

هنرهاي زیستن

رسانه رسانه‌گردان هنرهاي زیستن - اجتماعي، فرهنگي، هنري، داستاني

شماره ۳ - سال اول، اسفند ماه ۱۳۸۳

قیمت: ۵۵۰ تومان - تعداد صفحات: ۶۴ صفحه

THE ARTS OF LIVING

نوح آموز

ژن معنویت

ماجراهای گاگول خان

جفت روحی: خیال یا واقعیت

روش نوین تغذیه

the arts of living

هرهای زیستن

سه ماهنامه هر های زیستن، شماره ۳، سال اول، زمستان (اسفندماه) ۱۳۸۳
احمادی، فرهنگی، هنری، دانستلی
قیمت: ۵۵۰ تومان - تعداد صفحات: ۶۴ صفحه

هرهای زیستن با همکاری اعضا جدید و اهداف و رویکردهای نوادرهای جدیدی را می گشاید. درهای که می شناسیم، تنها شاید آن ها را کم کرده ایم با از بیاد برده ایم، بس از این از آنها و آفت کش ها خوبیم گفت باز حاک و از درخت زندگی، از زخم های رفتار بر روان، از زندگی زناشویی و آنچه آن را قوت می بخشد، از اجتماع و حقوقی که در آن داریم، از مدیریت زمان و زندگی، از عجایب و خواندنی های سراسر دنیا، از داستان های زیبا و شگفت اور، از تغذیه و سلامتی، از شیطان و مکرهاش، از خداوند و اینکه چگونه بیشتر با او باشیم... و از هر آنچه در هر مندانه زیستن پاریمان دهد.



فهرست مطالب:

- ۲۱ سر مقاله ...
- ۲۲ شانه های شگفت آور... ۳۱
- ۲۳ نوع آموز... ۵۱
- ۲۴ جفت روحی: خجال یا واقعیت... ۶۱
- ۲۵ زن معنویت (به همراه تئاتر گرایشات معنوی و باطنی) ... ۹۷
- ۲۶ روایی سه درخت... ۱۲۱
- ۲۷ کیفرهای تمدن... ۱۴۱
- ۲۸ حیوانات شگفت انگیز... ۱۹۱
- ۲۹ چگونه خرج کیم تا به پس انداز هم برسد... ۲۲۱
- ۳۰ زیزیتگا بیدار شیدا... ۲۴۱
- ۳۱ نام نجات بخش... ۲۵۱
- ۳۲ فند پارسی... ۲۶۱
- ۳۳ نحوه طرح و پیگیری شکایت در دادگستری ... ۲۸۱
- ۳۴ تصورات و پرداخت های غلط در مورد خداوند... ۳۷۱
- ۳۵ آکاهی جمعی... ۳۴۱
- ۳۶ ستارگان: ناکامی ها و کامپابی ها... ۳۵۱
- ۳۷ معجزات انسیا... ۳۷۱
- ۳۸ شگفت های جهان رویا... ۳۸۱
- ۳۹ ماجراهای کاکول خان... ۴۲۱
- ۴۰ روش نوین تغذیه (تغذیه به جای دارو)... ۴۵۱
- ۴۱ سنگ های زندگی... ۴۸۱
- ۴۲ بازگشت عشق به زندگی زناشویی... ۴۹۱
- ۴۳ فنگ شوی: دکوراسیون انرژیک... ۵۲۱
- ۴۴ فراخوان... ۵۶۱

نشریه هر های زیستن در
شهرستانها نماینده فعال
می پذیرد

امور طروش: علی علم جملی
امور بیلهات و آگهی: مها فرشچی، الهام فاضنی
با سیاس و پژوه از همکاری خاتم متیه نیک بین
تلن: ۰۵۱۸۴۹

آدموس: تاریک، خیلان شهید است.
چمن شرقی، میدان ۲۶ شماره ۲ طبله ۲

آدموس: مکاوه: تهران، مددوی بس: ۱۴۳۹۵. ۷۷۸
چاپ: نقش ایران

صاحب امتیاز و مدیر مستول: اشرف زندی
سردیر این شماره: نیو (ناری) سهامی

تپه کنندگان این شماره: سارا یوسف پور،
بلدا تورشاهی، مریم مظلومی، الهام فاضنی

متاور: پیر ما شتاب سهامی)
مترجم: فروغ بصیرت

گرافیک: ماندانا پاچر، جاه
لایپ: میزورلو، مزگان رضفان آبادی
نظارت فنی: مهندس نوید قمری، شهرام خندانی

به نام او

هزارهای زیستن درباره هزارهای زیستن است. حتی وقتی که به نظر می‌رسد نه درباره هز است و نه درباره زیستن. هزارهای زیستن مارا به تغییر زندگی و تبدیل آن به یک شاهکار دعوت می‌کند؛ حتی اگر این، دعوی خاموش باشد.

اگر درباره پرگهای آفتهای خاک می‌گوید، همانجا نیز از درخت و زندگی می‌گوید. زیرا برای پژوهش و به محصول رساندن درخت، باید درباره خاک و نور و برگها هم بدانیم.

و متناسبانه و شاید خوشبختانه هزارهای زیستن نیز گوید که باید مثل همه مردم زندگی کرد بلکه، این شیوه زیستن رانی پذیرد. هر نگشیدن با جماعت را توصیه نمی‌کند... او می‌گوید...

از «حم»
پارتوس، شیوا

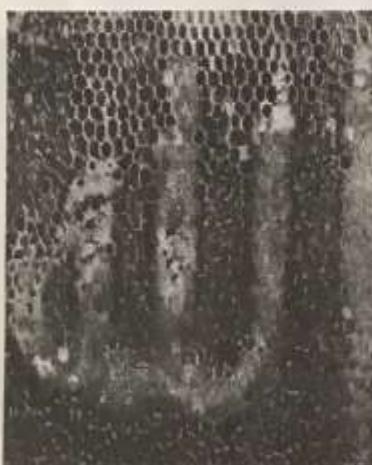
نشانه های شگفت آور

یار بی پرده از در و دیوار در تجلی است یا اولی الابصار

بادمعجان معجزه آسا به خانه سلیم و رکسانا پائل در بولتون انگلیس می آیند. خانم پائل برای خرید به فروشگاه محله رفته و به همراه بقیه مایحتاج منزل این بادمعجان را خریده بود. بعد از بریدن آن، متوجه شد که دانه های درون آن به شکل یکی از نمادهای مسلمانان، عبارت یا الله می

الله محمد رسول الله ثبت شده بر آن مشاهده می شود. شایان ذکر است که پژوهش کاشف پس از مشاهده این پدیده شگفت انگیز به اسلام گرویده است. (روزنامه جهانگردی مورخ ۱۹۹۰) روزانه بیش از ۵۰ نفر برای دیدن

در طول سالیان گذشته، گزارشات متعددی، از نقاط مختلف جهان، درخصوص مشاهده اسمی مبارک خداوند در انواع میوه ها، ابرها و بخش هایی از بدن انسان، منتشر شده است. در این نوشتار با هدف بزرگداشت نام خدا و آشکاری هرچه بیشتر مظاهر او به ذکر نمونه هایی از



باشد. آقای پائل می گوید با دیدن این قطعه بادمعجان به شدت هیجان زده شده و به سمت مسجد برای عبادت دویده است. او به شدت شگفت زده است و مشاهدت می دهد که در تمام مدت ۳۰ سال زندگی اش چنین چیزی ندیده است. فرار است برای مدتی این قطعه بادمعجان برای بازدید عمومی در مسجد قرار داشته باشد و بعد از آن به قطعه اش بین مومنین

این پدیده شگفت آور پرداخته ایم.



تصویر رویرو از طرف انجمن دانشجویان مسلمان عراق برای نشریات مختلف ارسال شده است. این تصویر که توسط یک پژوهش آلمانی کشف شده است، تصویری از لوله نای انسان است که توسط کامپیوتر عکس برداری شده و همانطور که می بینید عبارت لا اله الا

نقیب شود.

شد. بعد از این واقعه توجه بسیاری به این موضوع جلب شد. طی گزارشی مدتی بعد اسم خداوند بر روی بدن یک ماهی که در نزدیکی پانکویی صید شده بود مشاهده گردید. مقالات متعددی در این مورد نوشته شد. در کشور چاد، یک زوج مسیحی صاحب فرزندی شدند که در دستاش علامت حضرت محمد رسول الله را داشت. روزنامه

مسلمانان بریتانیا یک پیام معجزه آسا از سوی خداوند دریافت کرده اند: پیامی که درون یک گوجه فرنگی نوشته شده بود. روزنامه های بریتانیایی گزارش کرده اند که شاسیتا جاود ۱۴ ساله یک گوجه فرنگی را به دو نیم کرده و مشاهده گرده است که درون آن لغاتی به زبان

عربی نوشته شده است. در یک طرف این جمله دیده می شود: لا اله الا الله و در طرف دیگر این عبارت دیده می شود: محمد رسول الله. شاسیتا که خود یک مسلمان است این پدیده و هدایت او توسط خداوند به سمت خرید این فرانسوی اکتوبریت را (جیوس ۱۹۹۶)

های منتشر شده در داکار عکسی از یک جنگل در آلمان چاپ کرده بودند که درختان و شکل پیچ و تاب آهای به صورت کلامی از قرآن (لا اله الا الله) دیده می شد. (مجله فرانسوی اکتوبریت را (جیوس ۱۹۹۶)



میوه را یک معجزه می داند. از زمانی که این خبر اعلام شده است، بیش از ۲۰۰۰ نفر از اطراف لندن برای دیدن این میوه آمده اند. به دور آن یک نایلون خاص کشیده اند تا طراوت و تازگی اش حفظ شود. به گفته مسجد محلی هودزفیلد، محل زندگی شاسیتا، به هر حال این حادثه یک برکت و رحمت الهی است. (رویترز ۱۹۹۷)

هزاران مسلمان هندی از یک سبب زمینی عجیب که در شمال شرقی هند دیده شده بود، بازدید کردند. مومنا احمد، یک خانم خانه دار، کلمات الله و محمد را بصورت جدایانه بر دو قاج یک سبب زمینی کشف کرده بود. هر دو برش این سبب زمینی امروزه در یک مسجد محلی برای بازدید گذاشته شده اند. به گفته معین الدین همسر مومنا بیش از ۱۰۰۰ مسلمان مستأق برای مشاهده این معجزه به محل زندگی آنها آمده بودند. (محله دو ولکتر کارت هلند ۱۹۹۷)

در ۲۰ زانویه ۱۹۹۶ در سگال، قبل از آغاز ماه رمضان، یک کشاورز یک هندوانه را در مزرعه اش کشف کرد که روی آن نام خداوند دیده می شد. بعد از گزارش، این پدیده توسط سازمان مسلمانان مذهبی محلی هم تایید

نوح آموز

روش های جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا

(قسمت اول)

وجود دارد موضوع «اکسیژن رسالی کافی و تنفس کامل» است، از این دیدگاه عامل بسیاری از بیماری‌ها و بویزه سرطانها، کمبوود اکسیژن در بدن است. سوخت و ساز نیاز به هوای کافی و مناسب دارد و اگر هوای مناسب تأمین نشود، سوخت و ساز بدن با اختلال مواجه خواهد شد. اشکال در سوخت و ساز یعنی ایجاد مواد سمی، عدم تخلیه مواد سمی و نتیجتاً ابیاضتگی آن در بدن، استه این فقط یکی از پیامدهای کمبوود اکسیژن است. آیا واقعاً اکسیژن رسالی کافی به بدن می‌تواند موجب سلامتی و طول عمر شود؟ شاید یوگی‌های هندی، کسانی که برای موضوع تنفس و اشبع بدن از اکسیژن ارزش زیادی را دارند و آن را با وسوس و دقت رعایت می‌کنند، بتوانند تجمی از اهمیت زیاد این شیوه، یعنی «اکسیژن رسالی کافی» باشند. گفته می‌شود که یوگی‌های باستانی هند که تعریف تنفس پرانایاما یکی از اصلی ترین متعهولات آنان بوده است، از عمری بسیار طولانی و سلامتی کامل پرخوردار بوده‌اند. در زمان کوتونی هم یوگی‌انی وجود دارند که می‌توان آنها را از این نظر مورد بررسی قرار داد.

و اما چرا نوح و پدران او عموماً نزدیک به هزار سال زندگی کرده‌اند؟ زندگی آنها چطور بوده است؟ آنها غیر از غلات، میزیجات و گوشتهای سالم (آنطورکه در کلام خداوند متعال به نوح (ع) وجود دارد) چه چیزهای دیگری می‌خوردند؟ روش‌های دلسته و ندانسته آنها برای مقابله با بیماری چگونه بوده است؟ در

گفتارهای بعدی می‌خواهیم بیشتر در این زمینه ها با همدیگر حرف بزنیم و فکر کیم. قصد دارم ابتدا نظریه‌های مطرح شده در علوم پزشکی و تغذیه را مطرح کنم و شاید در آخر، به طرح نظرات پزشک‌گریان معلم باطنی عصر حاضر، در زمینه مبارزه با بیماری‌ها، تغذیه، شفا و درمان پردازم.

در قسمت بعدی راجع به غذاها و موادی که واحد اثر حفظ و تجدید جوانی آن و دارای طف وسیعی از تاثیرات سلامتی بخش می‌باشند، حرف خواهیم زد.

پیریا (انباب حسامی)

ها چرا صد سال زندگی می‌کنند و سپس جواب می‌دهند چون روده بزرگ ندارند.

با پذیرش نظریه حذف روده بزرگ، خود بخود به ماده غذایی «ماست» نزدیک شده‌اند. ماده ای که به دلیل دارا بودن اسید لاکتیک قادر است باکتری‌های بیماری زای روده بزرگ که عامل بسیاری از بیماری‌ها و نارسایی‌های جسمی هست را تابود کند و بنا بر این می‌تواند تاثیر مستقیمی در افزایش طول عمر بگذارد.

به عنوان گواهی بر این مدعایی توان به طول عمر

زیاد روستاییان که مصرف ماست در میان آنها فراوان است اشاره کرد، هنگامی که روش تغذیه بعضی از مناطق فقیر و محارستان که دارای طول عمر نسبتاً زیاد بودند مورد بررسی قرار گرفت، داشتمدان متوجه شدند که ماست یکی از اجزای اصلی و عمده جیره غذایی این افراد است. یکی از داشتمدان معروف دیگر تاکید زیادی بر پیاز دارد. پیاز به عنوان عاملی برای افزایش طول عمر، شاید این تاکید با خاصیت ضدغیری کننده شدید بیازیا دارا بودن «دی ان ای» مرتبط باشد.

دکتر لکس کارل، طول عمر انسان را بیان می‌زدایی از بدن مرتبط می‌دانست و معتقد بود اگر سعومی که در بدن انسان تولید و ذخیره می‌شوند، بلافتسله از بدن خارج شوند، ممکن است انسان به عمری سیار طولانی (در حد چند صد سال) دست یابد. این اتفاق نیز برای خوارک استفاده کنیده.

لینطور شد که لسم بن سلسه از مقالات را «نوح آمور» گذشت و منتظر نلا آن آغازه های لست که احتملاً در زندگی حضرت نوح (ع) وجود داشته لست زیاد نزدیک به هزار سال باقدرت موقفيت و سلامت دسته لست ن شاهد. حضرت نوح (ع) نلا کار بند خشود شود و همه دوستان و دشمنان و مرادها کند

نهده می‌دلیم که عمر حضرت نوح (ع) بسیار طولانی و نزدیک به هزار سال (۹۵۰) بوده است لبته پذیری نه هم عمری طولانی داشتند مثلاً حضرت آدم ۹۲۰ سال در زمین زندگی کرد پس نه شدت ۹۱۲ سالگی مرد لوش (پسر شیش) در ۹۰۵ سالگی نه دنیا رفت و پسر و فیدان تاسن ۹۱۰ سالگی عمر کرد. پاراده متوجه هم که نیز در زمین زیستند حضرت نوح در سن ۵۰۰ سالگی صاحب سه پسر به نامهای سام، حام و یافت شد

من فکر می‌کنم نوح (ع) خویسته یا به احتمال قوی تر ناخویسته رئیم غذایی و دوش های خاصی را تحمل کرده لست چون آخوند هر کاری را از مسیر طبیعی و معقول خودش لجام می‌دهد. مثلاً به نظرم یکی از عادت غذایی نوح (ع) استفاده نلا غلات و سبزیجات و گوشتی‌های سالم بوده است که همین نکته خودش یکی از توصیه های اصلی تغذیه پیشرفتنه هر روزی محسوب می‌شود. گوشه این مدعاهم کلامی لست که خدواندیه نوح (ع) این فرماید: «بارور و زیاد شوید و زمین را بر سازید همه جیوهات و خرندگان (زمین، پرندگان هوا و ماهیان دریا) نلا شما خواهند تویید. زیرا همه آنها از بر سلطه شما قرار دلاه لام» شما می‌توانید علاوه بر غلات و سبزیجات نلا گوشت آنها نیز برای خوارک استفاده کنیده.

لینطور شد که لسم بن سلسه از مقالات را «نوح آمور» گذشت و منتظر نلا آن آغازه های لست که احتملاً در زندگی حضرت نوح (ع) وجود داشته لست زیاد نزدیک به هزار سال باقدرت موقفيت و سلامت دسته لست ن شاهد. حضرت نوح (ع) نلا کار بند خشود شود و همه دوستان و دشمنان و مرادها کند

آیا با تحلیه دانمی بدن از سوم، می‌توان آنطورکه آزمایش اثبات کرده است، به عمر طولانی دست یافته. البته این موضوع کاملاً روشن است که وجود سوم می‌تواند دردها، بیماری‌ها و ناسامانی های بسیاری را در انسان بوجود آورد و طبعاً فقدان این سوم و میکروها می‌تواند موجب سلامتی و طول عمر شود. اما معلوم نیست که انسان بدون وجود سوم تا چند سال دیگر می‌تواند بر عمر خود بفزاید. ده سال، صد سال یا فرجه، دیدگاه دیگری که درباره سلامتی و شفای انسان داند و این سوال را مطرح می‌کنند که آیا می‌دانند کلاغ

گفتارهای بعدی در این زمینه ها با

همدیگر حرف

زنیم و فکر کیم. قصد دارم ابتدا نظریه‌های مطرح شده در علوم پزشکی و تغذیه را مطرح کنم و شاید در آخر، به طرح نظرات پزشک‌گریان معلم باطنی عصر حاضر، در زمینه مبارزه با بیماری‌ها، تغذیه، شفا و درمان پردازم.

در قسمت بعدی راجع به غذاها و موادی که واحد اثر حفظ و تجدید جوانی آن و دارای طف وسیعی از تاثیرات سلامتی بخش می‌باشند، حرف خواهیم زد.

دیدگاه دیگری که درباره سلامتی و شفای انسان

جفت روحی: خیال یا واقعیت

نویسنده: آنیا روبنیکرووی و زوزف فاس

اوین کاری که قبل از
پیدا کردن جفت
روحیان باید انجام
دهید، پیدا کردن
خودتان است

درباره نویسنده:
آنیا روبنیکرووی یک کارشناس ارتباطات مستقل است، که راه حل
های مختلف در زمینه مسائل مربوط به ارتباطات، مسائل جنسی و
دارد که چگونه و چه تصمیمی بگیریم.

نگهداری روابطمن باشد، به امید آنکه روزی جفت روحی
خود را می‌بینیم و آن زمان رابطه درست و کاملی خواهیم
داشت. همه چیز ممکن است، این به من و شماستگی
دارد که چگونه و چه تصمیمی بگیریم.
طمثنا همه ما رویای ملاقات یک شخص حقیقی را
داریم، کسی که برای همیشه با او معاشر خواهیم یافت؛ رویا
پردازی درباره آن خوشابند و آسان است، اما سوال واقعی
این است که کجا می‌توانیم جفت روحی خود را پیدا
کنیم؟ بخت و سرنوشت؟ بسیار خوب، اگر شما به بخت و
اقبال و دست سرنوشت معتقد هستید، آنچه که اتفاق می‌
افتد هم بدون تلاش و دخالت شما خواهد بود، شما و
سرنوشت مثل یک تیم هستید. و سرنوشت برای جهت یابی
به شما نیاز دارد، شما می‌توانید کسی را پیدا کنید که بخشی
از زندگی شما باشد، کسی که همیشه می‌خواسته اید.
در این نوشتار، از دو دیدگاه مختلف (از میان
دیدگاه‌های بسیار) با موضوع جفت روحی و نحوه یافتن
آن آشنا می‌شویم.



