، بقایای قفسی را که ساخته بودند، دیدند سپس چشمانشان به شاخه درختی که عقاب را پس از خالی یافتن قفس بر روی آن دیده بودند، افتاد. توار پارچه ای کوچکی که برای بستن زخم بال از آن استفاده شده بود، به شاخه درختی گیر کرده بود. به امید دیدن دوستشان، چشمها را به آسمان دوختند.

آسمان نهی بود

هر دو خود را بر روی علفهای بلند دشت انداختند و بدون شرم از حضور دیگری شروع به گریه کردند. بعد از مدتی طولانی ساکت شدند و در حالی که هر دو در سکوت به علفهای روبرویشان خیره شده بودند، ناگهان قلب دختر در سینه جهید به دوستش نگاه کرد او خاموش

به زمین خیره شده و بر صورتش رد اشکها آشکار بود دختر، نظری بردار کرد علفزار انداخت. نسیم ملایمی بر آنها وزید. چشمها را به سوی آسمان بلند کرد. در دور دستها لکه کوچکی در حال چرخیدن بود نقشش را حبس کرد و دوباره قلبش از هیجان در سینه جهیدن گرفت.

این بار پسر طیش قلب او را احساس کرد. به دختر نظری انداخت و سپس مسیر نگاه او را دنبال کرد. او نیز نفس را در سینه حبس کرد. لکه به آرامی و چرخزان پایین آمد. زمانی که بر فراز قله درختان رسید، آن دو از جا پریدند. عقاب بود همان عقابی که جانش را نجات داده بودند. همین که عقاب بر شاخه بلند درخت نشست، دوباره شروع به گریه کردند. پسر بالا و پایین می پرید و فریاد می زد: «می توانم برگردیم! می - توانیم برگردیم!»

صورت دختر از اشک شوق و امید خیس شده بود.

عقاب با چشمانی غمگین به آنان نگریست و سرش را تکان داد. «نه دوستان کوچک من، متأسفانه شما هرگز نمی توانید برگردید. با شنیدن این سخنان، رنگ از رخسار آن دو پرید و یک بار دیگر دلهایشان در هم شکست.

عقاب ادامه داد: «اما شما زندگی مرا نجات دادید و به همین دلیل هنوز چیزی وجود دارد که می توانم به شما ببخشم.»

با نوک خود از زیر بالش چیزی برداشت و آن را در میان دستان دختر انداخت، یک فلوت بود. سپس به او روی کرد و گفت:

«با این فلوت، سخن گفتن را خواهی آموخت. صدایی که از آن درمی آوری، باد را فرا خواهد خواند و بادی که فرا خواندی، مرا از آن سوی خورشید به آسمان قراز سرت خواهد آورد. این آواز یاد است که در رؤیاهایت به سوی تو خواهم فرستاد. اما مرا نزدیکتر از آسمان بالای سرت نخواهد آورد.»

با نوک خود از زیر بال دیگر جفجفای برداشت و آن را در میان دستان پسر انداخت، سپس به او رو کرد و گفت:

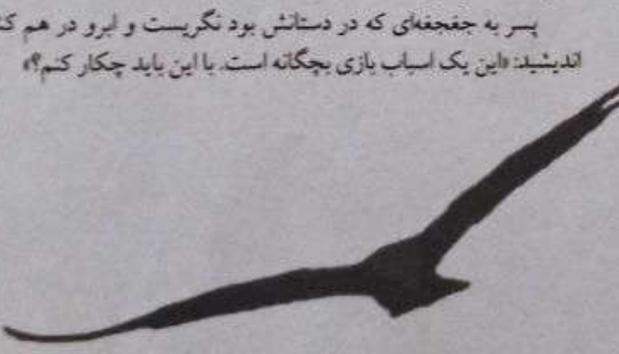
«من به خواب تو نیز خواهم آمد. به تو ریتمی جدید خواهم آموخت و آوازی برایت خواهم خواند. هنگامی که بتوانی آن ریتم و آواز کهن عقابها را از خواب بیرون بیاوری، آن ریتم و آواز، مرا از قراز آسمان به جایی که اکنون در آن ایستادم قرا خواهد خواند.»

مکشی کرد و با عشق بسیار به آن دو نگریست و گفت:

«فقط اگر هر دو با هم بتوانید این کار را انجام دهید، آخرین چیزی را که دارم به شما خواهم داد. به شما زبان حیوانات را خواهم آموخت و به شما یاد خواهم داد با طبیعت صحبت کنید!»

دختر و پسر ابتدا به یکدیگر و سپس به آنچه عقاب در میان دستانشان افکنده بود، نگاهی انداختند. دختر در حالی که بلد نبود چگونه فلوت را به صدا درآورد، آن را به دهان برد و به نرمی در آن دمید. صدایی بیرون نیامد. سکوت حکمفرما بود.

پسر به جفجفای که در دستانش بود نگریست و لبرو در هم کشید. اندیشید: «این یک اسباب بازی بچگانه است. با این باید چکار کنم؟»





پسر نیز تلاش کرد تا آهنگی را که در رؤیا می شنید به زمان بیداری منتقل کند، اما موفق نمی شد. جفجغه در دست می خوابید و همه جا آن را با خود می برد. با وجود اینکه ریتم را یافته بود، اما وقتی بیدار می شد، آن نغمه کهن به نیستی می پیوست.

یک روز دوباره دختر صبح زود از خواب برخاست. آواز باد را در سرش کمی بلندتر می شنید. چشمانش را باز نکرد. سعی کرد آن را نگه دارد. می توانست صدای جفجغه پسر را که در خواب در دستش می رقصید، بشنود او نغمه کهنی را که در خواب برایش می خواندند زیر لب زمزمه می کرد.

از کنارش رد شد، آرام فلوتش را برداشت و در حالی که حواسش کاملاً متوجه آهنگی بود که در ذهنش می شنید، آن را به لبانش نزدیک کرد. نفس عمیقی کشید و آهسته در فلوت دمید. نوای ایجاد شده آهسته و نرم بود و بلافاصله نسیمی وزیدن گرفت و سعی کرد به آن توجه نکند. همچنان که به نواختن ادامه می داد، با هر نفس، نوا را واضح تر می شنید. نسیم مداوم شد و دختر، در حال نواختن، لبخند زد. آهنگ را یافته بود!

جفجغه پسر واضح تر به رقص درآمد. کلام آهنگ در خوابش، زمزمه شد. باد باز هم شدیدتر وزید. پسر در کنار دختر نشست و دختر با اینکه چشمانش را همچنان بسته نگاه داشته بود، فهمید پسر بیدار شده است. جفجغه تکان خورد و او نغمه کهن در رؤیا را با صدای آهسته برای دختر زمزمه کرد.

چشمانشان باز شد و بر روی یکدیگر لبخند زدند. آهسته، در حالی که دختر به نواختن ادامه می داد، پسر کلامی را که بارها در خواب برایش خوانده شده بود، می خواند. چشمانشان را به آسمان بالای سرشان دوخته بودند.

سپس در اوج آسمان، لکه کوچکی هویدا شد که چرخزان پایین می آمد. اشک به چشمانشان آمد و هر دو ایستادند. دختر به نواختن ادامه داد و باد گردآگردشان جریان داشت. پسر مستقیماً به بالا، به عقاب نگاه می کرد و بلند و واضح می خواند. او با آواز خود، عقاب را تا زمین همراهی کرد.

عقاب آهسته بر فراز قله درختان چرخ می زد و بر شاخه درختی، بالای سر آن دو فرود آمد. دختر صدای فلوت را کم و پسر آوازش را قطع کرد. بر گونه هایشان اشک جاری بود. دست های یکدیگر را محکم گرفته بودند. در اطرافشان باد از ورزش افتاد. عقاب با عشق و غرور بسیار به آن دو در پایین درخت نگرست و یک بار دیگر به آنها تعظیم کرد و گفت:

«دوستان کوچک من، شما درستان را خوب آموختید، اما از امروز یادگیری واقعاً آغاز می شود از این پس زبان حیوانات را به شما خواهیم آموخت. به شما می آموزم با طبیعت صحبت کنید. از این پس جنگل و رود، خانه شما خواهد بود مخلوقات بی شمار دنیا خانواده تان خواهند بود دیگر هرگز رانده بی خانمان نخواهید بود.»

آن شب هنگامی که به خواب رفتند، عقاب به دیدنشان آمد. رؤیاهای دختر پر شده بود از صدای آهسته فلوت و بادهایی که گردآگردش می وزید. پسر صدای جفجغه را که مانند صدای ماز بود و آوازی را که تکرار می شد، شنید. هنگامی که صبح بیدار شدند، به یکدیگر نگرستند و فهمیدند آنچه عقاب به آنها گفته بود، حقیقت داشت. دختر شروع به تمرین کرد و سعی نمود صدایی از فلوت درآورد. پسر تلاش کرد ریتم جفجغه و آوازی را که در رؤیاهایش تکرار می شد، به یاد آورد، اما تلاشش بی حاصل بود. به محض اینکه چشم از خواب می گشودند، آهنگ ها به زمان رؤیا بازمی گشتند و نمی توانستند آنها را پیش تر بیاورند.

روزهای زیادی سپری شد، دختر صبح زود که هنوز نوای تکرار شونده فلوت، طنین آهسته ای در ذهنش داشت، از خواب بومی خاست. او می توانست صدای دوست کوچکیش را در نزدیکی خود بشنود. می دانست که با جفجغه درهم آمیخته، زیرا صدای تکان های آرام آن را در خوابش می شنید. آوازی را که در رؤیا برایش خوانده بودند، زمزمه می کرد. مصمم شد که امروز روز موعود است.

در حالی که هنوز چشمانش بسته بود، سعی کرد طنین های محو شونده صدای فلوت را (در خواب خودش) نگه دارد، نشست و فلوت را به دهان برد انگشتان را بر روی سوراخ ها گذاشت و آهسته در آن دمید. سکوت.

فلوت را میزان کرد و دوباره سعی کرد.

باز هم سکوت.

کمی محکم تر و طولانی تر دمید.

فلوت صدا کرد! صدایی تیز بود، اما صدا نبود!

مجدداً در آن دمید و این بار هنگامی که صدا درآمد، نسیمی بر او وزید.

درست شد!

با فلوت چند صدای زیر نواخت که هر کدام با وزش نسیم خاصی همراه بود. به آرامی شروع به گریه کرد و در این هنگام احساس کرد که پسر در کنارش می نشیند. هر دو چشم گشودند و به یکدیگر نگرستند. دختر در فلوت دمید و نسیمی بر هر دوی آنان وزید. پسر از سرخوشی خندید و چشمان دختر از تعجب باز شد و فلوت از دهانش افتاد. به دست پسر خیره شد. پسر نیز نگاهش را پایین انداخت، دستش به خودی خود، جفجغه را با ریتمی یکنواخت تکان می داد.

ریتم را پیدا کرده بود.

هر دو هم می خندیدند و هم گریه می کردند. اکنون آنچه را که عقاب به آنها گفته بود متوجه می شدند. فقط زمانی که می توانستند این کار را با هم انجام دهند، او بازمی گشت.

یک هفته دیگر سپری شد و هنوز دختر موفق نشده بود آواز باد را از خوابش بیرون بکشد. بارها تمرین کرد و هر چند صداها صاف تر شده بود، اما قادر نبود کاملاً آواز حقیقی را از خواب به زمان بیداری آورد. می توانست تندباد و نسیم ایجاد کند، اما نه به صورت پایدار و مداوم و نه مانند آنچه در خواب به سراغش می آمد.

با خواندن کتاب «تاثیر حیوانات بر سر نوشت ما» به زبان حیوانات و پیامی که برای شما دارند آگاه شوید.
WWW.TaalimeHagh.com

بر خوری در سبزیجات و میوه ها نباشد چون به نفع شماست!

رژیم گرمسنگی بگیر!

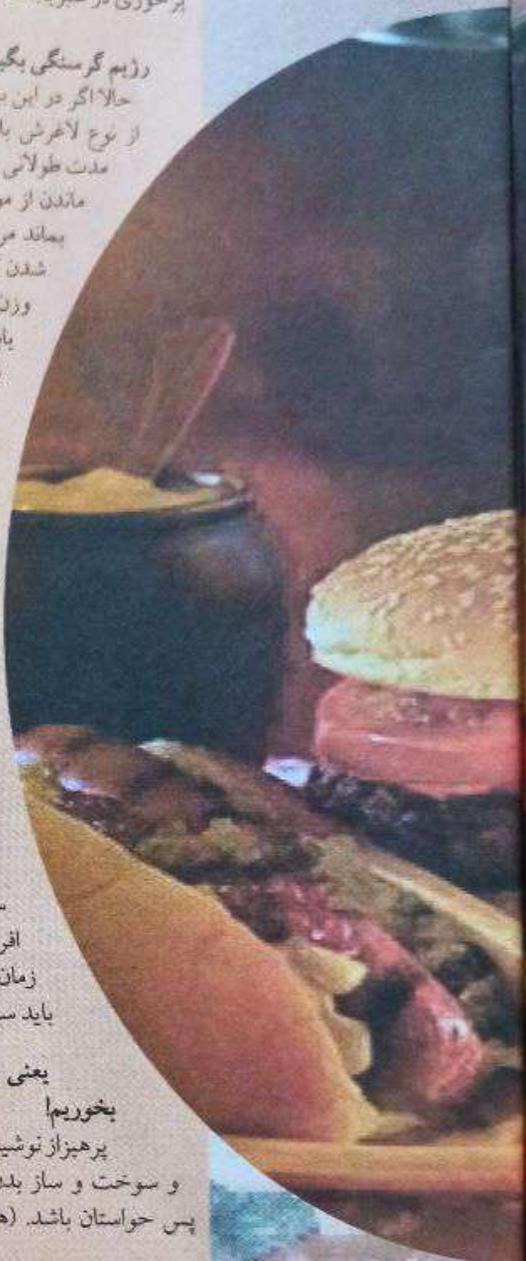
حالا اگر در این بین یک فرد معکوس گر بود که علاقه داشت از نوع لاغرش باشد و هوس کرد رژیمی بگیرد بهتر است مدت طولانی به خود گرمسنگی بدهد تا بدن به دلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتنگی شود. بین خودمال بماند مردم همه فکر می کنند گرمسنگی ماندن به لاغر شدن کمک می کند ولی خبر ندارند که با گرمسنگی وزن بدن به دلیل ذخیره سازی چربی افزایش می یابد. راستی یادتان باشد به هیچ عنوان ورزش نکنید و پول اضافه به باشگاه ها نپردازید، زیرا ورزش یکی از مهمترین عواملی است که واقعا به کاهش وزن کمک می کند فکر پول خود نیستند فکر چربی هایی که با این همه زحمت به دور بدنتان افزوده اید باشید!

طوری غذا بخور که انگار دنبالت کرده اند!

پیشنهادم برای این افراد آن است که غذا را به جای جویدن و صرف انرژی زیاد به سرعت بلعند این کار برای آسیب به بدن بسیار پر منفعت است. نمی دانم می دانید یا نه که بعد از شروع غذا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا پیام سیری به مغز برسد پس با بلعیدن سریع می توان حداکثر سوءاستفاده را از این ۲۰ دقیقه کرد! اینگونه افراد حداقل در اینجا متوجه ارزش و اهمیت زمان هستند که به سرعت در حال گذر است و باید سریع تر عمل کرد.

یعنی چی می آب بخوریم، آب بخوریم، آب بخوریم!

پرهیز از نوشیدن آب به مقدار کافی در طول روز، متابولیسم و سوخت و ساز بدن را کند کرده و باعث اضافه وزن می شود پس حواستان باشد. (هر چند که اگر خیلی حواستان به آب باشد



به اندازه تمام عمرتان از آن درس می گیرید آنقدر که برایتان باور نکرده‌ای باشد. فکر کردن به نرمی آب، به بی ادعا بودن آب و ...

وقت کم است در این مطلب از آن می گذرم ولی مستقیم گرایان، شما از آن نگذرید!

غذا را بجسب! دهای قبل از غذا و شکر بعد از آن را ...

هیچ می دانید عمل به این دو توصیه، البته نه از روی عادت بلکه از روی قدردانی و شکرگزاری تا چه حد در حرکت مستقیم فرد تاثیر دارد؟ این دو عادت از هر نظر باعث افزونی برکت برای جسم و روح است پس -

باور کن اصلا قلم نمی چرخد تا عکس آن را بنویسم، اینجا بهتر است عکس گرایان خردشان چیزهایی را متصور شوند که من حتی توان نوشتنش را ندارم!

خیلی نکات دیگر برای گفتن هست مثلا در ظروف آلومینیومی غذا بیخوردید تا سریعتر بیمار شوید، تا حد امکان از غذاهای مانده استفاده کنید، حتماً موقع غذا خوردن به کارهای دیگر نیز بپردازید یا ...

نتیجه را به خودتان واگذار می کنم. حال بسته به هدفتان یا به این چند توصیه عمل نمی کنید و حرکت در جهت مستقیم خواهد بود یا ... در هر دو صورت حرکتان از همین انتخاب آغاز می شود در حرکت است که بسیاری چیزها را می توان آموخت!

تألیف: بهجت انور شاهی

درمان های ترکیبی

این کتاب جدیدترین و کاربردی ترین کتاب در زمینه‌ی درمان های مکمل در کنار پزشکی متعارف است. علاقمندان با اطلاع نسبی از موضوع، می توانند بیماری های ساده خود را شناسایی و اقدامات اولیه قبل از مراجعه به پزشک را انجام دهند. در حین درمان کمک و دستیار خوبی برای پزشک باشند و پس از مراجعه به پزشک با استفاده از درمان های مکمل، اقدامات تکمیلی را انجام دهند. تقریباً اکثر روش های درمانی مکمل در کتاب معرفی و استفاده شده است. کتاب به اکثر بیماری های رایج می پردازد و روش های درمانی بیماری های شایع را با استفاده از ترکیب روش های درمانی جدید و قدیم به تفصیل و به صورت کاربردی درمان ترکیبی که روش درمانی قرن ۲۱ است را برای کاربران معمولی



با متخصص، توضیح می دهد.

فصل اول اختصاص به توضیح چرایی نیاز به روش درمان ترکیبی دارد. فصل دوم به صورت مفصل به روش های درمان بیماری های شایع می پردازد و هر بیماری را از طریق طب متداول و سپس به کمک تعدادی از موثرترین روش های درمانی مکمل در مورد آن بیماری مورد تحلیل و درمان قرار می دهد و به صورت کاربردی درمان را نیز در سه قلمرو فیزیکی، بیوشیمیایی و اجتماعی - روانی ارائه می کند. در فصل سوم روش های درمانی مکمل معرفی می شوند و فصل چهارم به ورزش ها و تغذیه و کار و زندگی در قرن بیست و یکم طبق روش سالم اختصاص دارد.

کتاب درمان های ترکیبی به قلم دکتر «دیوید پیترز» و خانم «آن وودهام» متخصصین درمان های مکمل به رشته تحریر در آمده و ترجمه کتاب توسط احمد بردبار انجام شده است. این کتاب در چهار فصل به صورت مصور در قطع وزیری در انتشارات یاهو در حال چاپ است و بزودی در دسترس علاقمندان روش های درمانی مکمل قرار می گیرد

www.TaalimeHagh.com

تلفن دفتر فروش: ۲۲۸۴۸۷۷۷

بدن بوجود می آید و باعث ایجاد بیماری در ما می شود.

طب انرژی علت بیماریهای ما را عدم جریان انرژی حیاتی (پرانای) در کانال های انرژی (نادی ها) می داند و معتقد است که اگر انرژی در نقطه خاصی کاهش یابد، مسدود گردد و یا انباشته شود، بیماری خاصی در آن نقطه ظاهر می شود و اگر انرژی در شکل طبیعی خود به صورت سیال در بدن جریان داشته باشد، از سلامتی و تندرستی برخوردار خواهیم بود.

طب انرژی

بروز بیماری (درمان) برطرف شوند و انرژی حیاتی به مسیر اصلی خود برگردانده شود. به طور کلی روش های انتقال انرژی شفابخش به چند گروه عمده تقسیم می شوند و روش های انرژی درمانی نیز خود، به شیوه های مختلف مثل انتقال از طریق دست ها، چشم ها، کلام، از طریق ذهن و تصویر (امواج فکری)، سمبل ها، درمان حضوری و غیابی و ... تقسیم می شوند که در اینجا ما درباره انتقال انرژی از طریق دست ها با هم حرف زدیم که این طریق خود نیز شامل انواع سیستم ها و تکنیک ها مثل ریچی، شفای پرانیکی، پولاریتی و ... می باشد ولی به طور عمومی درمانگران به چند طریق عمل می کنند. قرار دادن دست ها روی بدن یا ضربه زدن روی نقاط کلیدی انرژی بدن، عده ای روی سطح هاله و یا

از طرف انرژی درمانگران گزارش شده. اغلب مهر تأییدی یک حایه بر تأثیر اینگونه روش ها بوده است ولی اگر بخواهیم با دیدی باز و دور از تعصب یعنی با نگاهی محققانه به موضوع نگاه کنیم و به این دلیل که خداوند به ما تفکر و هوشمندی عطا کرده، هر چیزی را چشم و گوش بسته قبول نکنیم، می توانیم بی به برخی از معایب این روش ها ببریم. برای نمونه می توانیم مواردی همچون کمبود و افت انرژی در درمانگر، انتقال بیماری از بیمار به درمانگر و بالعکس، عدم وجود درمان قطعی و معالجات مقطعی، برگشت بیماری و علل آن، عوامل محدود کننده در درمان و ... که خود درمانگران در زمینه اعمال این روش ها به آن اشاراتی کرده اند را نام ببریم. به خاطر این عوامل و محدودیت ها (که شاید در گفتار دیگری درباره اش توضیح دهیم) بعضی از این درمان ها که از دیدگاه الهیسم به آن درمان های ناهماهنگ گفته می شود، می توانند تأثیرات منفی و مخربی بر بیمار و درمانگر بگذارند.

پس جا دارد که از خودمان سوال کنیم که آیا همه ادعاهایی که می شنویم صحت دارند؟ آیا هیچ وقت این نتایج را پیگیری کرده ایم تا ببینیم به کجا ختم شده اند؟ و آیا همه این درمان ها دائمی بوده اند؟

بسیاری از بزرگان قدرت شفا دادن را داشتند، اما بکنار هم به این کار دست نزدند. کسانی هم که بیماری را به اذن خدا شفا دادند، بسیار اندک بوده اند. به این دلیل که شفای بیماران بدون در نظر گرفتن قانون خدا و اذن الهی، جادوگری و ضدیت با خداست و بزرگان و شفاگران الهی همواره مطابق قوانین باطنی و اجازه خداوند دست به شفا می زده اند. پس تا اینجا خطرات درمان های ناهماهنگ را به خاطر داشته باشیم و آنها را جدی بگیریم و از این طریق از موهبت های خدادادی استفاده درست و هماهنگ کنیم تا خود را از آن محروم نسازیم.

گردآوری و تألیف: ترکل شعبانجانی

همه ما قادریم به این انرژی شفابخش دسترسی داشته باشیم و آن را بکار گیریم ولی متأسفانه با گذشت سال ها در اثر پیشرفت تمدن و دور شدن از اصل خود، کانال های انتقال انرژی شفابخش در ما مسدود شده و ارتباط با انرژی کیهانی از دست رفته است

کالبد انرژی کار می کنند و برخی انرژی شفابخش را به شکل امواج فکری از راه دور ارسال می کنند و اغلب درمانگران ترکیبی از این روش ها را به کار می برند.

اخیراً طب انرژی مدرن سعی کرده تا با آزمایشات و تحقیقات علمی بعمل آمده، تأثیرات و نتایج انتقال انرژی شفابخش را اندازه گیری کند. مثلاً پژوهش ها نشان داده اند که انتقال انرژی بر افزایش میزان سطح هموگلوبین در خون، فعال کردن سیستم دفاعی بدن، بر امواج مغزی و همچنین بر روی باکتری ها، آنزیم ها و هورمون ها ... تأثیر می گذارد.

به هر حال تحقیقات و تجربیاتی که

معتقد است

اکثر بیماری هایی که

در ما ظاهر می شوند قبل

از آنکه در بدنمان مستقر شوند،

در کالبد انرژی ما ظهور می کنند و درمان

هم در این مرحله که جسم ما هنوز سالم

است بسیار آسان تر و راحت تر بوده و

چنانچه در این مرحله درمان شود، بیماری

به بدن فیزیکی سرایت نمی کند. بنابراین

در این سیستم ها و تکنیک ها سعی بر این

است که نقائص ارتعاشی و ناهماهنگی های

انرژی قبل از بروز (پیشگیری) و بعد از



مد

مد میسم



بعضی ها فکر می کنند مشکل یا از آب تهرونه یا از مواد شوینده. این روزا تو هیچ مغازه ای لباس اندازه تنت پیدا نمی کنی. یا تنگه یا کوتاه تازه بعضی ها شونم پوسیدن. مثلا شلوار نو میخری میبینی ای دل غافل سر زانوش پوسیده! بلوز می خری یکدفعه می بینی ای بابا یه آستین نداره خوب معلومه دیگه وقتی که لباس درست و حسابی گیر نمیاد مجبوری از همین لباسا پوشی دیگه. بعضی هام وقتی از این لباسا می پوشن و میرن جلو آینه به امید اینکه خوشگلتر شده باشن می خوره تو ذوقشون! بعد ماجرا تازه شروع میشه وقتی کسی می بینه باید این شکلی لباس بپوشه دل و دماغ براش نمیخونه. طرف، دیگه به قیافه فکر نمی کنه یادش میره موهاش را شونه کنه بیاد بیرون اصلا یادش میره موهاش را کوتاه ناختماش را بگیره! حالا برای دخترا طبیعی تره ولی طفلک پسرای که دچار این بی دل و دماغی میشن!

بعضی ها می گن بدآموزی ماهواره است، سیاست آمریکاست که یک مشت هنرپیشه و خواننده را بت می کنه. بعضی ها میگن نوعی اعتراضه! بعضی ها میگن جوونن دوست دارن براشون تفریح. بعضی ها ... من به بعضی ها کار ندارم چون سررشته اونرا ندارم و لی میخوام یک چیزی بگم: تو دل اون جوونای اون شکلی که اون جور می پوشن، اونجوری حرف میزنن، سوار ماشینهای اون شکلی میشن، یا فقط به خاطر مد شدن دنبال مدرک اونجوری هستن یک چیزی داره بهشون میگه «سعی کن خودت را جذاب و جذاب و جذاب کنی ...» این صدا یا همه صداهای عالم فرق داره البته اگر گوشها هنوز شنوایشون را حفظ کرده باشندا! طفلک ها خودشون هم نمیدونن «جریان» چیه؟ اشکال در آینه که دوتا چیز یادشون رفته ... یکی اینکه یادشون رفته قرار بود برای کی جذاب باشن؟ دوم اینکه نمیدونن برای اونی که یادشون رفته چطوری باید جذاب بشن؟ یک خاطره خیلی خیلی قدیمی دارن که فقط یک جمله اش مونده ... جذاب و جذابتر شو ... همین!

از کی مد شد

در روزگاران کهن مردمانی زندگی می کردند که اگر چه امکانات عصر تکنولوژی امروز ما را نداشتند اما، احساسها و نیازهایی داشتند که بسیار به ما نزدیک بود. در آن دوران وقتی کودک چشم می گشود و والدینش را می دید که گهگاه خود را با رنگهای مختلف به شکلهای گوناگون در می آوردند، کم کم معنی آیین و مراسم را می فهمید. بزرگان قومش از پرها و پوستهای حیوانات خاصی استفاده می کردند. گاهی پدرش و دیگر مردان قبیله

صورت خود را با صورتکهای مختلف شبیه حیوانات می نمودند و یا با پوشیدن پوست حیوانی به سراغ رزم و یا شکار می رفتند. حالا فکر می کنم آنان چه نیازی را در خود احساس میکردند؟ چه علت و رازی در این کارها نهفته شده بود. شاید راز آن قدرت بود. شاید می خواستند تا با پوشیدن لباسهای تهیه شده از آن موجودات از قدرت آن بهره برده و در رزم، جنگ و یا مراسم آیینی مختلف شرکت کرده و پیروزی را شامل حال خود نمایند. و اما امروز ... امروز مردم موهای خود را رنگ می کنند، گاهی پالتوی پوست می پوشند و یا به طرحی خاص که مد شده علاقه نشان می دهند، بدون آنکه توجهی به دلائل به وجود آمدن مدها داشته باشند. اجداد ما برای استتار کردن خود و هماهنگ شدن با فضای طبیعی اطراف صورت هایشان را رنگ میکردند یا برای حفظ خود از سرما پوست به تن میکردند یا ... شاید بهتر باشد ما هم برای هماهنگ شدن با طبیعت راهی جدید را مد کنیم یعنی نه تنها حیوانات را برای پوستشان نکشیم بلکه مدهای جدید برای ارتباط با طبیعت به وجود آوریم ... موافقید؟

همه هم تلاش میکنند همون کارو بکنن ولی چه جوری؟ یعنی کدوم قسمت وجودشون باید جذاب بشه؟ قسمت صورته؟ قسمت سیرته؟ قسمت چیه؟ شما بگین آخه کسی که میخواد به سبک امروزی ها مد روز بشه که نمیره مدل کف کفشش را عوض کنه یک راست میره سراغ پیرهنش که به قلبش نزدیکتره اگه یک ذره عمیق تر هم بشه شاید کسی را که فراموش کرده همون دوروبرا پیداش کنه ولی مرد میخواد بزه دنبال این حرفا و زنده کردن اون خاطرات قدیمی مرد منظورم جنس مذکر نیست ها! منظورم کسی است که قدرت داره و عزمش جزمه، کسی که براش مهمه کیه واز کجا اومده. آخ که اگه یک کمی حواسمون را جمع می کردیم تازه می فهمیدیم تمام مدهای عالم هم باید دنباله رو «اون مرد» بشن ...

بلدانورشاهی



موج سواری روی مدها

نمی دانم چرا
اینقدر بی خیالم اینقدر
بی تفاوتنا مردم بر امواج
کوچک و بزرگ سوارند
و من ناظر این همه
موج سواری ام

تاکسی: یک دسته جوان
بامزه با صورت های شاد و خط
ریش های عجیب و غریب، موهای
سیخکی که ذل و روغن از آنها می
چکد، پاهای تنگ چسبان و شلوارهای
گشاد، همسفر نیم ساعته من هستند.

- کافی شاپ: دود غلیظ سیگار نمی
گذارد بستی ام را تا ته بخورم. این سیگار
کشیدن خفن هم بدجوری مُد شده است.
آتش به آتش!

- پارک: گپ دوستانه، همه بیاید یک سکه
بخرید و پولدار شوید! این گلدکوئیست هم
بدجوری مُد شده. همه راجع به آن حرف می زنند.

- تلفن: دوستم نگران است. نتوانست اسم بچه
۵ ساله اش را برای کلاس زبان بپوسد. می گوید استخر
و کلاس زبان در تابستان مُد است. اگر بچه نرود عقب می
افتد.

- درس: همه دارند به شدت درس می خوانند
فوق لیسانس مُد شده است. خواندن فوق لیسانس
چیزی شده است شبیه پوشیدن شال قشقری،
بستن خلخال، توی دور چشم و گذاشتن
خط ریش میلیمتری...

مردم همه در حال موج سواری اند.
موجهای کوچک و بزرگ، اجتماعی،
اقتصادی و سیاسی و... من بر کدام
موج سوایم؟

فروغ بصیرت



مُد قدیمی ها و مُد جدیدی ها

- چقدر اون زمان زشت بودم.

- مگه الان نیستی؟

- منظورت چیه؟

- منظورم اینه که مگه الان چه فرقی با ۶ سال پیش کردی؟ خوب آن زمان
هم اینجوری مُد بود دیگه. فکر کنم بهتر بود بگی چقدر آن زمان ظاهرم زشت
بود. تازه اگه یادته باشه برای درست کردن همین ریخت و قباله هم ساعتها
جلوی آینه و ایستادیم و بعد رفتیم جلوی دوربین و با فرور تمام فکر می
کردیم دیگه از ما خوش تیپ تر توی دنیا پیدا نمی شه و پز می دادیم
که آخر کلاسیم.

- راست می گی ها. اما مادر جون رو ببین. یادته وقتی با خنده و شوخی از سروکولش بالا
می رفتیم تا اون راهم به اصطلاح خودمان خوش تیپ و مد روزش کنیم چی گفت؟ می گفت:
بگذارید «خودم» باشم. من نیازی به این کارها ندارم.

- میدونی فرق مادر جون با ما این بود که ما سعی می کردیم برای زیباتر شدن از آنچه که
بودیم فرار کنیم اما اون نه تنها از خودش فرار نمی کرد بلکه ظاهرش رو هم با باطنش که آراسته
و تمیز و همیشه ماندنی است هماهنگ می کرد. راستش من هم هروقت به عکسهای
گذشته نگاه می کنم و بین عکسها مقایسه می کنم، می بینم آنهاهی را که بیشتر نزدیک
به خودم بودم از بقیه عکسهایم که می خواستم یکی دیگه باشم، بیشتر خوشم
می آید و گاهی تعجب می کنم که چطور می توانستم آنقدر خودم را با اون
مدل زیبا تصور کنم؟

حمیده دهقان پیر

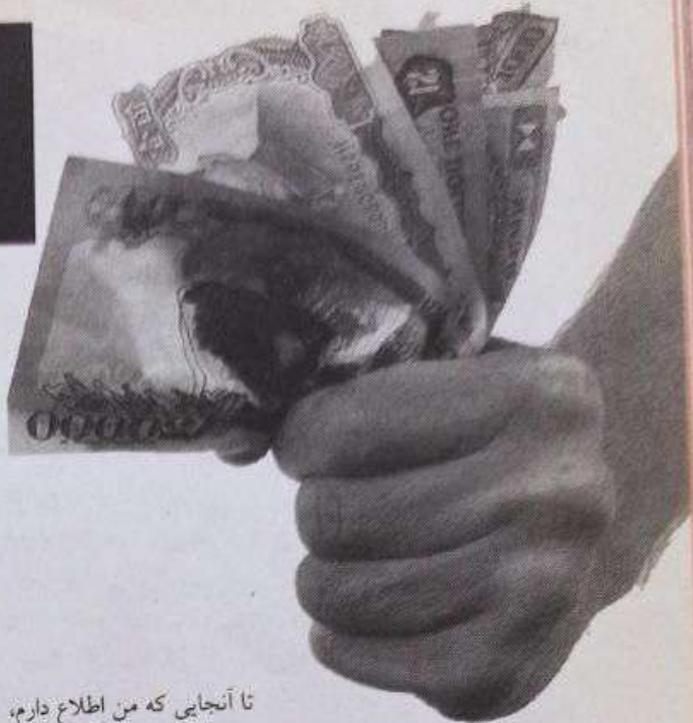
هشیار کیست؟

جملگی در حیطه تنها همین اشعار نیست
گفتنی ها گفته شد، در حد یک اخبار نیست
تو خودت در حیطه هر اختیاری، حرف من اصرار نیست
حرفها و این سخنها در همین گفتار نیست
پله ی مد را رها کن و بدان دیوار نیست
نه حدیث طرح یک رنگ و لباس، «زیبا هم اوست»
هر که در «او» رنگ شد، خود بار شد، تکرار نیست
پس بدان آنچه جوان باید کند، هر کار نیست
در کلام این سخن معنی یک است، بسیار نیست
این سخن را گفته ام، در جان آن انکار نیست
چون که در روح طبیعت رنگ یک است، بسیار نیست
در هماهنگی خودش هر رنگ شد، هشیار کیست؟

ای عزیز اندیشه کن، حرف من تکرار نیست
حرف از این سو، حرف از آنسو، حرف از سمت مُد است
من ندارم هیچ شوق هیچ بحثی در میان
واقعیت در پس رنگ و ظواهر مانده است
در کلام و روح زنده واقعیت را بجو
در درون آدمی آنچه شریف است روح اوست
راه یک را چاره جو، چاره فقط در آن «یکی» است
توجوئی و جوائی می کنی در فکر خود
در جوان سز حدیث دلبران جا مانده است
ذره ذره در کلام شعر من حرف دل است
در طبیعت طرح ها و رنگها ثابت بود
هر که هر رنگ و هماهنگ با طبیعت رشد کرد

الهام فغانس

صداقت در نیاز



با استفاده از این تکنیک شما می‌توانید در هر لحظه با یک نظر متوجه شوید که تا آن لحظه چقدر پول خرج کرده‌اید و اوضاع مالی شما در آن ماه چه طور پیش می‌رود. شاید اینگونه بتوانید چیزی هم پس انداز کنید تا نه فقط در روز مبادا از آن استفاده کنید بلکه سفر تابستانی خوبی هم داشته باشید

هزینه لباس و بیمه حوادث و تفریحات را هم فراموش نکنید و اگر خرید و مالیات و مسافرت‌های مالیانه‌ای دارید تقسیم بر ۱۲ کرده و مانند دیگر موارد در مقابل اسم هر کدام مبلغ محاسبه شده در ماه را یادداشت کنید. و اگر مطمئن نیستید که هزینه هر کدام از این موارد دقیقاً چقدر است، با مداد یادداشت کنید تا در صورت لزوم بتوانید آنها را تغییر دهید. بالای بقیه ستونها نام هر یک از ماههای پیش رویتان را بنویسید و در آنها مبلغ هزینه‌های هر ماه را یادداشت کنید

در آخر هر ماه باید در مورد مبلغ خرج شده و درآمد آن ماهتان یک ارزیابی کلی داشته باشید. اگر بیشتر از درآمدها خرج کرده‌اید لازم است در نحوه خرید کردن و نکات دیگر آن تجدید نظر کنید. اگر اعداد نشان می‌دهند که باید پولتان مانده باشد ولی عملاً توی کیفتان فقط پول خرد مانده است، باید بازبینی کنید. چه چیزهایی را فراموش کرده‌اید، یادداشت کنید یا شاید هم اصلاً در ستون اول فراموش کرده‌اید نام آنها را قید کنید. مثل هزینه تعمیر خانه یا ماشین، هزینه درمان، کادوی تولد، و یا خرجهای کوچک دیگری مثل خرید تنقلات و... که چندان هم به چشم نمی‌آیند. سپس این برکه بودجه بندی را در جایی مشخص در معرض دید قرار دهید تا هر زمان که به آن نیاز داشتید در دسترس‌تان باشد.

چند تذکر

در اینجا لازم می‌دانم به دو نکته ضروری اشاره کنم: اول اینکه بعد از خریدتان سریعاً به محض رسیدن به خانه قیمت اجناس را وارد لیست کنید تا چیزی فراموش نشود. دوم اینکه اگر معمولاً در طی یک ماه بیش از یکبار به مغازه خواروبار فروشی می‌روید، می‌توانید در برکه‌ای جداگانه قیمت تک تک این کالاها را دقیقاً یادداشت کرده و در آخر هر ماه جمع آنها را وارد ستون مربوطه کنید. ممکن است این قبیل خریدهایتان به صورت یکجا از فروشگاه‌های زنجیره‌ای باشد که در این صورت اصولاً اقلام زیادی همراه خواربار خریداری می‌شود. لذا یادداشت کردن تک تک آنها ممکن است کار چندان راحتی نباشد. پس اگر مطمئنید تمام

تا آنجایی که من اطلاع دارم،

به نظر می‌رسد همه ما در زمانی زندگی می‌کنیم که باید برای هر چیزی حساب و کتابی داشته باشیم و از آغاز صبح، یک دفترچه دست بگیریم و همه کارهایمان را مو به مو یادداشت کنیم تا مبادا چیزی از قلم بیفتد. اما لابلای این همه ورق و دفتر بد نیست یک چندتایی از آنها را به دخل و خرجمان اختصاص بدهیم تا توی این اوضاع و احوال گرانی بازار بتوانیم به اصطلاح گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم و اگر هم شد یک کمی حتی آب روی حساب پس اندازمان بریزیم و آنها را هم سبز کنیم! هر چند که بعضی‌ها وقتی کلمه حساب پس انداز را می‌شنوند یاد عابر بانک و حساب جاری الکترونیک و کارتهای اعتباری و از این جور چیزها می‌افتند (آنها با مبالغ نجومی) اما عده‌ای دیگر هستند که مثل بنده کلمه حساب پس انداز برای آنها یعنی افتتاح حساب با پایین‌ترین موجودی قابل شرکت در قرعه‌کشی در یکی از شعب بانکهای پرتبلیغات به نیت بردن بالاترین جایزه! که اگر شما هم از این گروه آخر هستید خواندن این مقاله برای شما در واقع الزامی است!

به نظر من «صداقت در نیاز» یعنی استفاده از پول یا هر چیز دیگر در مواقع لازم و هماهنگ، اینطوری ما یاد می‌گیریم یا حساب و کتابمان صادق باشیم و از هر چیزی در زمان مناسب استفاده کافی ببریم.

تکنیک بودجه بندی

حالا بعد از این توضیحات بهتر است یک ورق کاغذ بردارید و چند تا ستون (حدافل ۵ ردیف) در آن رسم کنید. (لازم به توضیح است که این روش، یکی از مهمترین برنامه‌های بودجه بندی در اقتصاد کلان است)

در ستون اول اسم چیزهایی را که بابت آنها پول خرج می‌کنید بنویسید، مانند مواد غذایی، اجاره خانه، قبض آب و... مه‌د کودک بچه‌ها و بلیط مترو و از این جور چیزها.

اسکن نوازی

تصور کنید که "پول" یک میهمان عزیزدر خانه شماست. با این مهمان چگونه رفتار می کنید؟ بهتر است بدانید این میهمان ویژه دوست دارد به جاهای مختلفی برود و کارهای زیادی انجام داده و کالاهای خوبی خریداری کند. علاوه بر این دوست دارد به رستورانها، مناطق تفریحی و به خصوص مغازه ها هم سری بزند. اما به خاطر داشته باشید که پول بین کارهای لذت بخش و «اجباری» تبعیض قایل نمی شود. او دوست دارد به اداره برق، شرکت مخابرات و ... هم برود. در یک کلام پول دوست دارد در چرخش باشد و اغلب در جیب افرادی می رود که دریافت کنند هر قدر بیشتر پول را در گردش بیندازند بیشتر به سمت آنها خواهد آمد. در واقع رفتار لذتبخش و عاقلانه شما با پول است که باعث جذب بیشتر آن به سمت شما خواهد شد. راههای دیگری هم وجود دارند که شما می توانید به پول احساس یک میهمان ارزشمند را بدهید. اول اینکه به محض آمدن یکی از آنها ولو کم به خانه ثان شکر خدا را به جا آورید. دوم اینکه در زمان مناسب از آن استفاده کنید و بعد اینکه وقتی میلی به غیر از حقوقتان به شما می رسد آن را صرف کار ارزشمندی کرده و بعد آن را یادداشت کنید.

باور کنید وقتی شما با رویی گشاده و بدون چشمداشتی بیش از حد با پول رفتار کنید خواهید دید که چقدر آسان به سوی شما راهی می شود. شاید شما فکر کنید «اگر یک عالم پول داشته باشم آن وقت خوب خرج خواهم کرد». اما حقیقت این است که شما باید خوب پول خرج کنید تا مقدار زیادی از آن را دریافت کنید.

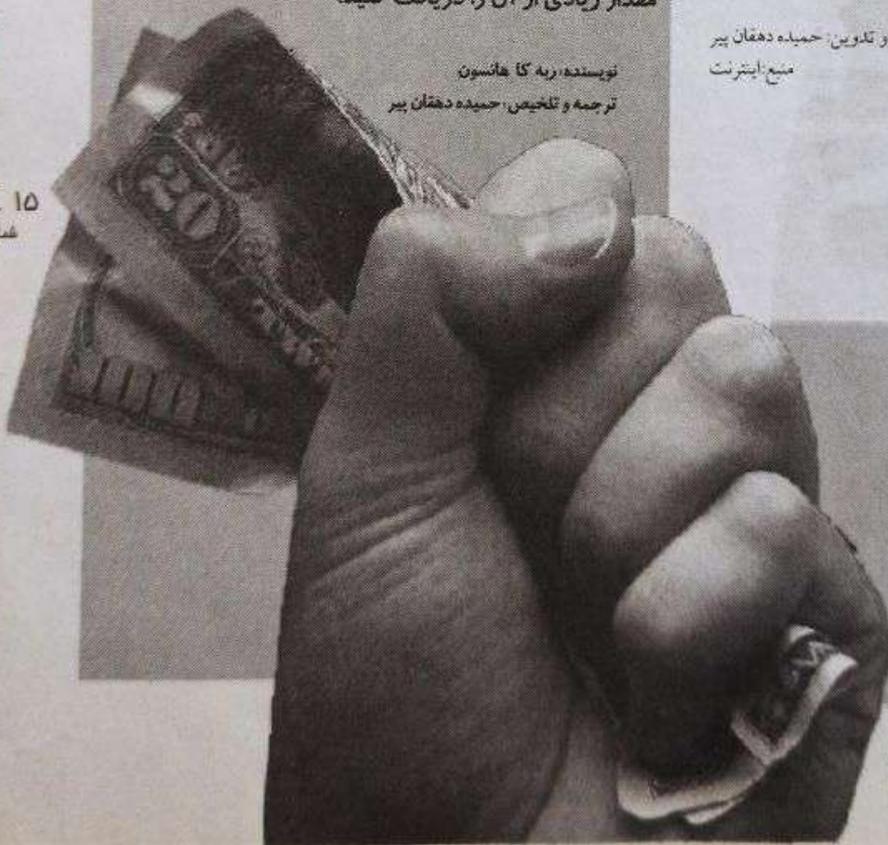
نویسنده: ربه کا هائسون
ترجمه و تلخیص: حمیده دهقان پیر

اقدام خریداری شده، نیازهای ضروری بوده است، کل مبلغ را تحت عنوان مواد غذایی یادداشت کنید. اما اگر شرت و پرت زیادی همراه کالاهای اساسی می خرید لازم است فهرست آنها را جدا کنید تا علاوه بر وقت بیشتر در خرید و صرفه جویی، دچار کمردرد و کتف درد هم نشوید! بعد از پوشش ۲ الی ۳ ماه دخل و خرجتان به این روش، یک چشم انداز واقعی از وضعیت مالی خود خواهید داشت. یادتان باشد که فریب ذهنتان را نخورید. یعنی فکر نکنید قادرید همه این اعداد و ارقام را در ذهنتان محاسبه کنید. تا وقتی اطلاعات و افکار شما روی کاغذ نیاید فقط در یک پرچه کوچک دور باطل می زنید! پس حتماً از این تکنیک بودجه بندی عملاً و روی کاغذ استفاده کنید.

و اما جمله پایانی

با استفاده از این تکنیک شما می توانید در هر لحظه با یک نظر متوجه شوید که تا آن لحظه چقدر پول خرج کرده اید و اوضاع مالی شما در آن ماه چه طور پیش می رود. شاید اینگونه نتوانید چیزی هم پس انداز کنید تا نه فقط در روز مبادا از آن استفاده کنید بلکه سفر نایبستانی خوبی هم داشته باشید اگر تا حالا چنین کاری را انجام ندادید بهتر است هر چه زودتر اقدام کنید. برداشتن یک برگه و کشیدن چند تا خط که کاری ندارد به امتحان کردنش می ارزد. یادتان باشد که به فرزندانان هم این راز را بگویید که با پس انداز کردن فقط ده درصد از درآمدهایشان می توانند یک زندگی راحت داشته باشند. هر چند که احتمالاً آنها از نصیحت خوششان نمی آید اما بالاخره توصیه خوبی است...

ترجمه و تدوین: حمیده دهقان پیر
منبع: اینترنت



خیلی دور

خیلی نزدیک

در این روزهایی که همه جا صحبت از ظواهر است وقتی کسی پیدا می شود که هنوز دنبال معانی عمیق نهفته در پشت پرده ظواهر می گردد از دور یا نزدیک بودن می گوید و حضور خداوند را به تصویر می کشد. جای تعجبی ندارد اگر به واسطه عمق نگاهش، اثری موفق را خلق کند. فیلم خیلی دور خیلی نزدیک آخرین ساخته رضا میرکریمی، مورد استقبال بسیاری از ایشار جامعه از جمله مسئولین، قشر فرهنگی و دیگر مردم جامعه قرار گرفته است.

به منظور آشنایی بیشتر با او به گفتگویی نشستیم...

- آقای میرکریمی لطفاً برای شروع خود را معرفی کنید.
- من رضا میرکریمی هستم. متولد ۱۳۴۵، فارغ التحصیل رشته گرافیک، از سال ۱۳۶۶ کار خود را با ساخت فیلم کوتاه «برای او» شروع کردم که برنده دیپلم انتخاب فیلم کوتاه داستانی از ششمین جشنواره بین المللی فیلم فجر شد. بعد از آن زوی چند فیلم کوتاه و چند مجموعه تلویزیونی ورزشی و چند سریال

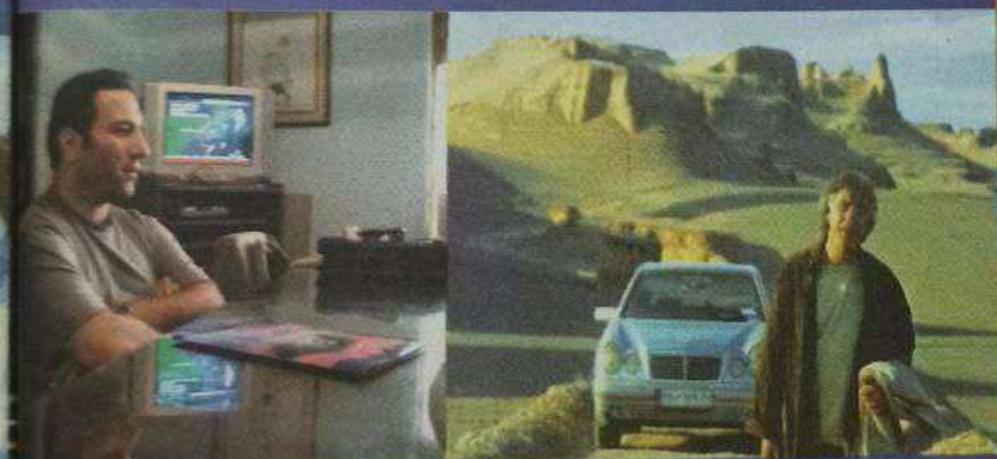
جای می گرفت ولی با استقبالی قوی روبرو شد و امیدوارم که سکوی پرتاب خوبی شود برای فیلم بعدی...

- شما از نمادها به گونه مطلوبی در فیلم استفاده کرده‌اید، به عنوان مثال لوکیشن اول فیلم، کویر است. دلیل این انتخاب را برایمان توضیح دهید؟

- این انتخاب ها صرفاً برای گزینش رنگ و چهره فیلم انجام نشده است و هدف ما از چیدمان روایی، تداعی معانی در پشت آنها بوده است. کویر به دلیل سادگی و افق دوردستی که دارد عمق معرفت را برای مخاطب تداعی می کند. کویر محل بسیار قوی است برای تعمق و تفکر و به خویش خویش فکر کردن. در آنجا می توان از ظواهر دور شد. کویر تصویر زیبایی است از مفهوم بی نهایت، مانند آسمان، مانند دریا.

- در طول تاریخ از آثاری به عنوان آثار ماندگار یاد می شود. به نظر شما چه چیز در اصل موضوع این آثار وجود داشته است که آنها را ماندگار کرده؟

- قطعاً آثار ماندگار آثاری نیستند که پدید



آورنده آنها به شکل خودآگاه تصمیم به ساختن یک اثر ماندگار داشته باشد یا نقشه ای کشیده باشد آنچه که گرفته است از همین ناخودآگاه بوده که صادقانه بودن آن را تأثیر گذار می کند. یک اثر موفق سه پارامتر مهم دارد. یکی مضمون و تم اصلی که باید حاوی بداعت و مفهوم متعالی باشد. مفهومی که خودش فی نفسه ارزش بالایی داشته باشد. دوم اینکه فردی که می خواهد از آن مفهوم حرف بزند خودش آن را فهمیده باشد و به همه ابعاد آن مسلط شده باشد و سوم آنکه فی بیان آن حرف را بداند.

برای بچه ها کار کردم و بعد فیلمهای «زیر نور ماه» و «ابتعا چراغی روشن است» که قصه آن به دل مشغولی های همیشگی من برمی گشت. قصه هایی از تردید و ایمان و بعد فیلم خیلی دور خیلی نزدیک که قریب به ۱۰۰ ماه روی فیلمنامه آن توسط همکاری به نام محمدرضا گوهری کار و فیلم نامه ۱۱ بار بازنویسی شد. من برای پیدا کردن لوکیشن حدود ۳ ماه کویرهای ایران را در شرایط نوری مختلف مورد بررسی قرار دادم و عکسبرداری کردم. این فیلم با وجود آنکه در تقسیم بندی، بالای ۹۵ دقیقه بود و در دسته مخاطب گریز باید

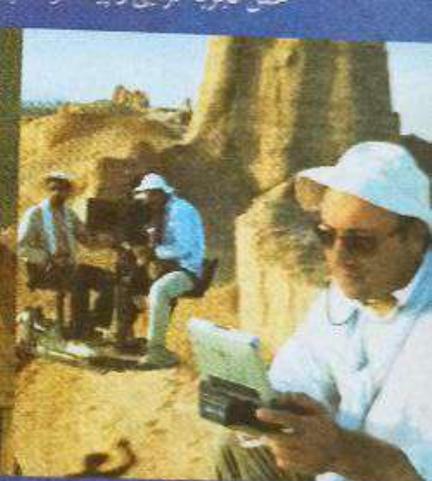
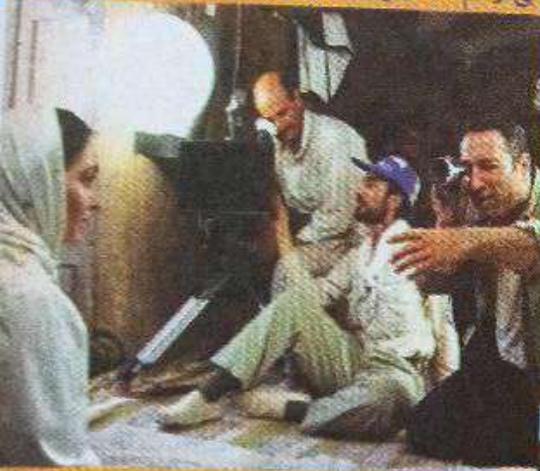
بارضا میرکریمی

- «هماهنگی باعث موفقیت می شود» برداشت شما از این جمله چیست؟
 - اگر بخواهیم در مورد سینما بگوییم رعایت هماهنگی شرط اصلی و بلاشک ساخت یک فیلم سینمایی فاخر است و هماهنگ کننده اصلی در سینما کارگردان است. این هماهنگی فقط به این معنی نیست که یک اکسپ خوب و یک دست و هماهنگ ترتیب دهی بلکه در قسمتهای دیگر نیز مانند برنامه ریزی پروسه تولید، تقسیم انرژی ها و نیروها باید به طور مسجیحی صورت بگیرد. زیرا اگر در یک مجموعه همه اجزا با هم هماهنگ نباشند به تمام شئون کار لطمه وارد می شود که در کل این هماهنگی به چگونگی طراحی نظام بصری در یک فیلم برسی گردد. به نظر من تنها کسانی می توانند از عهده این مقدار هماهنگی و تعادل برآیند که در زندگیشان هم دارای تعادل و هماهنگی هستند. مثلاً یک آدم متعادل دور از افراط و تفریط است. همان مقدار که حرف می زند می تواند گوش کند. آدم های هماهنگ معمولاً سیر پیشرفتشان رو به بالاست و آدنیهای منطقی هستند. یا پیدا کردن موفقیت حسن تجربه گرایی و پیدا کردن چیزهای نو را از

مانند. ولی گاه دوست داریم تا دوستانی داشته باشیم که رفتار ما را تجزیه و تحلیل کنند و اجازه نقد به آنها بدهیم. هر چند که گاه پیش می آید نظرها مغرضانه است ولی به هر حال در آن نقد سویدی برای ما هست که ما را یک قدم به جلو می برد. ولی کسی که مغرضانه برخورد می کند خودش در جامی زند.
 - نظر شما در مورد تاثیر رویاها بر زندگی انسانها در بیداری چیست؟ آیا از تعامل بین رویاهای کودکانیمان با آنچه امروز هستند وجود دارد؟
 - بله. اصلاً بدون رویاها نمی شود کار هنری ساخت! گفتم آثار ماندگار از مسیر ناخودآگاه هنرمند صادر می شوند. به خاطر آن است که هنرمندان با تخیل و رویاهایشان و آرزوهای فضای کودکانیشان زندگی می کنند و آثار هنری بستری است برای بروز آن رویاها در بستر عقلایی و نزدیک به مختصات روز جامعه. اگر بخواهیم ریشه یابی کنیم هنرمند شاید به یاد تیاوره کنی و کجا این حس و فضا را تجربه یا به آن فکر کرده است. ولی در واقع آثار او ادامه همان رویاهای کودکی است که در حال تبلور پیدا کردن است

حسن می کردیم. وقتی با هم صحبت می کردیم می دیدیم همه ما این نوع خواب دیدن را تجربه می کنیم. من کم کم متوجه می شدم که بین چشم اندازهای زیبایی که ما در طول سفر می دیدیم و روح ما یک ارتباط مستقیم به وجود آمده بود. لحن پیکران را دیدم. حسن بیکرانگی را در ما زنده کرده بود.