اوین کاری که قبل از پیدا کردن جفت روحیان باید
انجام دهید، پیدا کردن خودتان است. چه کیفیتی برای
شما مهم‌نمد؟ روحیات و عقاید شما چه هستند؟ محبت خود
را چگونه نشان می‌دهید و دوست دارید که دیگران چگونه
محبت‌شان را به شما ابراز کنند؟ اینها سوالات بسیار مهم و
کلیدی هستند که باید به آنها قبل از هر کاری پاسخ دهید. به
جای آنکه یک تحقیق کور را شروع و دنبال کنید، با خودتان
به گفتگو بشیبد، این گفتگو و شناخت از خود برایتان
آشکار می‌کند که دقیقاً به دنبال چه کسی هستید.

۵ از فراسوی قرنها و دورانها، مردم با فرهنگها و
زمینه‌های فکری مختلف همواره در افسون و شیدایی این
به سر برند که روزی جفت روحی مناسب و ایده‌آل
خود را خواهند دید. اما آیا جفت روحی یک خیال است یا
واقع وجود دارد؟ یا جفت روحی ساخته خجالات ماست؟
شاید ناشی از تصور اینمان برای داشتن یک رابطه کامل و
ایده‌آل یا امید به داشتن آن است؟ شاید هم راه فراری است
برای بررسی نکردن و خوب ندیدن دنیای اطرافمان. این
تصویر می‌تواند دلیل تعللها و درنگهایمان در ایجاد و

داشتن ارزش‌های مشترک
احترام متقابل
ایجاد احساس خاص و با ارزش بودن
تحمل سختی برای تأمین رضایت یکدیگر
هم سطح بودن به لحاظ احساسات و هیجانات

البته اینها نشانه‌های اولیه و سطحی هستند اما نشانه‌های لازم و ضروری محسوب می‌شوند که باید در جستجویتان به دنبال جفت روحی به آنها توجه کنید. تشخیص آنها چندان سخت نیست زیرا خودتان به خوبی می‌دانید که چه چیز، کی درست است و در مسیری که شما

اشتباهات رایج در جستجوی جفت روحی
پیش از ورود به مبحث اصلی، ضروری است که برخی اشتباهات و خیالات واهی حول موضوع شناخت جفت روحی را بشناسیم. امروزه این به یک رفتار عمومی تبدیل شده است که مردم با هم قرار می‌گذارند و یکدیگر را ملاقات می‌کنند. امام عوولاً این قرار گذاشتن‌ها به صورت یک تغییر یا تحریک بی تیجه است. به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود با این انگیزه که با کسی بیرون برویم یا تها برای شروع یک رابطه با کسی یک قرار ملاقات بگذاریم، آنهم صرف برای اینکه نمی‌خواهیم تنها بنشایم. نباید به چنین قرارهایی تن در دهیم.

از طرفی اغلب حس می‌کنید که این ملاقات‌ها، شمارا به سمت رابطه‌ای که تصورش را داشته اید هدایت نمی‌کند در این حالت به وضوح مشخص می‌شود که آن شخص کسی نیست که شما در رویاها یا تنان داشته اید و بهتر آن است که حتی دیگر هم‌دیگر را هم نبینید و به این ترتیب از توقعات گمراه کننده بعدی و فریب خود و دیگری جلوگیری کنید. ادامه دادن به دیدارها و رفت و آمد‌های این تصور که محل امن و آرام بخشن یافته اید یا نمی‌خواهید به قلب و احساسات دیگری آسیبی وارد کنید، تنها یاعث می‌شود که شما با حرام کردن وقت خود و دیگری دیدار اصلی را با کسی که حقیقتاً باید ببینید به تأخیر بیندازید. به تدریج و بالایم رابطه راقطع کنید، به همان آرامی که یکدیگر را پیدا کرده اید. احتمالاً برای مدتی احساس تنهایی خواهید کرد اما این بهتر از آن است که دچار خطا و اتلاف وقت شوید.

خواسته اید قرار دارد یا نه؟ وقتی که چنین شخصی را پیدا کردید، خوب است که تمام موارد بالا را به خاطر بیاورید و چک کنید. بعضی وقتها مردم خجلی سریع وارد یک رابطه می‌شوند و تنها نتیجه زود هنگام این ورود سریع، آسیب و ضدمه ناشی از عدم شناخت است. سعی کنید آرام باشید و خوب به آنچه که در اطرافتان می‌گذرد دقت کنید.

دیدگاهی عمیق‌تر نسبت به جفت روحی
البته آنچه ذکر شد، یک دیدگاه اولیه و سطحی در خصوص جفت روحی است. اگر از دید متغیریکی به قضیه نگاه کنیم، باید بگوییم که همه ما از یک مثا و

علام لازم امانت‌کافی در شناخت جفت روحی
جستجوی جفت روحی طاقت و صبوری می‌خواهد؛ بنابراین اگر طی یک دوره زمانی مشخص آن را نیافرید، نامیم و مایوس نشوید. چیزهای خوب برای در کنار هم بودن به زمان نیاز دارند و شما وقتی زمانش برسد در کنار هم خواهید بود و این زمان وقتی می‌رسد که شما به نشانه‌های توجه کنید، نشانه‌هایی مثل:
جدایت و کشش قوی نسبت به شخصیت هم
داشتن علایق مشترک



باید با معیارهای غلط و مجازی در برقراری ارتباط عجله به خروج دهیم

باید با معیارهای غلط و مجازی در برقراری ارتباط عجله به خروج دهیم. در برخورد با یک نفر، به چه مواردی توجه می‌کیم؟ اینکه چه ماشیتی سوار می‌شود، از چه خانواده‌ای است؟ وضعیت مالی اش چطور است؟ آدم جذاب و بانمکی هست؟ سطح تحصیلاتش چیست و اینکه چه تیپ شخصیتی دارد؟ دانستن تمام اینها هرگز جفت روحی شمارا برایتان به ارمغان نمی‌آورد. این روش هرگز جواب نخواهد داد زیرا شما در مسیر اشتباہی قدم گذاشته‌اید. در ارتباط با جفت روحی، این کارها تاثیری نخواهد داشت.

وقتی که زمانش بررسد، هر دو نفر می‌بینند در راهی که همیشه در رویاهایتان داشته‌اید، با هم سازگار هستید. در این حالت رابطه به سطح بعدی می‌رود؛ که دو نفر می‌توانند تعهدات مهمی را ایجاد کنند.

پیدا کردن جفت روحی از بهترین فضیلت‌هایی است که معکن است به آن دست پیدا کنید، اما این در اینجا متوقف نمی‌شود. پیدا کردن آن فرد تنها آغاز رابطه است. حفظ این ارتباط هم نیازمند تلاش‌های بعدی است. هر دو باید قدر و متزلت یکدیگر را برای داشتن آرامش در زندگی حفظ کنند، به رویاهای و گرامی داشتن شخصیت یکدیگر پردازید. ذهنتان را با فکر اینکه چگونه شما دو نفر به هم رسیدید و چرا تصمیم گرفتید که با هم ارتباط و تعهداتی داشته باشید، تازه نگه دارید. تا زمانی که این معجزه را بین خود زنده نگه دارید، رابطه شما دادمه خواهد داشت، با عشق رشد می‌کند و مراقبتان خواهد بود آنقدر عالی که هرگز تصورش را هم نمی‌کردید. ▶

در مقالات بعدی در این راستا، با پنج دیدگاه مختلف و کاربردی در خصوص جفت روحی، چگونگی یافتن و حفظ ارتباط با او آشنا خواهیم شد.

ترجمه: فروغ بصرت

لذون: شیوه‌نامه حسامی

سرچشم وحدت هستیم. از یک روح واحد که به شاخه‌های متفاوت تقسیم شده‌ایم و از این دیدگاه در واقع همه ما جفت‌های روحی هستیم. شاید این فرضیه درست باشد اما جنبه‌های بسیاری نیز دارد.

جفت روحی، می‌تواند روحی باشد که مسیر ادراکی مشابه روح دیگری را در این دوره زندگی طی می‌کند و از این طریق این دو روح در مراحل رشد و درک خود با هم شریک می‌شوند. این به آن معنی نیست که جفت‌های روحی باید با هم در ارتباط باشند تا چنین مشارکی تحقق باید. اما این یعنی چه؟ بر اساس شیوه‌ای که یک روح خود را از طریق خانواده، مکان جغرافیایی، مذهب یا اشتراط خاص و بنا به دلایل مشخص با زندگی می‌آمیزد، ما خودمان خانواده و مذهبمان را انتخاب می‌کنیم. حتی جانی که می‌خواهیم به دنیا بیاییم را خود روح در همان زمان مشخص می‌کند و شما روزی خودتان از این موضوع آگاه خواهید شد. دلایل بسیار زیادی در اثبات این موضوع وجود دارد.

باید از انتخاب خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده ایم شروع کنیم. اگر هر کدام از ما عمقتر به خانواده خود نگاه کنیم، در نهایت یک فرد باقی خواهد ماند (و یا شاید بیشتر) که احساس متفاوتی نسبت به او داریم. آن فرد می‌تواند پدر، خواهر، برادر یا خواهرزاده، عمو یا خاله زاده شما باشد. این که او واقعاً چه کسی است چندان اهمیتی ندارد، اما اینکه او جفت روحی شماست و شما همواره از بودن و مصاحبت با او، گوش دادن به او و بهادارن به آنچه که می‌گوید، لذت می‌برید، مساله بسیار مهمی است. غالباً این تجربیات را با جفت روحی خود در سنین آغازین جوانی داشته‌ایم تا اینکه بزرگ می‌شویم. چند نفر از ما دوستان خاصی از دوران مدرسه یا دوستی در محله‌ای که تاره به آنجا امباب کشی کرده بودیم، داریم. اطمینان دارم که هر کسی می‌تواند این وابستگی‌ها را داشته باشد و این غرایند تا زمانی که ما بزرگ می‌شویم و وارد خطاهای رایج برای یافتن جفت روحی خود، مانند بازی قرار ملاقات‌گذاشتن می‌شویم، ادامه دارد.

باید یک چیز را در مورد روابط به خوبی درک کنیم.

ژن معنویت

است، به چه دلیل بعضی از مردم گوش شنوا و حساسی در برای سخنان خداوند دارند در حالی که گروهی دیگر از مردم در برای این گونه حالات معنوی کاملاً ناشناخته‌اند و در کسی ندارند؟

در پاسخ به این سوالات برسی‌های متعددی روی مباحثی از جمله تأثیرات محیط بر خلق و خوی انسانها، علم و راثت و برسی فاکتورهای منتقل شده از یک نسل به نسل دیگر، علم انسان‌شناسی و رابطه انسان با خدا انجام گرفته است.

این در حالی است که عده‌ای از مردم از دید تقدس و احترام به مسائل معنوی نگاه می‌کنند و زندگی را از دریچه معنوی آن ارزیابی می‌کنند و می‌گویند بشر بدون این حس قادر به بقاییست آن هم در دنیا مانند دنیای امروز که همه سعی دارند با چنگ و دندان کار خود را پیش ببرند و فجایعی چون کشن همتوغان، جنگها و فرب در سطوح مختلف زندگی رواج دارند.

جدا از این طرز نظرکاری موجود، مبحث دیگری که امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است آن است که نیاز به خداوند ممکن است مانند یک نقش مهر شده در زنهای انسانها باشد که با گذشت زمان این مهر عمیق و عمیق تر شده و همراه با زنهای که در طی گذر زمانی طولانی و اعصار، از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته، تکامل یافته است. به عنوان مثال یک فرد زنهای خود را از طریق مادر و پدر خود دریافت می‌کند حال اگر آن مرد یا زن از نظر حس معنوی پیش‌رفتی داشته باشد آن را عیناً به فرزند خود منتقل می‌کنند تا او نیز چون واسطه‌ای جهت نسل بعدی باشد. این طرز فکر معادله ساده‌ای است و نکمالی بودن این حس (حس معنوی و نیاز به خداوند) را بیان می‌دارد.

دین هم در کتاب خود این بحث را به صورتی علمی مورد برسی قرار داده است. او که یک زیست‌شناس مولکولی است اظهار می‌کند که معنویت یک سیر انتقامی است و در مجموعه زنهای یک فرد، یک زن، زن مسئول می‌

حضور خداوند را به راحتی می‌توان احساس کرد، در په هلی که گویی در دامان آرامش خفته‌اند، در امواج بیکران که گویی به شوق او گاه سر به آسمان می‌کشند، در درختان که گویی به شور او با یاد می‌رقصند و در دل انسان که گاه چون شعله‌ای سوزانده زبانه می‌کشد و در این اندیشه فرمیان می‌برد که ما را چه می‌شود؟ و چه چیز آرایشان خواهد ساخت؟

هر چیزی قابل انکار است مگر آنچه در درونمان است. اما چرا برخی می‌کوشند حتی بدیهیات را به زیر تیغ منطق نپخته و ناقص دست ساخته خود کشند و به فرضیه یا مسائل مورد نشک تبدیل کنند؟

ایمان و اطمینان قلبی انسان به حضوری همیشه حاضر که مامن و پتاهمگاهی همیشگی بوده است از زمرة بدیهیاتی است که برخی آن را به تیغ منطق کشیده‌اند. انسان، این گونه پیشرفته در خلقت که دارای شعور و ذکاوت سرشاری است به این می‌اندیشه که ایمان چیزی نیست که بتوان آن را دید، پیشتر یک حس خاص است. یک حس از قدرتی برتر که مادر امانت و در عین حال در درونمان... وجود خداوند باید به او و باستگی درونی انسان به او غیر قابل انکار است اما آنچه برخی شکاکان و منکران بر آن دست گذارده اند این سوال جنجال برانگیز و تحریک کننده است که آیا حس معنویت در انسان و نیاز او به خداوند، زایده یک نکامل تدریجی است؟

در بین سوالاتی اینگونه، مباحث زیادی بین دانشمندان این مقوله در گرفته است. آنان از آن جانی شروع به برسی کردنند که چرا بعضی مردم از بعضی دیگر، پیشتر حالات معنوی را درک می‌کنند؟ آیا این طبیعت آنهاست که اینگونه ایجاد می‌کند و یا اینکه این یک حس پرورش یافته در طی زمانهای طولانی است؟ و اینکه آیا علم نقشی در این زمینه دارد یا خیر؟ اگر حس معنویت تماماً از جانب خدا آمد



گفت: هنگامی که افراد، تجربیات معنوی دارند، احساس می‌کنند که با هستی یکی شده‌اند و احساس فردیت خود را از دست می‌دهند. ما فکر می‌کنیم شاید این ناشی از آن چیزی باشد که در آن منطقه از مغز رخ می‌دهد. اگر شما آن منطقه را مسدود کنید، مرز بین احساس فردیت و بقیه جهان را از دست می‌دهید. با انجام دادن این کار، شما در نهایت به حالت یکی شدن با همگان صعود می‌کنید.

جان هاوت یک استاد الهیات در دانشگاه جورج تاون در واشنگتن گفت: احساسات معنوی چیزی بیش از اینهاست، شامل پای بندی‌ها و تحمل مصائب و نبردهاست، و در کلیت خود فقط احساس لذت‌های ناشی از اعمال مانند مدلی تیشن نیست، بلکه در برگیرنده لحظاتی است که شما احساس می‌کنید توسط خداوند طرد شده‌اید.

در حقیقت اعتقاد و ایمان بزرگتر و فراتر از مجموعه عملکردهای مغز و بازنی‌های افراد است. دانیل باتسون یک روانشناس دانشگاه کالیفرنیا گفت: مغز سخت افزاری است که از طریق آن احساسات معنوی تجربه می‌شود. گفتن این که مغز تولید کننده احساسات معنوی است مانند این است که بگوییم یک پیانو تولید کننده موسیقی است.

در هر صورت دستاوردهای حاصله از بررسی دانشمندان می‌تواند بیان دارد که زن معنوی می‌تواند بینانگذار وحدت و یکی بودن انسانها باشد چرا که در درون هر فرد نهفته است در حالی که عمومیت دارد. با گذشت زمان پیشریشتر و بیشتر درک می‌کند که برای دریافت پاسخ سوالاتش باید اول و قبل از هر چیز به درون خویش مراجعه کند و خود را بشناسد تا به تعالی برست و اولین سوال این خواهد بود که به واقع من کیست؟ ◆

تدوین: شیوا (نازی حسامی)

منابع: هرالد تریبون / ترجمه: مهری قزوینی
TIME / ترجمه: پلدا نورشامی

باشد و از طریق تنظیم ترشح رابطه‌ای شیمیایی، حالات و روحیه مارا کنترل می‌کند و بسیاری از احساسات ژرف ما نسبت به معنویت تحت تاثیر ترشحات مواد شیمیایی مختلف در مغز است که کم و زیاد شدن این مواد شیمیایی بر حالات ما تاثیر می‌گذارد و تنظیم این ترشحات توسط این زن و کنترل DNA صورت می‌گیرد.

او این مسئله را با ساده گرافی توضیح داده است، در حالی که عده‌ای دیگر از دانشمندان مسئله را به این سادگی نمی‌دانند و یاد را این مورد دچار سردگمی شده‌اند. از جمله پروفسور نیل گیلمون اذعان کرده است که وجود چنین زنی تمامی باورهای روحانی شخصی او را تحت تاثیر فرار داده است.

«همرا» بررسی‌های خود را از سال ۱۹۹۸ شروع کرد. آنها کار جدی او زمانی آغاز شد که هدایت گروهی را جهت زمینه بایی برای گرایش به اعتقاد به سیگار و مواد مخدر به عهده داشت. او بیش از ۱۰۰۰ زن و مرد را مورد بررسی قرار داد و از آنها خواست تا به ۲۴۰ سوال در این زمینه جواب دهند تا سطح معنوی بودن آنان را سنجد و بعد با آزمایشات ژنتیکی، ارتباط این اعتقادات و شدت اینها را با ژنهایشان مشخص کند.

دانشمندان دیگری که در حوزه تاثیر عملکردهای شیمیایی مغز بر احساسات معنوی تحقیق می‌کنند، اظهار می‌دارند که شخصاً فردی مذهبی هستند و صرفاً سعی دارند درک کنند که مغزها چگونه می‌تواند یک احساس معنوی را تولید کند. آقای نیویرگ، که با کتاب خود و برخی تجربیاتی که اخیراً در دانشگاه پنسیلوانیا به همراه یک محقق دیگر به نام اوژنی داکیل انجام داده است به مرکز صحنه این گونه مباحثات رانده شده است، می‌گوید او یک احساس معنویت خاص خود را دارد.

تجربیات آقای نیویرگ مشتمل از گرفتن اسکن‌های مغزی از مدیتیورهای بودایی اهل است، به هنگام پرداختن به مدلی تیشن می‌باشدند. پس از ادادن مهلت به آنها برای غرق شدن در یک خلره عمیق، او به آنها یک رنگ آلوهه به رادیو اکتیو تزریق می‌کرد. الگوهای جایگیری این رنگ در مغز، میسوس به محققان تبدیل به تصاویر می‌شود.

آقای نیویرگ دریافت که برخی حوزه‌های مغز، علی‌مدی تیشن عمیق، تغییر حالت می‌دادند، همان گونه که قابل پیش‌بینی بود. این مناطق شامل بخش جلویی مغز بودند که در کار عمری دخالت دارند. اما او همچنین شاهد کاهش فعالیت لب جداری مغز - یک قسمت از مغز که به جهت دادن به فضای سه بعدی شخص کمک می‌کند - بود. او



تست گرایشات معنوی و باطنی:

بقیة ناکنون با تست هایی در زمینه های مختلف روانشناسی و شناخت رفتاری برخورده اند و شاید هم آنها را آزموده اند. گرچه چنین تست هایی (به شرط داشتن منع علمی و موافق) می توانند به ما در کتب شناختی هر چند جزئی در مورد خود و باشید دیگران کمک کنند اما باید به حاضر داشته باشیم که براسنی این شناخت جزئی، محدود و پیک جایه است و تعیین آن و اینکا صرف به آن کاری ناصحیح می باشد. تست زیر نیز که از یک منع موافق برداشت شده، می تواند ما را تا حدی در شناخت گرایشاتمان نسبت به معنویات و امور باطنی باری دهد.