- در فیلم شما تاکید خاصی روی درک حضور خداوند زنده داشتید و آن را به تصویر کشیده بودید. در زندگی خودتان چه زمانهایی بیش از همیشه حضور خداوند را درک کرده اید؟
 - وقتی صحبت از درک حضور خداوند می شود آدم فکر می کند حتماً باید یک شرایط سختی باشد تا این درک را داشته باشیم. البته من هم در زندگیم شرایط بسیار سخت زیاد داشته ام و به وضوح حضور خداوند را درک کرده ام ولی من در شرایط خیلی ساده هم به این حس رسیده ام. فکر می کنم ما آنها از حضور خداوند در لحظه لحظه زندگیمان غافلیم. وقتی در کویر بودیم من بدون اغراق بیش از ۱۰-۳۰ بار تنهایی به کویر می رفتم. تا همراه با گوش دادن به موسیقی



طلوع خورشید را در کویر بیستم و این خودش از آن لحظات است که ما به راحتی از کنارش عبور می کنیم. خورشید هر روز سر لحظه مقرر طلوع یا غروب می کند. این یعنی معجزه یا معجزه حتماً آن نیست که تمام زندگی را دگرگون کند. همین است که در کتلهای آسمانی و مخصوصاً قرآن به ادعای یادآوری می شود که دچار به آسمان نگاه نمی کنید؟ آیا فکر کردید که چرا خورشید را می بریم تا شب شود و شما استراحت کنید ولی این چون برای ما آنها تبدیل به یک امر بدیهی شده از کنارش به راحتی می گذریم. یکی از تفریحات ما در کویر به خصوص وقتی

وگرنه کار آنها تبدیل به یک کار مکانیکی صرف می شد که حالت قراردادی و از پیش تعیین شده داشت. حال شاید کمی دور از این باشد. جالب است برایتان بگویم ما وقتی در کویر کار می کردیم با وجود آنکه در شرایط سختی بود. گرمای ۵۰ درجه در گروه ۲۰-۳۰ نفره. مسیر سختی که هر روز تا محل تسهیل‌داری (حدود ۱-۲ ساعت) می رفتم تا برسیم بدون امکانات. با ششهای روان و سایه بان... و ۱۲ ساعت کار روزانه. شبها کمتر از ۵ ساعت می خوابیدیم ولی با دیدن خوابهای عالی که شاید هم به یاد نمی ماند. لذت و انرژی شگفت‌انگیزی را

دست نمی دهند و مثل یک دانشجوی سال اول دانشگاه پرنالاشند. علیرغم اینکه شاید در اجتماع جایگاه بسیار قوی به دست میاورند.
 - به نظر خودتان آیا شما فرد هماهنگی هستید؟
 - تمام تلاش من است که آن شخصیتی باشم که گفتم و دنبال کشف ضعف هایم هستم تا آنها را جبران کنم. ما همه به یک آینه تمام قد احتیاج داریم تا خود را در آن ببینیم. گاهی ضعف های ما در رفتارمان عکس العملهايمان و تمام کتلهای اخلاقی و اجتماعیمان به دلیل دچار شدن به عادت و تکرار. بر خودمان پوشیده می

رفتنی ها، رفته اند و ماندنی ها ماندنی -
 اند. دورشدگان دور می شوند و حالا هم
 دور شده اند و نزدیک شدگان نزدیکند و
 نزد «یک» اند

« ۱ م »

در کاروانسرا بودیم آن بود که بالای پشت بام برویم و زیر پایه های جلوی صندوقان آجر بگذاریم تا صورتمان مقابل آسمان قرار بگیرد و مدتها همراه با موسیقی به آسمان خیره شویم. آسمان آنجا دور از هر آلودگی بود و تا کیلومترها روستایی وجود نداشت. آسمان یک دست سیاه بود و ما لذت واقعی را تجربه می کردیم. یک ریلکسیشن عمیق و فوق العاده. آنجا که صحبت می کردیم، می گفتیم چرا فیلم بسازیم ما که نمی توانیم یک هزارم این حس را به مخاطب انتقال دهیم!

- از رابطه خود با خداوند (به عنوان کارگردان هستی) و تغییرات به وجود آمده در این رابطه بعد از ساخت این فیلم برایمان صحبت کنید...

- مفهوم ارتباط با خداوند به نظر من بیشتر از جایگاه فرد و سوالات او در مورد جایگاهش شکل می گیرد. اینکه من که هستم؟ از کجا آمده ام؟ به کجا می توانم بروم؟ من چقدر در مجموعه کائنات با ارزشم؟ آدم حقیری هستم یا ارزشمند ... کوچکم یا بزرگ ... رابطه آدمها با خدا براساس جایگاهشان در اجتماع، سوادشان، موقعیت تاریخی و جغرافیایی، سلیقه ها متفاوت است ولی هر آدمی یک منطق دارد که فقط مربوط به خود اوست. مربوط به خود خودشان و براساس آن رفتار می کنند. مثلاً افتادن یک برگ از درخت برای سهراب سپهری دلیلی بسیار محکم بود برای حضور خداوند ولی بعضی آدمها نیاز دارند حتماً ماه جلوی چشمشان دو تکه شود که آن هم معلوم نیست این ایمان برایشان تا چه حد جدی باشد ولی از آنجایی که کاملاً مشخص است و از جنس خود آن آدم است شاید فرد نتواند حسش را به دیگری انتقال دهد. بعضی آدمها بسیار مستعد و آماده اند تا با کمترین تکانی اتفاقی بزرگ در آنها پدید آید ... این راز آلودگی و ابهام در ارتباط با خداوند آن را بسیار جذاب کرده است و همینکه ما با ابزار کوچک خود در پی درک آن مفهوم بزرگ هستیم.

- «بازی کردن در نقش های متفاوت برای آدمها بسیار راحت تر از بازی کردن در نقش حقیقی خودشان است» نظر شما در مورد این جمله چیست؟

- این بستگی به آدمها دارد. آدمها عادت کرده اند که به خاطر فقط ظاهر چهره ای که در بیرون در جامعه از خود نشان می دهند با آنچه در خلوت هست متفاوت باشد. حالا این تصویر یا ساخت خوشان است با مردم دیگر. این فاصله بین نقش آدمها در خلوت و اجتماع تا حد معقول خوب است چون در اجتماع باید مراقب رفتار بود. گاه آدمها برای خود ژست خاصی طراحی

می کنند یا برنامه ریزی خاصی برای ارتباط با دیگران دارند. فقط وقتی این فاصله بین دو نقش زیاد می شود خطرناک است. وقتی فاصله زیاد می شود دیگر رفتارشان صادقانه نیست و حس بدی را منتقل می کند. حس تقلبی کسی که صادق است حرفی نمی زند که به آن اعتقاد ندارد. او حرفی را می زند که از تمام وجودش است. در کل آدمهایی که درون و بیرونشان به هم نزدیک تر است بهتر می توانند نقش حقیقی خود را بازی کنند ...

- در انتها ضمن تشکر از شرکت شما در این گفتگو لطفاً یکبار دیگر خود را معرفی کنید ولی پاسخ خود را در برابر سؤال «من کیستم» که مهمترین سؤال زندگی هر آدمی است به ما بگویید.

- من یک آدم معمولی هستم که هیچوقت فکر نمی کرد که آرزوها و تخیلاتی که در دوران کودکی داشت یک روزی محقق شود. الان بیشتر احساس می کنم در خواب و رویا هستم تا کودکی. فکر می کنم هیچوقت فکر آن را نکرده بودم و حتی الان فکر نمی کنم که مستحق چنین جایگاهی باشم نه اینکه جایگاه مهمی باشد. حداقل از نظر دیگران مهم است. مدام باید به خودم گوشزد کنم که لطفی در حق من شده است که چرا می دانم و یا اینکه به خاطر کدام کار بوده ولی باید قدر آن را دانست، باید ... تسلیم باشم ... و سعی کنم از این لطف استفاده کنم ... از طرفی هم آماده ام برای یک سقوط. فکر می کنم این جزء تبعات زندگی است که بالا و پایین دارد و وقتی در اوج خوشی هستی شاید باید منتظر اتفاق بود. همان مقدار که در مواجهه و مقابله با از دست دادن باید آرام باشی همانقدر هم موقع به دست آوردن باید آرام باشی.



با او خدا حافظی کردیم فقط سخی از سخنان معلم بزرگ علوم باطنی در ذهنم می درخشید: «رفتنی ها، رفته اند و ماندنی ها ماندنی اند. دورشدگان دور می شوند و حالا هم دور شده اند و نزدیک شدگان نزدیکند و نزد «یک» اند»
 مصاحبه کننده: یلدا نورشاهی

جای آن که زندگی‌تان را در اختیار عوامل کور و فتناب زده قرار دهید به این شیوه کنترل آن را به دست می‌گیرید. شاید گاهی سخت یا بی‌رحمانه به نظر برسد، ولی این طور نیست. شما نمی‌گویید: «هندهاش تقصیر من است»، بلکه می‌گویید: «من قدرت این را دارم که وقایع خوب یا بد زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار دهم و می‌خواهم آگاهانه از این قدرت استفاده کنم و مسئولیت عواقب همه کارهایم را به عهده بگیرم. چقدر این حالت بهتر از مقصر دانستن ستارگان یا رئیس‌تان است!

به محض این که مسئولیت هر رویدادی را می‌پذیرید پایه محکمی بنا می‌نهد که می‌توانید موفقیت بلندمدت‌تان را همچون خانه‌ای بر روی آن بسازید و تضمین کنید. بهانه‌تراشی‌ها را کنار بگذارید، با جدیت در مسیر تعالی گام بردارید.

پیشگام: دکتر اسکا سابل و لارا آسکاناسی
ترجمه: فرشته رحیمی

خوب پیش نمی‌رفت، می‌توانستم زودتر رابطه را قطع کنم. با قبول مسئولیت این کار و دیدن نتیجه انتخاب‌هایم که منجر به این وضعیت شد، قدرت خودم را نشان می‌دهم تا دفعه بعد به نتیجه دلخواهم برسم و تصمیم درستی بگیرم. و با عدم پذیرش آن، قدرت را به کسی واگذار کرده‌ام که به کار گرفته‌ام. بنابراین دوباره ممکن است آن اتفاق روی دهد. روشن است که کدام راه‌کار برای زندگی بهتر است!

هر وقت اتفاقی در زندگی‌تان می‌افتد، چه خوب یا بد به خودتان بگویید: «من مسئولم». سپس از خودتان بپرسید: «چطور می‌خواهم از عهده این مسئله برآیم؟» هر چقدر که یک وضعیت بد باشد، اگر این مسئول مستم را چون یک حقیقت، بین در پی به خود بگویید، در آن صورت به جای عوامل بیرونی، در خودتان به دنبال راه‌های نامتعارف می‌گردید. در حقیقت، شما به مسیر درست نگاه می‌کنید. شما تحلیلی واقعی سرنوشت خودتان هستید به

می‌آید اوضاع طبق برنامه‌تان پیش می‌رود خیلی راحت به مسئولیت‌پذیری باشید. اما اکثر مردم هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوند به دنبال کسی دیگری غیر از خودشان می‌گردند تا وضعیت را با او سهیم شوند! نگرش کسانی که زندگی را تحت کنترل می‌گیرند، مسئول بودن نسبت به «تمام» وقایع است. برای انجام چنین کاری، آنها به این حقیقت پی می‌برند که خالق سرنوشتشان هستند! نه فقط برگ‌هایی که در باد تکان می‌خورند.

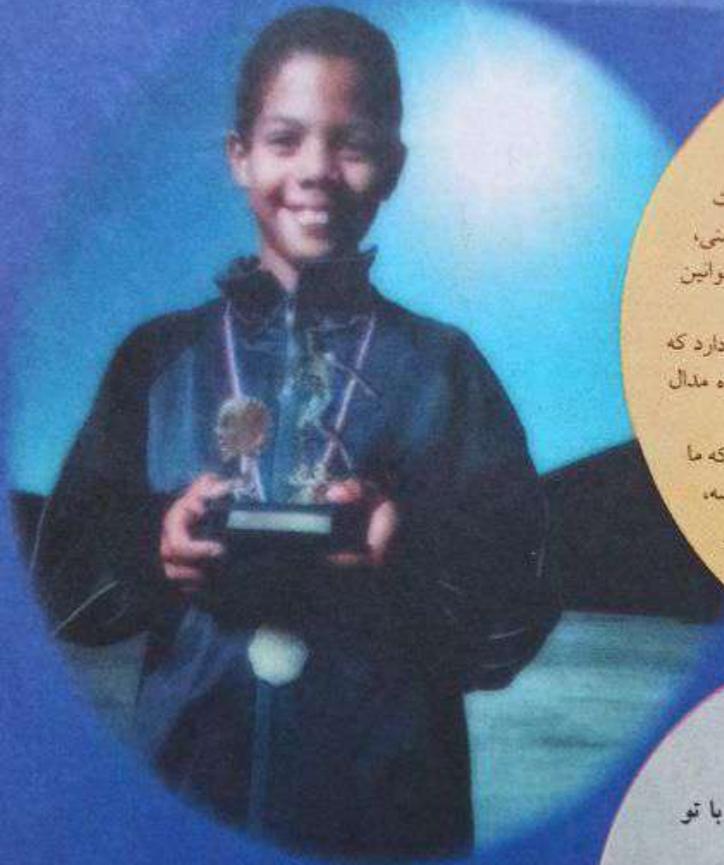
در اینجا نمونه‌ای از تجربه خودم را می‌آورم. اخیراً برای انجام بعضی از کارهای حقوقی‌ام، مشاور استخدام کردم. در واقع می‌خواستم کسی دیگری که در این زمینه متخصص باشد این کار را انجام دهد. ولی زمانی که به مشاور حقوقی فعلی‌ام گفتم، اصرار کرد که می‌تواند دقیقاً به همان خوبی از عهده کار برآید و به شدت دستمزدش را پایین آورد بنابراین کار را به او سپردم. اما نتیجه وحشتناک بود. او همانطور که از اول حتمس زده بودم، فاقد مهارت و تجربه کافی بود. در مجموع، دو ماه از وقتم هدر رفت و مبلغ بسیاری نیز هزینه کردم.

چه کسی مسئول بود؟ بسیاری آن مشاور را مقصر می‌دانند. هر چه باشد او ناشی بود هیچ شک در این مورد ندارم.

با وجود این، مسئول اصلی خودم بودم. ۱۰۰ درصد خودم این طور خواسته بودم. از ابتدا می‌توانستم کسی دیگری را به کار بگیرم یا این که موافق می‌کردم که اوضاع



کدام مدال از آن توست؟



سه، دو، یک

بنگ...

مسابقه شروع شده است. مسابقه ای که به اندازه تمام ما آدمها شرکت کننده دارد. به نفرات اول مدال طلا، نفرات دوم مدال نقره، نفرات سوم مدال برنز، نفرات چهارم مدال آهنی، نفرات پنجم مدال سنگی و ... اهدا خواهد شد. و اما شرایط و قوانین مسابقه...

خیلی سخت نیست. خیلی هم آسان نیست. ۵ قانون وجود دارد که اگر بتوانید به هر یک از آنها به طور کامل عمل کنید شما برنده مدال مربوط به آن قانون می شوید.

این ۵ قانون مربوط به روابط بین انسانها می شود. قوانینی که ما روزانه صدها بار بر اساس آنها عمل می کنیم. در خانه، در مدرسه، در محیط کار، در رابطه با خانواده، همکاران، دوستان، و در سطح وسیعتر اجتماع، دولتهای دیگر و ... و حالا قوانین:

قانون حجر (سنگ)

«با دیگران آنگونه باش که دیگران با تو

هستند»

این قانون مربوط به همان عصر حجر است. مثلاً اگر کسی عمداً یا سهواً تو را آزار داد حتماً آزارش بده و کاری به زمینه های آن نداشته باش! این قانون می گوید در پی خدمت به خود باش. وای از روزی که این قانون در یک جامعه فراگیر شود، دیگر هیچ کس به دیگری رحم نخواهد کرد. در اینجا خودشیفتگی فرد حرف اول را میزند.

قانون آهن

«با دیگران همانطور باش که با خودت هستی»

این قانون کمی نرم تر از قانون قبلی است و نوعی پیشرفت در آن مشاهده می شود. یک قدم جزئی از خود فاصله گرفتن را مطرح می کند ولی محوریت هنوز خود است! وقتی برای خرید هدیه جشن تولد دوست می روی هدیه ای برایش بگیری که خودت دوست داری ... اینجا یک اشکال به وجود می آید. یک نفر نظر خود را به دیگری یا دیگران تحمیل می کند و این شروعی برای برخورد های ناسازگارانه خواهد بود. سوء تفاهم، سوء برداشت ها و قدرشناسی ها آغاز می شوند ... خلاصه آن که زندگی به تحمیل و اعمال نظرات خود بر دیگران تبدیل می شود پس مقاومت ها شکل می گیرند.



قانون طلا
«با دیگران همانگونه باش که خداوند با
باش که خداوند با
دیگران است»

قانون برنز

«با دیگران همانگونه باش که برای خود هستی»

در این قانون پیشرفت درک و فهم انسانها مشاهده می شود. در این مرحله تعامل به آن است که چیزی به دیگران داده شود که خود هم آن را دوست داریم، یعنی هم ما و هم او آن را دوست داریم. ولی اینجا هنوز افراد شخصیت های منفرد و جداگانه هستند و رفتار خاصی دارند که دوست دارند دیگران هم همان رفتار را نسبت به آنها داشته باشند پس منصفانه رفتار کنیم تا با انصاف با ما رفتار شود. ولی این قانون بسیار شکننده است، زیرا اگر طرف مقابل منصف نباشد پس مجبوریم به قانون قبلی بازگردیم و رابطه به تنش کشیده می شود

قانون نقره

«با دیگران آنگونه باش که با خداوند

هستی»

این یک جهش اخلاقی و روحی است. در اینجا درک معنوی برانگیخته می شود. با دیگران چنان رفتار می کنیم که باید با آنها رفتار شود یعنی حتی اگر دیگران با ما بدرفتاری کنند یا نکنند ما همچنان راه درست و خوب را انتخاب می کنیم. چرا که منتظر پاداش مادی نیستیم. عبور از قانون برنز و تثبیت شدن در قانون نقره بسیار دشوار است زیرا این همان درگیری بین خود پست ما (آنکه راه خودش را می خواهد) و خود برتر ما (آنکه راه خدا را می خواهد) پیش می آید. در این مرحله به حرکت سرعت داده و از رکود کاسته می شود و در اینجا خدمتگزار بودن معنای می یابد ...

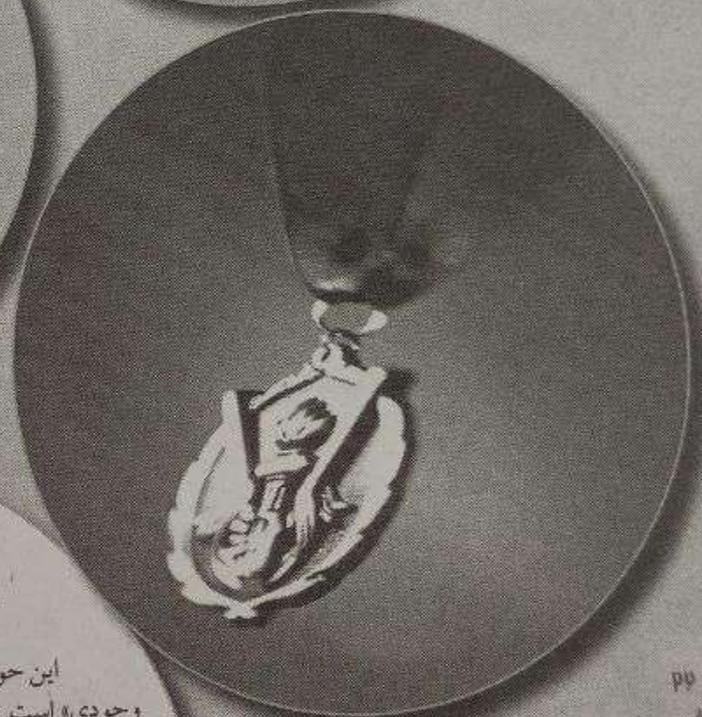
قانون طلا

«با دیگران همانگونه باش که خداوند با دیگران است».

این حوزه بسیار متفاوت با حوزه های قبلی است. این مرحله ارتقاء «خود وجودی» است. در این مرحله من وجود ندارد چرا که قبلاً به خداوند تقدیم شده. «من» پایین آتش گرفته و نگاه آتش بالا را به سمت خود کشانده و مرحله وصل به اوست. قلمرو روشنگران و اولیاء الهی است، جایی که خط جداکننده خود انسانی از دیگران و خداوند از بین می رود. یعنی تماس با قدرت و عظمت الهی، یعنی جاری نور، یعنی سیالیت روح و آنکه به این مرحله رسیده و به طور کامل به این قانون عمل می کند نشانه هایی دارد که انکارناپذیر است ...

قوانین گفته شده، شروع مسابقه مدنیا پیش اعلام شده. تمام شرکت کنندگان در تکاپو هستند. همه چیز شفاف و روشن است. شما کدام هدف را نشانه گرفته اید و قصد تثبیت در کدام قانون را دارید؟ آیا قصد و عملتان با هم هماهنگی دارد؟ باید سریعتر باشیم. شاید به زودی صدای «بنگ» دیگری پایان مسابقه را اعلام کند...

ترجمه: فروغ بصیرت
 تدوین: یلدا نورشاهی
 منبع: اینترنت



اعداد خوش یمن و بد یمن

(تاسیت سرزم)

تاریخ سمبلیسم نشان می دهد که هر چیز می تواند اهمیت سمبلیک پیدا کند، مانند گیاهان، جانوران و حتی اشکال هندسی و اعداد، حال بماند که در حقیقت تمام جهان خود یک سمبل بالقوه است که وقتی چشمها بینا و گوشها شنوا شود آن را در خواهد یافت

جادو «هیگات» دانسته و به «جونو» الهه هفت آسمان (همسر ژوپیتر در افسانه های یونانی) و لومه (الهه ماه) و «اودین» نسبت می دادند. رنگ مربوط به این عدد سفید است و مروارید را با این عدد مرتبط می دانند. همینطور تفره، پلاتین یا طلای سفید و الماس را ... گل‌های آن میخک سفید و رز سفید و سوسن سفید می باشد.

برخی خرافات مربوط به عدد ۹ عبارتند از:

- ۱- اولین خرافه مربوط به شخص خوش اقبالی است که در حین پوست کندن نخود فرنگی، در یک غلاف ۹ دانه نخود فرنگی پیدا می کند و خوشبخت می شود!
- ۲- شخصی که ۹ تار موی یار خود را به هم وصل کند، برای همیشه او را با خود نگه می دارد.

- خرافات مربوط به عدد ۸ عبارتند از:
- ۱- اگر کسی ۸ روز اول ماه جدید را در بستر بیماری بگذراند تا کامل شدن فرصت ماه می میرد! (جدی نگیرید! این قسمت مربوط به باورهای غلط مردم در مورد اعداد است. آن چیزهای اصلی را که باید جدی گرفت جدی بگیرید!)
 - ۲- اگر هنگامی که در آینه به چشمان خود خیره شده اید ۸ بار نام خود را بر زبان برانید کامیابی به شما رو می کند.
 - ۳- شگون ندارد که یک دسته گل با ۸ گل را به کسی هدیه بدهید.
 - ۴- خانه ای که پلاک آن ۸۸ است خوشی ساکنان آن دو برابر حلد معمول است. (این را باید از کسانی که پلاکشان ۸۸ است پرسید.)
 - ۵- اگر هشتم هر ماه موهایت را بشویی طول عمرت زیاد می شود.
 - ۶- اگر در خواب عدد ۸ را ببینی به زودی در یک معامله مبلغ زیادی از دست خواهی داد.

عدد «۹»

نه عددی است که نمایانگر تکمیل است و آن را مربوط به اجداد یک خانواده می دانند. در برخی کشورها هم آن را نمادی از قبرستان و عالم اموات می دانستند. در قدیم آن را عدد الهه سحر و

برخی اعداد از روزگاران قدیم در نظر ملل و ادیان و مذاهب و اقوام گوناگون، احترام و اعتبار ویژه ای کسب کرده و در زندگی روزمره و افکار و عقاید دینی و اجتماعی ایشان نقشی مهم ایفا نموده است. از طرف دیگر تاریخ سمبلیسم نشان می دهد که هر چیز می تواند اهمیت سمبلیک پیدا کند، مانند گیاهان، جانوران و حتی اشکال هندسی و اعداد، حال بماند که در حقیقت تمام جهان خود یک سمبل بالقوه است که وقتی چشمها بینا و گوشها شنوا شود آن را در خواهد یافت. در این شماره بنا بر وعده ای که در شماره های پیشین نشریه دادیم به منظور آشنایی بیشتر با مفاهیم اعداد در باورها و شناخت برخی خرافات و باورهای غلط در مورد اعداد، به اعداد ۸-۱۲ می پردازیم.

عدد «۸»

یونانیان قدیم عدد ۸ را عدد بدبختی می دانستند و این عدد برایشان یادآور عیب و نقص بوده. در حالی که در بعضی کشورها از جمله چین این عدد معنایی متضاد با معنای آن در یونان را تداعی می کرده است. مثلاً در علم فنگ شویی که یک علم باستانی در کشور چین است این عدد بیانگر موفقیت و کامیابی است.

این عدد را به «مرکوری» رب النوع پیغام آور و «هرا» ملکه یونانی بهشت و «گایا» مادر زمین نسبت می دهند. رنگ مربوط به این عدد صورتی و سرخ می باشد. سنگ آن کوارتز است و از گل‌های مربوط به آن رز صورتی و میخک را می توان نام برد.



عدد «۱۰»

در بعضی مکاتب این عدد نمادی از ۱۰ فرمانی است که خداوند در کوه سینا به حضرت موسی داده. این عدد را مرتبط با اطللس (رب النوع یونانی که دنیا را روی شانه هایش نگه داشته است) و اورانوس می دانند.

از قرار معلوم اقوام و ملل چندان علاقه ای به این نداشته اند که در مورد عدد ۱۰ به بحث بنشینند و تنها دو خرافه در مورد آن وجود دارد. اول آن که اگر در روز دهم هر ماه موهابیان را بشوید در محیط کار ترفیع می گیرید. دوم آن که اگر خواب این عدد را ببینید یعنی که نزدیک ترین دوست شما آدم صادقی نیست.

عدد «۱۱»

در قدیم این عدد را به هر چه که نورانی است مانند ستارگان نسبت می دادند و عقیده داشتند این عدد یک عدد برتر است و احترام خاصی دارد.

نیتون رب النوع رومی که او را پادشاه دریاها می دانند رابطه بسیار قوی با این عدد دارد. در مورد رنگ ها و سنگ های مربوط

به آن اطلاعات دقیقی در دست نیست ولی از آن جایی که بازار خرافات همیشه گرم است و هر چه پیدا نشود خرافه پیدامی شود، چینی ها گفته اند اگر در روز ۱۱ هر ماه موهابیت را بشوید دارای بیشی بهتر و دیدی باز خواهی شد.

۳- در خرافه می گویند اگر ۹ گره دور عکس دشمن خود قرار دهید او دست از خصومت یا شما برمی دارد و یا شما از در دوستی وارد می شود.

۴- اگر هر آدرس خانه ای عدد ۹ وجود داشته باشد عمر طولانی خواهد داشت.

۵- اگر یک مرد جوان که خیلی دوست دارد ازدواج کند ۹۹ ستاره آسمان را در ۹ شب بشمارد در روز دهم با جفت روحی خود روبرو خواهد شد. (فکر می کنم به جوانانی که عادت دارند هر شب برای خوابیدن گوسفند بشمارند، باید پیشنهاد کرد که فکر نتیجه باشند و سریعاً رختخواب خود را به پشت بام انتقال دهند تا ستاره ها جلوی چشمانشان باشند!)

۶- اگر روز نهم هر ماه موهابیان را بشوید ازدواج خوبی خواهید داشت. (قابل توجه مجردین علاقمند به تأهل).

۷- اگر در خواب عدد ۹ را ببینید با آمدن بچه ای خوشحالی به شما رو خواهد کرد. (طفاً کسائی که چندین بچه دارند و خواب عدد ۹ را می بینند...)

عدد «۱۲»

عدد ۱۲ در بین بیشتر ملل مبنای تقسیم و نماد گذشت زمان است. مثلاً هر سال به ۱۲ ماه تقسیم شده است یا ساعت به ۱۲ قسمت تقسیم می شود. یونانیان نیز علاقه خاصی به این عدد داشته و کوه «المپ» مربوط به خدایان ۱۲ گانه یونانی می باشد که بسیار مورد احترام بوده است. در دین مسیحیت این عدد یادآور ۱۲ نفر حواریونی است که با حضرت عیسی بودند و از این رو هیئت ژوری (منصفه) را نیز ۱۲ نفر انتخاب کرده اند. در اساطیر زرتشتی مجموع عمر مادی و غیر مادی جهان را برابر ۱۲۰۰۰ می دانند. در روم این عدد را مرتبط با «ژانوس» رب النوع دوچهره ای می دانند.

این عدد در اسلام هم اهمیت خاصی دارد. به عنوان مثال شیعیان به ۱۲ امام اعتقاد دارند یا مثلاً مبطلات نماز را ۱۲ چیز می دانند و در قرآن هم بارها از ۱۲ نام برده شده است. به عنوان مثال در سوره توبه آیه ۳۶ آمده: «در حقیقت شماره های ماه ها نزد خدا از روزی که آسمان ها و زمین را آفرید در کتاب خدا دوازده تا است...».

آنچه شنیده بودیم را گفتیم ولی اگر در نهایت بخواهیم جمع بندی داشته باشیم فقط می توانیم بگوییم...

«اللّٰه اعلمّ بالحقیق الامور»

ترجمه و تدوین: بللا نور شاهی
منابع: اینترنت، اسرار و رموز اعداد



... بیروان ادیان مختلف وقتی می‌بینند که مردمان ملل دیگر از ادیان و فرهنگ‌های گوناگون، با خدا حرف می‌زنند، به خدا توکل می‌کنند، دعا می‌کنند و به طور کلی با خدا ارتباط دارند، اغلب متعجب می‌شوند. انکار خدا و معنویات الهی، اختصاص به دین یا گروه خاصی دارد. وقتی هم که این تعجب خالص افراطی و انحصارگرا نه به خود می‌گیرد، حتی ممکن است به لحن و انکار دیگران تبدیل نشود... اما شاید واقعیت چیز دیگری باشد، چطور ممکن است خداوند، مخلوق محبوب خود را از همان ابتدا تنها و سرگردان رها کند؟ خداوند فرموده است که برای هر ملی رسولی فرستاده است و آیسی را مقرر کرده است که از طرفی دیگر در درون هر انسانی، قلبی قرار داده که خود، راهی است فردی و اختصاصی برای نزدیک شدن به خداوند. همه خدا را می‌خوانند حتی جانوران و گیاهان و سنگ‌ها؛ اما هر کسی به زبان خودش، قیامیل و حسنی افریقی، ساکنان جنگل‌های باریک آمازون، اسکیموهای ساکن در یخ‌های قطب شمال و همه مردمانی که ظاهراً نه کتاب شریعت داشته‌اند و نه ظاهراً پیامبری، همه و همه با خدا ارتباط خاص خود را دارند و به نوعی عبادت می‌کنند.

سرخ‌پوستان قاره آمریکا که از نظر مهاجران مردمانی بی‌فرهنگ و بی‌تمدن نامیده شده و کاملاً بیگانه با خدا و دین معرفی شده‌اند هم با خدای خود در ارتباط بوده و هستند. کتاب دعا‌های سرخپوستان گواهی است بر این مدعا. هیچ ضرورتی وجود ندارد که همه ملل هم خدا را بپرستند اگر چنین ضرورتی وجود می‌داشت قبل از همه خود خداوند آن را ایجاد می‌کرد. در آن صورت دیگر خبری از ادیان و فرهنگ‌های مختلف و تنوع فکری و فیزیکی نبود؛ ولی همین تنوع و گوناگونی راه‌ها و روش‌ها هم اگر به صورتی افراطی مورد توجه قرار گیرد، به سبب مهلک تبدیل می‌شود. و آن سم مهلک این است که «قلبی»، همان اصل واحد، خداوند یکتا، فراموش شود و به این ترتیب انسان دچار چندخدایی و چندمرکزی گردد. نقطه تعادل حیاتی میان این تعصبات اینجاست که «حقیقت یکمست اما راه‌های رسیدن به حقیقت بی‌شمارند». بنابراین نباید از اصل «یکی» از شعار لاله‌الاهو، از این که یکی هست و همه چیز از اوست، غفلت کنیم... دعا‌های سرخپوستان، مجموعه‌ای است از دعا‌هایی که براساس شیوه زندگی سرخپوستان و ارتباطشان با طبیعت جمع‌آوری شده و بر پایه شناخت آنها از خداوند و ارتباطشان با آن یگانه هست هستی شکل گرفته است. در ادامه بخشی از دعا‌های مربوط به کتاب دعا‌های سرخپوستان را می‌آوریم:

پدر بزرگ من آتش است و مادر بزرگم ماد
زمین، مادر من است و روح بزرگ، پدرم
هنگامی که زاده شدم،

جهان از حرکت ایستاد و خود را در زیر پاهای من قرار داد
به هنگام برگ تمامی زمین را خواهم بلعید
و زمین و من یکی خواهیم شد
درود بر روح بزرگ، که پدر من است
و بی او هیچ کس نمی‌توانست موجود شود
زیرا حیاتی مقرر نمی‌گردید...

سرخپوستان بزرگ می‌گویند ۲

Native American Prayers

(دعا‌های سرخپوستی)

مترجم: شکوه عبد‌الهی

کتاب «دعا‌های سرخپوستان»، ترجمه شکوه عبد‌اللهی توسط نشر یاهو منتشر می‌شود. علاقمندان به تهیه این کتاب می‌توانند مبلغ ۸۵۰۰ ریال (۸۵۰ تومان) به حساب جاری ۶۴۲۹۰ بانک ملت شعبه میرداماد کد ۶۵۰۷/۸ بنام مهسا کابلی فرشچی واریز و اصل فیش خود را به همراه درخواست کتاب به صندوق پستی ۶۵۹۳-۱۹۳۹۵ ارسال نمایند تا در اسرع وقت کتاب خود را دریافت کنند.

WWW.HonarbayeZistan.com

۱۰ کار برای آنکه شاهد پیشرفت عظیمی در زندگی معنوی تان باشید

۶. بدهی‌های خود را پرداخت

کنید و در این جهت پس‌انداز کنید

اگر می‌خواهید به هیچ کس بدهکار نباشید از امروز شروع به کار کنید تا این خواسته را به واقعیت تبدیل کنید. هر ماه ۱۰ درصد درآمدها را برای پرداخت بدهی‌ها پس‌انداز کنید. فرض داشتن یکی از بزرگ‌ترین علل نارضاحی‌ها و نگرانی‌هاست. ولی هر کسی می‌تواند ۱۰ درصد درآمدها را به پرداخت بدهی‌هایش اختصاص دهد. اگر این کار را همیشه انجام دهید بیشتر از این مقدار را هم می‌توانید پس‌انداز کنید. زمانی که فرض‌هایتان را بدهید خیلی احساس آزادی می‌کنید.

۵. پاکسازی

اگر می‌خواهید فرصت‌های جدیدی در زندگی خود ایجاد کنید باید به آنها مجال بروز بدهید. مسایلی را که از گذشته بیهوده به آنها دل بست‌اید و مانع پیشرفت‌تان شده‌اند کنار بگذارید. این دل‌بستگی‌ها می‌تواند علاقه به وسایل، البسه و روابط و حتی تفکرات قدیمی باشد. وقتی مصراحت به گذشته بچسبیم آینده را از دست می‌دهیم. بنابراین هر چیزی را استفاده نمی‌کنید دور بریزید. به روابطی که در زندگی دارید دقت کنید و ببینید کدامیک برایتان مفید است و کدام مناسب شأن شما نیست. با این کار اجازه می‌دهید زندگی‌تان متحول شود.

۴. عفو و بخشایش

کینه‌ها و دشمنی‌ها ظرفیت فکری‌مان را پایین می‌آورند و مانع از انجام درست کارهایمان می‌شوند. در زندگی بر هر چه تمرکز کنیم همان برایمان اتفاق می‌افتد. در مورد نفرت نیز به همین شکل است. وقتی وجودمان از انرژی منفی پر باشد غیرممکن است به اهداف بزرگی دست یابیم. به خاطر داشته باشید که اول شما باید عفو و بخشایش از خود نشان دهید. این کار انرژی عظیمی را در شما آزاد می‌کند. کینه‌ها را فراموش کنید و به دنبال صلح و دوستی باشید.

۳. مدیتیشن

کسانی که به طور منظم مدیتیشن می‌کنند عمرشان اغلب چندین سال از حد معمول بیشتر است! با انجام این کار تمرکزمان نیز خیلی افزایش می‌یابد. عواطف خود را بیشتر می‌شناسیم و بهتر می‌توانیم مسائل زندگی را حل کنیم. یک مدیتیشن خوب به این صورت است: در جای ساکنی به تنهایی بنشینید، چشمانتان را ببندید و بر دم و بازدم خود تمرکز کنید. مدیتیشن باعث می‌شود مهربان‌تر، آرام‌تر و صبورتر شوید و قدر زندگی‌تان را بیشتر بدانید.

اغلب درباره اعمال

کوچکی می‌شویم که می‌توانند تأثیر شگرفی بر زندگی‌مان داشته باشند. در ایجاد ناآرامی‌ها از حسین کارهایی معرفی شده است. اگر با اراده و عزمی راسخ آنها را انجام دهید، از لحاظ جسمی، ذهنی، عاطفی، روحی و مالی تحولی در شما ایجاد خواهد شد.

۱. آب پاک بنوشید

۷۰ درصد جسم ما از آب تشکیل شده است. آب آلوده معمولاً بیماری‌های بسیاری را به دنبال دارد. بنابراین، باید سیستم تصفیه‌کننده مناسبی برای خود تهیه کنید. علاوه بر این، اکثر مردم آب به بدنشان نمی‌رسانند. نوشیدن آب فقط زمانی که تشنه هستید کافی نیست. در واقع جای و فوهد آب بدن را بیشتر می‌گیرند و مشکل باز هم بدتر می‌شود. خشک شدن آب بدن بیماری‌های خیلی سختی را نیز به همراه دارد. شما باید در روز حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان یا بیشتر آب خالص بنوشید.

۲. ورزش منظم

۴ ورزش می‌تواند روند پیری را کاهش دهد و حتی کمی آن را معکوس کند. با انجام آن کمتر دچار مریضی می‌شوید و خیلی بیشتر از کارهایتان لذت می‌برید. بالاتر از همه اینکه، در هر سنی می‌توانید ورزش کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید. یوگا تمرین بسیار خوبی است چون علاوه بر این که برای تقویت عضلات مناسب است اندام‌های داخلی بدن را نیز هماهنگ می‌کند. حتی پیاده‌روی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز فوق‌العاده مفید است. درباره وضعیت سلامتی خود با دکتر مشورت کنید و ورزش‌هایی را که توصیه می‌کند انجام دهید.

هدایای زیستن
شماره ۱۹۷ و ۱۹۸

همه ما برای برآوردن خواسته‌های خود به کمک یکدیگر نیاز داریم. مهارت‌های ارتباطی از اهمیت بسیاری در زندگی برخوردار هستند. آنها کمبودهای ما را در حوزه‌های دیگر برطرف می‌کنند. کسانی که روابط دوستانه‌ای یا دیگران دارند نسبت به افرادی که صرفاً کارهایشان را خوب انجام می‌دهند امکان رشد و ترقی بیشتری دارند. بنابراین خیلی مهم است که با مردم ارتباط خوبی داشته باشیم. اگر در این زمینه موفق نباشیم تلاش‌های دیگر بی‌فایده است. پس سعی کنیم این هنر را فراگیریم.

برنامه ریزی کنید. کارایی خود هر روز از قبل برنامه ریزی کنید. لیستی از کارهایی که می‌خواهید انجام دهید تهیه کنید و آنها را برحسب اهمیت، اولویت بندی کنید. فعالیت‌های خیلی ضروری را در دسته الف قرار دهید. مهم ولی نه ضروری را در دسته ب بگذارید. کارهایی که انجامشان خوب است اما ضروری محسوب نمی‌شوند را در دسته ج و بی‌اهمیت‌ها را در دسته د قرار دهید. ابتدا کارهایی را انجام دهید که از اولویت بیشتری برخوردارند و فعالیت‌های دسته د را به دیگران واگذار کنید. سعی کنید مرتباً اعمال خود را بررسی نمایید. این روشی است که مردان موفق در پیش گرفته‌اند.

۸. اهداف

اهدافتان را به طور روشن و واضح مکتوب و زمان‌بندی کنید. کسانی که این کار را انجام می‌دهند خیلی در زندگی‌شان موفق هستند. و بالعکس کسانی که در انجام این کار کوتاهی می‌کنند دستخوش حوادث روزگار می‌شوند. اگر هدف مشخصی در زندگی نداشته باشیم مانند کشتی‌ای می‌مانیم که بدون ناخدا و خدمه در امواج اقیانوس شناور هستیم. امکان این که این کشتی به مقصد خاصی برسد ضعیف است. با وجود این، بیشتر مردم زندگی‌شان را به این شکل سپری می‌کنند. لذا در هر زمینه‌ای اهدافی برای خود تعیین کنید و هر روز آنها را مرور کنید.

۱۰. دفتر یادداشت روزانه

یک زندگی واقعی زندگی‌ای است که ارزش ثبت کردن داشته باشد. یک دفتر برای خود تهیه کنید و در آن وقایع روزمره، عملکردها، احساسات و آموخته‌هایتان را یادداشت نمایید. این کار شهودتان را تقویت می‌کند و ارتباطتان را با «روح جهان» عمیق‌تر می‌کند. توضیح مفصل در مورد دفتر یادداشت روزانه را در شماره بعد، در مقاله «دفتر یادداشت برای رشد فردی» بخوانید.

نوشته دکتر آسوکا سلواراجا Asoka Selvarajah
ترجمه فرهنگ‌پژوه رحیمی

به نام زنده حاضر

رویا راهی برای ارتباط با غیب (تجربه اسرار) و سفر به جهان‌های دیگر است

فراخوان بزرگ رؤیابینی

... رؤیاهای زنده. نشانه‌ای از آن هستند که هنوز آتش روح ما خاموش نشده و روح ما هنوز زنده است. (اما این تنها نشانه آتش روح نیست) بنابراین می‌توانیم این آتش را فروزان‌تر کنیم. نمی‌توانیم جرقه را به صاعقه تبدیل کنیم و حتی با پرورش روح خود. گرم شب تاب را به خورشید جهان تاب بدل نماییم.

برگرفته از مقدمه کتاب رؤیابینی کنترل‌شده و ارتباط با رؤیاها و نشریه علوم باطنی (۶)

... این اولین قدم راه رؤیاهاست

رؤیاها را جدی بگیریم

... در اولین رؤیاهای خاص دیده‌اید، پس احتمالاً شما هم یک رؤیابین هستید

- ثبت نام در دوره‌های علوم باطنی
- شرکت در جلسه بازگویی و تحلیل رؤیاهای خاص
- چاپ رؤیاهای منتخب در نشریات برگزیده مرتبط با موضوعات باطنی و در کتاب رؤیاهای شکفت انگیز

Oloombatani.org



«من و دوست شکلاتم»

«من من» تا به شکلات می‌رسد بدون هیچ تأملی فوراً اونو بوی دهش می‌ذاره و با خوردنم تکه نکش می‌کنه، من همیشه صدای داد شکلاتش ز می‌شوه.

اونو تا کی مهر بونزه، شکلات را با محبت می‌کره و بهش میگه بی دوست خوشمزه یا بوی دهشم، و اونو می‌خوره اون شکلات رزه خاطر خوشمزه گیش دوست ذره فکر نکند شکلاتش زیاده ز می‌باشن.

بهرهوه شکلات را خیلی دوست ذاره اما فقط به خاطر عود شکلاتش، هر کاری اون بخواد باهاش می‌کنه و شکلاتش اغلب ازش خواهش می‌کنه بذارش بوی دهش تا در گرمای محبتی که بهش ذاره آب بشه دیگر بطور احساس خوشبختی می‌کنه.

شیوا (نازی حسینی)

«عشق نافرجام»

مدتها بود اتفاقی افتاده بود و من نمی‌دانستم

گاهی حس می‌کردم که انگشتانم بی‌اراده تکان می‌خورند و دستم جمع می‌شود.
گاهی عصب دستم می‌گرفت و انگشتانم مثل چنگک به هم نزدیک می‌شدند.

گاهی دستم شدیداً درد می‌گرفت و نمی‌دانستم چرا؟
گاهی دستم می‌لرزید، انگار می‌خواست قطعه قطعه شود آری، مدتها بود اتفاقی افتاده بود و من نمی‌دانستم...
انگشت شستم شیفته انگشت کوچکم شده بود!

شیوا (نازی حسینی)

حلقه های موج

روزی مرشدی در میان کشتزارها قدم می‌زد که با مرد جوان غمگینی روبرو شد.

مرشد گفت: "حیف است در یک چنین روز زیبایی غمگین باشی."

مرد جوان نگاهی به دور و اطراف خود انداخت و پاسخ داد: "حیف است؟! من که متوجه منظورتان نمی‌شوم!"

گرچه چشمان او مناظر طبیعت را می‌دید اما به قدری فکورش پریشان بود که آنچه را که باید دریافت نمی‌کرد.
مرشد با شور و شغف اطراف را می‌نگریست و به گردش خود ادامه می‌داد و در حالی که به سوی برکه می‌رفت از مرد جوان دعوت کرد تا او را همراهی کند.

به کنار برکه رسیدند، برکه آرام بود. گویی آن را با درختان چنار و برگهای سبز و درخشانش قاب کرده بودند. صدای چهجه پرندهگان از لابلاهای شاخه های درختان در آن محیط آرام و ساکت، موسیقی دلتوازی را می‌نواخت.

مرشد در حالی که زمین مجاور خود را با نوازش پاک می‌کرد از جوان دعوت کرد که بنشیند. سپس رو به مرد جوان کرد و گفت: "لطفاً یک سنگ کوچک بردار و آن را در برکه بیانداز."

مرد جوان سنگریزه ای برداشت و با تمام قوای آن را درون آب پرتاب کرد.

مرشد گفت: "بگو چه می‌بینی؟"

- من آب موجدار را می‌بینم.

- این امواج از کجا آمده اند؟

- از سنگریزه ای که من در برکه انداختم.

- پس لطفاً دست را در آب فرو کن و حلقه های موج را متوقف کن.

مرد جوان دستش را نزدیک حلقه ای برد و در آب فرو کرد. این کار او باعث شد حلقه های جدید و بزرگتری به وجود آید. کاملاً گیج شده بود. چه اوضاع بدتر شد؟ از طرفی متوجه منظور مرشد نمی‌شد.

مرشد از او پرسید: "آیا توانستی حلقه های موج را متوقف کنی؟"

- نه! با این کارم فقط حلقه های بیشتر و بزرگتری تولید کردم.

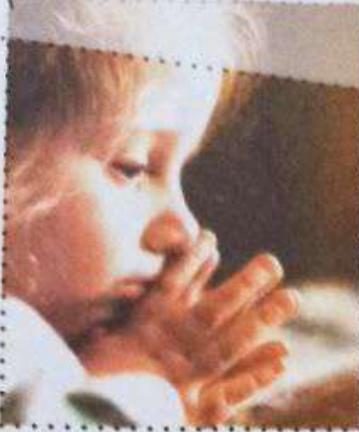
- اگر از ابتدا سنگریزه را متوقف می‌کردی چه؟! "

از این پس در زندگی ات مواظب سنگریزه های بسیار کوچک اشتباهات باش که قبل از افتادن آنها به دریای وجودت، مانعش شوی. هیچ وقت سعی نکن زمان و انرژی را برای بازگرداندن گذشته و جبران اشتباهات هدر دهی. آثار اشتباهات بسته به بزرگی و کوچکی آنها بعد از گذشت مدتی طولانی و یا کوتاه محو و ناپدید می‌شوند. همان طور که اگر منتظر بمانی حلقه های موج هم از بین خواهند رفت. اما اگر مراقب اشتباهات بعدی ات نباشی همیشه دریای وجودت پر از موج و تشویش خواهد بود. بهتر است قبل از انجام هر عملی با فکر و تدبیر عواقب آن را سنجیده و سپس عمل کنی. دست و پا زدن بیهوده بعد از حادثه ای فقط اوضاع را بدتر می‌سازد، همین و بس!

ترجمه: حمیده دهقان پیر
منبع: اینترنت

نامه های بچه ها به خدا

تو اس روم سطر
 فدایم تا هم که هر چه زودتر نشانی بسینم
 و شما را یک ماهه در سبز حسابی بکنم



به نام خودت که بزرگترینی
 سلام خدا چون، فوی؟... چند وقتی بود
 ازت فبری نداشتیم. این بود که گفتیم به
 نامه بنویسم و سروکوشی آب بدم. آه
 دلم فیلای زود زود برات تنگ می شه
 راستی دزاش میثاقم فیلای شیطان شده
 ... خدا چون فرا جواب نامه ی قبلی ۴ رو
 نذاری؟ مگر آرزوم رو بلد نیوری؟

بهنام از خدا شیر لاکتو و آب
 پرقال می خواهر. از خدا یک چوب
 چادری می خواهر تا بعضی چیزها را
 غیب کند و بعضی چیزها را ظاهر کند
 از خدا پول آبی و سبز و صورتی می
 خواهر. بهنام از خدا می خواهر یک آرم
 کوهنوی قدر بند انگشت داشته باشد یا
 یک غول پراغ وارو بهنام از خدا می
 خواهر خودش هم قوی باشد. زوروی
 مدرسه باشد.

(بهنام عمری از کربلی)

خدا می خواستم از تو بپرسم که چه
 طور تو که تنها و یکی هستی این
 همه انسان را روی کره ی زمین
 آفریدی... فدای من تو مقدر نام
 های قشنگی داری... الهی قربون تو
 و اسم هایت شوم
 فزنوش تا هیچکلاس چهارم

می دانم که دعاهایم را همیشه می
 شنوی. دستت درد نکنه چون تا به حال
 چندین مشکل که مرا نگران کرده بود را
 با تو در میان گذاشتم و تو نگرانی را رد
 کردی و رفتم...

(متصوره اسماعیلی مویاری)

از خدا می خواهم که برای یک روز
 هم که شده مبصر بشوم.
 میثاگمندی

تو اس روم سطر
 فدایم تا هم که هر چه زودتر نشانی بسینم
 و شما را یک ماهه در سبز حسابی بکنم

می دونی خدا دلم می فواد واسه ی
 دزاشم به ماشین بزرگ قرمز بفرستی،
 چون اون فیلای ماشین دوست داره. آگه
 همه ی ماشین های دنیا اسباب بازی
 بودن چه قدر فوب بود. دیکه نه کسی
 تصارف می کرد... نه هوا اینقدر آلوده
 میشد، اون وقت می تونستم ستاره ی
 فودم و دزاشم میثاق ومامان و بابا را
 تو آسمون ببینم. یعنی ستاره من و میثاق
 تو آسمون با هم دعا می کنن آآه اون
 ازیت می کنه و نمی ذاره که من مشقامو
 بنویسم. ولی بعضی وقت ها باهام بازی
 می کنه. آگه بفوای بوش می کم با
 تو هم بازی کنه... فیلای فوب
 دیکه سرت را درد نمی آورم.
 من منتظر جواب نامه هستم.
 راستی ماشین دزاشم یادت
 نره. وقت کردی به سری هم به
 ما بزن ... دستت درد نکنه.
 قربانت: ممرثه فزانی کلاس سوم

سلام خدا چطوری؟
 دارم احوال تو و فرشته ها و همه و
 همه را می پرسم ... موضوع و احوال
 چطوره انام زمان کی ظهور پیدا می
 کنه ؟ روز قیامت کی می رسه؟ ...
 فدایا تو مردی یا زن؟ فرشته ها
 لباسشون چه جوریه ؟ چه رنگیه؟
 بهشت چه شکلیه؟ جهنم چه شکلیه؟ ...
 فدایا فقط خدا چون
 پریا لعمور اکلاسی پنجم

فدای فویم سلام! من فیلای از تو
 راضی هستم و تو را شکر میکنم ...
 امیدوارم که تو هم از من راضی
 باشی که راضی بودن تو مهم
 تر از راضی بودن من است ...
 فدای فویم دیکه حرفی نذارم چون
 بچه های دیگری هم هستند که می
 خواهند با تو درد و دل کنند راستی
 یادم رفتم فودم رو معرفی کنم من
 مانده رشیدی هستم.



فدای مهربان تو ما را آفریدی
 فدای مهربان فیلای تو ما را دریم من و علیا

عزیز کتابه روم

با شکر از فوی بپرسم
 در سه شنبه از خدا
 بخواهم توی من بسوزد

WWW.HonarhayeZistan.com

سه گام

تا رسیدن به

گفتگوی درونی

خلاق

آنچه که می خواهید لحظه ای ایستادن و گوش دادن با دقت بیشتر به صحبت های ذهنی درونمان است.

از آنجایی که گفتگوی درونی ما همیشه واقعیت را نشان نمی دهد، باید کمی مراقب بود چرا که در خیلی از موارد فقط شرطی شدگی های گذشته مان را درباره یک موضوع بازگو می کند.

چشم انداز مثبت گفتگوی درونی که می توانیم از آن استفاده کنیم این است که اصلاً مهم نیست ما چقدر مشغولیم و چقدر کار داریم، زیرا گفتگوی درونی می تواند در "وقت آزاد" ما انجام شود. گفتگوی درونی یکی از قویترین ابزارهایی است که برای مدیریت احساسات استفاده می شود. می توان آن را یک شکل فعال از انواع مدیتیشن دانست.

برای پیدا کردن آدمک وراج درون خود، در سه مرحله بعدی همراه باشید و به سوال هر سه مرحله با دقت پاسخ

جاری آینه ایستاده است. با خود می گوید: "من چقدر زشتم، چقدر دماغ بزرگ است، چقدر چشمهایم بی حالت است..."

نتیجه امتحانش خوب نشده است: "من چقدر بدبختم، چقدر بی فایده ام، این همه درس خواندم، هیچ نتیجه ای نداشت..."

در فرعه کشی بانک برنده نشده است: "چه شانس! واقعاً که... چرا اینقدر پیشونی من کوتاهتر از حد اقل جایزه رو هم نتونستم ببرم..."

در کنکور قبول نشده است: "نمی دونم چی بگم خدایا! حتماً الان نمی تونم حکمت قبول نشدنم رو درک کنم، من همه تلاشم رو کردم، شاید دلیلی برای رد شدنم بود..."

مریض است و دوران درمانش خیلی طولانی شده است: "خسته ام ولی به امید درمانم، می دانم که آخر این همه سختی، شفاست. من به امید سلامت



دهید:

گام ۱:

گفتگوی درونی خود را خیلی خوب مشاهده کنید. کاملاً و با دقت به آدمک وراج ذهنی خود خیره شوید چه می گوید؟ هر تصویر ذهنی یا حس درونی که نسبت به او دارید، مشخص کنید. اگر آنچه که پیدا می کنید یک حس

دوباره ام..."