۱) اغلب احساس می کنم با مردم اطرافم نسبتی دارم، به گونه ای که هیچ جذابیتی بین ما وجود ندارد.

مشت □ منفی □

۲) اکثر اوقات کارهایی در زمینه حمایت از حیوانات و گیاهان، برای حفظ آنان از نابودی و انقراس انجام می دهم.

مشت □ منفی □

۳) آب و قابعی که در زندگی اتفاق می افتد ولی توجیه علمی ندانند سیار علاوه اندم.

مشت □ منفی □

۴) اغلب حالات شیوه به بینش های غیر مترقبه و باشهودی و غیر متظره را به خصوص هنگامی که در حال استراحت هستم، تجربه کرده ام.

مشت □ منفی □

۵) گامی اوقات حس می کنم به طبیعت متصل هستم به گونه ای که همه قسمی از یک پیکره هستم.

مشت □ منفی □

۶) ذارای حس ششم خوبی هست و گاه می دانم چه چیزی اتفاق خواهد افتاد.

مشت □ منفی □

۷) گاهی اوقات حس می کنم بخشی از حالتی هست که محدودیت پا اموزی در فضای زمان ندارد.

مشت □ منفی □

۸) اغلب اوقات مرا فراموشکار می نامند زیرا وقتی مشغول انجام کاری هست آنجنان در آن عرق می شوم که توجه به دیگر چیزها را از دست می دهم.

مشت □ منفی □

۹) اغلب اوقات یک حس فوق العاده در من هست که خود را بگانه با تمام چیزهای اطرافم می بینم.

مشت □ منفی □

۱۰) حتی بعد از مدت زیادی فکر کردن در مورد مسائل، پاد گرفتگام به احساس بیشتر اعتماد کنم تا دلایل منطقی.

مشت □ منفی □

۱۱) بیشتر اوقات حس می کنم یک ارتباط معنوی خاص مثل یک حس قوی نسبت به تمام افرادی دارم که با آنها در ارتباط هستم.

مشت □ منفی □

۱۲) وقتی روی مساله ای تمرکز می کنم اصلاً متوجه گذار زمان نمی شوم.

مشت □ منفی □

۱۳) گاه احساس می کنم به این دلیل به وجود آمده ام که باز خود گذشتگی شخصی دنیا را به مکان بهتری تبدیل نمایم مثلاً تلاش برای جلوگیری از جنگ، فقر و بی عدالتی.

مشت □ منفی □

۱۴) در زندگی به تحریباتی برخورده ام که نقش مرا در زندگی ام واضح تر کرده است و حس بسیار خوب و شادی بخشی به من داده است.

مشت □ منفی □

۱۵) به نظر من تحریبات فراحسی متعددی در زمینه ادراک داشتم.

مشت □ منفی □

۱۶) به دلیل یک حس قوی و عمیق مانند پیکارچه بودن با همه هستی، لحظاتی در زندگی ام بوده اند که لذتی عظیم را حس کرده ام.

مشت □ منفی □

۱۷) لحظاتی در زندگی ام بوده اند که وقتی به چیزهای عادی نگاه کرده ام به نظر آمده است آنها برایم خیلی تازه هستند و برای اولین بار است که آنها را می بینم و این برایم شگفت انگیر است.

مشت □ منفی □

۱۸) من شکوفا شدن گلها در بهار را مانند دیدن دوباره یک دوست، عاشقانه دوست دارم.

مشت □ منفی □

۱۹) بیشتر وقتها حس می کنم که در دنیا بیکر هستم و به طور کلی نسبت به چیزهایی که در اطرافم اتفاق می افتد بی اطلاع و بی خبر هستم.

مشت □ منفی □

۲۰) من باور می کنم که معجزات (امور خارق العاده) اتفاق می افتد.

مشت □ منفی □

نحوه امتیاز دادن:

در ازای هر باسخ مثبت به خود امتیاز و در هر باسخ منفی به خود بپدیده. در پایان تست با جمع زدن امتیازات خود به شناختی ترسی از گرایشات معنوی خود دوست خواهد داشت.

امتیازات:

۱۴- ۱۵) شما از نظر آگاهی و هوشیاری معنوی در حد بالای قرار دارید، گرایشات معنوی زیادی داشته و معتقد به امور اسرار آمیز و سری هستید.

۱۳- ۱۲) آگاهی شما در زمینه معنوی در حد نسبتاً بالای است.

۱۱- ۱۰) شما در حد وسط هستید، نسبت به امور معنوی و باطنی انتباخت دارید و می توانید با کار کردن روی این زمینه حس معنوی خود را افزایش دهید.

۷- ۶) شما یک فرد منطقی، اهل عمل و واقع بین هستید که فقط از راه تجربه به وجود با عدم وجود چیزی واقع می شوید.

۵- ۱) شما غیر امکن معنویات و ارتباطات باطنی هستید و در برای افزایش آگاهی معنوی سیار مقاوم هستید.

رؤیای سه درخت

چشمانشان را به سوی آسمان بالا ببرند و به خداوند فکر کنند. من بلندترین درخت جهان خواهم بود: سالها گذشت، باران آمد، خورشید نورافشانی کرد، و هر سه درخت کوچک بزرگ شدند و قد کشیدند. روزی سه مرد نجار از کوه بالا رفته‌اند. اولین مرد نجار به درخت اول نگاه کرد و گفت: این درخت زیباست و برای هدف من کفايت می‌کند. درخت با خود گفت: حالا من به یک صندوقجه زیبا تبدیل می‌شوم. من جواهرات شگفت انگیزی را در خود نگاه خواهم داشت.

دومین مرد نجار به درخت دوم نگاهی انداخت و گفت: این درخت قوی است. این برای نیاز من کفايت می‌کند. با حرکت چالاک او و برق نبر، درخت افتاد. درخت دوم اندیشه‌ید: حالا من بر آبهای خروشان سفر خواهم کرد. من کشی قدرتمندی برای پادشاهان نیرومند خواهم بود.

قلب درخت سوم فروریخت و گفت: که مرد نجار سوم به او نگاه کرد. او کشیده و بلند قامت ایستاد و شجاعانه به آسمان به سوی پیشتر اشاره کرد. اما مرد نجار اصلاً به آسمان نگاه نکرد. غرغر کان گفت: هر درختی به کار من می‌آید. با حرکت چالاک و برق تیرش درخت سوم به زمین افتاد.

درخت اول در پوست خود نمی‌گجد و گفت: که او را به یک کارگاه نجاری و چوب بری سپرند. اما مرد نجار او را به شکل جعبه‌های غذای حیوانات در آورد. درخت زیانه با طلا پر شد و نه با جواهرات. سینه او پر شد از خاک اره و علف. برای حیوانات گرسنه مزرعه. درخت دوم و گفت: که مرد چوب بر او را به کارخانه کشی سازی برد. لیختند به لب داشت. اما آن روز هیچ

روزی بر فراز یک قله کوه سه درخت کوچک ایستاده بودند و در این رویا غرق بودند، که می خواهند وقتی بزرگ شدند، به چه چیزی تبدیل بشوند. اولین درخت کوچک به ستارگان نگاه کرد و گفت: من می خواهم نگهبان گنج باشم. می خواهم در خود طلا و



سگهای فیلمی را نگه دارم. من زیباترین صندوقجه جواهرات در دنیا خواهم بود.

درخت دوم به نهر کوچکی که به سوی اقیانوس روان بود نگاهی انداخت و گفت: من می خواهم بر آبهای خروشان سفر کنم و پادشاهان مقدار را با خود حمل کنم. من قدرتمندترین کشی جهان خواهم بود.

درخت کوچک سوم نگاهی به پایین، به دره زیر پایش انداخت، جایی که مردان و زنان مشغول زندگی و کار در شهر شلوغ بودند و گفت: من هرگز نمی خواهم که قله کوه را ترک کنم. من می خواهم رشد کنم و آنقدر بلند شوم که وقتی مردم می ایستاد و به من نگاه می کنند.

کشتی بادبانی قدر تمندی ساخته نشد. به جای آن درخت فوی قطعه قطعه واره شدو از آن یک قایق ساده ماهیگیری ساختند.

قایق بیار کوچکتر و ضعیفتر از آن بود که بتواند به اقبالوس برود. یا حتی به یک رودخانه عظیم. به جای آن به یک دریاچه کوچک بردشده.

درخت سوم کاملاً گیج شده بود، وقتی که مرد چوب بر او را به شکل میله هایی بربادید و به یک حیاط بزرگ اتبارهای الوار برد. درخت بلند بالا در تعجب بود و می گفت: «چه اتفاقی افتاده است؟ همه آنچه می خواستم ایستادن بر فراز قله و نشان دادن خداوند بود.»

روزها و شهای بسیاری گذشت. هر سه درخت تغیریارویاهای خود را فراموش کرده بودند. اما یک شب، زمانی که زن جوانی نوزاد تازه متولد شده اش (۱) را در آن جمعه غذا گذاشت، نور ستاره ای بر درخت اول پاشید.



قدر تمند کرده بود. و همه مردم وقتی که به درخت سوم می اندیشیدند، به یاد خداوند می افتدند. این خیلی بهتر از آن بود که او بلندترین درخت دنیا باشد.



پس از این، اگر از اینکه به آنچه می خواستید ترسیده اید، احسان ناراحتی کردد، لحظه ای فکر کنید و خوشحال باشید که خداوند به فکر بخششهای بهتری برای شماست. ▶

(۱) اشاره به حضرت مسیح (مس)

همز زن به آرامی نجوا کرد: «من سعی می کنم برای او یک گهواره بسازم. مادر به آرامی دستاش را فشرد و به ستاره ای که بر فراز چوب نیرومند چشمک می زد لبخند زد و گفت: «چه جمعه زیانی». و ناگهان درخت اول فهمید که گنج بسیار بزرگی رانگهداری می کند.

یک روز بعد از ظهر یک مسافر خسته به همراه دوستاش به سراغ قایق قدیمی ماهیگیری رفتند. در حالی که درخت دوم به آرامی بر روی رودخانه در حرکت بود، مرد مسافر به خواب رفت، خیلی سریع رعد و برق در گرفت و امواج توفانی به بالا و پایین وقتند. درخت کوچک بر خود لرزید. او می دانست که آنقدر قدرت و

کیفرهای تمدن

بیماری‌هایی که نپایاند روی دهند

گیاهی دارد گزارش می‌دهند که تخلیه روده بزرگ آنان روزانه منظم و عادی است.

بیماری بیوست، مواد شیمیایی بالقوه خطرناک را مدتی بیش از آن که ضروری است در تعاس با جدار داخلی روده بزرگ نگه می‌دارد و امکان پیدایش نتایج نامطلوب و بیماری‌های زیاد می‌کند. گرچه حرفه پزشکی بیماری بیوست را جدی نمی‌گیرد، شرکت‌های داروسازی آن را منبعی بی‌پایان برای درآمد مالی خود می‌دانند و انواع قرص‌ها، پودرهای، شیاف‌ها، مایعات، طعم شیرین، روغن‌ها و حتی شکلات‌ها و آدامس‌های خندی بیوست به بازار دارو می‌ریزند تا آن کاری را برای مردم انجام دهند که خود نمی‌توانند یا نمی‌خواهند انجام دهند.

یک درمان ساده و بی خطر؛ مصرف فیبرهای خام گیاهی

در جزایر بریتانیا و ایالات متحده امریکا شرکت‌های داروسازی هر ساله میلیون‌ها پوند و دلار داروهای ضد بیوست می‌فروشند (وضعیت در دیگر کشورهای غربی شبیه آن دو کشور است)، و درین این داروهای رنگارنگ برخی می‌ترند و برخی کم اثر؛ شماری بی‌خطرند و شماری خطرناک، به عنوان نمونه، یکی از روغن‌های پرمصرف ضد بیوست از جذب ویتامین A در بدنه جلوگیری می‌کند، و یکی دیگر اگر استفاده طولانی مدت از آن شود اعصاب روده بزرگ را خراب می‌کند. استفاده مداوم از داروهای ضد بیوست در اعمال دستگاه‌های گوارش دخالت ناجا کرده و مشکلاتی تولید می‌کند که کوچک‌ترین آن‌ها اعتیاد به آن داروها است. و پولی که برای خرید آن داروهای خرج می‌شود تیز کم‌اهمیت نیست. در حالی که غذای دارای مقدار کافی الایاف فیبری گیاهی

بیوست

۱) بیوست نیز مانند چاقی، ام‌الامراض (زمینه‌ساز پیدایش بیماری از امراض) نامیده می‌شود. بیماری بیوست بر جستگی دوگانه در جوامع مدرن شهری دارد:



شایع‌ترین بیماری است و کمترین توجه به آن می‌شود. تقریباً حد در حد مردم کشورهای غربی زمانی گرفتار آن می‌شوند. با این وجود، مخالف پژوهشی آن را جدی نمی‌گیرند. از سوی دیگر، تقریباً همه کس به غریزه حس می‌کند که بدنش بهتر عمل خواهد کرد اگر تخلیه پس‌مانده گوارش او روزانه، با حجم و شکل عادی، و بدون سختی صورت گیرد. در سال‌های اخیر شواهد تحقیقی بسیاری جمع‌آوری شده‌اند که نشان می‌دهند غریزه بدنه انسان درست حس می‌کند. مطالعات دقیق و سنت‌طولانی مدت کروههای از مردم کشورهای شرقی و جنوبی که سنت غذایی آنان مقدار کافی الایاف فیبری

هر گز بیماری بیوست تولید نمی‌کند. همان اندک هزینه روزانه که دفاع در برابر چند بیماری خطرناک را می‌خرد همچنین آزادی از ام الامراض را فراهم می‌کند.

روش استفاده از فیبرهای خام گیاهی برای رهایی از بیماری بیوست روشن ساده و مستقیم است. در پروژه‌ای تحقیقی در بریتانیا همه بیماران دچار بیوست از طریق افزودن ۲۰ گرم سبوس گندم و جو به غذای روزانه خود در اندک زمان درمان شدند. گروهی از پژوهشگران بریتانیایی بیسکوئیت ساخته‌اند (برای سهولت استفاده از فیبرهای گیاهی به ویژه برای کسانی که در سفر یا در رستوران غذا می‌خورند) که کل فیبر گیاهی مورد نیاز روزانه بدن انسان را به صورتی ساده و اشتها آور در خود دارد. هر دانه بیسکوئیت حدود ۳ یا ۴ گرم سبوس گندم یا جو دارد و شش تا هشت عدد از آن‌ها حداقت فیبر گیاهی ضروری را تأمین می‌کند. دستور تهیه آن‌ها بسیار آسان است و هر کدبانوی می‌تواند مقدار دلخواه آن‌ها را در خانه تولید و نگهداری کند.

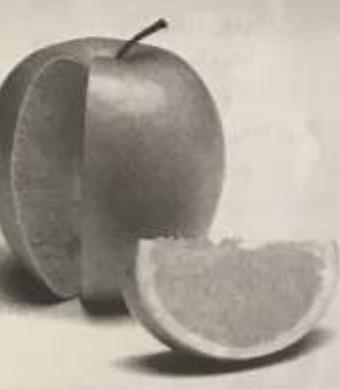
واریس

یک بیماری دیگر زندگی مدرن شهری واریس است. در جزایر بریتانیا بیش از ده درصد مردم به بیماری واریس رگ‌ها گرفتارند. برخی محاسبات آماری جدید این رقم را تا ۱۷ درصد گزارش می‌دهند. در ایالات متحده آمریکا نیز شمار گرفتاران به این بیماری بیش از ده درصد است: ۳۰ میلیون. این تورم رگ‌های پا افزون بر این که ناراحت کننده وزشت است معمولاً گرفتگی عضلات، ناراحتی عصبی و درد موضعی به همراه می‌آورد. هر از گاهی محل واریس به شکاف‌ها و زخم‌های تراوش کننده تبدیل می‌شود. اما فراسوی همه آن‌ها، واریس رگ‌ها نتایج بالقوه مرگ آوری دارد. بیاید بنگریم این کثیبدگی و تورم رگ‌های پاچگونه شکل می‌گیرد.

از آن زمان که انسان ابتدایی روی دوپای عقب خود ایستاد، بدن او وظیفه‌ای سخت در بازگرداندن خون از

عملکرد این آزادی چنین است: فیبرهای گیاهی خوراکی از سه ماده اصلی تشکیل شده‌اند. آن سه عبارتند: از لیگن، سلوار، و همی سلوار (نیم سلوار). اگر این سه فیبر گیاهی به اندازه کافی در غذا باشد، روی محتوای روده بزرگ عمل کرده و تخلیه آسان، سریع، منظم و روزانه پس‌مانده گوارش را ممکن می‌سازند. عمل دقیق این سه فیبر گیاهی بر ضد بیوست، چنان که تحقیقات معتبر نشان داده‌اند، جالب توجه است. باکتری‌های روده بزرگ روی فیبرهای گیاهی عمل کرده و باعث تولید گروهی اسیدهای چرب می‌شوند. این اسیدهای چرب (اسید اسیتیک، اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و غیره) سهل‌های طیعن هستند و مقدار کافی آن‌ها در غذاهای دارای فیبرهای گیاهی باعث سهولت در حرکت و تخلیه سریع محتوای روده بزرگ می‌شود. هم‌مان با تولید اسیدهای چرب و ایجاد تسهیل در حرکت پس‌مانده گوارش به سوی خروج از بدن، لیگنین تعادلی خاص پرقراب می‌کند که اثر اسیدهای چرب را تعديل و متناسب کرده و از امehا جلوگیری می‌کند.

فیبرهای خام گیاهی به طرق دیگر نیز بر ضد بیوست عمل می‌کنند. آن‌ها مقداری زیاد از آب روده کوچک و روده بزرگ را به خود می‌گیرند و به این طریق حجم پس‌مانده گوارش را زیاد می‌کنند و این افزایش حجم، عضلات ظریف جدار روده بزرگ را تحریک به انقباض می‌کند و پس‌مانده گوارش به سوی خروج از بدن رانده می‌شود. بخشی از این فرآیند چنین توضیحی دارد: هر گرم از فیبرهای خام گیاهی حجم پس‌مانده گوارش را تا ۲۰ گرم افزون می‌کند.



- ۱) ۷۷۰/۰۰۰ گالن خون می‌باشد و این مقداری است که با ۲۰۰ تانکر ۸۰۰۰ گالنی باید حمل شود و مسافتی که خون در طی یک روز در بدن گردش می‌کند معادل ۹۶/۵۴۰ Km می‌باشد!
- ۲) مغز انسان به طور مانگین ۱۰۰ بیلیون سلوول عصبی دارد و ثابت شده است که مغز انسان‌های اولیه بزرگتر از مغز انسان‌های امروزی بوده است!
- ۳) عالمی چشم انسانها در طول زندگی‌شان به رشد خود ادامه می‌دهند.

ترجمه: محمد نظری

شنیدنی‌ها و خواندنی‌ها از بدن انسان

۱) عدد فوق کالیوی که بالایی کلیه هستند در ۷ ماهگی دوران جنس هم سایر با خود کلیه می‌باشند، در هنگام تولد کمی کوچکتر می‌شوند و در طول عمر شروع می‌کنند به جمع شدن تا آنکه در سن بیش از نیم قرن کوچک می‌شوند که نمی‌توان آنها را دید.

۲) میزان گردش خون متوسط در یک سال که توسط قلب پمپاز می‌شود بین ۱/۶۰،۰۰۰

همه مهم‌تر، از امکان رویداد خطرناک ترین پدیدهای واریس رگ‌ها که بیماری‌های ترومبوفله‌بی‌تیس،^(۱) فله‌بوتروموسیس^(۲) و پولمونری امبولیسم^(۳) هستند پیش‌گیری کند.