صدای درونی شما چه می گوید؟ آدمک کوچولوی وراج وجود شما همین الان قبل از خواندن این مقاله مشغول غر زدن بود؟ یا نه مشغول فکر کردن به یک مسئله جدی و مهم بود؟ آگاهی نسبت به وجود این آدمک بر حرف درون و پرداختن به گفتگوی درونی، نه ابزار خاصی لازم دارد و نه هزینه ی خاصی می خواهد. تمام

گفتگوی درونی یکی از قویترین ابزارهایی است که برای مدیریت احساسات استفاده می شود. می توان آن را یک شکل فعال از انواع مدیتیشن دانست

لذت ببر و بهترین و بیشترین تلاش خود را امروز انجام بده."

سوآلهایی که میلیونها دلار ارزش دارند

یک تکنیک دیگر تغییر گفتگوی درونی، سوال های میلیون دلاری نام دارد. سعی و تلاش ذهنی بیشتری را می برد اما به طور مشخصی مؤثر است و در سطوح عمیقتری از ذهن کار می کند. بعد از آنکه به گفتگوی درونی منفی خود بیشتر توجه کردید و از حضور آدمک و راج مطمئن شدید، از خود سوآلهای میلیون دلاری را بپرسید:

"الآن گوش دادن به چه چیزی برای من مهم تر است؟"

"قصد و نیت مثبتی که زیر صدای آدمک مضطرب من است، چیست؟"

این روش بر اساس دو مفهوم اساسی پایه گذاری شده است:

ندارید گفتگوی درونی خود را حتما تغییر دهید. و آنقدر بر تغییر آن اصرار و تداوم داشته باشید تا نسخه جدید آن وارد ذهن نیمه هوشیار (نیمه خود آگاه) شما شود، در آن حالت است که شما با افتخار می گوید که گفتگوی درونی من منطبق با اعتقاداتم است.

سوال اساسی: "الآن گوش دادن به چه چیزی برای من مهم تر است؟"

تکنیک ۱۸۰ درجه

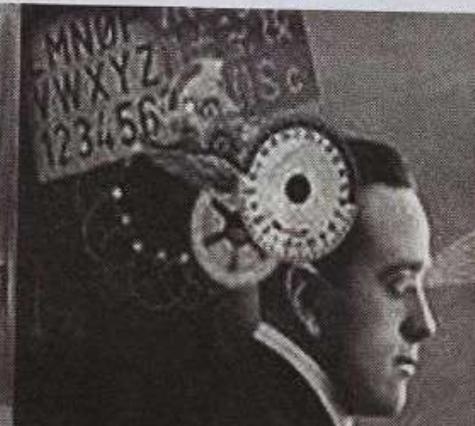
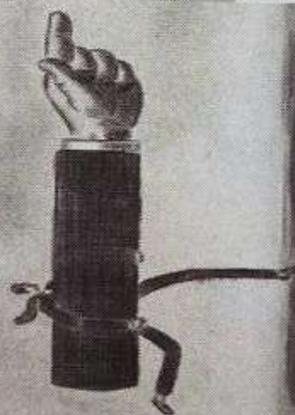
تکنیک ۱۸۰ درجه، به سادگی گفتگوی درونی را تغییر می دهد و آن را حدود ۱۸۰ درجه می چرخاند. برای مثال شرکت آقای ری بنا به دلایلی کوچک شده است و او در حال حاضر به شدت مشغول کار کردن است. نیروهای کمکی وجود ندارند و او کارهایی برای انجام دادن دارد که بیشتر از توان و قدرت مدیریت اوست. او گفتگوی درونی خود را مشاهده می کند: "راه تو تحت

مهم و نامعلوم است، حتما بگردید و تصویر واقعی گفتگوی درونی خود را که در زیر آن مخفی شده است پیدا کنید.

سوال اساسی این مرحله: "من به چه چیز گوش می کنم؟" یا "من با خودم چه می گویم؟" است.

گام ۲:

گفتگوی درونی خود را ارزیابی کنید. آیا دارید به آدمک و راج مضطرب خود گوش می دهید یا به صدای یک راهنمای درونی گوش سپرده اید؟ اگر به این نتیجه رسیده اید که دارید به صدای راهنمای درونی خود گوش فرا می دهید، به خود یک تبریک اساسی بگویید و از صدا و گفتگو با او لذت ببرید، اما اگر فقط مشغول گوش دادن به آدمک مضطرب پر حرف و نگران درون خود هستید یا ما به گام ۳ بیایید. سوال اساسی این مرحله: "چه کسی



۱) بخشی درون همه ما است که به صورت شهودی گفتگوی درونی کامل ما را در هر موقعیتی شناسایی می کند.

۲) حتی زیر منفی ترین صدای مضطرب درونی هم به طور ذاتی و اصلی یک تمایل و قصد مثبت وجود دارد.

سوآلهای میلیون دلاری برای تغییر آدمک و راج مضطرب به یک هدایت کننده درونی کمک می کنند.

ترجمه: فریوخ بصیرت
منبع: اینترنت

کنترل برنامه های تو است، تو باید بتوانی بیشتر کار کنی. آقای ری متوجه است که این گفتگوی درونی او را بیشتر مضطرب می کند، اعتماد به نفسش را کمتر کرده و انگیزه های او را کم کم سست و خراب می کند.

با به کار بردن تکنیک ۱۸۰ درجه او به سرعت آن را تغییر می دهد: "تو و برنامه ات در این حد خوب هستید و تو بهترین را انجام می دهی. از کارت

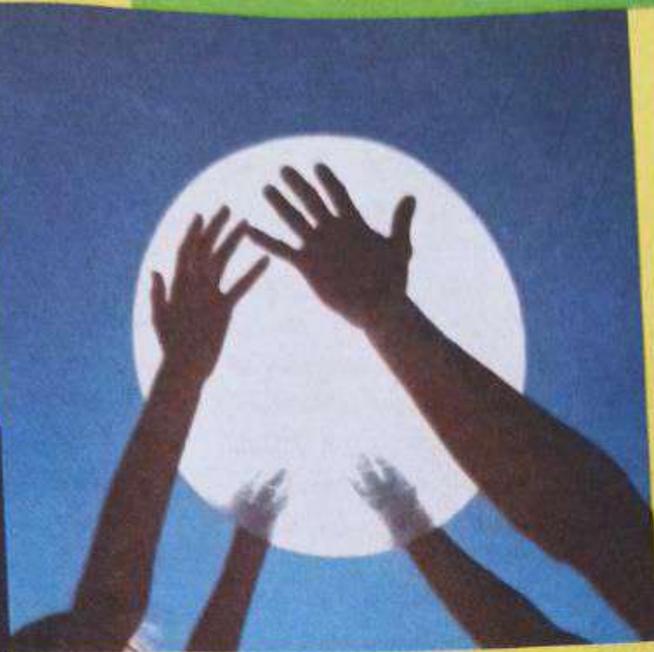
مرا وادار می کند که حس خوب یا بدی داشته باشم؟" است.

گام ۳:

این مرحله یک قدم بزرگ و حیاتی است. گفتگوی درونی منفی خود را به یک گفتگوی درونی خلاق تغییر دهید. اگر تأییراتی را که آن آدمک پر حرف بر روی شما دارد دوست

محصول ازدواج تو و من

محصول ازدواج یعنی حاصل اثر و نفوذ آن دو روی یکدیگر و نتیجه بودن و زندگی کردن آن دو نفر با همدیگر. به زبان ساده محصول ازدواج یعنی این که



«مهم تر از این که ازدواج کنی یا نه پاسخ این سؤال است که بدانی چه کسی با چه کسی ازدواج بکند و محصول این ممزوج چیست؟»

«ا.م.»

ریش سفیدها قول و قرارها را می گذاشتند، صیغه ی عقد دائم جاری می شد، بله را می گرفتند و طفلکی عروس و داماد، تازه چشمشان به جمال یکدیگر روشن (و شاید هم تیره و تار) می شد! مادر بزرگ، پدر بزرگ هایمان را می گویم که آش کشک خاله را به همین مفت و مسلمی، تا آخر، توی حلقشان فرو می کردند!

حتما می گویند حال وضعیت خیلی بهتر شده و دختر و پسرهای جوان، قبل از ازدواج، همدیگر را می شناسند و با روحیات هم آشنا می شوند. بله، آآن تا بخواهید دختر و پسرها می دانند مال و اموال همسر آینده شان چقدر است؟ ماری لباسهایشان چیست؟ مادر و پدرشان چه کاره اند؟ بالا شهری اند یا پایین شهری؟ خانه و ماشین و ویلا و باغ و ... دارند یا نه؟ و الی آخر.

البته اگر کمی با انصاف تر باشم باید بگویم تعداد اندکی از رفتارها و واکنش های همدیگر را هم می شناسند! اما آمار طلاق و مشاجرات و متازکه ها به سادگی نشان می دهد که این اندک، اصلاً کافی نیست و برای ازدواج، نیاز به شناخت بسیار عمیق تری وجود دارد تا جایی که باید بتوانیم از همان ابتدا، نتیجه ازدواج مان با طرف مقابل را هم تا حدی که امکانش هست، حدس بزنیم. حداقل تا این حد که چه کسی با چه کسی ازدواج می کند؟ و هر یک از طرفین چه ویژگی هایی دارد و چه هدف ها و مقاصدی را در زندگی دنبال می کند؟

اما متأسفانه بیشتر انتخاب های

ازدواج در اطراف ما به نوعی هستند که مرا به یاد این ماجرا می اندازند: «روزی مردی در خیابان دید ازدحام شده و شدت ازدحام به قدری است که معلوم نمی شود چه خبر است و چه اتفاقی افتاده. پس جلو رفت و از مردی که جلوتر از خود قرار داشت پرسید "بیخشد آقا چه خبر است؟" آن مرد در حالیکه با فشار جمعیت جابه جا می شد و بی اراده از یکسو به سوی دیگر هل داده می شد گفت: "یک نفر که معلوم نیست چه کسی است، بر سر یک نفر دیگر که معلوم نیست چه کسی است، بلایی آورده که معلوم نیست چه بلایی است!"»

خیلی از ازدواج های ما هم همین طورند. یعنی یک نفر که خودش نمی داند چه کسی است (و از خودشناسی بویی نبرده) با یک نفر دیگر که معلوم نیست چه کسی است (یعنی شناختی از او وجود ندارد) ازدواج می کند و در نتیجه محصول پیوند این دو نفر هم محصولی است ناشناخته و غیرقابل پیش بینی.

البته برخلاف تصور عموم، محصول ازدواج تنها فرزندان نیست.

ازدواج در نهایت بر روح و روان و جسم این دو نفر چه تأثیری خواهد گذاشت؟ آیا باعث رشد و بهتر شدن و شکوفایی توانمندی ها و استعدادهای آن دو خواهد شد یا برعکس باعث

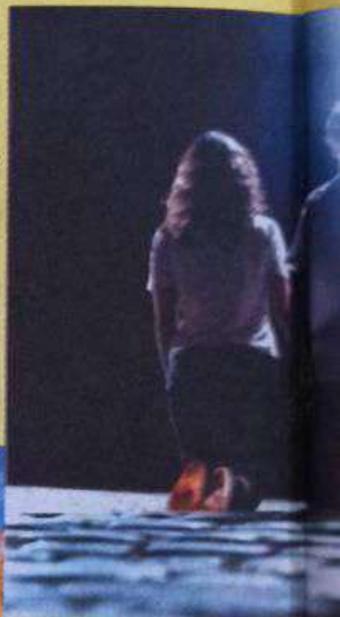
تخریب، ضعیف شدن و هدر رفتن انرژی آنها می شود. مثل زمانی که همه ی توان و انرژی در همسر، صرف حل کردن مسایل و گرفتاری های بین خودشان می شود و در نتیجه دیگر انرژی ای باقی نمی ماند. تا به مصرف رشد و بالندگی آنها در زندگی برسند. به همین دلیل هر دختر و پسر قبل از ازدواج در درجه ی اول باید خود و طرف مقابل خود را بهتر و بیشتر بشناسد.

باید بدانند شباهت ها و تضادهایشان با هم در چه زمینه هایی است. هدف هر کدام در زندگی چیست و هر یک قصد دارد از چه راهی به

مقصد خود برسند. به بیان دیگر باید بتوانند تصور کنند اگر در کنار هم قرار گرفتند چه تعامل ها یا بده بستان های روحی - روانی می تواند بین شان اتفاق بیفتد و چه داستان هایی با همدیگر خواهند داشت. در نظر بگیرید همسفر بودن دو نفر که یکی میخواهد یا هوایما به بندرعباس برود و دیگری قصد دارد با قطار به مشهد سفر کند، چگونه خواهد بود؟

بنابراین پرسیدن این سوالات

از خودمان قبل از ازدواج (و حتی گاه به گاه بعد از ازدواج) ضرورت دارد: من کی هستم؟ هدف چیست؟ آیا هدف من و طرف مقابل مشترک است؟ آیا ازدواج ما را به هدف مشترکمان

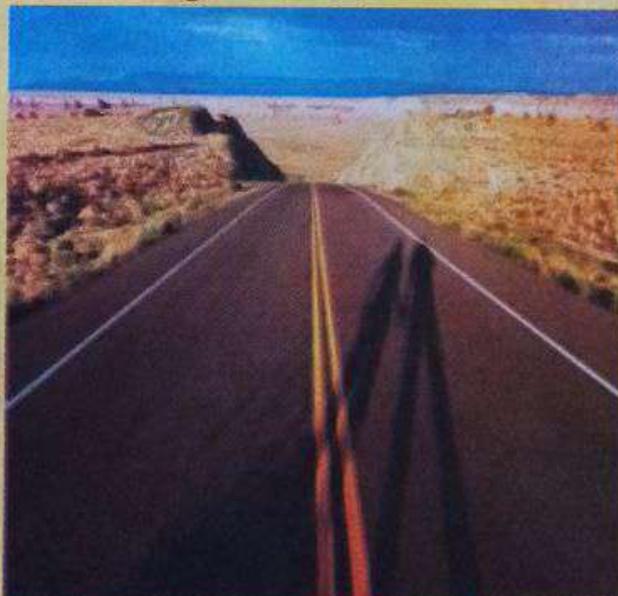


نزدیکتر می کند؟ و آیا من خود حقیقی طرف مقابل را می شناسم یا به چیزهایی مثل چهره، اندام، درآمد، تحصیلات، شغل، مقام،

شهرت، وضع خانوادگی و نظیر اینها قناعت کرده ام؟ چون واقعیت این است که بعد از ازدواج آنچه بین زن و شوهر جریان پیدا می کند مربوط به

خود حقیقی آنهاست و دبری نمی گذرد که هر دو متوجه می شوند همدیگر را نشناخته اند و انگار دارند با کسی زندگی می کنند که تنها مشخصات شناسنامه ای و ظاهری اش را می دانند!

بنابراین لازم است حداقل این چیزها را درباره همسر خود بدانیم: خواسته ها و هدف های او در زندگی، خصوصیات و ویژگی های اخلاقی، طرز عملکرد او در شرایط و موقعیت های مختلف (مثلا در شادی، ناراحتی، خشم، ناکامی، داغداری و...) بهتر است خانواده و میزان دلبستگی ها و وابستگی هایش را هم مدنظر داشته باشیم. (بعضی ها نوعی چسبندگی به خانواده هایشان دارند که باعث می شود نتوانند نقش همسری شان را به خوبی ایفا کنند) ضمناً باید رفتارهای اجتماعی و فرهنگی او را هم با خود مقایسه کنیم چنین شناخت هایی با معاشرت های کنترل شده و هدفدار، با تحقیق و پرسیدن سوالات دقیق (و پرده بردار!) از اطرافیان صادق و با مشورت گرفتن از افراد ذیصلاح و با تجربه تا حد



زیادی کسب می شود. البته در شناخت صحیح خود ما و شرطی شدگی های ما هم دخیل اند. نباید تحت تلقین دیگران تنها به ظاهر بچسیم و خود را فریب دهیم. شناخت باید براساس خصوصیات پایدارتر هر دو طرف باشد نه براساس چیزهای مقطعی و گذرا.

حالا ببینیم چگونه می توانیم

محصول این ممزوج را بشناسیم؟

ممزوج یعنی آمیختگی. اگرچه

به برقراری رابطه جنسی هم آمیزش

اطلاق می شود اما به نظرم درست

نیست که ظاهری ترین بعد آمیزش را

همه ی محصول زوجیت در نظر بگیریم.

خداوند در قرآن مجید می فرماید

«همه چیز را زوج آفریدیم. حیوانات،

گیاهان، ذرات ریز اتم و خیلی چیزهای

دیگر را که هنوز قادر به درک و کشف

آنها نشده ایم همه ی زوجیت ها

محصولاتی رو به کمال و رشدند. در

این صورت محصول ازدواج دو انسان

نیز حتماً باید چیزی رو به کمال و رشد

یافته باشد یعنی آمیختگی این دو،

باید اقلأ از تک تک آنها رشد یافته تر

باشد، اقلأ باید در کنار هم استعدادها و

توانمندی های درونی شان شکوفا شده

باشد حدی از آرامش و بستر مناسب

برای رسیدن به هدف های اصیل شان

فراهم شده باشد و همه اینها در سایه

ی هم هدفی و همراهی پدید می آید.

من محصول ازدواج بعضی ها را دیده

ام: هیولایی یا چنگال های تیز و خون

آلود که از مکیدن خون دو طرف جان

می گیرد و روز به روز آنها را زخمی

تر و ضعیف تر می کند!

محصول ازدواج شما چیست؟!

تألیف: رکسانا خوشابی

به زبان ساده محصول ازدواج یعنی این که ازدواج در نهایت بر روح و روان و جسم این دو نفر چه تأثیری خواهد گذاشت؟ آیا باعث رشد و بهتر شدن و شکوفایی توانمندی ها و استعدادهای آن دو خواهد شد یا برعکس باعث تخریب، ضعیف شدن و هدر رفتن انرژی آنها می شود

نه تکمیل می کنی و نه تکمیل بلکه واقعیت را حمل می کنی

چگونه عمل کنیم؟

روش سوم، روش هماهنگ است. شخص به واقعیات توجه دارد، از قبل همذات پنداری کرده است، می تواند تشخیص درستی از طرف مقابل داشته باشد. در این روش، قبل از این که از کسی چیزی (اعمال نظری، کاری یا...) را بخواهیم، شرایط او را در نظر می گیریم که تحمیلی به او نشود. زیرا تأثیر انباشتگی فشار را می دانیم.

در تحمیل و تحمل، نوعی عدم واقع بینی و انگار واقعیت وجود دارد. اما کسی که واقعیت را حمل می کند، شرایط و آگاهی خود و دیگران را در نظر دارد. چیزی به کسی تحمیل نمی کند. می تواند اگر لازم باشد، دیگری را نیز آگاه کند که داوطلبانه تغییر را بپذیرد. کسی که واقعیت را حمل می کند، اعمالش بر اساس واقع گرایی و آگاهی است و بر تسلط دارد. چنین کسی نه تنها شرایط را در نظر دارد، بلکه می تواند در صورت لزوم آن را تغییر دهد. زمانی که شخص واقعیت را با خود حمل می کند، احساس قدرت می کند و هیچ نیازی به تحمیل و تحمل ندارد.

از سوی دیگر، قبل از پذیرفتن چیزی (نظری، کاری یا...) از افراد به واقعیتی که ممکن است در آن مستتر باشد توجه کنیم، شرایط را به گونه ای پیش ببریم که کسی نتواند چیزی را به ما تحمیل کند.

مستندات ما واقعیات است. با واقع بینی و دوراندیشی عمل می کنیم. زندگی یک مبارزه اصیل است. مبارزه ای نه بر اساس منیت ها، بلکه برای رشد و تعالی. لازم است خود را برای این مبارزه آماده و مهیا کنیم. در مقابل شرایطی که پیش می آید، اگر لازم است تغییر می کنی، اگر لازم باشد سکوت می کنی، فکر می کنی، ریشه یابی می کنی، بلافاصله واکنش نشان نمی دهی. به شخص نگاه نمی کنی، به پیغامی که هر چالش برای تو دارد توجه داری. ممکن است دست بالاتری در کارها دخیل باشد و نقش افراد در این میان چون مأموری باشد که حامل پیامی است، پس رنجشی از آنها به دل راه نمی دهی. می دانی که آنها نیرویی ندارند که تو را بیزارانند.

تألیف: احمد بردهار

می شود و می تواند تأثیرات عمیق و مخرب در زندگی شخص داشته باشد. هنگامی که فشارها بتدریج بالا بگیرد، ناگزیر باید در جایی تخلیه شود و شخص به نوبه خود ممکن است این فشار را به دیگری (اعضای خانواده یا کارمندان زیر دست خود یا...) منتقل کند و این سیکل به

نه تکمیل می کنی و نه تحمل بلکه واقعیت را حمل می کنی

«م.ا»

تحمیل کردن یعنی کسی را بر خلاف خواستش وادار به انجام عمل یا داشتن عقیده ای کردن و تحمل کردن یعنی پذیرفتن شرایط و اوضاع بدون رضایت. در هر دو صورت حقی نادیده گرفته می شود. متأسفانه بسیاری از انسانها در طول زندگی خود تحت چنین شرایطی تصمیم می گیرند و زندگی می کنند.

تحمیل و تحمل عامل بروز بسیاری از مشکلات کوتاه یا دراز مدت خانوادگی است. خیلی ها عادت دارند که نظرات، افکار، عقاید و سلیقه ها و... خود را بدون رضایت و تمایل دیگران به آنان تحمیل کنند. نتیجه تحمیل ممکن است در کوتاه مدت بروز نکند، اما بی تردید در دراز مدت تبعات خود را آشکار خواهد ساخت.

تحمیل نوعی فشار است و فشار نیز نوعی نیروست. نیرو می تواند موجب حرکت، تغییر و

تعالی باشد، اما تحمیل و تحمل، در یک دور باطل در جهت تخریب به کار می افتند. فشارها و تحمیل ها معمولاً موجب دشمنی می گردد. اگر این تحمیل دائمی باشد، ممکن است عوارض شدیدی در وهله اول بر تحمل کننده و در وهله بعد بر کسی که تحمیل می کند، داشته باشد.

فشارهایی که روزمره به هر یک از ما تحمیل می شود، یا ما به دیگران تحمیل می کنیم تأثیر عمیقی بر روحیات و راندمان کاری مان می گذارد. این فشارها، خود را در جاهای مختلف نشان می دهند. فشارهای تحمیل شده در زمان کودکی تبدیل به عقده های می شود که گاه بر تمام زندگی شخص تأثیر عمیق می گذارد و بر بزرگسالی او سایه می اندازد. انباشتگی فشارها موجب مشکلات زیادی

زمانی که شخص واقعیت را با خود حمل می کند، به درستی احساس قدرت می کند و هیچ نیازی به تحمیل و تحمل ندارد



صورت زنجیره وار همچنان ادامه پیدا کند. تحمیل می تواند از موضوعات کوچک تا بزرگ را شامل شود. تحمیل پدر و مادر به فرزند در مورد موضوعات جزئی مثل رنگ و مدل لباس یا انتخاب شریک زندگی که در سنوات گذشته بیشتر وجود داشت و یا انتخاب رشته دانشگاهی یا کار، به طور کلی هنگامی که بدون در نظر گرفتن شرایط و امکانات افراد از آنها انتظاری داشته باشیم، این امر معمولاً به تحمیل منجر می شود. و اما در مقابل انتظارات و فشارهایی که از طرف دیگران نسبت به ما وارد می شود چه واکنشی باید نشان بدهیم؟ چطور تشخیص دهیم که چه انتظاراتی واقعی و چه چیزهایی تحمیل است؟ با دانستن این که تحمیل و تحمل هر دو غلط است،

دوازده انجیل

تعلیمات مسیح (ع)

تحقیق و تالیف : پریا (نسب حسامی)

یکی از مسائلی که در مطالعه انجیل همواره وجود داشته است روایت‌های مختلف و گاهی مشابه است. همچنین توضیحات زیادی که درباره اعمال حضرت عیسی مسیح (ع) و اتفاقات پیش آمده وجود دارد مانع از توجه مستقیم خواننده به تعلیمات ایشان می‌شود. دسترسی آسان جویندگان و محققان به متن اصلی سخنان مسیح یکی از نیازهایی است که تا این زمان، در زبان فارسی، هنوز پاسخی به آن داده نشده است. دوازده انجیل برگزیده- ای است از دوازده انجیل مختلف که علاوه بر نسخه های معروف تر (مرقس، متی، لوقا، یوحنا) شامل مواردی مانند انجیل قرآنی، مورمون ها، برنابا و انجیل محرمانه (تعلیمات محرمانه عیسی (ع)) می باشد. در این کتاب سعی شده است تا تصویر نسبتاً کاملی از ابعاد و حوزه های مختلف آموزشهای عیسی مسیح که ممکن است خواننده تا بحال آن را نشنیده باشد، ارائه شود. خواننده پس از مطالعه کوتاه و اجمالی کتاب دوازده انجیل، احتمالاً به اولین نتیجه ای که خواهد رسید اینست که تعلیمات عیسی مسیح با آنچه عموم مسیحیان از آن برداشت کرده اند فاصله قابل توجهی دارد. همچنین آموزشهای مسیح دارای یک وجه عامیانه و آشکار و یک وجه سری و خاص است. شاید بتوان این کتاب را در کنار کتاب مستقل تعلیمات مسیح، حاوی همه تعلیمات عیسی مسیح دانست، اعم از تعلیمات محکم و آموزه های متشابه. با این وجود تلاش شده است تا هیچ تعلیم مشکوک و متناقضی به آن وارد نشود. برای این منظور معتبرترین و قدیمی ترین روایت انجیل مبتنا قرار گرفته و مطالبی که با این روایت کهن در تناقض قرار دارد، حذف شده است.

sb_hesami@yahoo.com

جهت تهیه کتاب می توانید با شماره
تلفن ۲۲۸۴۸۷۷۷ تماس بگیرید.

حیوان تقدیر

در شماره قبل
به نقل از معلم
بزرگ علوم باطنی
کنیم: تقدیر زنده

اسکاتلند است.
نشان دهنده جهت
جنوب و عصر آتش است.
این بومیان معتقدند که زندگی،
قدرت خورشید را به او بخشیده
است.

بوفالو: تقدیر، زندگی و بیانگر فراوانی و
وفور نعمت

بوفالو توسط بسیاری از قبایل به عنوان سمبل و نشانه
فراوانی و وفور نعمت شناخته می شود. مردم از گوشت
او تغذیه کرده و از پوستش به عنوان لباس و پوشش استفاده
می کنند. استخوانها و حتی رباط هایش هم برای ساختن ابزار
مختلفی مورد استفاده قرار می گیرد. بوفالو بیانگر ارتباط مجدد
با معنی زندگی و درک ارزش صلح و آرامش است؛ نشانه ای برای
شکر کردن هدایایی که از قبل به ما اعطا شده و حتی توجه به توانایی
هایی که شاید کمی دور به نظر برسند.

پروانه: دگرپسی و تغییر شکل

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که پروانه ها تنها موجودات زنده
ای هستند که قابلیت تغییر ساختار ژنتیکی خود را در طول پروسه
دگرپسی دارند. DNA کرمی که قرار است به دور خود پیله بندد، کاملاً
با DNA پروانه متفاوت است. بنابراین، به وضوح دیده می شود که
پروانه ها سبلی از انتقال و دگرپسی کامل هستند. پروانه نیاز به
تغییر و رسیدن به آزادی وسیعتر و بزرگتر را نشان می دهد. آنها حتی
سمبل دلاوری و شجاعت هم هستند. شجاعت برای انجام این تغییر
و درک نیاز آن و مرحله بعد از آن هم پذیرش پروسه رشد و تغییرات
است. راهکار اصلی آن هم کاملاً با نیروی ذهنی مرتبط است. این
فرآیند به ما می آموزد چگونه بیندیشیم، چگونه حس کنیم،
چگونه زندگی خود را سازماندهی نموده و چگونه خود را برای
برداشتن قدم های بعدی رشد درونی خود آماده سازیم.
اگر پروانه حیوان تقدیر شما باشد، معنی اصلی آن آماده
بودن شما برای برخی تغییرات و دگرپسی هاست.

گره: استقلال

در مصر باستان گره همواره امتیاز خاصی داشته
و توسط افراد خاندان سلطنتی نگهداری و
تزیین شده است. در اسکاتلند باوای گره سبلی
حاصلخیزی و باروری و در هند سبلی
زایمان است. در تمدن های باستانی تصور
بر این بوده است که ساحره ها در شب
به هیأت گره ظاهر می شوند. گره به
ها استقلال خاصی دارند و با اینکه
دوست داشتنی و
مطلوب هستند.

است و تقدیر هر انسانی
می تواند شبیه یک حیوان باشد.
پس انسانها می توانند خود را مانند یک
حیوان فرض کنند که با شناخت بعضی از ویژگی
های ذاتی آن و حلقه های زندگی آن خواهند توانست
تا حد زیادی تقدیر خود را بشناسند... سپس به انواع
حیوانات تقدیر و چگونگی شناسایی آنها اشاره نمودیم و تاکید
کردیم که شناسایی حیوانات تقدیر صرفاً به دلیل داشتن برخورد
هوشیارانه با جهان هستی و بهره گیری از نشانه
ها در جهت کامل تر زیستن است و در این مقوله
باید مراقب انحرافاتنی چون توهم پرستی باشیم
چرا که قصد، هنرمندانه زیستن در حضور خالق
یکتای تمام هستی است.

در این شماره به بیان خصوصیات چند حیوان
و درسهایی که می توانند برای ما داشته باشند،
می پردازیم:

مورچه: تفکر گروهی، صبر

و شکیانی
و فعال بودن

آرمادیلو (گورکن): ایمن، محدود،

با یک سپر محافظ

خفاش: تولد دوباره، مخفی بودن و آغاز کردن

خرس: قدرت، شفا

خرسها سبلی خاصی از جنس مونث و خاصیت مادری
هستند. یک تولد خرس کوچک، سالها در کنار مادرش می
ماند و در سایه خاصیت پرورش دهندگی مادرش رشد می
کند. نشانه های مختلف مرتبط با خرس ها در فرهنگها
و آیین های مختلف شامل نوعی باطن گرایی و درون
گرایی شفادهی، تنهایی و انفراد، خرد و فرزانی، تغییر
پذیری، ارتباط با روح، مرگ و تولد
دوباره، نقل و انتقال و سفر
بالایی است.

گراز نر: یکی از
مهمترین حیوانات
در میان مردم



شاهین: پیام آور، بصیرت
و شهود، درگ و دریافت

اسب: نیروی حیاتی و بنیه، تحرک و پویایی
اسب همواره در نوشته ها، ادبیات عامیانه و در واقعیت نقشی افسانه ای
داشته است. حضور اسب های بالدار، اسب اودین، اسب آپولو و مانند آن
مصدافی بر این نشانه است. اسب نمادی راستین برای فداکاری و از خود
گذشتگی است. داشتن یک عشق ذاتی و ایمان خالصانه به صاحب
خود، از خصیصه های اوست. روح اسب یک روح مسافر و
در عین حال جنگجو بوده و سفر با اسب سمبل سفروج
است.

معمولاً نسبت به
هم غیر وابسته اند می
آیند، مدتی می مانند و بعد
می روند. سرشار از زندگی اند،
باهوشند. غیر قابل پیش بینی و سمبل
سلامتی اند!

مرغ دریایی: بی نیاز از دیگران و تنها

کلاغ: تابع قانون، متغیر و شکل پذیر

شیر: سمبل انرژی، مونث

مارمولک: حافظ منابع محیط زیست

موش: موشکاف و دقیق، سازمان دهنده

جغد: نیرنگ و فریب، روشن بینی، بصیرت و بینش درونی
(عقاب شب)

جوجه تیغی: بی گناهی، همراهی و مصاحبت و راستی

خرگوش: ترس، حجب
و حیا، دستپاچی، افتادگی و
فروتنی

گرگ: گرگ ها در میان بومیان آمریکا به عنوان معلم و
بلد راه شناخته می شوند. گرگ ها به طور شگفت انگیزی
نسبت به جفت های خود وفادارند و حتی بسیار قوی
نسبت به حفظ قلمرو خانوادگی خود دارند. این تصور
اشتباه نسبت به گرگ ها وجود دارد که آنها را درنده و
وحشی می دانند.

ترجمه: فروغ بصیرت
نوشته: دکتر آسوکا سلواراجا (Asoka
Selvarajah)
منبع: اینترت

سگ: نجیب، وفادار، آموزش پذیر
سگ به عنوان یک خدمتکار و سرباز وفادار همواره حامی بسیاری
از مزارع و خانه های بشر در مقابل حوادث ناگهانی بوده است. در
بسیاری از تمدن ها و قبائل، سگ، نقشی کلیدی داشته و همواره کمک
بسیار خوبی هنگام شکار بوده است. سگ همواره سمبل وفاداری،
عشق بدون شرط، با حس حفاظت، نگهداری و خدمت رسانی است.
او دوست خوبی بوده و سرشار از انرژی نگهداری است. اگر حیوان
قدرتمند وجود شما سگ باشد، قدرت ویژه ای جهت وقف زندگی و
وجود خود برای خانواده و دیگر دوستان خواهد داشت. این خدمتی
بی اندازه و خالصانه است. در این حالت شادی شما ناشی از همان
خدمت و کمک رسانی به دیگران و رضایت شما در حمایت دیگران
خواهد بود.

در این حالت همواره به خود و دیگران وفادار خواهید بود و این
صداقت و وفاداری برایتان ارزشمند می شود. سگ وجود شما مرتب
به یادتان می آورد که عزت و بزرگی در خدمت به دیگران است.

دلفین: سمبل مهربانی و منبعی سرشار از بازی و انرژی

سنجاقک: توهم و خیال، برتری ماورائی

عقاب: ارتباط با خالق

گوزن: مقاومت و چالاکي

رویا: حقه باز،
سمبل چاپکی
و تیزهوشی

قورباغه: انرژی آب



تستی برای شناخت آرزوها و اهداف

خود پرسیدند و آیا موفقیت در مورد اول اثر مفیدی بر سایر موارد خواهد داشت یا اثر آن مخرب خواهد بود؟
بر اساس پاسخ هایتان بر هر قسمت امتیازی دهید.

- ۱- کسب موفقیت در مورد این آرزو بر سایر اعمال اثر بسیار مفیدی خواهد داشت.
- ۲- کسب موفقیت در مورد این آرزو تا حدی مفید خواهد بود.
- ۳- کسب موفقیت در مورد این آرزو بر سایر اعمال بی تأثیر خواهد بود.
- ۴- کسب موفقیت در مورد این آرزو تا حدی مضر خواهد بود.
- ۵- کسب موفقیت در مورد این آرزو اثر بسیار مضر خواهد داشت.
- ۶- ...

هنگامی که آن فرد میانسال به این سؤالات پاسخ داد، به این نتیجه رسید که تلاش برای میدل شدن به یک قهرمان جهانی وقت بسیاری از او می‌گیرد به طوری که از زندگی شخصی خود به عنوان یک پدر، مربی یا یک دوست حامی باز خواهد ماند. بنابراین به جای آن، هدف جدیدی را اضافه نمود. تبدیل شد به یک ورزشکار در محدوده کشور.

گام سوم: آیا در مسیر خوشبختی و تحقق خواسته‌هایتان قرار دارید؟

تحقیقات بسیاری به منظور ردیابی اثر آرزوهای شخصی بر سلامت و تندرستی جسم و روان انجام گرفته است. با این تمرین شما نیز می‌توانید نگاهی اجمالی بر اثر اعمال شخصی خود بر سلامتتان داشته باشید.

این صورت زمان آن است که وقت خود را تنظیم نمایید. البته انجام این کار همیشه هم آسان نیست اما حتی ۲۰ دقیقه تمرکز روزانه بر آنچه برایتان اهمیت دارد، کارساز خواهد بود.
مثال: در اینجا به ۱۰ مورد از اعمال شخصی یک مرد میانسال اشاره می‌کنیم:

- ۱- مربی خوبی برای تیم خود باشم.
- ۲- پدری دانا باشم و کودکانم را خوب تربیت کنم.
- ۳- یکی از بزرگترین قهرمانان جهان بشوم.
- ۴- از توانایی‌هایم برای میدل شدن به یک پیشگام واقعی استفاده کنم.
- ۵- در حیطه مربوط به خود مدیر خوبی باشم.
- ۶- در جریان هستی حاضر باشم.
- ۷- از دوستانم حمایت کنم.
- ۸- نسبت به احساساتم هوشیار باشم.
- ۹- با ترس‌هایم مواجه شوم.
- ۱۰- بر اساس قدرشناسی زندگی کنم.

گام دوم: آیا از مسیر خود خارج شده‌اید؟

در این قسمت یک تمرین ساده ارائه می‌گردد تا متوجه شوید که اعمال شخصی‌تان با یکدیگر هماهنگی لازم را دارند یا خیر؟ ابتدا باید به ۱۰ موردی که خودتان اشاره نمودید مراجعه کنید. موارد اول را با بقیه مقایسه کنید و از

در هر مقطع زندگی، آرزوهای شخصی و اهدافی که داریم، نقش تعیین کننده‌ای را در انتخابها و سرنوشت ما دارند. این آرزوها می‌توانند کلی، خاص، مثبت یا منفی باشند. می‌شود گفت همه آدمها از این آرزوها دارند اما چه می‌شود که اغلب به آرزوها و اهدافشان نمی‌رسند؟ این موضوع ممکن است علل گوناگونی داشته باشد که از جمله آن عدم انتخاب درست خواسته‌هاست. گاهی ما چیزهایی را انتخاب می‌کنیم که با شرایط ما متناسب نیستند و یا حتی خواسته‌هایی داریم که ضد یکدیگر عمل می‌کنند. این تست کوچک به ما نشان می‌دهد که آرزوهای خود را بهتر بشناسیم، بهتر انتخاب کنیم و در جهت آنها قدم برنیزیم.

قبل از هر کار چند دقیقه را به نوشتن اعمال شخصی خود اختصاص دهید.
هنگامی که ۱۰ مورد اول از اعمال خود را انتخاب نمودید، تمرین رابرت اسونز (روانشناس از دانشگاه دیویس کالیفرنیا) را انجام دهید تا نقش انتخاب درست اعمال شخصی در سلامت و سعادت خود را بهتر بشناسید.

گام اول: ۱۰ مورد از اولین اعمال خود را فهرست کنید.

در کنار هر کدام از آنها که اهمیت بیشتری دارند علامت بگذارید. سپس محاسبه کنید که چند ساعت از روز را می‌توانید به آنها اختصاص دهید.
آیا از آن افرادی هستید که در طول روز همه کار انجام می‌دهند جز اموری که برایشان اهمیت بیشتری دارد؟ در

گاهی ما چیزهایی را انتخاب می کنیم که با شرایط ما متناسب نیستند و یا حتی خواسته هایی داریم که ضد یکدیگر عمل می کنند

با آن واقعیت برتر است در کنار آن + قرار دهید.

هنگامی که ضرورتها را تکمیل نمودید از اطلاعات مندرج در آن استفاده کنید و ببینید کدام یک از آمال باعث پیشرفت زندگی تان خواهد شد (علامت +) و کدام یک باعث پرتنش شدن زندگی شما خواهند شد (علامت -).

مترجم گلناز آملی منبع اینترنت

دهید.

زایندهگی: اگر این آرزو امکانی را برای نسل بعدی فراهم می کند یا نشان دهنده تمایل به اندیشی نمادین است در کنار آن + بگذارید. همچنین اگر ناشی از اعتقاد به نیکوکاری برای زندگی انسانهاست باز هم علامت + بگذارید.

خود برتر روحانی: اگر این آرزو تصدیق کننده یک واقعیت غیرمادی است که برتر از خود شما می باشد، و در تلاش برای هم ردیف کردن شما

باز دیگر به آن ۱۰ مورد مراجعه کنید در کنار هر یک از آنها که می خواهید تحقق یابد علامت مثبت قرار دهید و در کنار هر یکی که می خواهید از انجامش خودداری کنید علامت منفی بگذارید.

اهمیت: اگر آن آرزو برایتان مهم یا خیلی مهم است در کنارش علامت + بگذارید.

پیشرفت: اگر پیشرفت در آن آرزو شما را حداقل تا اندازه ای راحت می کند علامت + بگذارید.

وابستگی: اگر این آرزو با تمایل به ایجاد، حفظ و یا جبران روابط با مردم در ارتباط باشد، یا به دنبال موافقت، پذیرش دیگران یا تلاش برای جلب دوستان باشد در کنار آن علامت + قرار دهید.

حمایت: اگر از طریق این آرزو توسط دیگران به شدت حمایت می شوید در کنار آن علامت + قرار دهید.

صمیمیت: اگر این آرزو باعث ایجاد تعهد یا اهمیت به شخصی می شود در کنار آن علامت + قرار دهید.

قدرت: اگر این آرزو نشان دهنده اهمیت به ایجاد، حفظ و ذخیره انرژی است در کنار آن علامت + قرار دهید.

دوگانگی: اگر رسیدن به این آرزو به قیمت ناخشنودی شما تمام شود در کنار آن علامت - قرار دهید.

حقیقی بودن: اگر این آرزو تنها به دلیل سرگرمی و خوشی ناشی از آن انتخاب شده است در کنار آن علامت - قرار دهید.

فرعی: اگر علت انتخاب، خواسته یا اجبار کس دیگری است یا از طریق این آرزو چیزی را از کسی دریافت می کنید در کنار آن علامت - قرار



وابی سابی

خدا رحمت کند همه رفتگان را مادرش تازه از دنیا رفته است. و برایش یک خانه به ارث گذاشته پر از وسایل قدیمی و کهنه. روزی چند ساعت می رود همانجا وسط آنهمه وسیله می نشیند و نمی داند چه کند! نه دلش می آید نمکی را صدا کند و بگوید همه را از دم ببرد نه می تواند. همبظوری از همه آنها نگهداری کند! شیطونه می گه همه رو بیره جمعه بازار خوب حراج بزنه، پولش رو هم خیرات کنه! اگر شما بایک خانه پر از اشیاء عتیقه، کهنه و مندرس رو به رو شوید چه می کنید؟ فکر می کنید بشود از آنها استفاده کرد؟ یا ما همراه شوید تا راهی برای استفاده از این گنج بزرگ پیدا کنیم! راهی به نام وابی سابی!

زیبایهای نهفته

این مفهومی است که از دل وابی سابی استخراج می شود. بحث جدیدی در طراحی های عمومی است که بیشتر بر طبیعت اشیا و وسایل تاکید دارد. این وسایل می تواند شامل ماشین شما باشد تا پیشخوان آشپزخانه تان. وابی سابی ترکیبی از دو کلمه است. وابی به معنی چیزهای تازه و ساده و سابی به معنی چیزهایی است که با گذشت زمان زیباتر می شوند. وابی سابی برگرفته از فلسفه چین باستان است که به نوعی با تفکر ژاپنی گره خورده و پس از سازگاری و تغییر شکل به صورت امروزی درآمده است؛ به گونه ای که بسیاری از غربی ها در دکوراسیون منزل از آن استقبال می کنند.

کار بر روی عتیقه ها مثالی از استفاده بهینه از اشیا قدیمی در این مبحث است. به عقیده یکی از مشاوران وابی سابی: "با استفاده از این وسایل قدیمی می توان به نوعی صرفه جویی اقتصادی رسید." طراحی خانه و زندگی خود را ساده کنید خیلی به ارزش مادی و مسائل زندگی توجه نکنید. تا جایی که ممکن است به حس خودتان نسبت به آنها و احساس مثبتی که از آن دارید نگاه کنید. از زیبایی طبیعی لذت ببرید. جزئیات طراحی اسباب و اثاثیه را با رنگ ها، الگوها و بافت هایی که شبیه آنها در طبیعت یافت می شود انتخاب کنید. این ها عمده تا احساس هارمونی و هماهنگی بیشتری را ایجاد می کنند.

قدر خانه و وسایل زندگی خود را بدانید، مهم نیست که چقدر کهنه و داغان هستند. هنگامی که شما خانه خود را

وابی سابی ترکیبی از دو کلمه

است. وابی به معنی چیزهای تازه

و ساده و سابی به معنی چیزهایی است

که با گذشت زمان زیباتر می شوند و ابی سابی

برگرفته از فلسفه چین باستان است که به نوعی با تفکر ژاپنی

گره خورده است

وایی سابی

خدا رحمت کند همه رفتگان را مادرش تازه از دنیا رفته است. و برایش یک خانه به ارث گذاشته پر از وسایل قدیمی و کهنه. روزی چند ساعت می رود همانجا وسط آنهمه وسیله می نشیند و نمی داند چه کند! نه دلش می آید نمکی را صدا کند و بگوید همه را از دم ببرد نه می تواند. همبظوری از همه آنها نگهداری کند! شیطونه می گه همه رو بیره جمعه بازار خوب حراج بزنه، پولش رو هم خیرات کنه! اگر شما بایک خانه پر از اشیاء عتیقه، کهنه و مندرس رو به رو شوید چه می کنید؟ فکر می کنید بشود از آنها استفاده کرد؟ یا ما همراه شوید تا راهی برای استفاده از این گنج بزرگ پیدا کنیم! راهی به نام وایی سابی!

زیباییهای نهفته

این مفهومی است که از دل وایی سابی استخراج می شود. بحث جدیدی در طراحی های عمومی است که بیشتر بر طبیعت اشیا و وسایل تاکید دارد. این وسایل می تواند شامل ماشین شما باشد تا پیشخوان آشپزخانه تان. وایی سابی ترکیبی از دو کلمه است. وایی به معنی چیزهای تازه و ساده و سابی به معنی چیزهایی است که با گذشت زمان زیباتر می شوند. وایی سابی برگرفته از فلسفه چین باستان است که به نوعی با تفکر ژاپنی گره خورده و پس از سازگاری و تغییر شکل به صورت امروزی درآمده است؛ به گونه ای که بسیاری از غربی ها در دکوراسیون منزل از آن استقبال می کنند.

کار بر روی عتیقه ها مثالی از استفاده بهینه از اشیا قدیمی در این مبحث است. به عقیده یکی از مشاوران وایی سابی: "با استفاده از این وسایل قدیمی می توان به نوعی صرفه جویی اقتصادی رسید." طراحی خانه و زندگی خود را ساده کنید خیلی به ارزش مادی و مسائل زندگی توجه نکنید. تا جایی که ممکن است به حس خودتان نسبت به آنها و احساس مثبتی که از آن دارید نگاه کنید. از زیبایی طبیعی لذت ببرید. جزئیات طراحی اسباب و اثاثیه را با رنگ ها، الگوها و بافت هایی که شبیه آنها در طبیعت یافت می شود انتخاب کنید. این ها عمده تا احساس هارمونی و هماهنگی بیشتری را ایجاد می کنند.

قدر خانه و وسایل زندگی خود را بدانید، مهم نیست که چقدر کهنه و داغان هستند. هنگامی که شما خانه خود را

وایی سابی ترکیبی از دو کلمه

است. وایی به معنی چیزهای تازه

و ساده و سابی به معنی چیزهایی است

که با گذشت زمان زیباتر می شوند وایی سابی

برگرفته از فلسفه چین باستان است که به نوعی با تفکر ژاپنی

گره خورده است

جزئیات طراحی اسباب و اثاثیه را با رنگ ها، الگوها و بافت هایی که شبیه آنها در طبیعت یافت می شود انتخاب کنید. این ها عمدتاً احساس هارمونی و هماهنگی بیشتری را ایجاد می کنند

دوست داشته باشید، این عشق و دوست داشتن همه جا را روشن و تعیز کردن و نگهداری از آن را برایتان راحت تر می کند. با ایده های تازه، برای خانه خود نقشه های زیبایی بکشید. روزانه در خانه به نماز خواندن و عبادت بپردازید. فلسفه این کار همان فلسفه مراسم چای بوداییان (به عنوان نماد تمرکز) و قدرت ذن و عبادت است. گوشه ای را در خانه برای عبادت خود در نظر بگیرید، که باعث شادی و شادایی شما می شود. گوشه ای در اتاق نشیمن یا حتی یک فضای کوچک در اتاق خواب مانند هر تنوری طراحی دیگری، وایی سابی جایی که فکرش را هم نمی کنید زیبایی را پیدا می کند. اولین گام در چیدمان خانه، طراحی ذاتی شماست که خانه شما را منحصر به خودتان می کند. اینکه می گویند خانه فلاچی قشنگ است یا خانه فلاچی شلوغ و خسته کننده است، مربوط به همین قسمت است که سلیقه شما را نشان می دهد. گام دوم، استفاده از اصول مشخص روانشناسی در طراحی است که به شما اجازه می دهد که اسباب و اثاثیه منزل را کمی عمومی تر، عامه پسند و راحت بچینید. مثلاً اگر با یک دست میل خاص احساس راحتی می کنید، همان را می خرید و در حال می گذارید. اما گام سوم که منزل شما را کاملاً خاص می کند استفاده از وایی سابی است! توجه به سادگی و در عین حال آرامش بدون صرف هزینه زیاد.

چند پیشنهاد ساده برای راه اندازی وایی سابی در

خانه:

- تا جایی که ممکن است، از وسایل دست ساز، دست دوز و ... به عنوان روکش وسایل مصنوعی به کار ببرید. به این ترتیب طراحی خانه خود را منحصر به خودتان کنید.
- خیلی به فکر ایجاد تقارن در اتاق خود نباشید. اگر پیش می آید که شکل نامتقارنی را در اتاق خود ایجاد کنید، جلوی آن را نگیرید. تقارن به خطوط جاری در وایی سابی آسیب می زند! مقداری اسباب و اثاثیه با رنگهای سرخ، قهوه ای و سبز را به دکوراسیون منزل اضافه کنید. رنگ های پائیزی بهترین بیانگر جشن طبیعت هستند. آنها طبیعت را به خانه شما می آورند.

• به همه چیزهای قدیمی خوشامد بگویید و آنها را با آغوش باز پذیرا باشید. به نظر یکی از مشاوران، وایی سابی چیزی بیشتر از یک تمایل ساده برای طراحی است. او آن را فلسفه ای جاری در زندگی می داند. باید در نظر افراد احترام گذاشتن و توجه به جوهره و ذات اشیاء مهم باشد. این توجه عملاً نوعی زیبا نگاه داشتن اشیاء برای جلوگیری از تخریب آنهاست. جنس اصل هر چند کم و ناقص باشد باز هم از بقیه چیزها ارزشمندتر است.

ترجمه و تدوین: فروغ بصیرت

منابع: وایی سابی، فنک شوئی جدید، نوشته حنیف دی آنجلو

وایی سابی، بیشتر از یک روش طراحی داخلی، نوشته ژانت فیشر

زبان بدن (قسمت دوم)

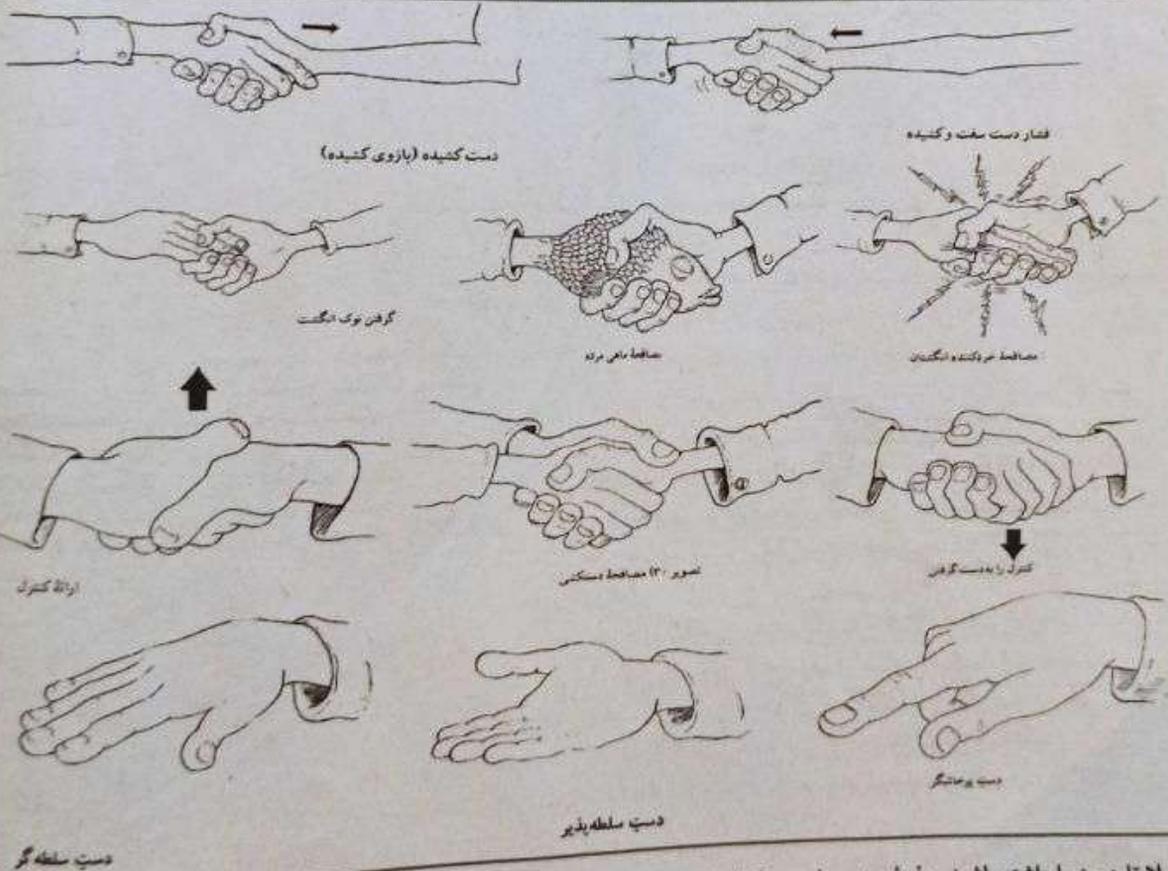
دست ها چه می گویند؟
در قسمت قبل، از انواع زبان های بدن برای شما گفتیم. پس نباید تعجب کنید اگر بشنوید دستها هم زبان دارند و کلی هم حرف برای گفتن! که بعضی ها را می شنویم.

باور کن راست می گویم!
باز هم دستگیر شدیم! اغلب بچه ها وقتی دروغ می گویند کف دستهایشان را پنهان می کنند. بزرگترها هم گاهی این کار را می کنند مثلا همسر عزیزتان موقع دروغگویی، غالباً دستهایش را در جیب می کند یا دست به سینه می ایستد. و اما راستگویان چیزی برای پنهان کردن ندارند. معمولاً کف دستهای نمایان، نشانه صداقت است.

امان از انگشت اشاره!
بگویم تر که بهتر است. یا سیخی که به چشم و قلب دیگران فرو می کنیم. استفاده از انگشت اشاره یکی از ناراحت کننده ترین حرکاتی است که می توانیم در مورد سایرین به کار ببریم. فرض کنید می خواهید به کسی بگویید که مثلاً آن لیوان را به من بده، و یا دست به لیوان اشاره کنید. اگر کف دستتان به سمت بالا باشد، این حالت سلطه پذیر و دور از تهدید است و با جواب نرمی مواجه خواهید شد. به عبارتی دیگر آن از شما متشکر خواهند شد که مثل گداهها از آنها چیزی می خواهید! اگر کف دستتان پایین باشد و بگویند آن لیوان را بده، حالت اقتدار ندای می شود و طرفتان حس می کند که به او دستور می دهید. و همانطور که گفتیم اگر با مشت بسته و انگشت اشاره، لیوان را بخواهید، انگشت شما چوبی است که بر سر طرف کوبیده می شود یا نیزه ای است که به چشمش فرو می رود. اگر عادت دارید که از انگشت اشاره استفاده کنید به شما حکم می کند (با یک مشت گره شده و انگشت اشاره رو به صورتتان!) که این عادت زشت را کنار بگذارید. مسلماً متوجه تغییر عکس العمل اطرافیان نسبت به اوامر خود خواهید شد!