خون لختگی مرگ آور

باید به نخستین آن‌ها بنگریم. ترومبوفله‌بی‌تیس یعنی لخته شدن خود در رگ‌ها، و پیش‌تر از آن پسوندی تیس در آخر کلمه یعنی ملتهب و حاد شدن بیماری، وقتی عبور خون در سیاهرگ‌های بیمار شده آهسته گشت و بخشی از آن راکد ماند، سطح خون راکد به تدریج سخت می‌شود و به شکل لخته درمی‌آید و به جدار داخلی رگ می‌چسبد. تنها تجویز برای کنترل درد رگ‌های حساس شده و کشیده شده در این حالت این است که پاهارا محکم پوشانند و در سطحی بالاتر از بقیه بدن و در حال استراحت قرار دهند و البته استفاده از داروهای ضد درد دومین آن‌ها یعنی فله‌بوتروموسیس، خطرناک‌تر است. این نیز همان لخته شدن خون است ولی در رگ‌های عمیق درون ماهیجه‌های ساق پا، و چنین است که نام آن تغییر می‌کند. این گونه خون لختگی در رگ‌های عمیق ممکن است در اثر عمل جراحی، زایمان و مصرف قرص‌های ضد آبسنی نیز به وجود آید، اما اعلت اصلی پیدایش میلیون‌ها مورد آن تنها آهسته‌روی و نهایتاً راکد ماندن خون در رگ‌های خراب شده است. پای بیمار پسیار در دنای می‌شود و گاهی جای دقیق لخته خون را نمی‌توان مشخص کرد. بیمار چاره‌ای ندارد جز این که با پاهای بالدیجی شده در بستر استراحت کند، و داروهای ضد درد و ضد لخته شدن خون مصرف کند تا هر زمان که اطمینان حاصل شود لخته‌ها حل شده‌اند. در غیر این صورت خطری دیگر در کمین است که مرگ آور نیز

پایین‌ترین اعضا به قلب داشته است. خونی که به پاهای می‌رود به وسیله نوعی فرآیند هوشمندانه به نام پمپ عضلانی به سوی قلب باز می‌گردد. عضلات قدرتمند پاهای‌با‌هر گام رگ‌ها را می‌فشرند و خون را به سوی بالا می‌رانند. اما به محض ایساط عضلات، خون طبیعتاً به سوی پایین باز می‌گردد. درون رگ‌های باز گردانده خون به قلب سلسله‌ای دریچه‌ها یا پره‌های یکطرفه وجود دارد (مانند دریچه سوپاپ پمپ‌های آبکش و شیرهای یکطرفه) و آب‌بندهای کاتال‌ها) که از بازگشت خونی که باید به سوی بالا رود جلوگیری می‌کند. اگر این پره‌های یکطرفه به علی‌خرباب شوند، خون نمی‌تواند به طور کامل بالا رود. در این صورت بخشی از آن در پاهای راکد می‌ماند و تمام آثار آزاردهنده و علیل کشته واریس رگ‌ها در پاهای ظاهر می‌شوند.

در مراحل ابتدایی و ملایم واریس رگ‌ها مبارزه با آن، نوعی مبارزه سطحی و غیربیزشکن است. معمولاً از باندهای یا جوراب‌های کشنی خاص استفاده می‌شود. اما برای برشی مردان و زنان جوان و حتی میانسال این روکش‌های کشدار سیار ناخوشایند هستند. آن‌گاه که واریس رگ‌ها شدید شود تنها راه مبارزه عمل جراحی است؛ بیرون کشیدن رگ‌هایی که پره‌های یکطرفه آن‌ها خراب شده‌اند با استن آن‌ها در بخش بالای پا، توضیح علت یا علل پیدایش واریس رگ‌های پا، تا مآل‌های اخیر، اشاره به عواملی مهم مانند ایستادن طولانی مدت بود. اما بین مردمی که فیبرهای گیاهی کافی در غذای روزانه خود مصرف می‌کنند کمتر از یک دهم یک درصد به واریس رگ‌های پا گرفتار می‌شوند. گرچه سیارند از آن مردم که بیشتر روز روی پاهای ایستاده‌اند.

به هر حال، افزودن فیبرهای گیاهی به غذای روزانه می‌تواند از خراب‌تر شدن بیماری جلوگیری کرده، و از

نوجوانان عزیز، رژیم نگیرید

غیر مخصوص تجویز می‌شود، علاوه بر اختلال در رشد و اختلالات قاعده‌گی، مسبب ضعف، خستگی، گیجی، افسردگی و تحریک پذیری می‌شود. در این نوع رژیم‌ها که با محدود کردن وعده‌های غذایی همراه است کاهش سریع وزن بدن به علت از دست رفتن آب و توان عضلانی بدن مشاهده می‌شود. از دیگر عوارض این رژیم‌ها که ممکن است چند سال بعد ظاهر شود اختلال تعریک حواس، اشکال در خواهدین، بیوسیت و خطر ابتلا به سگ‌کسه صفات است.

رژیم غذایی در دوران بلوغ مسبب کاهش توده عضلانی به جای توده چربی می‌شود. تازه ترین مطالعات محققان نشان می‌دهد افرادی که در دوران بلوغ اضافه وزن چندانی ندارند اما به خاطر تناوب اندام دریافت کالری خود را اشادات محدود می‌کنند، در معرض عوارض شدیدی قرار دارند. آثار رژیم‌های غذایی کاهش وزن، بخصوص آن‌ها که از سوی افراد

محضو صارقی دستوری به آنها داده شود.
علاقمند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم
برای این کار نمی کنند.

گروه خونی B فعال

حدود ۲۷۹ مژدم جهان گروه خونی B+ داشته و ۱۴۰
B- هستند.

خصوصیات:

بشاش و خوش رو، خوشبین، فعال، حساس، مهربان، فراموشکار، آشفته، درهم و سازمان نیافته، پرسروصد، خودپسند و خودبین، پرائزی و جدی در راه رسیدن به هدف، معمولاً جزو بهترین افراد تیم نمی شوند و افراد نکروی هستند. اغلب کارهارا با روش‌های خودشان انجام می دهند و خودکفا هستند. شخصیت‌های ماجراجو و دلیر، علاقمند به داشتن یک راه مشخص و مخصوص. موجوداتی اجتماعی و علاقمند به مهمانداری هستند.

علاقمند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می کنند.

گروه خونی AB فارغ از مراقبت و بی نیاز از توجه

حدود ۲۶ مژدم AB+ بوده و ۲۸ AB- هستند.

خصوصیات:

اجتماعی، سخت گیر نیستند، غمخوار و دلسوز، دیلماتیک، اهل گشت و گذار، خلاق، غیرقابل پیش بینی، هترمند، انعطاف پذیر، ترشو و در خود مخلوطی از تصادها، خجالتی در مقابل بعضی و بی باک و گستاخ با بعضی دیگر، برونگرا و درونگرا، گاهی غیرقابل پیش بینی است و گاهی ظاهرا بسیار آرام و خوسرده به نظر می رسد. قدرت خلاقه زیادی دارد، توانا در پیدا کردن متكلقات و دور زدن آنها، علاقمند به محیط شهری، به آسانی خسته می شوند. به نظر می رسد که هر کاری که انجام می دهند از روی اجبار است. هرگز کاری را برای قدردانی انجام نمی دهند. اسرار آمیز به نظر می رسد. در فعالیتهای اجتماعی می توانند همراهگ ظاهر شوند. علاقمند به ایجاد رابطه نیستند و تلاش چندانی هم برای این کار نمی کنند.

در شماره بعد مطالبی در خصوص تقدیم مناسب برای دارندگان هر گروه خونی خواهد خواند.

گروه خونی O تیپ گرم

حدود ۲۸۸ مژدم جهان گروه خونی O+ و ۶۰ O- هستند.

خصوصیات:

بی پروا، بالاراده، معورو، بخشند، اجتماعی، با ارزی، برونگرا، رک و صریح، واقع گرا، تعابیشی، بولهوس، عمومی، مشت، مستقل، ریسک پذیر، نافرمان، بی اعتبار، لجوچ و خود محور.

به آسانی دوست می شوند و با جزیمات همراه شده و به فرصتها چنگ می زنند. برای شروع یک پروژه یا شکار یک ایده و نظر سریع هستند. در فعالیتهای مازمان یافته خوب عمل می کنند. در بعضی موارد چندان دقیق نیستند و احساسات زیاد و قوی از خود نشان می دهند. ممکن است به سرعت مخالفت عمیق خود را با یک نظر بیان کنند. اما معمولاً این مخالفت پایدار نیست. کارگشایانی سنتی، محرك و کمی لاف زن هستند.

احساسات خود را خیلی نشان می دهند اما در برخورد با دیگر گروههای خونی این بیان اظهارات متغیر است. نوعی طرافت ذاتی و فطری دارند. شخصیت‌های اجتماعی و پرزرق و برق هستند. می توانند در حوادث و بحرانها سازکاری خوبی داشته باشند. لغات و کلمات به آسانی به سراغ آنها می آیند. خجالتی نیستند و رک و صریح احساسات درونی شان را فاش می کنند. جاه طلبند اما کاهی با جزئیات سرگرم می شوند.

علاقمند به حفظ روابط هستند و خودشان در این زمینه تلاش می کنند.



گروه خونی A تیپ سرد

حدود ۲۳۴ مژدم جهان گروه خونی A+ و ۶۶ A- دارند.

خصوصیات:

مطبوع و رام، دقیق، دلسوز و غمخوار، فداکار، مودب، درستکار، وفادار، احساساتی، درونگرا و کمی دستپایجه. حتی در موقع آشوب و غصب، آرام و خوسرد هستند. نسبت به نظرات عمومی حساسند. اغلب درونگرا هستند. در برخورد با دیگران خجالتی و کمزو یا حتی مریض به نظر می رسدند. کمی بدین هستند. برای روابط ارزش قائل بوده و نسبت به دیگران وفادارند. نسبت به تغیرات تردید دارند. دوستداران طبیعت و گریزان از جمعیت و شلوغی هستند. به یک مکان شخصی یا پنهانگاه امن و مخفی برای خود نیازمندند. عموماً دودل و غیر قاطعند. برای حضور در کارهای تیمی مناسبند.

حیوانات شگفت‌انگیز

که برای دوپرنده گذاشته شده بود بالا می‌رفت و روی آن می‌نشست. (این صحنه رادر تصویر مشاهده می‌کنید) روتوی به سرعت بزرگ می‌شود و صاحب پرنده‌ها امیدوار است که

غذای مورد علاقه او اسفنаж است. وقتی که روتوی بزرگتر شد، مادام و توکلوس به او روش خوردن از کاسه‌هایی که کف قفس گذاشته شده بود را یاد دادند، اما روتوی اغلب این

موشی که با طوطی‌ها بالا می‌رفت! داروتوی موشی است که گمان می‌کند یک پرنده است... جانشین بخش داستان جانی است که مادام و توکلوس، دو طوطی، این موش کوچولو را با خود بالا برندند.

صاحب این دو پرنده می‌گوید که روتوی حدود ۴ ماه پیش به محل زندگی مادام و توکلوس آمدۀ است. در آن زمان او بسیار

کوچک و نجف بود و این دوپرنده به شدت مراقب او بودند.

یک روز متوجه شدیم که دو پرنده طوری رفتار می‌کنند که انگار مشغول پرورش تخم هستند. در حالیکه هیچ تخم نگذاشته بودند، این راز زمانی کشف شد که ما یک موش کوچولوی صورتی درون آشیانه پیدا کردیم. اول این مادام سعی می‌کرد که به او غذای پرنده (از زن و دانه) بدهد، اما خیلی زود فهمید که



بتواند برای دوپرنده، موش کوچک دیگری پیدا کند که بتواند با آنها بالا برود.

کار را نمی‌کرد، او بیشتر اوقات خود را در قفس می‌گذراند و دو طوطی به او غذایی دادند.

مادام و توکلوس با دقت از موجود جدید مراقبت می‌کردند، هر روز با حوصله همه چیزهایی را که در آشیانه بود خارج کرده، تمیز می‌کردند و دوباره بر می‌گرداندند. به همین دلیل روتوی مرتب فکر می‌کرد که یک پرنده است، زمانی که از آشیانه بیرون می‌آمد، به تقلید از مادام و توکلوس از یک چوب باریک

سگ باهوش

جیم توله سگ شکاری پشمآلی انگلیسی بود. این سگ چهار ساله بود که صاحبش، سام به توانایی‌های حیرت‌آور او بی‌برد. سام متوجه شد که اگر نام یک درخت را در فضای باز هتلش بازگو نماید، سگ بلا فاصله به طرف درخت نامبرده می‌رود و با



داشت متعلق به یک زن بود، که می‌توانست با انسان‌ها ارتباط برقرار کند. دو تن از روانپزشکان مشهور آن زمان به نامهای «دکتر راین» و «دکتر ویلیام دوگال» در سال ۱۹۲۸ به مطالعه روی این مادیان عجیب پرداختند. این اسب قادر بود پاسخ مسائل ریاضی را

با به دندان گرفتن اعداد مورد نظر بددهد و یا با در کنار هم قرار دادن حروف الفبا که روی مکعب‌های چوبی نوشته شده بود، به پرسش‌هایی که از آن جانور می‌شد پاسخ‌های کوتاه بددهد. آزمایش‌های این دو روانپزشک ابتداء در حضور صاحب انجام می‌شد. سپس از صاحب خواهش کردند که صحنه آزمایش را ترک کند و اسب خود را با آن‌ها تها بگذارد.

این بار نیز تغییری در نتیجه آزمایش حاصل نشد. بار سوم، دکتر راین پیشنهاد کرد که پرده‌ای میان اسب و تجربه‌گران کشیده شود. اما باز هم لیدی توانت پاسخ مسائل ریاضی را با برگزیدن اعداد مورد نظر اعلام کرد. یک مرد آلمانی نیز اسب داشت که این اسب‌ها هم از استعداد خارق‌العاده‌ای برخوردار بودند. به

سال انتخاب ریاست جمهوری بود و جیم نام روزولت را عنوان برنده اعلام کرد، بعد از این‌که روزولت به این مقام دست یافت و بار دیگر پیشگویی این اسب شگفت‌انگیز به حقیقت پیوست و بالاخره جیم در سال ۱۹۳۷ مرد.

اسب‌های ریاضی دان

سال‌ها پیش اسپی در این جهان می‌زیست که از لحاظ شکل ظاهری هیچ تفاوتی با اسب‌های معمولی نداشت. اما عجیب‌ترین اسب روی زمین نام گرفته بود. زیرا به نظر می‌رسید که می‌تواند بخواند. حرف‌های انسان را بفهمد و روی مسائل پیچیده ریاضی کار کند! این مادیان عجیب سه ساله که «لیوی» نام

ینجه‌هایش ته درخت را می‌ترشد. سگ قادر بود ده نوع مختلف اتوموبیل را از هم تشخیص دهد و حتی شماره اتومبیلهای بخصوصی را بیابد. حتی قادر بود پیروزی اسب‌ها را در مسابقات اسب دوانی پیشگویی نماید. یکی از شرکت‌های فیلم‌سازی

مبلغ بیش از بیست و پنج میلیون دلار برای سگ افسانه‌ای و باور نکردنی پیشنهاد نمود ولی تقاضای وی مورد قبول قرار نگرفت و رد شد. کارهای حیرت‌انگیز و اسرارآمیز جیم در سال ۱۹۲۵ آغاز گردید و در سال پنجم مورد بررسی و تحقیقات علمی مختلف قرار گرفت. در این آزمایشات که در کلب‌ای مسوری انجام گرفت حدود ۹۰۰ تن حضور داشتند و پروفسورها به زبان‌های مختلف اسپانیایی، ایتالیایی، آلمانی و چند زبان دیگر به سگ دستوراتی دادند و جیم یومن کوچکترین خطای اشتباهی دستورات را انجام می‌داد. حتی او قادر بود درخت نارون و یک درخت افرا را تشخیص دهد. اما در سال ۱۹۳۶ بینایی اش کاهش یافت و به موضوعاتی که مورد علاقه داشت بود کمتر علاقه نشان می‌داد. سال ۱۹۳۶



گفته دکتر ادوارد کلابارید استاد
دانشگاه زنو واقع در پاریس که در
همان آغاز مطالعه روی این
اسب‌های عجیب می‌گردید:

این اسب‌ها قادر به انجام
وظایفی هستند که از یک دانش‌آموز
با هوش چهارده ساله می‌توان انتظار
داشت! این اسب‌ها قادر بودند اعداد
رایشمارند و عملیات جمع و تفریق
و ضرب را انجام دهند. اعشار
می‌دانستند و خواندن و هجی کردند

را بدل بودند و می‌توانستند به همه
پرسش‌هایی که از آن‌ها می‌شد، به
زبان ساده‌ای که صاحبشان به آنان
آموخته بود پاسخ بدهند. یکبار وقتی
از آن‌ها خواستند که ریشه سوم عدد
۵۸۲۲ را پیدا کنند، یکی از اسب‌ها

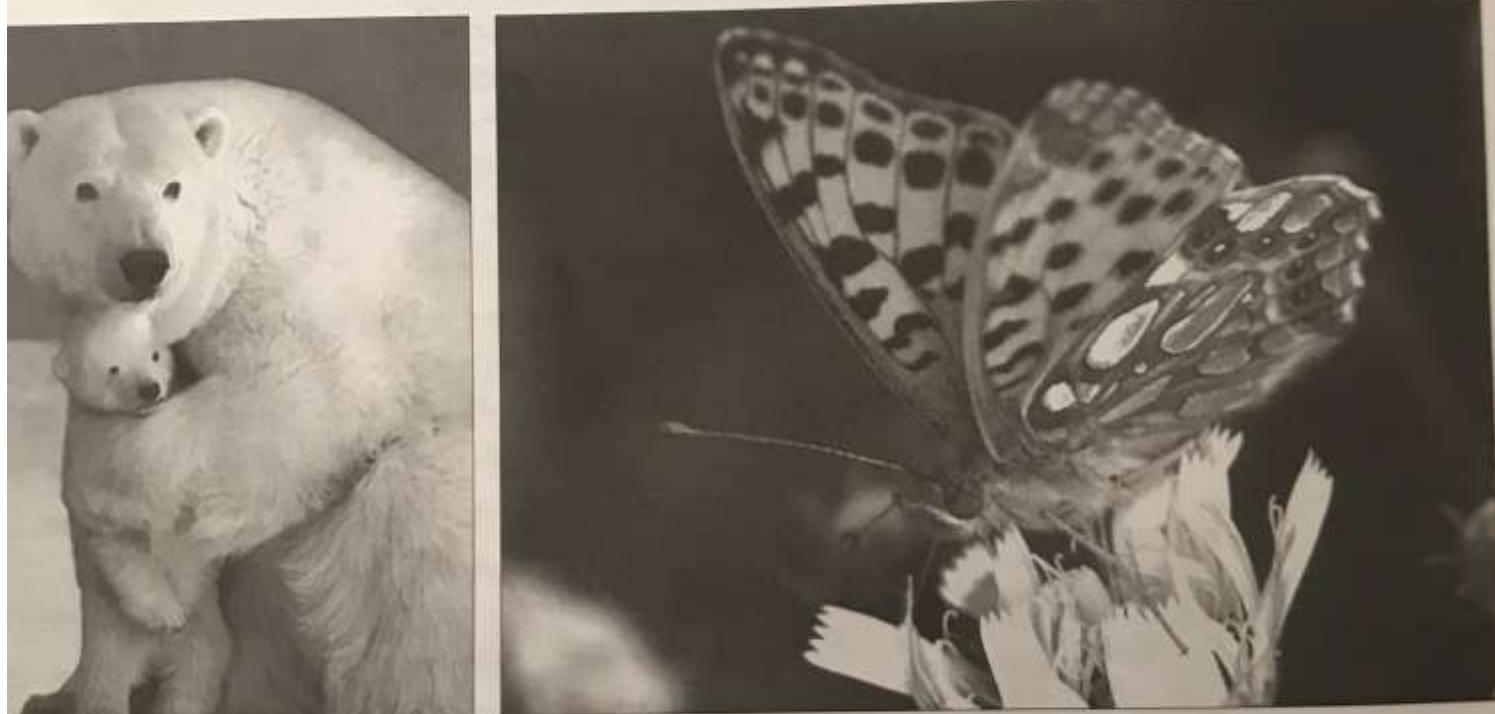
پاسخ صحیح آن را که عدد ۱۸ بود
عرضه داشت، در حالیکه چند تن از
دانش پژوهان هنوز روی کاغذ
سرگرم عمل کردن بودند!