یادگار غارنشینی

امروزه برخی دست دادن را یک جورهایی نشانه خارجی بودن و باکلاسی می دانند اما بهتر است بدانید که بعضی ها می گویند این رسم، یادگاری از پدران غارنشیمان است. در آن زمانها وقتی غارنشیمان همدیگر را می دیدند برای آنکه نشان دهند که سلاحی در دست ندارند کف دستانشان را روی هوا تکان می دادند. یواش یواش عادت «کف دست در هوا» تبدیل به «کف دست روی قلب» شد. بعد «اقل کردن دست» بعد... و سرانجام دست دادن امروزی که به جای هر توضیحی، تصاویرش را ببینید:



فعلاً تا همینجا داشته باشید، دفعه بعد معنای هر کدام از این حالت های دست دادن را برایتان خواهم گفت.

(لطفاً تذکرات دفعه قبل را در مورد اشتباهات رایج در معنا کردن علائم بدن مد نظر داشته باشید. این را با کف دست رو به بالا از شما می خواهم!)

خانم‌ها! آقایان! مراقب باشید!

نویسنده: آلیساهاو

مسابقه‌ای با دو بازنده!



گفتگویی که خوانند. نمونه یک مسابقه است که هر دو طرف در آن بازنده‌اند. در چنین مسابقه‌ای همیشه یک نفر مبارزه را آغاز می‌کند و طرف مقابل با برخورد متقابل، از این نبرد استقبال می‌کند؛ و وقتی دو طرف به خودشان می‌آیند که یا با اعصاب و روحیه‌ای فوق‌العاده خسته باید به خواب روند و رزق‌های آشفته ببینند یا اینکه اوضاع از این هم بدتر شده و باید به فکر خریدن جعبه شیرینی و مراسم آشتی کنار باشند! البته همیشه موضوع به همین جا ختم نمی‌شود؛ این تخریب روحیه به قدری اعصاب و احساسات انسان را آزوده می‌کند که گاهی تا سالها اثرات نامطلوب آن در فرد به چشم می‌خورد. دو بازنده ای مواقع، این نالیدنها چنان در فرد

موارد زیر را نشان می‌دهد؟
دو نفری که در حال رقابت در یک نبرد گفتگو یا موضوع مشکلات و کارهای زندگی هستند.
زن و شوهری که مصراانه می‌خواهند تلاش خود را به یکدیگر گوشزد کنند.

زوجی که احساس می‌کنند زیر بار مسئولیت زندگی در حال خرد شدن هستند.

البته پاسخ صحیح، همه موارد بالاست. اما واقعا چرا گاهی در پایان روز به جای پرداختن به اموری که موجب رفع خستگی می‌شود یا تکرار و مرور سختی‌ها، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کنیم بلکه پر کسالنمان می‌افزاییم؟

آقا: چه روز طاقت فرسایی بود، همه کارهای اداره ریخته بود سر من.

خانم: مطمئنا هر چه باشد به سختی کار من نمی‌رسد؛ از صبح که بلند شدم فقط دستم توی آب است؛ ظرف بشور، رخت بشور، سبزی بخر و پاک کن، غذا درست کن و...

آقا: کارها از یک طرف، بازرسی‌های گاد و بیگاه و دستورات رئیس اداره هم دیگر طاقت آدم را طاق می‌کند.

خانم: بچه‌ها را بگو که یک رئیس وقت نشناختند. لاقبل تو وقتی از اداره میایی دیگر با ریاست کاری نداری اما این بچه‌ها همیشه پیش من هستند؛ به یکی آب بدهم، به درسهای آن یکی برسم. اصلا مال خودم نیست.

به نظر شما گفتگوی بالا کدامیک از

شرلوک هولمز

شرلوک هولمز کارآگاه معروف و معاونش واتسون رفته بودند صحرا - نوردی و شب هم چادری زدند و زیر آن خوابیدند.

نیمه های شب هولمز بیدار شد و آسمان را نگریدست. بعد واتسون را بیدار کرد و گفت: "نگاهی به آن بالا بینداز و به من بگو چه می بینی؟" واتسون گفت: "میلیونها ستاره میبینم."

هولمز گفت: "چه نتیجه میگیری؟"

واتسون گفت: "از لحاظ روحانی نتیجه می گیریم که خداوند بزرگ است و ما چقدر در این دنیا حقیریم. از لحاظ ستاره شناسی نتیجه می گیریم که زهره در برج مشتری است، پس باید اوایل تابستان باشد. از لحاظ فیزیکی، نتیجه می گیریم که مریخ در محاذات قطب است، پس ساعت باید حدود سه نیمه شب باشد."

شرلوک هولمز قدری فکر کرد و گفت: "واتسون تو احمق نیستی. نتیجه اول و مهمی که باید بگیری اینست که: چادر ما را دزدیده اند!"



داده، صلاحیتش را تأیید کرده و خستگی را از تنش درآورده اید و اگر هم به قصد خاموش کردن ندای وجدانش، آن چیزها را گفته است نه تنها آن را به خواب مرگ نبرده اید بلکه آن را تحریک و بیدارتر کرده اید. کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که نشان دهید شما هم با داشتن مشغله های زیاد همچنان شاد و پر انرژی هستید، و برای هر چیز راضی و سپاسگزارید. علاوه بر این می توانید با ذکر نعمتهایی که از آن بهره مندید، غم و خستگی را زایل کنید. تشویقهای به موقع هم می تواند عاملی برای پیشگیری از شنیدن جمله "خسته ام" باشد.

یادتان باشد که مبارزه بدون رقیب مطمئناً نبردی را در پی نخواهد داشت، پس هنگام حضور فعالانه همسران در عرصه ناله ها، شما میدان را خالی کرده و او را بی حریف بگذارید و حتی برعکس سعی در نشان دادن مناظر زیبای اطراف کنید و او را در ترک رقابت یاری نمایید. در صورتی که احساس کردید همسران فقط به دنبال راهکاری برای حل مشکلش است، با تفکر درست او را یاری کنید.

اخطار!

یادتان باشد که الان شما این مقاله را خوانده اید نه همسران! پس انتظار نداشته باشید امروز که همسران را دیدید، به جای شما او تغییر کرده باشد و یا در دل آرزو کنید ای کاش او این متن را می خواند؛ چون در این مبارزه تفاوتی ندارد چه کسی میدان را ترک می کند. هدف از بین بردن صحنه های غم انگیز زندگی است. پس تا دیر نشده دست به کار شوید. هرگز در مسابقه ای شرکت نکنید که در هر حال، هر دو طرف آن بازنده اند!

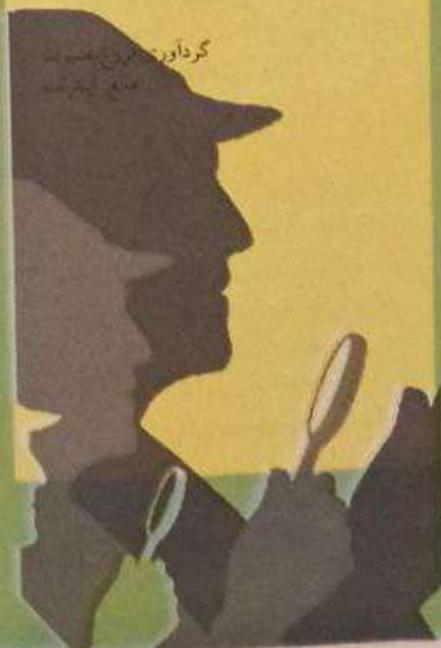
ترجمه و تدوین: حمیده دهقان پیر
منبع: اینترنت

شونده، ایجاد حساسیت می کند که اگر روزی هم واقعا خسته و نیازمند کمی همدردی باشیم، به محض گفتن کلمه "خسته ام" به جای کوچکترین نشانی از ابراز لطف و محبت از سوی فرد مقابل، یا جمله ای در مقام دفاع و به مراتب خسته کننده تر مواجه می شویم؛ زیرا او فکر کرده که ما باز هم قصدمان به رخ کشیدن تلاشهایمان و یا غرزدن به خاطر عدم درک اوست.

اما براستی نقش ما چیست و چگونه میتوانیم از این مبارزه جان سالم به در ببریم؟

مهمترین چیزی که باید در نظر داشته باشیم این است که به خوبی بدانیم علت بیان مشکلات کاری توسط فرد مقابل چیست. ممکن است زمانی فرد واقعا خسته یا دچار ترس از عدم صلاحیت در کار شده یا نیاز به دریافت محبت داشته و یا در جستجوی راهکاری برای رفع مشکلش باشد و البته گاهی پاسخی باشد به ندای وجدان در مقابل کم کاری ها، که در اینصورت جای شکرش باقی است که هنوز همسران و جدانش نمرده و گهگاهی از خواب برمی خیزد منتها به جای نالیدن از خود از دست کارها شکوه سر می دهد!

آسانترین و مطمئن ترین راه برای خاتمه این گونه گفتگوها این است که اگر همسر شما شروع به نالیدن از کارها کرد به جای جملات تدافعی و مشابه، ابراز همدردی کنید و قلباً بپذیرید که او هم لاف در حد خود سعی و تلاش می کند و حق این را دارد که پیش شما که همسرش هستید از چیزی کله مند باشد. با این کار، شما محبت خود را نشان



دو گاو دارایی



اقتصاد مرسوم

دو تا گاو ماده دارین ... یکیش رو می فروشین و به گاو نر می خرین... به تعداد گاوهای گله شما افزوده میشه و اقتصاد رشد می کنه - پول براتون همینطور سرازیر میشه و می تونین به بازتستگی و استراحت بپردازین -

اقتصاد هندی

دو گاو ماده دارین - اونهارا می پرستین و عبادت می کنین

اقتصاد پاکستانی

هیچ گاوی تنارین ... ادعا می کنین که گاوهای هندی ما شما هستن ... از آمریکا طلب کمک مالی می کنین ... از چین طلب کمک نظامی می کنین ... از انگلیس هواپیماهای جنگی ... از ایتالیا توپ و تانک ... از آلمان تکنولوژی ... از فرانسه زیردریایی ... از سوئیس وام بانکی ... از روسیه دارو ... و از ژاپن تجهیزات ... با تمام این امکانات گاوها رو می خرین و بعد ادعا می کنین که توسط جهان مورد استثمار قرار گرفتین

اقتصاد آمریکایی

دو تا گاو ماده دارین ... یکیش رو می فروشین و دومی رو تحت فشار مجبور می کنین که به اندازه ۴ تا گاو شیر تولید کنه - وقتی گاو تون افتاد و مرد اظهار تعجب و شگفتی می کنین - تقصیر رو گردن به کشور گاو دار میندازین و بعد طبیعتاً اون کشور به خطر بزرگ برای بشریت به حساب میاد - به جنگ برای نجات جهان راه میندازین و گاو رو به جنگ میارین

اقتصاد فرانسوی

دو تا گاو ماده دارین ... دست به اعتصاب می زنین چون می خوائن سه تا گاو داشته باشین

اقتصاد آلمانی

دو تا گاو ماده دارین - اونها رو تحت مهندسی ژنتیک قرار میدین - بعد گاوها تون ۱۰۰ سال عمر می کنن و ماهی به وعده غذا می خورن و خودشون شیرشون رو می دوشن

اقتصاد انگلیسی

دو تا گاو ماده دارین ... که هر دو تاشون دیوونه هستن! (جنون گاوی دارن)

اقتصاد ایتالیایی

دو تا گاو ماده دارین ... نمی دونین که اونها کجا هستن - پس بیخیال میشین و میرین سراغ غذا، خوشگذرانی و استراحتتون

اقتصاد سوئیسی

دو تا گاو ماده دارین ... هیچکدومشون مال خودتون نیستن ... از کشورهای دیگه پول می گیرین که دارین گاوهاشون رو نگه می دارین

اقتصاد ژاپنی

دو تا گاو ماده دارین - اونها رو از نو طراحی ژنتیکی می کنین - هیکل گاوها تون یک دهم اندازه طبیعی میشه و ۲۰ برابر معمول هم شیر تولید می کنن ... بعد شونصد تا کارتون و عکس برگردون و آدامس با شخصیت گاوها تون توی تمام جهان پخش می کنین و می فروشین چشمهای درشت می سازین و اسمش رو مینارین Cowkemon

اقتصاد روسی

دو تا گاو ماده دارین - اونهارو می شمیرین و متوجه میشین که ۵ تا گاو دارین - اونها رو دوباره می شمیرین و می فهمین که ۴۲ تا گاو دارین ... اونها رو دوباره می شمیرین و متوجه میشین که ۱۷ تا گاو دارین ... به نوشیدنی دیگه باز می کنین و به خوردن و شمردن ادامه میدین

اقتصاد چینی

دو تا گاو ماده دارین ... ۳۰۰ نفر آدم دارین که گاوها رو می دوشن ... بعد ادعا می کنین که سیستم استخدامی و شغلی کاملی دارین و تولیدات گاوی تون در سطح بالایی قرار داره و هر کس رو هم که آمار واقعی رو بیان کنه بازداشت می کنین
منبع اینترنت



رایحه های شفا بخش

هم گاهی مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به حال دیده‌اید شخصی که شدیداً غضبانی است و از شدت عصبانیت خون به سر و گردن او هجوم آورده و صورتش برافروخته شده، انگار که دارد منفجر می‌شود؟ ولی همین فرد با بویدن گلاب به تدریج حالت خشمش فروکش می‌کند و مراکز تحریک‌کننده و متسع‌کننده عروقی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد و رگها

دوباره به دستور مراکز عصبی مغز و نخاع شوکی، به حالت اول برمی‌گردد و رنگ شخص طبیعی می‌شود و حالت آرامش پیدا می‌کند.

به هر حال عطر درمانی یا

"اروماتراپی"

روشی است که هنوز بعضی از کشورها مثل چین، هند، تایلند، ژاپن، برمه، کشورهای عربی و تعدادی از کشورهای غربی از آن استفاده می‌کنند و در معابد و عبادتگاهها، برای پاکسازی و ایجاد آرامش و تمرکز، عود، کندل، صندل، عنبر و بعضی از گیاهان معطر دیگر را می‌سوزانند. امروزه هم از خواص درمانی رایحه‌ها به صورت سوزاندن و دود کردن گیاهان، جوشاندن و دم کردن

هم برای از بین بردن انرژی های منفی یا همان راندن روح‌های ناپاک همچنین طلب لطف خدایان استفاده می‌شده است. سنت رایحه درمانی از قدیم در ایران هم رایج بوده و طرفداران زیادی داشته است. شاید شنیده‌اید وقتی در قدیم کسی که از حال می‌رفت جلوی بینی او کمی

گل‌ها و گیاهان باویژگی‌ها و پیام خاصشان و یا رنگ‌ها، عناصر فعال و رایحه‌ی مخصوص‌شان برای افزایش سلامتی و آگاهی در دسترس ما هستند. آنها با رشد ریشه‌هایشان در عمق خاک و برگ‌هایشان به سمت نور، در خود انرژی‌های زمینی و سماوی را دارند و قبل از اینکه آنها را به ما منتقل کنند، تبدیل به زیبایی، رنگ و بو می‌کنند.

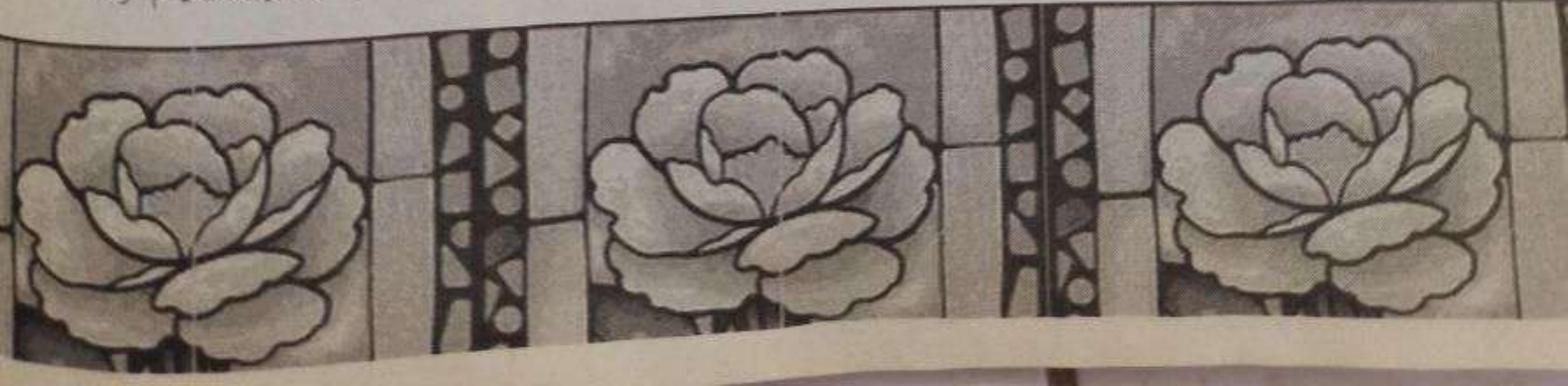
به طور کلی بوها و رایحه‌ها در زندگی ما نقش مهمی دارند. طوری که از اثرات و خواص آنها می‌توانیم برای آرامش و تسکین بعضی از بیماری‌ها استفاده کنیم.

کلبرد رایحه‌ها مثل سایر معالجات طبیعی و سنتی برای خود سابقه‌های کهن دارد و تاریخچه آن حدوداً به ۱۵۰۰ سال قبل از میلاد می‌رسد. یونانی‌ها، مصری‌ها، بابلی‌ها، رومی‌ها، هندی‌ها و

چینی‌های عهد باستان برای اینکه تعادل و هماهنگی در خودشان ایجاد کنند، برای سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها و پاکسازی و ایجاد آرامش، از حس بویایی خود یعنی خواص رایحه‌ها بهره می‌گرفتند.

لایذ شنیده‌اید که در قدیم سوزاندن بخور در حضور پادشاهان، کشیش‌ها و اشخاص مقدس خیلی مرسوم بوده و حتی سوزاندن بخور برای حفاظت از طاعون و بیماری‌های دیگر به کار می‌رفته و از عطرهای بخصوصی

کاهیگل می‌گرفتند تا حالتش جا بیاید و یا وقتی کسی سردرد می‌گرفت، با بویدن سرکه سعی می‌کردند تسکینش دهند و بالاخره استفاده از بوی گلاب که برای رفع عصبانیت و خشم شایع بوده و هنوز



تا به حال دیده اید شخصی که شدیداً عصبانی است و از شدت عصبانیت خون به سر و گردن او هجوم آورده و صورتش برافروخته شده، انگار که دارد منفجر می شود؟ ولی همین فرد با بوییدن گلاب به تدریج حالت خشمش فروکش می کند و مراکز تحریک کننده و متسع کننده عروق، تحت تأثیر قرار می گیرد و رگها دوباره به دستور مراکز عصبی مغز و نخاع شوکی، به حالت اول برمی گردد و رنگ شخص طبیعی می شود و حالت آرامش پیدا می کند

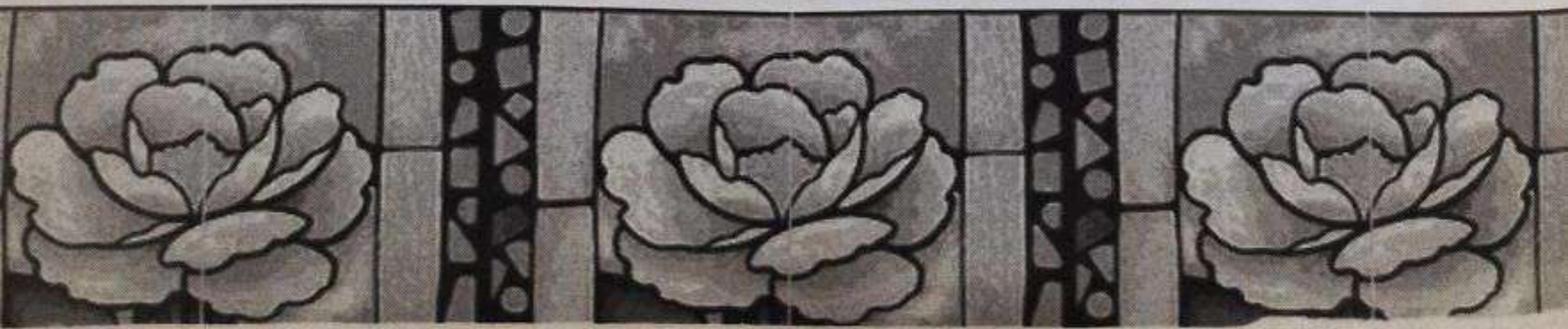
آنها، گرفتن عرق گیاه، تهیه اسانس و تطویر همچنین عصاره های روغنی گیاه که از بهترین روش های رایحه درمانی به حساب می آید، استفاده می شود. تحقیقات و آزمایشات علمی - پزشکی هم اثرات رایحه ها را بر بدن ما نشان می دهند. هر یک از حواس ما مجرای مستقیمی به مغز دارد و اثرات متعاقبی بر کل بدن می گذارد. تحقیقات جدید نشان داده اند که بوها بر روی تمام حس های ما تأثیر می گذارند و اثر مستقیمی بر ذهن ما دارند. رایحه ها همچنین مراکز بویایی در مغز، بخصوص ناحیه ای را که مسئول حافظه است تحریک می کنند. به همین دلیل است که بعضی از رایحه های بخصوص، باعث تحریک خاطرات واضح و روشنی برای ما می شوند. هیچ کدام از حواس ما به اندازه حس بویایی به اطلاعات ذخیره شده در ناخودآگاهمان دست پیدا نمی کند. گاهی در زندگی بوی خاصی به مشاممان می رسد که به سرعت ما را به زمان و مکان دیگری می برد و خاطرات مرتبط با آن بو بریمان زنده می شود. به این دلیل که این عناصر اثری در سطح خیلی عمیق و بنیادی وجود ما عمل می کنند. حالا با هم به سراغ خواص بعضی از رایحه ها می رویم، شاید که به دردتان بخورد:

این روزها می بینید که هوا سرد شده است و سرماخوردگی همه گیر. بنابراین اگر سرما خورده اید رایحه های اکالیپتوس، مریم گلی، آویشن، زنجبیل و برگ کاج تسکین تان می دهد. و یا اگر اعصابتان تحت فشار است و بی قراری دارید (که این روزها خیلی هم شایع است)، حالانمی دانه

با کسی دعویاتان شده یا در ترافیک گیر کرده اید یا به هر دلیل دیگری که عصبانی هستید، رایحه های بهارنارنج، گل سرخ، گل یاسمن و بابونه می تواند به آرامش شما کمک کند. و اگر هم خسته اید می توانید از دارچین، نعنا، رزماری، برگ سرو و پوست لیمو ترش برای خستگی جسمی و از هل، اسطوخودوس، ریحان و رزماری برای رفع خستگی فکری استفاده کنید. حواس پرتی و فراموشی هم که اپیدمی شده و دیگر سن و سال نمی شناسد. از بچه و جوان و نوجوان، تا میانسال و پیر و فرزند. به هر حال رایحه برگ سرو، رزماری و ریحان می تواند به این عارضه کمک کند.

اگر هم کسی قلبتان را شکسته، برای تقویت قلبتان می توانید از خواص رایحه های زیره، گلپر، مرزنجوش، بادیان و گل محمدی بهره ببرید. ولی امیدوارم که سلامت باشید و کسی هم قلبتان را نشکسته باشد.

گردآوری و تالیف: ترگل شعبانخانی



DNA

نامه‌ای عاشقانه از خداوند

و سالم است.

DNA، طومار درهم پیچیده

DNA از یک سری رمز تشکیل شده است. در واقع این رمزها شامل مولکولهایی هستند که هر کدام با یک حرف مشخص می‌شوند: A, G, T, C. این ۴ تا در تمام مولکولهای DNA یکسانند و تکرار می‌شوند. با این حال DNA هر کسی یگانه و منحصر به فرد است. شبیه این است که ۴ حرف الفبا وجود دارد و خدا برای هر کسی چیزهایی به رمز نوشته است. خوب چه

همه چیز در هر دو، ظاهراً سر جایش است ولی فقط یکی مرده و دیگری زنده است (خوب آخر بنده های خدا هنوز نتوانستند روح را زیر میکروسکوپ ببینند!)

درس زیست، به سادگی از تعریف زنده و زندگی گذشت و رفت سراغ چیزهایی که یادم نمی‌آید (چون شاید خیلی هم مهم نبودند) و من از آنجا رفتم سراغ اول قصه، اول قصه آفرینش.

خوب آن اول اولها چه خبر بود؟

«یکی بود، تنها بود، غصه دار شد، بغض کرد، یک قطره اشک از چشمش افتاد پایین. و با این قطره اشک، ذره ای زنده از آن پایین آمد. ذره ای زنده و زاینده که تکثیر شد و تمامی موجودات زنده را ساخت (DNA تنها مولکولی است که می‌تواند همانند خود را بسازد و تکثیر شود).

DNA، فرمول جاودانگی

اگر این ذره زنده و زاینده است چرا سلولها پیر می‌شوند و می‌میرند؟

قضیه این طور است که هر بار که سلول از وسط نصف می‌شود (به اصطلاح تقسیم می‌شود)، از روی رشته های DNA تعدادی کم می‌شود، یعنی رشته های جدیدتر در سلولهای ایجاد شده، کوتاهتر از قدیمی‌ها هستند. به تدریج و با کم شدن طول رشته، سلول پیر می‌شود و می‌میرد.

پس اگر آن زنها در تمام سلولها فعال باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ درست است. فرمول جاودانگی جسم را پیدا کردید (البته کمی طول می‌کشد تا دانشمندان باهوش روش عملی آن را بیابند)

دیگر عجیب نیست اگر بگویند یکی هست که هزار ساله است و نه تنها زنده که جوان

DNA، راه صعود به قلّه

تولین باری که ساختار DNA را دیدم یاد نزدیکان افتادم. شبیه یک راه پله مارپیچ که نمی‌دانم چرا فکر می‌کردم به سمت بالا می‌رود. یک «راه پله مارپیچ» به طرف بالا، بعدها فهمیدم که این راه پله پله پر از پیچ، به طرف بالا، در تک تک سلولهای بدنم هست و اگر جایی نباشد یا به هر دلیلی از بین برود، آن سلول هم می‌میرد.

سلولهای بدن من بدون راه پله پله پراز پیچ و خم، آن هم به طرف بالا، به طرف آسمان، می‌میرند و نابود می‌شوند و وجود این راه تنها دلیل حیاتشان است. و از آنجا که طبق اصلی کهن «آنچه در درون هست، در بیرون هم هست» پس باید در بیرون هم راهی باشد به سمت بالا، به طرف همان جایی که همه می‌دانیم کجاست - راهش پله پله است، اگر میخواهی به سمتش بروی باید قدم به قدم بروی؛ پر از پیچ و خم، اگر می‌خواهی بررسی باید با هر پیچش بیچی؛ باید با آن هماهنگ باشی. ولی اگر حواست نباشد، در یکی از پیچها میفتی پایین.

DNA، راه زنده

«می‌دانید بیولوژی یعنی چه؟ یعنی علم حیات - خوب علم که علم است، حیات یعنی چه؟»

این اولین دیالوگ زیست شناسی بود و من منتظر تعریف زندگی (من و خودکار و جزوه با هم البته)، می‌خواست زندگی را برایمان تعریف کند - البته فقط از دیدگاه علم، ولی خوب باز هم شاید یک گوشه ای را روشن می‌کرد که زندگی یعنی چه؟

زنده یعنی چه؟ -

«زیست شناسان بعد از ۲۵۰۰ سال از تولد این علم، هنوز نتوانستند حیات را تعریف کنند (کلا و جمیعا خسته نباشید!) نمی‌توانند بگویند فرق جسم یک آدم مرده با آدم زنده چیست؟»



مسابقه نامه ای به خدا

هرکسی تو این مسابقه شرکت کنه بزرگترین
جایزه دنیا رو می بره!

درسته که خدا نامه های نانوشته را هم می خونه اما نامه
نوشتن برای خدا هم حالی داره!
الان وقتشه که با عزیزترین، مهربانترین و قدرتمندترین،
حرف بزنی. اون حتما می شنوه و حتما جواب می ده.

مسابقه اول: فقط زیر ۱۸ سال

شنیدین چند وقت پیش بچه های دنیا برای خدا نامه
نوشتن؟

حالا نوبت شماست

اگه می خوای با خدا حرف بزنی، یک نامه بنویس،
هرجوری هم که دلت می خواد بنویس
یه نامه عاشقانه؟ یه نامه رسمی؟ یه نامه خودمونی ...

حالا مسابقه دوم: بدون محدودیت سنی از

۷سال تا ۱۰۰ سال

۷ سوال از خدای ۷ آسمان

۷ روز، ۷ نجوای عاشقانه با خدا

۷ شب، ۷ دعای خالصانه

پارسال هر کدوم از اینها می توانین در مسابقه شرکت
کنین

از مجموعه آثار منتخب کتابی منتشر خواهد شد و
تمامی شرکت کنندگان به جشن اهدای جوایز دعوت
خواهند شد.

اما یادتون باشه بزرگترین جایزه ی این مسابقه رو
خدا می ده. بزرگترین جایزه جوایبه که خدا به جوری
نورنگی به نامه، سوال یا دعوات می ده

آثار خود را به همراه مشخصات کامل (نام، نام
خانوادگی، آدرس و تلفن) تا آخر اسفند ۸۴ از طریق
زیر ارسال نمایید:

۱/ بست به صندوق پستی:

تهران / ص. پ. : ۷۶۸-۱۴۳۹۵

۲/ فکس به تلفن : ۲۲۸۴۸۷۷۷-۲۱

۳/ ارسال به ایمیل

info@HonarHayeZistan.com

چیز منحصر به فرد و رمز آلودی در زندگی هست که شبیه
یک راه پله پرپیچ و خم بشود؟

شاید تقدیر، سرنوشت...

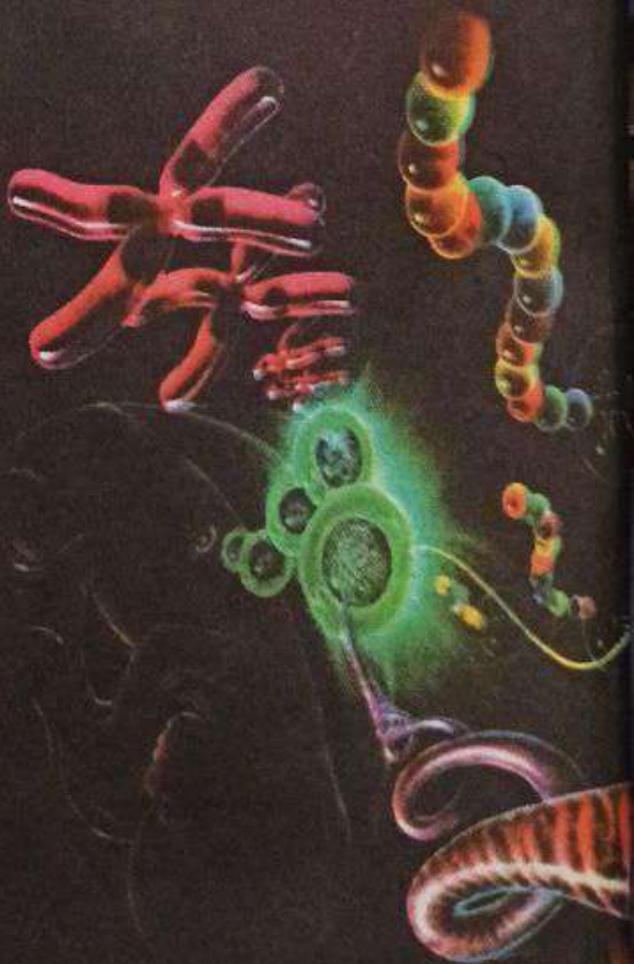
می دانستید با تغییر فقط یک حرف مثلا تبدیل A به G زندگی
یک آدم کاملا تحت تاثیر قرار می گیرد؟

مثلا یک چنین تغییری باعث نابینا شدن یک فرد سالم می
شود و یا بسیاری تغییرات اساسی دیگر. خلاصه این رمزها،
عجیب روی تقدیر و سرنوشت آدمها اثر می گذارند.

شاید راه رسیدن به رویای شخصی و آنچه در تقدیر من است
چیزی شبیه DNA باشد. ماریچ، پله پله، زنده، جاودان، پر از
رمز، رمزها و نشانه هایی که خودم باید در طی راه کشفشان
کنم تا شاید روزی بتوانم نامه ای را که فقط برای من و به اسم
من نوشته، بخوانم.

نشانه ها می گویند نامه من، یک نامه عاشقانه است. نامه شما
چطور؟

تالیف: سارا یوسف پور



فقط خودت...

دعا می کنم برای ...

تلفن به خدا

«یک» چیزی میگویم اونو جدی بگیر ولی پیش خودمون بمونه. مربوط به نامحرم ها همیشه! من تا حالا چند دفعه به خدا تلفن کردم!!! ... باور کن دروغ نمیگویم یک جایی تو دل ما آدمهاست که شبیه تلفن ولی در عین حال اصلاً شبیه تلفن های معمولی یا موبایل نیست ولی آنتن میده اونم چه آنتنی.

سیم نداره، گوشی هم نداره، شماره گیر هم نداره! میدونی چرا؟ چون خدا دیده تو که اون تو دست نداری تا گوشی برداری پس تدبیرش را از پیش کرده اصلاً مگه وقتی کسی واقعاً می فهمه که موقع دعا (صحبت با خدا) در برابر چه کسی ایستاده دست و پا و گوش و ... یادش میمونه؟

اون اوایل وقتی به خدا تلفن می کردم آنقدر چیزهای عجیب و غریب و پراکنده ازش می خواستم که نگو و نپرس ولی اون همیشه با بزرگواری حرفامو گوش می کرد و جوابم را می داد.

اما حالا ... این روزا ... چند باره که بهش تلفن می زنم و فقط و فقط و فقط یک چیز میخوام ...

میدونی اون همیشه با من مهربون بوده و جواب تلفنمو داده من این بار با تمام کوچکی و ناتوانیم فقط خودشو میخوام...

برای سلامتی عمو جواد، برای آموزش روح برادرم، برای قبول شدن پسر مریم خانم، برای کمتر شدن درد دستهای مادر بزرگ، برای قبول شدن فاطمی در امتحان شهری گواهینامه، برای اینکه رئیس از کارم ایراد نگیرد، برای اینکه نهار امروز خوشمزه باشه، برای اینکه تمام شود، برای اینکه تلفن قطع نباشه، برای اینکه قبض موبایلم بیشتر از ۲۰ هزار تومان نیاید، برای اینکه گردنم در مژگان پیدا نشود، برای اینکه اون یکی ماشین قسطی تمیز پیدا کند، برای اینکه گره کار میتراباز بشود، برای اینکه چک بابا برگشت نخورد، برای اینکه ... برای اینکه...

روزی هزار بار برای تمام این چیزها خدا را صدا می کنم ... خدایا لطفاً به کاری کن ... خدایا خواهش می کنم ... خدایا ... کدام اینها واقعاً دعاست؟ کدام یک تقاضای واقعی و حقیقی است؟ چنی باید بخوام؟ چه دعایی باید بکنم؟ دعا کردن چه طوریه؟ ترتیب و آدابش چیه؟ چقدر باید بخوام؟ چطور باید بخوام؟ ... دعا می کنم برای ...

الهی ...

الهی! بزرگتر از آنی که بخوامی مشکلات را در برابرم بزرگ جلوه دهی.
الهی! بخشنده تر از آنی که بخوامی وقتی با چشمان گریان نگاهت می کنم به خطاهایم بنگری.

الهی! گویاتر از آنی که بخوامی فقط در قالب کلمات سخن بگویی.
الهی! صبورتر از آنی که بخوامی در فرجام اعمالم تعجیل کنی.
الهی! نزدیکتر از آنی که بخوامی برای یافتن مرا سرگردان غربت کنی.
الهی! مهربانتر از آنی که بخوامی وقتی با جامه ای آلوده به سویت می دوم مرا در آغوش نگیری.

الهی! زیباتر از آنی که بخوامی با نمایاندن زشتیهایم برتری خود را ثابت کنی.
الهی! بی نیازتر از آنی که بخوامی رحمتت را از من دریغ کنی.
الهی! ساده تر از آنی که بخوامی در ساده ترین جزء هستی یافت نشوی.
پس الهی تو را به بزرگیت، بخشندگیت، گویایی ات، صبوری ات، نزدیکی، مهربانیت، زیبایی ات، بی نیازی ات،، سادگی ات، اجابت کن نیازهایم را که

شواتر از آنی که بخوام آن را بر زبان آورم.

عصر گاو آهن های فکری

www.HonarhayeZistan.com

زندگی خواهید کرد و انرژی و توان ذهنی و جسمی تان بی نهایت است! اینها قوانین نا نوشته‌ی روش آزمون - خطا (گاو آهن شماره ۱) هستند.

چه باید کرد؟ زمان محدود است. عمر به سرعت می‌گذرد. مسائل هر روز بیشتر میشوند و ما خسته‌تر و خسته‌تر.

باید راه را با چشم ببیند و فکر را جلو تر از پا به میدان برد. اما چگونه راه را با چشم بروم؟ باید فکر کرد و فکر را شناخت که چه کاربردی دارد و چگونه کار می‌افتد؟

ادامه دارد...

تألیف: سعید صورتی

برگرفته از تعالیم معلم بزرگ علوم باطنی

در این روش گاو آهنی فکر و معنای حد یک دستگاه ثبت اطلاعات پایین می‌آید و گاهی از بیخ تعطیل می‌شوند. نه تحلیلی! نه عاقبت اندیشی‌ای و نه...

از استادم آموخته‌ام که روش های مرده، باز خورد های مرده در پی دارند. و برای همین است که ما در طول شبانه روز کمتر زنده بودن و زندگی را احساس می‌کنیم. بر خورد ما با مسائل زندگی یک بر خورد مرده و بی جان است، گویی هیچ چیز تغییر نمی‌کند و همیشه زندگی و دنیا وضعی ثابت دارند پس طبیعی است که از زیستن واقعی شور بمانیم. حال چه رسد به زیستن هنرمندانه. وقتی در طول روز صورت آدم های کوچک و خیابان را نگاه می‌کنم خستگی نمی‌بینم. چرا که خستگی، نا امیددی و روزمرگی نمی‌آورد. هر چه هست اثر یک تکرار بی هدف و تسلسل بی جان است.

زیستن، هنر می‌خواهد و زنده بودن اول شرط زندگی کردن است و زندگی راه رفتن و حرف زدن و خوردن و خوابیدن نیست. زنده عکس العمل نشان می‌دهد، با تغییرات تغییر می‌کند، رشد می‌کند، هدف دارد و در راه رسیدن به این هدف، هویتی ثابت دارد.

اگر روش‌ها مرده باشند، هر روز همان می‌شود که دیروز. باید روش های مرده را کنار گذاشت و مانند یک انسان زنده با مسائل برخورد کرد. می‌توانید با گاو آهن زمین را شخم بزنید، گندم بکارید و ماه‌ها منتظر باشید و سپس از آن مراقبت کنید و بعد دزر کردن و در آسیاب دستی ریختن و آرد کردن و در تنور زدن و نان درست کردن. بازخمت زیاد می‌توانید به محصول نان برسید، اما از راه های بسیار ساده تری و با یک هزارم از آن زمان و انرژی و هزینه می‌توانید نان بخورید و علاوه بر آن از همه غذاهایی که می‌خواهید. تفاوت روش مرده با روش زنده در استفاده از گاو آهن در عصریست که ماشین هم برایش قدیمی است و تکنولوژی نانو مطرح است. یکی از این گاو آهن‌ها آزمون - خطا کردن است که هر روز به عنوان یک کلید حل مسئله در برخورد با انواع مشکلات آن را بکار می‌بریم.

تکیه کلام اغلب مردم در این باره این است: "بریم ببینیم چی می‌شه؟"

**زیستن، هنر می‌خواهد
و زنده بودن اول شرط
زندگی کردن است و
زندگی به راه رفتن و
حرف زدن و خوردن و
خوابیدن نیست. زنده
عکس العمل نشان می
دهد، با تغییرات تغییر
می‌کند، رشد می‌کند
، هدف دارد و در راه
رسیدن به این هدف،
هویتی ثابت دارد**

چراکه در روش آزمون - خطا شما باید: اول اقدام کنید بعد فکر کنید. اول مسیر را بروید و بعد تعیین هدف کنید. اول تصمیم بگیرید و بعد ارزیابی کنید. وقتی به این روش فکر میکنم یاد آیمیشن "پت و مت" یا همان "همینه‌ها" می‌افتم. با این گاو آهن در هر کاری راهنمای شما اشتباهاتی است که می‌کنید. اگر اشتباه نکنید چیزی درک نمی‌کنید. هر اشتباه درسی است که اگر شرایط و مسایل زندگی تا ابد یکسان باشند تازه شما به درس بعدی راه پیدا می‌کنید. حتی ممکن است این اشتباه کردن و زمین خوردن و دوباره برخواستن، سالها طول بکشد. اشکالی ندارد. چون شما به اندازه کافی زمان و انرژی دارید. تا ابد در این دنیا

معرفی برنامه ها و فعالیت های جمعیت آفتاب

جمعیت آفتاب یک سازمان غیردولتی NGO است که از سال ۱۳۷۷ تاسیس شده و فعالیت های خود را در سه محور «آموزش و پیشگیری»، «درمان و جامعه پذیری» و «حمایت از خانواده های آسیب دیده از اعتیاد» نظم داده است و از همان ابتدای تاسیس از جمله اهداف بلند مدت آن گسترش فعالیت ها در تمامی استان های سطح کشور به ویژه استان های محروم و پرخطر بوده است. چرا که در کشور ما با توجه به ساختار جوان جمعیت و ابعاد سیاسی - اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی آن سوءمصرف مواد نه تنها یک معضل محسوب می شود و طبق بررسی های آماری در خصوص پارامترهای مختلف تقریباً ۱۰ درصد زندانیان موادمخدر زیر ۴۰ سال هستند. یعنی سن کار و فعالیت اقتصادی.

گرایش نوجوانان و جوانان به اعتیاد به دلایلی، از جمله، فشارهای زندگی، اختلالات هیجانی، از خودبیگانگی و طرد اجتماعی می باشد. بنابراین جمعیت در جهت نیل به اهداف خود فعالیت های خویش را در محورهای اصلی پیشگیری و درمان با حداقل هزینه و در برخی موارد به صورت رایگان متمرکز نموده است و در حال حاضر فعالیت های ذیل را انجام می دهد.

فعالیت های درمانی:

واحد سرپایی و بستری جمعیت آفتاب در قالب تیم درمانی مرکب از روانپزشکان، پزشکان، روان شناسان، مددکاران و کادر پیراپزشکی خدمات مطلوبی را در بخش های مختلف به هموطنان ارائه می نماید. بدین معنی که مشاوره انگیزشی به صورت رایگان در مرحله قبل از شروع درمان توسط روان شناس یا مددکار انجام می شود در این مرحله ارزیابی اولیه از بیمار بعمل می آید که در کدامیک از مراحل (لذت از اعتیاد، لذت و نفرت، نفرت از اعتیاد، اقدام به ترک) قرار دارد و با توجه به آن مشاوره خاص، تبادل اطلاعات در رابطه با کارکرد کلینیک

در میان هزاران انتخاب مکرر، در هزار چالش زندگی، در مسیر زندگی که همه باید حرکت کنیم.

چرا که مرگ در غیر این صورت گریبانمان را سخت می گیرد و آنجا ما محکوم به فنا هستیم... و در میان همه کشاکش های فردی، خانوادگی، عاطفی، اجتماعی، اقتصادی تو عالم شدی، من بیمار مبتلا به اعتیاد، تو سرمایه دار شدی، من بیمار مبتلا به اعتیاد، تو شاعر شدی، من بیمار مبتلا به اعتیاد، تو مغازه دار سرکوچه ما شدی، من بیمار مبتلا به اعتیاد... من مقابل تو نشسته ام و دائم حرف می زنم و تو می گویی ...

من معتقدم اعتیاد صرفاً یک انتخاب است هر انسانی در مسیر زندگی خویش یک استراتژی برای زیستن برمی گزیند و در دایره وسیع انتخاب های فردی، اعتیاد یک گزینه است همچنان که علم پژوهی، شاعر شدن، هنرمند شدن و... هر کدام گزینه ای منحصر به فرد هستند.

اعتیاد یک انتخاب است که فرد در کشاکش پیمودن مسیر خود می تواند جایی توقف کند، بازنگری کند، خسارت ها را بسنجد و در یک فرآیند عقلی گزینه ی صحیح تر را برگزیند.

تو می گویی

و من به تو می گویم

چه بود تفاوت من و تو... و هزاران سؤال ذهنم را پر از ترفیق می کند... و من به دنبال یک راهنما می گردم که مرا از گرداب این انتخاب رها کند. رهایم کند.....

و تو می گویی ...

ما آفتابیم

گرم و صمیمی به سراغتان آمده ایم تا زندگی سرد و ابری شما را آفتابی کنیم ...

آمده ایم تا زندگی آفتابی شما را در حد توانمان تضمین کنیم و مانع بروز ابرهای سرد و گریان در زندگی شما باشیم.

جمعیت

عزم ملی برای جامعه ای عاری از اعتیاد

ارائه می شود. و در صورت تعادل بیمار به بهره گیری از خدمات مرکز به صورت سرپایی و یا بستری مراحل بعدی درمان شروع می شود که در ادامه به آن اشاره می شود.

الف - درمان سرپایی:

سم زدایی به صورت سرپایی با همکاری فرد بیمار و خانواده ایشان شامل مراحل زیر می باشد:

- معاینه اولیه و انجام دستورات دارویی توسط روانپزشک و پزشک عمومی که در واقع بیمار تحت سم زدایی جسمی قرار می گیرد که طول دوره سم زدایی بسته به شرایط جسمی و روحی فرد و نظر پزشک معالج می باشد. در طول دوره سم زدایی فرد بیمار هفته ای دوبار توسط پزشک ویزیت شده و داروها از طرف مرکز به فرد ارائه می شود هدف از درمان با ضوابط پزشکی آن است که فرد با عوارض پایین ناشی از ترک و بدون اختلال در کارکردهای شغلی و خانوادگی بتواند روال عادی زندگی را ادامه دهد.

وابستگی به مواد در این بیماران گاهی اوقات بقدری زیاد می شود که با وجود تصمیم آنها مبنی بر ترک مواد گرایش مجدد به طوف آن نیز در سطح بالایی قرار دارد. یک فرد بیمار قادر نیست به تنهایی بیماری خود را ریشه کن کند. سهل انگاری در استفاده از داروها، ضعف سیستم عمومی بدن و عدم رعایت توصیه های پزشک، منجر به وخیم تر شدن این بیماری در آنها می شود.

علاوه بر اینها، ترس درد ناشی از ترک مواد مخدر باعث برگشت مجدد آنها نیز هست. تمامی این موارد مبین این است که نباید فرد بیمار را تنها بگذاریم، زیرا با این کار، آنان بدنبال توجیهی برای برگشت دوباره به اعتیاد میگردند. به همین منظور جمعیت آفتاب با برنامه ریزی منسجم اقدام به تشکیل کلاس های مختلف برای خانواده بیمار نمود تا شیوه برخورد و همراهی با او برای سپری کردن دوره درمان به خانواده ها آموزش لازم داده شود.

- عدم وجود حمایت کننده های عاطفی در زندگی بیمار، انگیزه او را برای ترک اعتیادش تا حد زیادی کاهش می دهد. به همین دلیل علاوه بر اراده اصلی فرد بیمار نقش مادر،

همسر و سایر اعضای خانواده بسیار حیاتی می باشد. برای قوی تر کردن انگیزه ها و دادن واکنش های مناسب، شرکت در جلسه های روان درمانی که شامل درمان فردی و درمان گروهی می باشد، پیشنهاد می گردد و علاوه بر توصیه های مستقیم به فرد بیمار، دادن دستورات لازم به خانواده و اطرافیان او در جهت تغییر و اصلاح رفتار با فرد بیمار بسیار مهم و ضروری است.

- خدمات روان شناسی جمعیت آفتاب:

بیمار از بدو درمان از جلسات فردی روان - شناسی به منظور ارزیابی روان شناختی و اخذ راهکار مناسب با هدف حفظ بهبودی بهره گیری می کند.

خدمات گروهی: بیمارانی که در مرکز تحت درمان هستند به ترتیب از خدمات ذیل استفاده می کنند.

الف: گروههای ویژه برای افرادی که تازه تشکیل پرونده داده اند.

ب: ۱۲ جلسه گروه درمان توسط روان شناس

ج: گروههای خودیاری مددکاری (به طور نامحدود)
- خدمات مددکاری جمعیت آفتاب:

بیمار به مدت یک سال یا بیشتر از خدمات مددکاری با هدف شناسایی مشکلات شغلی، خانوادگی، اجتماعی و... راهکارهای حل، تعدیل و چگونگی مواجهه با بحران های احتمالی، بهره می گیرد.

ب - درمان بستری:

در این بخش ابتدا پس از پذیرش اولیه، مصاحبه انگیزشی با فرد بیمار بعمل می آید و در صورت تشخیص پزشک معالج و تمایل وی به بستری اقدامات ذیل صورت می گیرد.

- بستری نمودن فرد بیمار بنا به تشخیص پزشک معالج به مدت ۵-۳ روز در بخش بستری کلینیک جمعیت آفتاب که در طی دوران بستری بیمار کلیه امور مربوط به معاینات، مصرف داروهای تجویزی با هماهنگی روانپزشک و کادر متخصص درمان صورت گرفته و بعد از ترخیص بیمار، وی مشابه یک بیمار سرپایی از تمامی خدمات مددکاری، روان شناسی و

کلاسهای گروهی برخوردار بوده و تا پایان دوره درمان به طور مستمر از سوی روانپزشک مربوطه ویزیت می شود.

فعالیت های پیشگیری:

جمعیت آفتاب باور دارد حرکت در جهت کنترل و کاهش آسیب های اجتماعی بدون مشارکت و عزم ملی آحاد مردم و مسئولین امر برای رسیدن به جامعه عاری از اعتیاد میسر نمی شود لذا برای نیل به این مقصود برنامه ریزی جمعیت نگرشی دقیق و کارشناسانه به مقوله پیشگیری داشته و دارند.

ما بخوبی می دانیم که عوامل فردی، (ژنتیک و شخصیتی)، عوامل خانوادگی، محیطی و اجتماعی همگی در سوء مصرف مواد یعنی اعتیاد موثر هستند و این عوامل درهم بافته شده ای، هستند که روی یکدیگر تأثیر می گذارند.

سوء مصرف مواد، بیماری خانمان سوزی است که جسم و جان جوامع بشری را تهدید می کند. اعتیاد به موادمخدر توان، خلاقیت، کوشش، قدرت تفکر و سازندگی را از انسان سلب می کند و قوام خانواده و اعتقاد و باورهای آنها را در معرض نابودی و ازهم گسیختگی قرار می دهد. بنابراین اهمیت ارائه راه حل مناسب جهت پیشگیری از این معضل اجتماعی و یا درمان مناسب، بر همگان روشن است. باید با پرداختن به تلاش فرهنگی در ابعاد گوناگون اعتقادی، فکری، تبلیغی، زمینه مناسبی برای واکنش کردن جامعه از این آفت اجتماعی فراهم کرد.

جمعیت آفتاب با برنامه آموزشی و فرهنگی و جذب نیروهای داوطلب و انتشار دو کتاب، همچنین با امضاء تفاهم نامه همکاری با وزارتخانه های «آموزش و پرورش»، «علوم و تحقیقات و فن آوری» و «کارو امور اجتماعی» و برگزاری جهت جلسات آموزشی در مناطق ۲۲ گانه شهر تهران، کمیته امداد، دانشگاههای تهران، علم و صنعت و الزهرا گام بلندی در این راه برداشته است.

همچنین اطلاع رسانی صحیح از طریق مطبوعات و صداوسیما و نیز همکاری در ساخت فیلم های سینمایی و مستند نیز یکی دیگر از محورهای کاری جمعیت آفتاب بوده است.

نگرش صحیح و اصولی به نقش خانواده

برای کمک به اعضاء خانواده و فرد بیمار همواره مورد توجه جمعیت بوده است. در خانواده های مستبد، متخصص و سهل انگار موارد اعتیاد بیشتری گزارش شده است. احساس پوچی و بی حوصلگی و مواجه شدن با مشکلات متعدد زندگی نیز باعث می شود فرد برای گریز از فشارهای زندگی اش به اعتیاد روی بیاورد. علاوه بر همه اینها احساس انزوا، فقدان پذیرش از سوی اطرافیان و داشتن باورهای غلط نسبت به دنیا باعث تخریب ذهن و فکر فرد می شود، تا جایی که برای رهایی و گریز از همه این مشکلات، بهترین و آخرین راه را قرار گرفتن تحت لوای اعتیاد می دانند.

روان شناسان معتقدند که عوارض و آسیبهای روانی اعتیاد بیشتر از عوارض جسمی آن، فرد بیمار را در معرض خطر قرار می دهد. مشکلات شخصیتی از جمله مسخ شخصیت در این افراد، حتی گاهی آنان را به سوی خودکشی و نابودی خود سوق می دهد. علاوه بر این، ازهم پاشیدگی کانون خانواده، مشکلات روحی و روانی، انواع فسادها و ناپهنجاری ها، ازهم گسیختگی شرایط شغلی فرد بیمار و کاهش تمام انگیزه ها و هیجان های ضروری در زندگی، آنان را به سمت نابودی و ویرانی می کشاند.

باید والدین را آگاه کرد که احتمال ابتلای فرزندشان به سوء مصرف مواد وجود دارد. و هیچ نوجوان و یا جوانی از خطر سوء مصرف مواد در امان نیست با فرزندان خود باید صحبت کنیم. قبل از اینکه اطلاعات مرتبط با سوء مصرف مواد را به غلط از اطرافیان کسب کنند. باید به آنها مهارتهای زندگی را بیاموزیم (توانایی «نه» گفتن)، مهارت تصمیم گیری، مهارت حل مشکلات، مهارت دوست یابی و... باید به آنها خطرات و عواقب سوء مصرف مواد را گفت. باید گفت که سوء مصرف مواد چیست؟ فرد بیمار مبتلا به اعتیاد کیست؟ و علت شروع مصرف کدامند ولی از اینکه عقاید خود را به آنها تحمیل کنیم و یا اغراق آمیز آنها را بترسانیم باید بپرهیزیم. گوش کردن را بیاموزیم و به حرفهایشان گوش دهیم. و به آنها بیاموزیم تا مسائل روزمره و عقاید خود را با ما در میان بگذارند. با آنها صادق و مهربان باشیم. رفتارهای مثبت آنها را تایید و رفتارهای ناپسند را با کلمه مناسب و در زمان مناسب متذکر شویم. و بدانیم درمان با قلمرو

اعتیاد سخت است
اعتیاد مرگ است
اعتیاد سخت است و جانسوز
است

اعتیاد کوه را گاه می کند
اعتیاد رود را خشک می کند
اعتیاد مادری را داغدار می
کند

اعتیاد عشق را کور می کند
اعتیاد دزد است

ولی از روی دیواری نمی آید

اعتیاد در می زند

از راه وارد می شود

در ما خانه می کند

این راه را بیراه کن

این خانه را ویرانه کن

آزاد شو آزاد شو

(رها شده)

وسیع خود امکان بازگشت آسیب دیدگان
را به متن جامعه و زندگی فراهم می سازد
بنابراین در صورت بی بردن به سوءمصرف
عزیزان و دوستان خود آنها را ترغیب برای
درمان کنیم

جمعیت آفتاب اعتقاد راسخ دارد که بدون
یک حمیت ملی و پشتوانه مردمی قادر به
پاسخ گویی به نیازهای قشر بیمار و در معرض
آسیب نیست. کما اینکه تا به امروز نیز با ایمان
به اهداف انسانی خویش در این مسیر حرکت
نموده است و در پایان به تمامی بیماران عزیز
و خانواده های محترم آنها می گوئیم:

هیچ مانع اجتماعی، اقتصادی، خانوادگی
نمی تواند آنقدر قدرتمند باشد که مفهوم
سلامتی را در ذهنمان کم رنگ کند و از میان
این همه موانع، ترس از عوارض ترک کم توان
تر از آن است که در ما ترس از تصمیم گیری
برای درمان ایجاد کند. پس ما منتظر شما
هستیم

آدرس: تهران، هفت تیر، بهارشیراز، ابتدای
سهروردی جنوبی، پ ۳، ط ۲

تلفن واحد مشاوره: ۳-۷۷۶۳۹۰۷۲ و
۷۷۵۱۰۱۶۳

Site: www.aftabsociety.org



جمعیت آفتاب

عزم ملی برای جامعه ای عاری از اعتیاد