اعمال شگفت‌انگیز این اسب‌ها

منبع

می‌شوند بر حیله و نیرنگ نیست، بلکه
بیشتر بر اساس اعمال منطقی انجام
می‌گیرد و در همه حال فرایند
آزمایش‌ها بسیار جالب و اعجاب
انگیز بودا! ▶

عجب ترا لامعه امراهانک ادوارز ترجمه: بویک
بریتانی
عجب ترا زریبا اریک نورمن ترجمه: سیروس
گجری
سایت ترجمه: فروغ بصیرت



شنیدنی‌ها و خواندنی‌ها از حیوانات

- (۴) پروانه‌ها ۲/۰۰۰ چشم دارند!
(۵) بر مبنای آزمایشات انجام شده در مؤسسه
مشکلات حیوانات در واشنگتن DC گربه‌ها و سگها
ماشند انسانها می‌توانند راست دست با چپ دست
پاشند یعنی از پنجه راست یا چپ خود استفاده کنند!
(۶) یک گربه ۳۲ عضله در هر گوش خود دارد و
جالب آنکه گربه‌ها بیشتر تعاملی به تلویزیون نگاه کردن
دارند تا سگها، زیرا حس بینای آنان قویتر است.

- (۷) گاو قادر هستند در عرض کمتر از یک روز
نون شیر تولید کنند!

- (۱) یک مرد خوار ۶ قوت طول دارد در حالیکه
یهناشی دهان او تنها یک اینچ است!
(۲) کروکودیل‌ها قویترین آرواره‌های شناخته شده
را برای گاز گرفتن دارند! هر بار که این حیوان
آرواره‌هایش را محکم به هم می‌فشارد نیروی حدود
۲۵۵۲ پوند وارد می‌کند. این نیرو تقریباً برابر با نیروی
است که یک ماشین با وزن متوسط از بلندی روی کسی
پیغفتند!

- (۳) خرسها ۴۴ دندان دارند.

هنر های زیستن

سه ماهنامه هنر های زیستن، شماره ۳، سال اول، زستان (اسفندماه) ۱۳۸۳
اجتماعی، فرهنگی، هنری، داستانی
قیمت: ۵۰۰ تومان - تعداد صفحات: ۶۴ صفحه

هنر های زیستن با همکاری اعضا جدید و اهداف و رویکردهای نوادرهای جدیدی را می گشاید درهای که می شناسیم، تهاب آن ها را کم کرده ایم با از باد برده ایم، پس از این از آنها و آفت کش ها خواهیم کفت، از خاک و از درخت زندگی، از رحم های رفتار بر روان، از زندگی زناشویی و آنچه آن را قوت می بخشد، از اجتماع و حقوقی که در آن داریم، از مدیریت زمان و زندگی، از عجایب و خواندنی های سراسر دنیا، از داستان های زیبا و شگفت اور، از تعذیب و سلامتی، از شیطان و مکرها بشیش، از خداوند و ایشان چیزگونه بیشتر با او باشیم... و از هر آنچه در هنرمندانه زیستن یاریمان دهد.



نشریه هنر های زیستن در
شهرستانها نماینده فعال
می پذیرد

امور فروش: علی علم جمالی
امور بیلبایات و آگهی: مهسا فرشچی، الهام فتاحی
با مسایس و پزو، از همکاری خانم متیوه نیک بین
تلخن: ۸۵۱۸۸۴

آدمیون: نازمک، حبیبان شهد آنت،
چمن شرقی: میدان ۲۲ شماره ۷، طبقه ۳
آدمیون مکانیک: تهران، مندوی بزرگ ۱۴۳۹۵، ۷۷۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: البرف، زندی
سردیر این شماره: شیوا نازی، حسام ا
نهیه کنندگان این شماره: مازا یومین، پور،
بلدا نور شاهی، مریم مظلومی، الهام فتاحی
مشاور: پریما (شبکه سامی)

مترجم: فروغ بصریت

گرافیک: مازلانا پنجه، جاه

لایه: میثه و نویش، مژگان رضانی آبدی
نظارت فنی: مهندس نوید قمری، شهرام خندانی

آن یک برنامه منظم پولی را پادداشت کند. استفاده از این برنامه‌ها بسیار آسان است.

قضایای مختلف از سه ماه گذشته را جمع کنید. (حتی اگر ممکن است قضایای یک سال را) و بررسی کنید که روند پرداخت ماهانه تا آن برای موارد این چنینی چقدر است. برای بقیه موارد مثل خرچ خانه، تفریحات و سرگرمی و خورد و خوراک، همینکار را انجام دهید و میزان تغییرات آنها را بررسی کنید.

به آنچه که در برنامه هایتان قابل حذف است، خوب توجه کنید، تفریحات و سرگرمیها و مهمنی‌های پر هزینه از مواردی هستند که به خوبی قابل کنترل هستند، اما کم کردن مقدار قضایای آب و برق و گاز... کار چندان ساده‌ای نیست و نیاز به برنامه ریزی دارد. خرج روزانه خود را در یک دفتر بنویسید، نگویید که کار مسخره‌ای است، چرا که این کار دید شما را باز می‌کند. زمانی که بدانید که پولتان کجا می‌رود و چگونه خرج می‌شود، می‌توانید از مخارج غیر ضروری که اغلب بدون فکر هم پیش می‌آیند جلوگیری کنید.

قضایای را خیلی زود به محض اینکه رسیدند پرداخت کنید. از ورود بدھکاری‌های از این دست به سیستم دخل و خرج‌تائی به شدت پرهیز کنید. اول تضمیم بگیرید که چه خرجی را حذف کنید، پس از آن اقدام کنید. مقداری را که از هر طریق می‌توانید ذخیره کنید در نظر داشته باشید، این کار احساس رضایت خوبی به شما می‌دهد. حساب و کتاب در دخل و خرج مثل رژیم گرفتن است و به نظام و انضباط و کمی سخت گیری نیازمند است، درست مثل رژیم گرفتن، کافی است به آن عادت کنید، وقتی وارد سیستم زندگی‌تان شد و نتایج مثبت آن را دیدید، قطعاً حضورش را خواهید پذیرفت. ▶

پرداختی‌ها (خرج) را به دو دسته ثابت و متغیر تقسیم کنید. در خرج ثابت اجاره خانه، پرداخت وام و... قرار می‌گیرد و دسته دوم یعنی خرجهای متغیر شامل خورد و خوراک و پوشک و تفریحات می‌شوند. در مورد خرجهای ثابت باید سعی کنید که از ابتدا در کم کردن رقم پرداختی برای آنها تا حد امکان تلاش کنید. در بسیاری موارد کنترل اولیه آنها خیلی آسانتر از خرجهای غیر ثابت است.

شخص کردن اهداف

هیچکس بهتر از خود شمامی تواند شخص بدهد که چه چیزهایی واقعاً ضروری هستند، و اینکه واقعاً خرید بعضی چیزهایی می‌توانید صرف نظر کنید یا نه؟ با توجه به این مورد خیلی زود می‌فهمید که حتی برای تان و پسر و چای شیرین صحابه چقدر هزینه می‌کنید و آیا این رقم هم قابل کنترل و کاهش هست یا نه؟ اینکار بسیار مهم است و می‌تواند در شما انگیزه‌های جالبی را برانگیرد. سعی کنید که حتی مقادیر کوچک را جمع کنید و برای خریدهای دیگری از همان سوپر مارکت محله استفاده کنید. یا با جمع کردن آنها در یک حساب دیگر بعد از مدتی با آن بول سهام شرکتهای مختلف را خریداری کنید.

راههای ساده‌ای برای شروع

نگهداشتن حساب دخل و خرج و بودجه زندگی سخت نیست، فقط مثل خیلی از کارها شروع آن نیاز به انگیزه و محرك دارد. با خودتان قرار بگذارید که در حق خود و

ساخت ریات از سبیل موش

محققان موفق به ساخت یک ریات با سبیل طبیعی موش شده‌اند که می‌تواند زوایارا به علور دقیق ارزیابی کنند. در ساخت این موش مصنوعی که با همکاری دانشگاه توکیو و دانشگاه زوریخ ساخته شده، از سبیل طبیعی موش به دلیل اندازه و شکل مناسب و دقیق آن و همچنین تعدادی سبیل مصنوعی استفاده شده است. هر سبیل مصنوعی‌ای که میکروفن متصل است که می‌تواند لرزه‌ها را با حساسیت مخصوص (بین از ۳ لرزه در ثانیه) تشخیص دهد، در این بروشه از روشی که یک موش واقعی از سبیل هایش برای حس کردن از طبقی اعصاب موجود در بینی استفاده می‌کند، تقلید شده است. سبیل طبیعی موش به ریات امکان می‌دهد که مسیر خود را در فضاهای مختلف پیدا کند.

طر احیان این موش امیدوارند بتوانند از آن برای انجام کارهای تاریک و محدود استفاده کنند. این اختراع در کنفرانس بین المللی میثمهای و ریات‌های هوشمند در سال ۲۰۰۴ در زبان ارایه شده است.

ذذذذینگ! بیدار شید!

تغلا، تجزیه و تحلیل و در نهایت هماهنگی خلق شده‌اند. بدانید که ما نیز بخشی از این کائنات هستیم و درین این فلکت علاقه عظیم، تنها چیزی که ما و استعدادهای بالقوه مان را محدود می‌کند باورهای ماست. هر چیزی که در زندگی ما اتفاق می‌افتد به وسیله خودمان تفسیر می‌شود، این ما هستیم که به اتفاقات معنا می‌بخشیم و برداشت‌های خود را به اتفاقات می‌جستیم و واکنشهای هستی خود را به آنان پیوند می‌زنیم! همه چیز از افکار ما که گاه آن را ادبیانه هم می‌دانیم! اثبات می‌گیرد.

اطلاعات، دانسته‌های ما و پس و پیش کردن این سوابق توسط افکارمان، واقعیت را برای ما می‌سازد. ذر واقع آنچه ما می‌دانیم و به آن توجه داریم چیزی بست جز مواقعت ما با خودمان برای تفسیر آن چیز. و بدون تردید آنچه دیگران می‌دانند این است که ما تصور می‌کنیم فلاں چیز ممکن است یا ممکن نیست. ما این را از دیگران (اختواذه و شاید دوستانمان) آموخته‌ایم بر توجه به آنکه هر کسی محدودیت‌های ذهن خودش را دارد و این ما هستیم که خود را ملزم به قبول ناور ندارست دیگران می‌کنیم هر چند که دیگران باورهای خود را واقعی می‌دانند. تا بر این محدودیت‌های ذهنی مانند یک ویروس بین بشر پخش می‌شود و هیچ کدام در کمتر کنیم که چه اتفاقی در شرف وقوع است.

باید بدانیم که در خواییم و در توهم آنچه ساخته و برداخته اذهان محدود است. هر چه در این مقوله دقیق‌تر شویم کم کم شروع می‌کنیم به بیدار شدن. آن گاه حسن می‌کنیم و طبقه مادر آن است که دیگران را متوجه این توهم و خلله غفلانی سعادی کسانی که خود را محدود به برداشت‌ها و دانسته‌هایی می‌برند آنکه چیزی ممکن است یا ممکن نیست و... می‌کند مردم امروز در بی بول، اشیا، مناغل و... هستند، خالق او آنکه عالم هستی و نیروی بگانه آن، همه چیزهایی را که ما می‌خواهیم در اختیارمان قرار می‌دهد. فقط کافی است آن را در کمی تا همه چیز داشته باشیم و بسیار مهم است که بدانم این باورهای محدودمان است که مارا محدود نگه داشته است و راه باز است اگر چشمها را باز کنیم. ▶

ترجمه: بلدانورت‌اهی

۰ اکنون، رمان عمل برمنای هوشیاری است. بیدار شوید! ساعت در حال زنگ زدن است. آنرا که این ضربه‌های ساعت را فقط من کنم تا به چرشنام ادامه دهد بهتر است بدانند که این لحظات از دست رفته می‌توانستد. برای آن‌ها زندگی باشد نه خفتگی.

روزها یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌رونند. میلیونها نفر با آرزوها، امیدها و روایاهایشان زندگی می‌کنند و فقط می‌اندیشند که شاید می‌شد وضعشان بهتر از این باشد. آن‌ها غافلند که این نارضایتی‌هارا خودشان به دست خودشان ایجاد می‌کنند و برای خود جاودانه می‌سازند.

دانستن این مطلب موہبت کمی نیست. این ما هستیم که واقعیت‌های اطرافمان را برای خود خلق می‌کنیم. این موضوع، خاص کسانی نیست که به متافزیک علاقه دارند، بلکه حقیقتی است برای همه ما! تک تک ما!

هر چند که تعداد سیار کمی از ما می‌توانند با درک این مثله برخیزند و از این خواب ترسناک بیدار شوند. این عده اندک بی می‌برند که زندگی واقعی ساخته دست خودشان است ولی بقیه فقط هیجان زده و بانایاوری به اتفاقات اطرافشان نگاه می‌کنند. خوشخی خود را کم می‌دانند، مدام اظهار نارضایتی می‌کنند و فکر می‌کنند نارضایتی سووجود اصلاً ربطی به آنان ندارد و فقط بر حسب اتفاق برایشان بوجود آمده است.

همه چیز در عالم هستی ترکیبی از انرژی است حتی شما و من، حتی تمام فکرهایی که ما داریم انرژی هستند و به واسطه این انرژی تمام اجرای این ساختار عظیم به هم مرتبطند. عده‌ای از افراد بدین و شکاک این موضوع را مسئله متافزیکی می‌دانند و سعی می‌کنند به دیگران بگویند که متافزیک چیزی جزء یک موضوع ساخته شده توسط قوه محیله مانیست ولی توصیه من حتی به این گونه ادم‌ها آن است که نلامش کنم تا درین این مفاهیم ساده، حقیقت را جویی‌شوند و بدون فضای قلم و ججهه گیری سعی در درک آن داشته باشند.

کمی به اطرافیان بیشتر دقت کنید و با نگاهی دیگر آن را بینید. عالم هستی بدون تغلا خلق می‌کند و به وجود می‌آورد. آن هم در حد زیاد و به وفور.

درختان، سکهها، هوا، کیاهان و... همه و همه بدون استرس،



نام نجات پنهانی

وَاللَّهُ وَلِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

خدایار اهل ایمان است آنان را از تاریکی های جهان بیرون آرد و به عالم نور برد.

(سوره مبارک بفرمایه ۲۵۷)

آغاز زندگی و حیات
واقعی یک انسان
حرکتی است که او را
از تاریکی وجود که
همان گمراهی و
غفلت از اصل خویش
است، نجات داده و به
سعادت و نیک بختی
سوق دهد.

○ گاه ایمان در عمق لایه های درونی انسان نهفته شده و برای آشکار شدن آن نیاز به حرکتی به ظاهر ساده و پیش پا افتاده است که همین حرکات به ظاهر کوچک از اهمیتی به سزا و فوق العاده برخوردار می شود. شاید بتوان گفت که یکی از برجسته ترین حرکات که موجب نجات انسان از تاریکی و هدایت او به سمت نور الهی می شود، نگه داشتن حرمت نام خداوند و اعتلای نام او است که این حرمت و اعتلا می تواند در ابعاد مختلفی خود را نشان دهد که میزان و ارزش آن را کسی جز صاحب نام نمی تواند تعیین کند.

حکایت بشربین حارت بیانگراین موضوع است که یک عمل ساده ولی اثرگذار تا چه حد می تواند حائز اهمیت باشد و انسان را از پلبدترین پلیدی ها نجات دهد.

گفته شده که روزی، بشر بن حارت، مت از راهی می گذشت، کاغذی را در راه افتاده دید که روی آن "بسم الله الرحمن الرحيم" نوشته شده بود. آن را برداشت و قدری عطر خرید و کاغذ را معطر کرد. بوسید و با احترام تمام در جای امنی قرار داد. آن شب یکی از بزرگان خواب دید که به او دستور می دهد، نزد بشر برو و گو: "نام ما را عطر آگین کردی، مانیز از این پس نام تو را از آسودگی پاک می داریم، در دنیا و آخرت."

او که بشر را می شناخت و می دانست که مردمی شراب خوار و فاسق است به آن خواب اعتمنا نکرد، تا بار سوم، چون صح شد از جای برخواست و از احوال او جوینا شد، گفتند: به مجلس شراب رفته است. پس به در شراب خانه رفت. او مت بود. گفت: "بشر را بگویید پیامی برای او دارم."

بشر گفته بود: "از روی ببر سید از چه کس پیام دارد؟"

گفت: "از خدای عزوجل" بشر گریان شد و سراسمه پیش آمد و گفت: "او از من خشمگین است؟" گفت: "نه" پس گفت: "قدرتی صبر کن تا بایاران بدرود گویم." نزد بیاران رفت و گفت: "ای بیاران! ما را خواسته اند، رفتیم و شمارا بدرود می گوییم و هر گز از این پس مارا در این جان خواهید یافت."

پس شوریده و سرو پا بر همه بیرون آمد و نوبه کرد و زهد و نفوی پیش نمود. ▶

قند پارسی

پیشانی «ایران با تغییر جزئی در فرهنگ فرانسوی‌ها، آلمانی‌ها و ایرلندی‌ها و نروژی‌ها وجود دارد. همه اینها گویای داشت و عمومی و کهن است که اغلب در میان عامه وجود دارد و این بخشی از آن نیز دانش ریشه‌دار است و چه با همین ربط عمیق و مشترک است که منجر به تشابه این دانش عمومی در سطح جهان شده. البته بخش قابل توجهی از دانش عامه با گذشت زمان تحت تأثیر خرافات و تعبصات قرار گرفته اما بخش دیگری همواره احوال خود را حفظ کرده است.

ناکنون تحقیقاتی که درباره فولکلور ایران انجام گرفته است بسیار محدود و ناقص می‌باشد و فقط از آن به عنوان مقدماتی برای کار جدی و علمی می‌توان استفاده کرد. با توجه به اینکه سرزین ایران از خیلی مناطق دیگر در این حیطه غنی تر است، ولی این گنجینه هنوز دست نخورده باقی مانده است؛ این خطر وجود دارد که بسیاری از عادات و رسوم دهات و ایلات فراموش شوند و دیری نمی‌کشند که بسیاری از این گنجینه‌های ملی از دست خواهد رفت.

از این‌رو در جهت شناخت بیشتر فرهنگ عامه، در این گفتار به شرح برخی اصطلاحات و ضرب المثل‌ها و نحوه شکل گیری آنها پرداخته ایم. درواقع ضرب المثل‌ها دانش فشرده و حاصل تجارب گذاشتگانند. کلماتی شیرین که با همه سادگی بسیاری نکات را به ما می‌آموزنند.

عملش صالح بود یکسر رفت به بهشت
گویند مردی جنایه برادر خویش را به یکی از گورستان‌ها برده. گورکن گور را در همسایگی آبخانه‌ای کند. وقتی جسد را در خاک گذاشتند چاه آبخانه شکافت و مرده به درون آن افتاب. مرد فریاد برآورد که چه بر سر برادرم آمد؟ گورکن گفت عملش صالح بود یکسر رفت به بهشت.

○ حتماً تا به حال عبارت فولکلور را شنیده ایدا نخستین بار «آمبرواز مورتن» (Ambroise Morton) در سال ۱۸۸۵ میلادی آثار باستان و ادبیات توده را Folk-lore نامید به معنای دانش عوام. کشورهای لاتین زبان پس از وضع لغات گوناگون به این نتیجه رسیدند که «فولکلور» جامع ترین لغت برای این منظور من باشد و شامل دانش عوام می‌شود و در مقابل فرهنگ رسمی یک جامعه قرار دارد.

امروزه، «فولکلور» توسعه شگفت‌آوری یافته است ابتدا محققین این علم فقط ادبیات توده مانند: قصه‌ها، افسانه‌ها، آوازه‌ها، ترانه‌ها، مثلها، معماها، متلکها و... را جستجو می‌کردند که چندی بعد اعتقادات و اوهام، پیشگویی راجح به وقت نجوم، تاریخ طبیعی، طب و آنجه دانش توده نامیده می‌شود مانند گاهنامه، سنتگ شناسی، گیاه‌شناسی، جانور‌شناسی و داروهایی که عوام به کار می‌بردند نیز به این علم افزوده شد می‌پرس اعتقدات و رسمی که واسطه به هر یک از مراحل گوناگون زندگی مانند تولد، بچگی، جوانی، زناشویی، پیری، مراسم سوگواری و جشن‌های ملی و مذهبی و عاداتی که مربوط به زندگی عمومی می‌شود نیز به این مجموعه پیوست.

قسمت عمده زندگی روزانه ما از عاداتی که به ارت برده‌ایم تشکیل شده است و سر چشمۀ آن‌ها ملی نیست بلکه بشری است. بسیاری از دانش و آداب در تمامی سرزمین‌ها و قبائل مرسوم است. مثل عاقبت گفتنه به کسی که عطه می‌کند، یا اشعاری که از جثت مضمون (در کشورهای جوامع بسیار دور از هم) متأبهت دارند، بارقصن در کنار آتش، حتی بسیاری قصه‌ها در میان ملل گوناگون مشترک است.

این عادات هر جا که اجتماعی هست خود تعابی می‌کند و من توان حدم را که تمام آن‌ها از این‌دادی بشریت آغاز شده و بالا قل مربوط به دوره‌های بسیار باستانی است. مثلاً تعابه دمه

ضرب المثل‌ها دانشی
فسرده و حاصل
تجارب گذاشتگانند.
کلماتی شیرین که با
همه سادگی، بسیاری
نکات را به ما
می‌آموزند.

برو کشکت را بساب

می زد حلال کرد، راهن دست از زدنش نمی کشد.
آخر دزدان دیگر میانجیگری کردند و او را رها ساختند.
دزد دستار را برای مادر آورد، مادر از چگونگی حلت
دستار پرسید، پسر گفت: آنقدر زدم که حلال حلالش به
آسمان می رفت.

شیخ بهاعرف کاملی بود که در زمان خود از مقام و
منزلت خاصی بین مردم برخوردار بود و همه، فرامین وی
را به گوش جان شنیده و اجرا می کردند. روزی پیر مردی
که شغلش سایلن کشک بود بیرون از حجره مشغول
کشک سایلی بود و در داش آرزو می کرد که ای کاش او هم
مقام و منزلت شیخ بهار داشت. در همین احوال شیخ که
از آن محل عور می کرد، متوجه آرزوی پیر مرد شد. جلوتر
رفت و کلاهش را برداشت و بر سر پیر مرد نهاد. پیر مرد با
این کار به مقام و منزلت شیخ رسید و تعداد بسیاری در
خدمت او قرار گرفتند. چند وقتی به همین منوال گذشت
تا اینکه روزی شیخ بهار به دیدن پیر مرد رفت، پیر مرد از
پنیر قن امانت نمود و پس از چند بار تکرار عصبانی
شده و گفت: شیخ بهار دیگر کیست؟ اصلاً نمی خواهم او
را بیشم.

طفلی را به شاگردی آهنگری برداشت. استاد نخست
تمرين دیدن را به وی محول کرد. طفل، سهولت و آسانی
کار را به تمثیل می گرفت. لیکن پس از مدتی کوتاه
خستگی بر او راه یافت و از استاد پرسید: بنشینم و بدم؟
استاد گفت: بنشین و بدم، باز ساعتی دیگر خستگی
بیشتری بر او غلبه کرد و گفت: به پهلو افتم و بدم؟ استاد
گفت: به پهلو افت و بدم. بار سوم سوال کرد بخواهم او
بدم؟ استاد برآشتفت و گفت: بعیر و بدم!

آب برای من ندارد نان که برای تو دارد
گویند حاج میرزا آقاسی دستور داد تا قناتی حفر کنند.
روزی جهت بازدید چاههای آب به منطقه رفت. مفتش
اظهار داشت که کنند قنات در اینجا بی حاصل است زیرا
که این زمین آب ندارد. او جواب داد: ایله! اگر قنات آب
برای من ندارد نان که برای تو دارد.

در همین حین شیخ وارد شد و کلاه خود را از سر
پیر مرد برداشت و به او گفت: تو لیاقت این مقام را تداری
نمی کنی و قدرت رسیدی از خود می خود شدی و
گذشتات را غراموش کردی این کارها به تو نیامده است.
برو کشکت را بساب.

مفرداتش خوب است اما مرده شور ترکیش را بیرد

بالات را دیدیم زیرت را هم دیدیم
کدامی بدر خانه ای رفت و چیزی خواست.
صاحبخانه برایم رفت و گفت اگر به زیر بودم، تو را کنه
نانی می دادم. بار دیگر کدامد، صاحبخانه به زیر بود گفت
اگر بالا بودم برای تو نانی می انداختم. کذا گفت: بالات را
دیدیم، زیرت را هم دیدیم.

شخصی که ادعای دروغی داشت محدودی کلمات
حکمت و عرفان را به مسخره، بدون ربطی بین آنها پشت
سر هم می گفت و شتونه تازمانی دراز گمان می کرد که
سخن او جدی است و فهمش برای شتونه سخت است.
روزی ناشناسی بر حلقه درس میرزا ابوالحسن حکیم،
معروف به جلوه حاضر شد و در میان مباحثه، به همان
صورت، پشت سر هم شروع به گفتن کلمات و الفاظی
کرد: حکیم چند لحظه متوجه به او نگیرست و سپس هرل
بودن سخنان او را دریافت و گفت مفرداتش خوب است
اما مرده شور ترکیش را بیرد.

حلال حلالش به آسمان می رفت

مردی روستایی پسری داشت که به حد مردان رسیده
بود، روزی بازن خود گفت اگر زندگی ما همیطور سخت
بماند، عاقبت باید خر را بفروشیم و برای پسر عروسی
بگیریم. پس از آن روز هر وقت پدر شروع به صحبت می
کرد، پسر کلام او را بیرده و می گفت: بابا از خر بگو.

منابع: داستانها و ضرب المثل های جواد سرهای
ایران

مادری پیر از فرزندش که راهن بود خواست که
برای او کفی از مال حلال به دست آورد. پسر، طالب
علمی را در سیاپان دید و دستار اورا بیورد و گفت این را بر
من حلال کن اما او امتناع می کرد. راهن چویدست
برداشت و شروع به زدن مرد کرد، سپس هر چه مرد فریاد

حقوق شهروندی: آشنایی با مراجع قضایی چگونگی طرح شکایت و روند پیگیری آن در دادگستری

تألیف: محمد رضا زمانی
قاضی دادگستری تهران

شکوایه و نحوه تنظیم آن:

هر شخص ایرانی و بعارت بهتر هر شخصی که در ایران زندگی می‌کند چنانچه مورد ظلم و تعدی فرد یا افرادی قرار گرفت، می‌تواند برای احیای حقوق خود، به دادسرای مراجعه نماید. برای این کار می‌بایست شکوایه یا شکایت نامه تنظیم نمود.

در شکوایه ابتدا نام، نام خانوادگی، نام پدر و آدرس کامل شاکی و سپس متهم قید می‌گردد. آنگاه اتهام متهم و پس از آن تاریخ و محل وقوع جرم ذکر می‌شود. سپس متن شکایت درج می‌گردد. عنوان شکایت خطاب به «ریاست دادسرا» است و در آن بصورت ساده و بطور مختصر و مفید، شرح واقعه توضیح داده می‌شود و در آن به دلایل و مدارک مورد استفاده نیز بصورت خلاصه اشاره می‌گردد و در پایان تقاضای تعقیب کیفری و مجازات متهم را خواستار می‌شویم. ریاست دادسرا «دادستان» یا معاون وی شکایت را برای رسیدگی به یکی از شعب دادسرا یا مستقیماً به یکی از مراجع انتظامی ارجاع می‌دهد و دستور رسیدگی به شکایت شاکی را صادر می‌نماید. هر دادسرا دارای شعب متعددی از دادیاری و بازپرسی است. دادیاران و بازپرسها نیز همچون دادستان قاضی هستند. رسیدگی به جرائم مهمتر معمولاً بر عهده بازپرس و رسیدگی به سایر جرائم بر عهده دادیار است. هر چند رعایت این ترتیب، الزام قطعی ندارد. دادیار و بازپرس تحت نظر دادستان انجام وظیفه می‌نمایند ولی بازپرس در رسیدگی به جرائم از استقلال بیشتری نسبت به دادیار برخوردار است. و اگر در رسیدگی به جرمی، یا دادستان هم عقبده نباشد، می‌تواند از نظر دادستان تعیت ننماید که در این صورت، حل اختلاف و ... با دادگاه عمومی خواهد بود.

مقدمه:

۱) بنابر توصیه دوستان در تحریر «هترهای زیستن» مقر- رگردید از این شماره، مباحث مختلفی از حقوق، با رویکرد خاص حقوق افراد در اجتماع و در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، تقدیم محضر خواندن گرامی گردد، لیکن آنچه در تنظیم مطالب این سلسله مباحث مورد تأکید قرار دارد، بیان مطالب به زبان ساده است تا به سهولت برای همگان قابل بهره‌برداری و استفاده باشد و بنابراین سعی بر این است که مطالب این بخش تا آنجا که به فضاحت کلام لطمه‌ای وارد نشود بایانی در خور استفاده عموم مطرح شوند، هر چند به هر حال حقوق ذاتی‌دارای بعضی مفاهیم نقیل و دور از بیان ساده و محاوره‌ای جامعه فارسی زبان ما می‌باشد. امید است که مطالب بخش «حقوق شهروندی»، بتواند راهگشای خواندن گان محترم در استیفاده حقوق خود و رفع ابهامات حقوقی آنان و جلوگیری از سرگردانی آنها در مراجعه به مراجع قضایی و انتظامی باشد.

مراجع قضایی:

الف: دادسرا

آنچه در اولین قسمت از سلسله مطالب حقوق شهروندی به آن خواهیم پرداخت، آشنایی با مراجع قضایی و چگونگی طرح شکایت و روند پیگیری آن در دادگستری است. در حال حاضر، در نظام قضایی کشور ما، برای طرح هر گونه دعوی کیفری می‌بایست ابتدا به دادسرا مراجعه نمود. دادسرا یکی از نهادهای اصلی در سیستم قضایی ایران است. ریاست دادسرا را دادستان بر عهده دارد که به تعداد کافی دارای معاونیتی می‌باشد. مقامات قضایی دادسرا عبارتند از: دادستان، بازپرس و دادیار.

نحوه رسیدگی به شکایت:

خواهد شد و یا اینکه اصولاً در مورد متهم قرار بازداشت موقع صادر می‌کند بدین توضیح که او را بازداشت کردو و در این صورت متهم تا اتخاذ تصمیم بعدی توسط قاضی، به هیچ عنوان آزاد نخواهد شد که در همه موارد فوق تشخیص اینکه در مورد متهم چه قراری صادر شود، با قاضی است که براساس نوع اتهام و دلایل موجود و با رعایت قانون، تصمیم لازم توسط قاضی اتخاذ می‌گردد.

پایان تحقیقات:

پس از تکمیل تحقیقات و اقدامات قضایی لازم برای جمع آوری دلایل و مدارک، چنانچه دادسراسی متهم را مقرر داشت و اورا مجرم تشخیص داد، مبادرت به صدور کیفر خواست می‌نماید و در واقع برای متهم از دادگاه درخواست صدور حکم مجازات می‌کند و پرونده را به همراه کیفر خواست به دادگاه ارسال می‌نماید.

نقش دادسرا در تعقیب جرائم عمومی:

البته دادسرا، رأساً نیز بعنوان یک نهاد قضایی، به نمایندگی از جامعه و برای دفاع از حقوق مردم و نیز تدارک دفاع مناسب برای متهم، مجرمین را مورد تعقیب قرار می‌دهد و بعبارت دیگر در جرائمی که شاکی خصوصی ندارد ولی عمل مجرمین امیت و آسایش با عفت و اخلاق عومومی را به خطر می‌اندازد، مستقیماً وارد عمل شده و متهمان این قبیل جرائم را مورد تعقیب قرار داده و به اتهامات آنها رسیدگی می‌کند و در صورت اثبات برهکاری آنها، مبادرت به صدور کیفر خواست برای آنان و نیز معروفی آنها به دادگاه برای تعیین مجازات می‌نماید. بهر حال دادگاه همیشه (چه در جرائمی که شاکی خصوصی دارند و چه در جرائمی که دادسرا را مبادرت به تعقیب مجرمین نموده است) بعنوان یک مرجع بی طرف به موضوع رسیدگی می‌کند یعنی با تعیین وقت رسیدگی، طرفین را دعوت می‌کند و با حضور نماینده دادستان که جهت دفاع از کیفر خواست دعوت می‌شود، با شنیدن شکایت شاکی و دفاعیات متهم و اظهارات نماینده دادستان و انجام رسیدگی‌های قضایی دیگر، مبادرت به صدور حکم می‌نماید. رأی دادگاه به طرفین پرونده ابلاغ می‌شود و طرفین در اغلب قریب به اتفاق موارد حق دارند چنانچه اعتراضی به رأی دادگاه دارند طرف مهلت بیست روز اعتراض خود را بصورت مکتوب به دادگاه ارائه نمایند تا مقدمات رسیدگی به تجدید نظر خواهی آنان فراهم شود. ▶

شیوه رسیدگی به شکایت معمولاً بدین صورت است که دادیار یا بازپرس رسیدگی کننده به پرونده، برگ شکایت را برای انجام تحقیقات مقدماتی به یکی از مراجع انتظامی (کلانتری یا اداره آگاهی یا...) ارجاع می‌دهد. تحقیقات مقدماتی موزد نظر معمولاً عبارتند از: تحقیق از شاکی و نیز شهود احتمالی، جمع آوری دلایل و مدارک شاکی، تحقیقات محلی، معرفی شاکی به پژوهشکنی قانونی (در صورت لزوم)، استعلام بعضی موضوعات از ادارات یا سازمانهای مختلف (در صورت لزوم) و سایر اقدامات دیگری که برای تکمیل تحقیقات ضرورت داشته باشد. پس از آنکه مأمورین انتظامی دستورات قضایی (دادیار یا بازپرس) را تجامد دادند و تحقیقات تکمیل شد، نتیجه را در قالب یک پرونده به نظر وی می‌رسانند و قاضی در صورتی که دلایل و مدارک ارائه شده برای توجه اتهام به مهم کافی باشند و یا حدائق دلایل قوی بر احتمال صحت ادعای شاکی وجود داشته باشد، دستور احضار متهم و یا در صورت ضرورت (وجود دیگر فرار و پنهان شدن متهم یا ازین بردن آثار و دلایل و مدارک جرم و یا وسائل ناشی از جرم توسط متهم) دستور جلب وی را صادر می‌نماید. جلب (دستگیری) متهم بجز در شرایط خاص که به تشخیص قاضی بستگی دارد، در روز بعمل می‌آید. متهم پس از حضور به مرجع انتظامی (اعم از اینکه خود حاضر شده باشد یا به دستور قاضی دستگیر شده باشد) مورد تحقیق و بازجویی قرار می‌گیرد و پس از آن به همراه پرونده به دادسرا و نزد قاضی رسیدگی کننده به پرونده اعوان می‌گردد. چنانچه متهم دستگیر شده باشد، نبروی انتظامی می‌تواند برای تکمیل تحقیقات، او را به مدت حداقل ۲۴ ساعت بازداشت نماید و پس از آن موظف است موضوع را به همراه پرونده به اطلاع قاضی برساند. قاضی دادسرا نیز از متهم تحقیق می‌نماید و بعبارت دیگر اتهامش را به او تفهم می‌کند و از وی می‌خواهد تا از خود دفاع نماید و متهم نیز در دفاع از خود مطالبی را در برگه محضوی که در اختیار او گذاشته می‌شود بیان می‌کند و پس در صورتی که دلایل بر توجه اتهام به متهم قوی باشند، قاضی در مورد وی قرار تأمین صادر می‌کند به این توقيع که برای آنکه متهم در دسترس مقامات قضایی و انتظامی باشد، از او می‌خواهد تا برای تضمین حضورش در هر زمان که نیاز به حضور او باشد، وینهای (اعم از وجه نقد یا ملک...) ابزارهای ضامن (کفیل) معرفی نماید یا از او تعهد و التزام می‌گیرد که هر کاه احضار شد، حاضر شود والا مبلغی که قاضی تعیین می‌کند از او اخذ و خیط



بعضی نکات ضروری هنگام مراجعته به واحدهای قضایی:

- نامه‌ای مناسب و بصورت رسمی به قاضی تقدیم کنید.
- ۶- دادگستری از محدود ادارات یا شاید تنها اداره‌ای باشد که کارکنان (اصلی) آن (قضات) در انجام وظایف قانونی خود تابع دستور مقامات مافوق خود نیستند و در انجام وظایف قضایی مستقل می‌باشند، بنابراین سعی کنید هر گونه تقاضای خود را مستقیماً به قاضی رسیدگی کنند، بدینه و معمولاً نیازی به مراجعته نزد مقامات مافوق او وجود ندارد زیرا مقام مذکور نیز نامه را نزد قاضی ارجاع داده و از او اقدام وفق قانون را خواهد خواست.
- ۷- جز در داخل اتاق دادگاه یا دفتر دادگاه به قاضی یا کارمند مراجعته نکنید و از هر گونه سوال در مورد پرونده در داخل راهرو، آسانسور و ... اجتناب کنید زیرا باعث سوء تفاهم و نیز نکدر خاطر آنان خواهد شد.
- ۸- قبل از ورود به دادگاه تلفن همراه خود را حاموش کنید و تا قبل از خارج شدن از محضر قاضی، از روشن نمودن آن اجتناب کنید.
- ۹- همیشه در موعد مقرر که معمولاً باز طریق ارسال برگ احضار(احطراریه) برای شما یا از طریق مأمورین انتظامی از آن مطلع می‌گردید، در دادگاه حاضر شوید.
- ۱۰- آنچه از ضروری ترین دانسته‌ها در هنگام مراجعته به دادگستری است، شماره کلامه پرونده شما است زیرا بدون آن، دسترسی به شعبه رسیدگی کننده و بخصوص پرونده، غیر ممکن یا بسیار دشوار خواهد بود. بنابراین شماره پرونده خود را در جایی مطمئن و قابل دسترس یادداشت نمایید.
- ۱۱- از مهمترین مسائل در رسیدگی به پرونده‌های قضایی، وجود آدرس کامل، دقیق و صحیح هر یک از طرفین، در پرونده است بنابراین هر گونه تغیر آدرس خود را فوراً و بصورت مکتوب به دادگاه اطلاع دهید زیرا در غیر این صورت هر گونه احتفاریه یارای دادگاه یا سایر اوراق قضایی به آدرس شما ارسال خواهد شد و عدم اطلاع شما از آنها، موجب تعییغ حق شما شده و مسئولیت آن نیز فقط با خود شما خواهد بود.

تصورات و برداشت‌های غلط در مورد خداوند

۳

بی توجه باشید. می‌توانید پولتان را به قصد رسیدن به یک حشودی خالص درونی صرف یک کار خیریه کنید، یا آن را صرف کار تبلیغاتی کنید، برای پرداخت مالیات، یا ذخیره جایی در بهشت از آن استفاده کنید. همه این رفتارها بخشش به کودکان، برقراری ارتباط یا بخشش پول، همه نوعی بخشش و دهندگی دارند؛ اما اگر شما این بخشش را با انرژی دوست داشتن همراه نکنید، انرژی نیت شما به شکلی کاملاً متفاوت به گیرنده خواهد رسید. اگر رفتار محبت آمیز، بررسی شده باشد به عنوان یک منع تعذیب برای گیرنده حس می‌شود.

همانطور که برای کنترل نتایج رفتارتان با دیگران تلاش می‌کنید، برای کنترل اثرات رفتارتان نسبت به خداوند هم بازیبینی کنید. ممکن است شما به عبادتگاه بروید، حمس و زکات مال خود را بدھید و اعمال داوطلبانه خیریه انجام دهید به قصد آنکه خداوند شمارا حفظ کند و دوستستان بدارد؛ در حالی که می‌توانید لذت خالصانه این اعمال را درک کنید و آرزوی عیقنان فقط خدمت به خداوند باشد.

این حالت مانند تمرينی برای عشق ورزی آسمانی است. تمرين خدمت بدون انتظار چشیداشت. اما چه چیزی می‌تواند مارادر داشتن چیز را بعله ای با خداوند پاری دهد؟ چه چیز مانع این ارتباط است؟ چه چیز مانع یا پاری رسانی برای این عشق ورزی آسمانی است؟ شناخت ما از عشق چیست؟ در سطح زمینی ما یه چه چیزی عشق می‌کوییم؟

عشق در سطح زمینی، گرفتن و دریافت چیزهایی برای خودمان است؛ تائید شدن توسط دیگران، امیت، توجه، درک، رابطه جنسی و محبت، اما عشق در سطح معنوی و روحانی، می‌تواند دادن و اعطای چیزی به خودمان

در ماره نویسنده:

دکتر مارگارت بل، نویسنده هشت کتاب در زمینه های شفاده و قدرت معنوی است او از سال ۱۹۷۲ کارگاههای آموزشی برای گروهها و کلاس‌های مختلفی از زوجها برگزار کرده و آثار را اهتمامی می‌کند.

۵ رفتار محبت آمیز یک رفتار شخصی و در عین حال منولا نه است که باعث رشد و تعالی معنوی خودمان و دیگرانی که با ما در ارتباط هستند، می‌شود. این رفتار می‌تواند رفتاری آگاهانه باشد که به ما توان کمک به دیگران، قدرت پشتیانی، شفقت و دلسوزی و درک نسبت به خودمان و سایرین را اعطای نماید.

کنترل و نظارت بر این رفتار، می‌تواند به مانویدهایی مثل آرامش و امیت، عشق یا توجه را بدهد یا از ورود چیزهایی مانند تنهایی، عدم پذیرش و رها شدن توسط دیگران جلوگیری کند. رفتار محبت آمیز، همراه خود خرسندی و رضایت درونی را می‌آورد که از بیرون به کس اعطای نمی‌شود. کنترل این رفتار همیشه می‌تواند به عنوان نتیجه، چشم انداز مطمئنی را برآورد یه همراه داشته باشد.

برای مثال، شما می‌توانید نسبت به فرزندانشان رفتار دهندگی داشته باشید، چون آنها هم به شما شادی و نشاط می‌دهند؛ یا نسبت به آنها دهنده باشید، چون می‌خواهید که دوستان بدارند و وقتی که پرتر شدید مرافقان باشند. باهر توقع دیگری که والدین خوب از فرزندانشان دارند. شما می‌توانید به خاطر دوست داشتن یا دلایل دیگری با شریک خود ارتباط داشته باشید. می‌توانید عشق خود را با دیگران تقسیم یا اظهار کنید با بخواهید که دوست داشته شوید، می‌توانید به آشفتگی و ناامیدی شریک زندگی قان

متقل می شود. عدم درک معنای صحیح قدرت خداوند و فهم اشتباه آن، موجب ایجاد مشک در مورد وجود او می گردد. لازم است بفهمیم که خالق متعال، همه روح هارا صاحب اراده و اختیار آفریده است. این به آن معنی است که ما می توانیم در زندگی خود تصمیم بگیریم، عمیق ترین خواسته های ما، همان راهی است که در آن هستیم خودمان تصمیم گرفته ایم که دوست داشته شویم یا نه، به احساسات و رفتار خود رسیدگی کنیم و یا دیگری را مقصر رفتارهای خود بدانیم.

خداوند کنترل کننده اعمال و نیات مانیست. این خود ما هستیم که با خواسته های عمیق مان به چیزهایی دست می پاییم.

خداوند چون انرژی نیرومندی است که می توانیم آن را پذیریم و به درون قلب خود دعوتش کنیم. خداوند هرگز بدون دعوت به قلب ما وارد نمی شود. زمانی که درون خود را تغییر دهیم و از خداوند برای شفای زخمها و جراحاتمان و آموختن عشق به خود و دیگران کمک بخواهیم، آن گاه عشق الهی و رحمت و خرد آسمانی، با حضور خداوند برای همیشه نزد ما خواهد بود. اما این ما هستیم که باید تصمیم بگیریم قلب خود را بگشاییم یا بیندیم.

هیچ فشاری خارج از وجودمان نیست، هیچ چیز حتی قدرت مطلق الهی درهای قلب ما را به روی خدا باز نمی کند، مگر آنکه خود بخواهیم.

خداوند هست ولی نه برای من

وقتی که والدین عشق الهی و آسمانی را به کودکانشان هدیه می دهند، بجهه هامی آموزنده خداوند برای آنها وجود دارد. وقتی که والدین و دیگر بزرگترها قابل اعتماد و امین هستند، بجهه ها هم خداوند را امین و موثق تجربه می کنند. اما وقتی بجهه ها هیچ تجربه ای از حضور زنده خداوند برای خودشان نداشته باشند، در آن صورت است که آنها می اندیشند که خدا هست ولی نه برای آنها. این نوع فکر چندان غیر معمول نیست. بجهه ها اینطور تصور می کنند که اگر به اندازه کافی خوب بیستند که والدین و دیگر بزرگترها آنها را دوست بدارند؛ قطعاً خداوند هم آنها را دوست نخواهد داشت. بسیاری از بجهه ها دوست داشتن والدین و دیگران را نسبت به خداوند شیوه سازی کرده و رفتار و احساس والدین را نسبت به خود، از سوی خداوند، مانند هم می دانند.

و دیگران باشد: کمک کردن، رحم و شفقت، درک، توجه و محبت. عشق در سطح زمینی دریافت چیزی برای پر کردن خلا هایمان با اشیا، افراد و فعالیتهاست. اما عشق در سطح آسمانی آموختن پر کردن درون خود با حضور خداوند است، دریافت انرژی عشق و رحمت الهی و تقسیم آن با دیگران است.

قدرت عشق در سطح زمینی در حد کنترل وقایع و مردم است؛ توان عشق در سطح آسمانی، قدرت نامحدودی است که شامل قدرت و دریافت عشق و خرد از عالم معنا می شود و بیانگر قدرت خلاقه بالقوه درونمان و آشکار کننده رویاهایمان می گردد. اما منشأین عشق آسمانی کیست؟ چیست؟ آیا کسی به جز خداوند است؟ و چرا بسیاری از ما از آن محروم شده ایم؟

آیا یک علت اصلی آن، برداشتهای اشتباهی نیست که نسبت به خداوند داریم؛ برداشتهای غلط معنوی که ما را از خداوند دور می کند و باعث می شود که ما در چشم انداز زمینی زندگی مان عقاید اشتباهی نسبت به خداوند داشته باشیم؟ اما این برداشتها چه هستند؟

بسیاری از این تصورات و برداشتها در زمان کودکی در ما شکل می گیرند و به مرور قوت می یابند. باشد که با شناخت این موانع و برداشتهای غلط، گامی به سوی عشق آسمانی برداریم.

تردید در وجود خداوند

وقتی که والدین یا دیگر پرستاران بجهه ها، به آنها عشق حقیقی الهی را نمی آموزند و عشق مشروط و متداول انسانی را به جای عشق حقیقی به آنها یاد می دهند. بسیاری از کودکان نسبت به وجود خداوند شک می کنند. این در بسیاری از خانه ها که آموزش های معنوی، مذهبی درستی وجود ندارد به طور خاصی دیده می شود.

بجهه ها به خداوند فکر می کنند و اغلب خواهند گفت که خداوند بسیار قدرتمند است، اما اگر به راستی خداوند اینقدر قدرتمند است چرا اجازه می دهد که برای من اتفاقات بدی بیفتد؟ این سوالی است که یک کودک وقتی دچار سوء تفاهم می شود، می پرسد. هر چند بزرگسالان هم ممکن است پرسند چرا خداوند اجازه داده این همه بدی بر روی زمین باشد؟ قتل و کشتن، قحطی و گرسنگی، ایدز؟

در قسم درست این که خداوند قدرت مطلق است سوء تعبیر شده است، این سوء تعبیر از والدین به فرزندان

زمانی که درون خود را تغییر دهیم و از خداوند برای شفای زخمها و جراحاتمان و آموختن عشق به خود و دیگران کمک بخواهیم، آن گاه عشق الهی و رحمت و خرد آسمانی، با حضور خداوند برای همیشه نزد ما خواهد بود

من هرگز برای خشنودی خداوند کافی نخواهم بود

خداوند بررسی کننده و ناظر است، مانند داوری که دوست داشتنش تحت شرایط است. به جای آنکه توسط خداوند دوست داشته شوم، باید آنچه را که هستم عوض کنم.

زمانی که موافقت و توجه والدینمان را بر اساس راهی که برایمان انتخاب می کنند به دست می آوریم، عملاً خود را تسلیم می کنیم تا دوست داشته شویم. به این ترتیب می آموزیم که موافقت و دوست داشتن را با هم ترکیب کنیم. کودکانی که با سخت گیری، قضاوت و تنبیه و سرزنش از سوی والدینشان بزرگ می شوند، عملاً برای دیدن و درک خداوند هم به همان مسیر هدایت می شوند. به علاوه، بسیاری از بچه هایی که خداوند یک پیرمرد قاضی است که اگر آنها بد باشند تبیهشان خواهد کرد.

به جای فشار آوردن برای دوست داشتن، خداوند را به عنوان یک حضور اعلیٰ پذیریم و از بودنش خشنود باشیم.

خداوند مرا ادار کرده که به اینجا بیایم. من اغلب از مردم این جمله را می شوم که از من نپرسیدند که می خواهم به دنیا بیایم یا نه؛ از من نپرسیدند که می خواهم در همین خانواده و با همین والدین باشم یا نه؛ این صحبت هازمانی پیش می آید که شما به خداوند به صورت یک فرد نگاه کنید. شخص داوری که کارش بررسی و قضاوت است، در آنصورت هم معتقد خواهد شد که خداوند شما را به اینجا آورده است و در یک خانواده بسیار بد قرار داده که مرتب هم سرزنش بشود. چون شما ذاتاً اصلاً بد هستید و یا چون خداوند شما را دوست ندارد، این اعتقاد غلط به جای آنکه شما را به سمت شفا و گشایش درونی ببرد، باعث پسرفت شما می شود. به خاطر بیاورید که برای گسترش عشق و دوست داشتن به اینجا آمده اید. با این تصور دیگر این جمله را تجوہید گفت که از من برای اینجا بودن نظری نخواسته اندیا چرا من در یک خانواده دیگر به دنیا نیامده ام. آنگاه خواهید فهمید که خود زندگی و زنده بودن حقیقتاً یک فرصت مقدس است، یک امتیاز روحانی. ▶

در مقالات بعدی از این مجموعه، به طرح و بررسی برخی دیگر از موانع و برداشت‌های غلط در ارتباط با خداوند، از همین نویسنده و همیتعظور معلمین شناخته شده، خواهیم پرداخت.

ترجمه: فروغ بصیرت

بسیاری از مردم زیر دست پدر و مادرهایی رشد می کنند که هرگز نسبت به آنها قادر شناس نبوده اند و از کارهایشان احساس خشنودی نداشته اند. اگر در مدرسه نمره ۱۶ می گرفته اند این نمره باید تبدیل به ۱۹ می شده و اگر ۱۹ می گرفته اند باید تبدیل به ۲۰ می شده است. همواره عیب و نقصهای آنها به طور ثابت گوشزد شده است. همیشه توجه والدینشان به جای کارهایی که انجام داده اند متصرکر بر کارهایی بوده که انجام نداده اند. این احساس است که بسیاری از ما با آن بزرگ شده ایم و ریشه بسیاری از نصوراتمان در مورد می کفایتی هایمان شده است.

اگر همین احساس منفی منتقل شده از طرف والدین را نسبت به حضور خداوند در نظر بگیریم، چه خواهد شد؟ احتمالاً فکر می کنیم که هیچ گاه چیزی برای عرضه به درگاه خداوند و خشنودی او نخواهیم داشت. شاید گمان کنیم که از نظر خداوند ذاتاً نفس و کاستی داریم و گاه هکار به دنیا آمده ایم و هیچ چیز نمی تواند این نحوست را در ماتغیر دهد و اصلاً تلاش مادر این زمینه فایده ای نخواهد داشت و نهایتاً به خاطر گناهانمان از سوی خداوند سرزنش خواهیم شد و خداوند هرگز ما را برای اینکه انسان خطکاری هستیم نخواهد بخشید. در حالی که اگر وجود اعلای خداوند را آنطور که هست در بایم دیگر ممکن نیست که خود را ذاتاً با نفس و کاستی بینیم. در خلف ما همان عشق الهی نهفته است و این به آن معنی است که مانعاد کمال هستیم. خداوند هرگز کار با عیب و نقص انجام نمی دهد او منشاعشق بدون شرط همراه با بخش است.

خداوند از من برای کمک به دیگران استفاده می کند اما به سوی خود من نمی آید وقتی که معتقدیم نزد خداوند دوست داشتنی و شایسته نیستیم، خود را صرفا ابزاری می بینیم که خداوند از آن برای دیگران استفاده می کند نه برای خودمان. بعضی وقتها بچه ها فکر می کنند که هیچ نیستند، و هر کاری که می کنند حتی اگر کمک به دیگران باشد، اشیاء خواهد بود. از دید آنها، هدف، تنها دادن محبت به دیگران است بدون آنکه خود از آن بهره ای ببرند.

همانطور که برای کترل
نتایج رفتار تان با
دیگران تلاش می کنید،
برای کترول اثرات
رفتار تان نسبت به
خداوند هم بازیبینی
کنید

آگاهی جمعی

اجتماعات میمونها در جزایر دیگر و گروههای ساکن خشکی تاکاساکیاما شروع به شستن سبب زمینهای شیرین خود کردند.

زمانی که تعداد مشخصی از اعضا یک جامعه (انسانی یا غیرانسانی) به شکلی از آگاهی دست می‌یابند، این آگاهی جدید می‌تواند از طریق ذهن به ذهن منتقل شود و مراوده آن به صورت ذهنی صورت گیرد. هر چند ممکن است تعداد دقیق این افراد متفاوت باشد، پدیده صدمین میمون، نشان می‌دهد هنگامی که تنها گروهی محدود از اجتماع راه جدیدی را یابند، این راه با رفتار یادآوری می‌تواند به یک خصلت آگاهانه برای کل جامعه تبدیل شود.

بنابراین هر انسانی محصر ا به صورت منبعی از آگاهی (مثبت و منفی) می‌تواند بر ذهنیات، آگاهی و نتیجتاً رفتار سایر همتوان خود تأثیر گذار باشد چرا که با دریافت آن آگاهی از طریق تأثیر ذهن بر اطرافیان و نزدیکان مرتبط بافرد، این آگاهی فردی، مبدل به نوعی آگاهی جمعی می‌گردد و ناگهان موجی از این انرژی تازه اجتماع را فرامی‌گیرد. با توجه به اثرات متقابلی که پدیده‌ها و جریانات انرژی در عوالم ذهنی و عینی بر روی یکدیگر دارند متولیت هر فرد در تلاش برای کسب آگاهی مثبت و تحولات درونی انکار ناپذیر است. شاید تاکنون حضور فردی بزرگ را تجربه کرده باشید که آرامش و عشق و اطمینان را حتی در سکوت می‌توان دریافت نمود و در حضور او بودن جریانهای ذهنی و روحی اطرافیان را به سوی همانگی سوق می‌دهد. در تاریخ پسر، به موارد قوی و قابل استنادی از این دست برمی‌خوریم که چگونه دستیابی به یک آگاهی منعکس توسط یک فرد، تأثیر زرف و مشهودی از طریق انتشار آن بر روی یک قوم یا ملت یا حتی سایر همتوان داشته، به گونه‌ای که حتی سرتوشت ابدی آنان را دستخوش تغییرات اساسی نموده است. درباره امور منفی نیز وضع به همین منوال است. بنابراین هر تحول مثبت و منفی در حوزه آگاهی، در محدوده انقرادی و شخصی یافی نمی‌ماند و غالباً بر تأثیر مسقیم بر سرنوشت فرد روی نوع زندگی اطرافیان نیز تأثیر گذار خواهد بود. حداقل در جهان دهن هیچکس نمی‌تواند به تهایی برای خودش خوب یا بد باشد. ▶

○ میمون زاپنی، ماکاکا فوسکاتا، بیش از ۳۰ سال است که در حیات وحش مشاهده شده است. در ۱۹۵۲، در جزیره کوشیما، داشمندان تعدادی از این نوع میمون را مورد آزمایش قرار دادند و رفتار غذایی آنها را با سبب زمینی‌های شیرینی که آغشته به ماسه بودند، بررسی کردند. میمونها طعم سبب زمینی خام شیرین را دوست دارند، اما وجود ماسه‌ها و ناخالصی درون غذا برایشان چندان خوشایند نبود. یک میمون مونت ۱۸ ماهه به نام ایمو قهقهید که با شستن سبب زمینی‌ها در آب رودخانه می‌تواند این مشکل را حل کند. او این حیله را به مادرش هم یاد داد. هم بازی‌های او هم راه جدید را پاد گرفتند و آن را به مادرانشان آموختند.

این ابداع و نوآوری تربیتی به تدریج توسط بسیاری از میمونها، در مقابل دیدگان داشمندان، رونق یافت. بین سالهای ۱۹۵۲ و ۱۹۵۸ تمام میمون‌های جوان یاد گرفته بودند که سبب زمینهای شیرین آغشته به ماسه را شسته و آنها را برای خوردن لذیدتر و مطبوع تر کنند. تنها گروهی از بزرگسالان بودند که به تقلید از فرزندانشان این پیشرفت اجتماعی را آموخته بودند و بقیه میمونهای بزرگسال همچنان به خوردن سبب زمینی شیرین کنیف ماسه‌ای مبادرت می‌ورزیدند. سپس اتفاق شکفت انجیزی افتاد، در پانیز ۱۹۵۸، تعداد بسیار زیادی از میمونهای جزیره کوشیما سبب زمینی‌های شیرین را می‌شستند هر چند تعداد دقیق آنها مشخص نیست.

باید فرض کنیم هنگامی که یک روز صحیح خورشید بالا می‌آید، ۹۹ میمون در جزیره کوشیما وجود دارند که آموخته اند سبب زمینی‌های شیرین خود را بشوند. صحیح روز بعد، صدمین میمون هم یاد گرفته است که سبب زمینی‌های خود را قبل از خوردن شوید.

و این اتفاق افتاد!

در آن بعدازظهر هر یک از افراد قبیله میمونها سبب زمینی‌ها را قبل از خوردن می‌شستند. انرژی منتقل شده به میمون صدم برای انجام اینکار در واقع نفوذی به تفکر او بوده است. اما عجب ترین چیزی که توسط این داشمندان مشاهده شد، این بود که عادت شستن سبب زمینی شیرین به آسوی دریا منتقل شد.



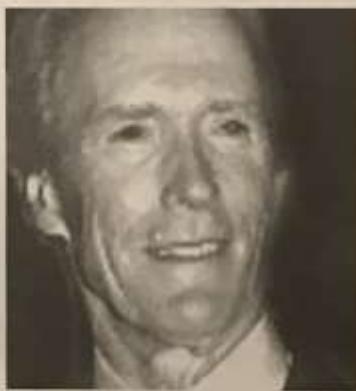
ستار گان؛

نامی ها و کامیابی ها

وزیری رسید. او به اندازه یک عمر کامل و تقریباً بطور دائم، در تلاش برای رسیدن به رتبه های بالا شکست خورد و در نهایت توانست به آنچه می خواست برسد!

شدیدی قرار داشت. در ۱۸۷۶ او به کمپانی بزرگ وسترن یونیون پیشنهاد داد که در ازای دریافت صد هزار دلار، حقوق انحصاری اختراع ویژه اش را به آنان بفروشدا و لی جالب آنکه رئیس این شرکت بزرگ، پیشنهاد او را رد کرد و در

وودی آن کارگردان، تهیه کننده، نویسنده و هنریشه مشهور که جوایز بسیاری را در زمینه هنر مینما از آن خود کرده است، در زمینه تولید فیلمهای منحرک در دانشگاه نیویورک سینی و سینی کالج



کلمنت ایستوود

هنریشه معروف فیلمهای وسترن که شهرت بسیاری را در سینما از آن خود کرده است در ابتدای کارش نه تنها فرد مطرحی در این رشته نبود بلکه آینده او توسعه کمپانی های فیلمزایی، نامبد کننده پیش بینی شده بود و او را فردی می نامیدند که دندانهای لب پریده دارد و سبب آدم (استخوان جلوی گلو) او پیش

حالی که گراهام بل را با سوالات کوتاه بستانه خود تحت فشار قرار داده بود به او گفت: تو فکر می کنی این اسباب بازی الکتریکی چه استفاده ای برای شرکت می تواند داشته باشد؟

نیویورک نه تنها موفق نشد بلکه جزو مردودین این رشته بود. و همیظور در رشته زبان انگلیسی در ۱۸۷۳ نیز جزو مردودین بود.

الکساندر گراهام بل

وینستون چرچیل مردی که تا سنین بالا فقط عنوان شهروند پیش کسوت را، آن هم به دلیل منش داشت در سن ۶۲ سالگی به مقام نخست

گراهام بل، مخترع تلفن، پس از اختراع خود توانست اختراع ویژه اش را به دنیای تجارت عرضه کند. او برای یافتن یک پشتیبان برای اجرای نقشه اش تحت فشار بسیار

هنری فورد

هنری فورد بارها و بارها شکست خورد و تغیریا
شکست شد تا در نهایت موفق شد به آنچه در
نظر داشت برسد.

جالب آنکه او در ساخت اولین ماشین دست باز
خود فراموش کرده بود دنده عقب را در ماشین تعییه
کندا در سال ۱۹۵۷ وقتی به ماشین ساخت خود
مباراکات می کرد درهای ماشین بسته نمی شدند و
کاپوت ماشین هم باز نمی شد! رنگ ماشین پوسته
پوسته شده بود و بوق آن گیر کرده بود و به گونه ای
بود که فروشن غیر ممکن بود! ولی بعدها تولیدات
او بسیار چشمگیر و مشهور شد.

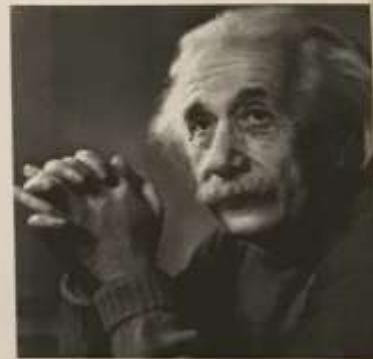
امیدها را می توان افزود و بیمه را می توان
کاست. خداوند همیشه تجربیات جدید و شگفت
انگیزی برای ما در پرده دارد. اغلب وقتی به نظر می
رسد که همه چیز به انتها رسیده و شب به تاریک
ترین حد خود نزدیک شده، خداوند معنی متفاوتی را
برایمان رقم می زند و معنای این انتها، شروعی تازه
است و بشارت دهنده آنکه نور در راهست زیرا که
روش های او با روش های ما فرق دارد! اگر او
بخواهد در انتهای نامیدی ها، امیدواری عظیمی در
انتظار است. ▶

ترجمه: پلادا نورشاهر

از حد بیرون زده است و بیش از حد آرام حرف می
زند. این تصویر او در ذهن کمپانی های بزرگ بود!

آلبرت انیشتین

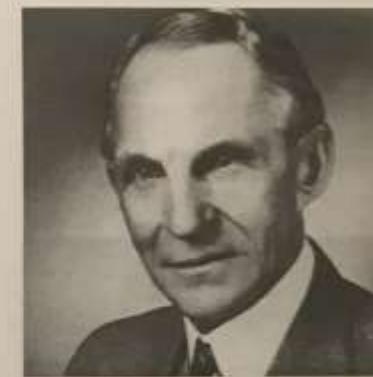
او در مقاطع تحصیلی خود بسیار ضعیف بود. در
کلاس اول ابتدایی و امتحان ورودی دانشگاه پلی
تکنیک زوریخ رد شد! ولی در نهایت یکی از
نامدارترین دانشمندان تاریخ شد!



ویلیام فالکنر

کسی که در مقطع متوسطه تحصیلات خود را
شدو کارش فقط پرسه زدن در آمریکا و کانادا بود! او
رشته های زیادی را امتحان کرد از جمله نام نویسی
برای نیروی هوایی کانادا، سعی کردن برای ورود به
دانشگاه، کار کردن بعنوان رئیس پستخانه که در
نهایت به خاطر آنکه سر کار و در وقت کاری، خود را
به خواندن و مطالعه سرگرم می کرد او را اخراج
کردند!

سپس او نویسنده‌گی را امتحان کرد و ۵ کتاب تا
سال ۱۹۳۰ نوشت ولی حتی از این طریق هم موفق
نشد تا خانواده خود را از نظر مالی تامین کند؛ ولی
مايوس نشد. در نهایت در سال ۱۹۴۹ موفق به گرفتن
جايزه نوبل در رشته ادبیات شد!



بوی گذشته می آید

محققان می گویند: بوی اطعمه هر چیزی مدت های مديدة باقی می ماند و می تواند مارا به یاد چیزهایی بیندازد که از یادمان رفته است. این پدیده برای شاهمن اثناست که یک بوی اصادیاک خاطره را با تمام جزیاتی برای شما زنده کند. یک گروه انگلیسی متخصص مغز و اعصاب تو اسسه الله پاسخی برای این پدیده بیاند. این محققان کلید اتفاق را حافظه هایی می دانند که وابسته به اتفاقات خاصی بوده و در مراکز حسی مختلفی از مغز پراکنده شده اند. اما تمام این حافظه ها از سوی منظمی در هیوکامپوس "اداره می شوند".

اگر یکی از این حواس تحریک شود، تا حافظه ای فرا خوانده شود، دیگر حافظه هایی که مربوط به حواس دیگر هستند تحریک می شوند.

به این ترتیب، می توان برای این اتفاق توضیحی بافت که چرا شنیدن یک آواز آشنا و یا به مشام رسیدن بوی یک ادکلن قلبی می تواند جزیاتی از گذشته را برای ما به تصویر بکشد.

این پدیده، زیباتر و قدرت بیشتر حافظه های انسان را دارد. متحققان هنوز به طور قطعی نمی دانند چرا بوها با قدرت به حافظه هایمان می چسبند. با این که مغز ما چیزگونه می تواند با استشمام بوی یک همسایه، مارا به دوران یکیگری مان ببرد، اگر با شخصی برای این سوال پافتد، مطمئن باشید دست به گشوفت فروق العاده ای زده اید.

”معجزات انبیا“

داشت، مانند مرغ پروری زنان بین دو دست پیامبر(ص) ایستاد و شاخه بلند خود را بر سر رسول خدا(ص) و بعضی از شاخه هایش را بر دوش من افکند (من در طرف راست آن حضرت بودم). سپس چون آن گروه این صحنه

حضرت علی (ع) نقل می کند: همراه پیامبر (ص) بودم که گروهی از بزرگان قریش نزد او آمدند و گفتند: ای محمد تو ادعای بزرگی داری (مقصود شان پیامبری بود) که نه پدران و نه کسی از خاندان تو چنین ادعایی نکرده است. ما از تو کاری می خواهیم؛ اگر توانستی آن را انجام دهی و به ما نشان دهی، می فهمیم که تو پیامبر و فرستاده خدا هستی و اگر توانستی انجام دهی متوجه می شویم که جادوگر و دروغگو هستی.

پیامبر(ص) فرمود: چه می خواهید؟

گفتند: این درخت را صد کن تا بر ریشه هایش از زمین کنده شود و جلوی رویت باشد.

پیامبر(ص) فرمود: خداوند بر همه چیز تواناست، آبا اگر این خواسته شما را بر آورده کند ایمان می آورید و به حق گواهی می دهید؟

گفتند: آری.

پیامبر(ص) فرمود: من آنچه را خواستید به شما نشان می دهم؛ و می دانم که به خیر و نیکوی نمی گراید؛ چرا که درین شما کسی هست که بر کفرش باقی می ماند و در جنگ کشته می شود و در چاه انداخته می شود و کسی هست که لشکرهای را برای جنگ با مسلمین جمع می کند.

پس از آن پیامبر(ص) فرمود: ای درخت! اگر به خداوند و رستاخیز ایمان داری و می دانی که من پیغمبر خدا هستم با ریشه های خود کنده شو و به فرمان خدا جلوی من بایست.

سوگند به خدایی که به حق، آن حضرت را برانگیخت، درخت با ریشه هایش کنده شد و آمد و در حالتی که صدای شدیدی مانند صدای بال های پرنده کان

را دیدند، از سر گردنشی گفتند: امر کن تائیمی از آن نزد تو بباید و نیمه دیگر در جای خود بماند. پیامبر به درخت چنین فرمان داد و نیمه آن با شگفتی بیشتر و با صدای بیشتر (شتابان تر) بسوی حضرت روی آورد و نزدیک بود بر رسول خدا (ص) بی پیجد. سپس آن گروه از سر ناسپاسی و سیزده چوبی گفتند: امر کن این نیمه باز گردد و همانطور که بود به نیمه خود بپوندد. پس پیامبر(ص) امر فرمود و درخت باز گشت... و آنان همچنان می گفتند: او جادوگر بسیار دروغگویی است...

ا بعدها در جنگ بدر و خندق آنچه پیامبر(ص) در مورد آنان گفته بود به وقوع پیوست. *

نهج البلاعه حpte ۳۴

شگفتی‌های جهان دوئیا

را کشف نمایند. سوالهای پرسیده شده و پرسیده شده در مورد این دنیای عجیب، بسیار زیاد و پاسخهای ارائه شده بسیار ناچیز است.

روزانه کارترابت اعتقد دارد: آگر در بی شناخت رفتارهای بشر هستید، کافیست با داستان رویاهایش آشنا شوید تا بفهمید چه کسی هستید، به کجا می‌روید و چگونه باید بروید.

تحقیقات دانشمندان در حوزه رویابینی عموماً در مورد ارتباط میان خواب و بیداری، تصویر چند بعدی از هوشیاری در طی ۲۴ ساعت شبانه روز می‌باشد و هدف عمدۀ آن کمک به افراد در درمان اضطراب، استرس، تشن و سایر مشکلات می‌باشد. سیاری از دانشمندان حوزه اعصاب و روان، برای یافتن مشکلات کودکان و نوجوانان، به رویاهای آنها توجه می‌کنند. حتی برخی افراد راه حل مشکلات خود را در رویاهایشان می‌جویند و به رویاهایشان همانند منبعی با ارزش نگاه می‌کنند. اما شناخت رویاهای حوزه کاربرد آنها صرفاً محدود به این حیطه نمی‌گردد...

تاریخچه تحقیقات رویابینی

هزاران سال قبل رویاهای همچون پیغامهایی از طرف خداوند بودند؛ و در بسیاری از فرهنگها به عنوان پیامهای پیش گویی کننده شناخته می‌شدند. در یونان باستان، بیماران در مقبره آسلیوس (خدای طب) می‌خوابیدند و یا دریافت یک رویا از بیماری شفا می‌یافتد.

از اواخر قرن نوزدهم دانشمندان علم رویابینی با



○ با پیشرفت تکنولوژی، دانشمندان به کشف اسرار شب پرداخته و به نتایج جالبی هم دست یافته‌اند. در نیمه‌های شب، ما به اشخاص خلاقی بدل می‌شویم و می‌توانیم تصاویر رویابی جالبی خلق کنیم.

گاهی یک هترمند، یک نویسنده، یک معلم و یک با غبان و ... می‌شویم. گاهی تصاویر همانند تصاویر نلوزیونی می‌پایان به نظر می‌رسند تا اینکه صدای ساعت صبح‌گاهی مارا از دنیای رویاهایمان خارج می‌کند. عده‌ای با بیدار شدن از خواب، هیچ کدام از تصاویر رویاهایش را به خاطر نمی‌آورند و همه چیز را فراموش می‌کنند.

این دنیای اسرار آمیز، دنیای رویاهاست؛ دانشمندان در صدد هستند با کمک فناوریهای جدید به این دنیای اسرار آمیز نزدیک و نزدیکتر شوند و واقعیت اصلی آن

نظرات فروید شروع به تحقیقات جدید کردند. طبق نظر او رویاهای تجلی ناخودآگاه مظلومی است که از کودکی به دنبال ماست. او معتقد است کشف این احساسات پنهان می‌تواند در درمان بیماریهای روحی و روانی کمک موثری باشد.

این نظرات تا دهه ۱۹۷۰ ادامه داشت، یعنی تازمانی که دانشمندان با بررسی های شیمیابی مغز نشان دادند که مشکلات احساسی می‌تواند همانند عوامل محیطی ریشه های بیولوژیکی یا شیمیابی داشته باشد. به عبارت دیگر مایه این دلیل مرض نمی‌شویم که مثلاً مادر ما کاری را انجام داده یا نه، بلکه علت اصلی آن عدم تعادل در جانی است که نیاز به درمان دارد.

بعد از فروید مهمترین واقعه کشف فازهای خواب بود که بر اساس میران فعالیت مغز و سرعت حرکت چشمها تعریف می‌شود.

دانشمندان با وجود توری های متعددی که دارند هنوز با اطمینان نظری را در این زمینه ارائه نداده اند. هاروارد آن هایson معتقد است رویاهای ذاتاً پذیره های تصادفی هستند. او و همکاران فرضیه اختلاط فعالیت را ارائه دادند که می‌گوید چگونه رویاهای با علامت



تفاوت رویاییان: سن و جنسیت

ماهمه رویایین آفریده شده

اگر در پی شناخت
رفتارهای بشر
هستید، کافیست با
داستان رویاهایش آشنا
شوید تا بفهمید چه کسی
هستید، به کجا می‌روید
و چگونه باید بروید

ایم. کودکان بیش از همه رم خواب دارند، البته دانشمندان فکر می‌کنند آنها در این زمان رویای واقعی ندارند و احتمالاً این فرآیند شبیه سازی برای رشد مغز است. پژوهشگران معتقدند بجهه هادر سین حدو ۸ و ۹ سالگی به حدی از بلوغ هوشی می‌رسند اما این قبل از آن است که رویاهایشان شبیه

بزرگسالان بشود.

اینگه استراوج پروفسور روانشناس دانشگاه زوریخ، رویاهایی از ۲۴ گروه بچه های ۹ تا ۱۵ سال جمع آوری کرده و در آزمایشگاه بیش از دو سال آثار امورد بررسی قرار داده است. او دریافته است که رویاهای کودکان درباره حیوانات بیشتر از بزرگسالان است و بیشتر علاقمند به گزارش کردن موارد جنایی و پرخاشکرانه بوده اند. همچنین رویاهای تحملی بیشتر داشته اند برخلاف بزرگسالان که عناصر خوابهایشان بیشتر موارد واقعی است.

عصی که در طول رم خواب از یک بخش کوچک مغز فرستاده می‌شوند شکل می‌گیرند. این علامت بنای گفته این گروه، تصاویری را که ما رویا می‌نامیم فعال می‌کنند.

مارک سولمز در ۱۹۹۷ فهمید که بیش از یک مکائیسم در مغز برای فعالسازی رویاهای وجود دارد. آنچه او بدان معتقد است می‌تواند به نظرات فروید در این زمینه معطوف شود. زیرا قسمتهایی از مغز که طی دیدن رویا فعال می‌شوند، هسته توری رویای فروید هستند. امروزه بسیاری از درمانها با در نظر گرفتن نظریه

شلوار خنده دار و مسخره و یک تاپ نارنجی توری با موهای دم اسپی. بدون لباس عروس! بعدها مراسم عروسی او نزدیک جشن هالووین اتفاق افتاد که بسیاری از مردم خود را به این شکل و شمايل در می آورند.

در زیر جدولی آمده است که رویاهای بر حسب جنسیت در آن تفکیک شده اند.

جدول تفکیک رویاهای بر حسب جنسیت
(درصد بیانگر کسانی است که این رویا را دیده اند)

زن	مرد	رویا
۲۴۳	۴۷۸	تعقیب و گریز بدون آمیب دیدن
۴۷۳	۱۶۵	تحریه های روابط جنسی
۴۷۴	۴۷۴	افتدان
۴۷۱	۱۰۷	مدرسه، معلمان، درس خواندن
۲۶۰	۱۵۵	خیلی دیر رسیدن مثلاً به قطار
۲۶۰	۱۵۳	در آستانه افتدان
۱۵۳	۱۰۵	نلاش برای انجام کاری نکراری
۱۵۹	۲۲۲	مرگ یک شخص زنده
۲۶۴	۱۵۸	پرواز کردن یا مشاور شدن در هوا
۱۵۰	۲۲۴	حس کردن یک واقعه به وضوح
۲۶۴	۲۶۰	افتدان در امتحان
۲۶۶	۲۶۰	جنگ و برخورد فیزیکی
۲۶۶	۲۲۲	خشک شدن از ترس
۲۳۹	۲۲۷	زنده شدن فردی که مرده است
۲۳۸	۲۲۲	دویاره کودک شدن

تفاوت جنسیت هم در نوع رویاهای در بزرگسالان کاملاً مشهود است. بزرگترین راز چیست؟ رویاهای بزرگسالان عموماً سرشار از روابط جنسی است. دامهاف معتقد است زمانی آنها این رویا را می بینند که در گیر روابط جنسی می شوند، او اغلب در رویا این روابط لذت بخش نیست، در واقع حدود دو سوم شخصیتها در رویاهای مردان مرد هستند. در مورد زنان این نسبت تقریباً مساوی است. تقریباً در بسیاری از فرهنگها این اختلافات شبیه هم وجود دارد. همچنین رویاهای مردان بیشتر از زنان در گیر تهاجمات فیزیکی است. بیشتر علاقمند به تعقیب و گریز، متکردن، شکستن، دزدی و کشتن است. در بسیاری از



رویاهای زنان نمونه ای مشاهده شده که باعث ناراحتی عمیق آنها می شده و آن لباسهایی بوده که آنها را چاق نشان می داده است. موضوع مورد علاقه زنان در رویا ازدواج است. هر چند آنها بعد از دیدن رویا معمولاً خوشحال نیستند؛ این اعتقاد قدیمی که خواب را بر عکس تعبیر می کنند باعث می شود که بسیاری از آنچه که می بینند را به غلط تعبیر کنند.

خانمی در یکی از رویاهای موجود در بانک اطلاعاتی رویا، خود را در مراسم عروسی اش دیده اما لباسی برای پوشیدن نداشته است. همه مهمانان بسیار مسخره لباس پوشیده بودند از جمله خودش، یک

سناریوی روایاتان را مرور کنید تا در حافظه شما حالت واقعی بیابد. دفترچه کوچکی در کتاب تختخواب خود داشته باشید و آنچه را در سر شمامست به محض بیدار شدن بتویسید.

احتمالاً بسیاری از روایاها و یادآوری آنها می‌توانند راهی برای آماده کردن ما در برای حوادث بالقوه باشند. مثلاً وقتی یک مادر جوان خواب گم کردن کودکش را می‌بیند می‌تواند در بیداری تمرین مراقبت از کودکش را را تجام دهد تا گرفتار ترسها و نگرانی‌هایی که در رویا دیده است شود.

شواهدی مبنی بر اینکه رویا دیدن نوعی یادگیری است وجود دارد. همچنین رویا دیدن می‌تواند به مردم در یافتن راه حل‌هایی برای گریز از مشکلات کمک کند. بارات در کتاب آجتماع خوابها شرح می‌دهد که چگونه هترمندانی چون جاسپر جونز و سالوادور دالی الهامات خود را از روایاهاشان دریافت می‌کردند. بارات معتقد است حتی اگر مردم عادی قبل از به خواب رفتن بر روی مسائل و مشکلات خود تمرکز کنند، می‌توانند مشکلات ساده خود را از این طریق در زندگی حل کنند (مثلاً اینکه چگونه می‌مان قدمی خود را در یک آپارتمان جدید بچیتند).

با تمام اینها کاربرد عمده‌ای که روایاهای شباه می‌توانند داشته باشند این است که به وضوح می‌توانند نقش درمانی در طول روز داشته باشند. کلارا هیل از داشگاه ماریلند که مطالعاتش در استفاده از روایاها در درمان بیماران است، می‌گوید که روایاهای مانند یک "در پشتی" به افکار بیمار راه دارند. کارترابت با بررسی بر روی زنان و مردان افسرده به این نتیجه رسیده است که کسانی که روایایان خوبی هستند و روایاهای روشی و واضح با مسیر داستانی مشخصی می‌بینند کمتر افراده هستند. او فکر می‌کند که رویا دیدن می‌تواند به انتشار احساسات قوی کمک کند. از نظر او رویا دیدن بکار رفایت ذهنی سالم است.

مردم در اغلب روایاهاشان در گیر و قایع عمومی و ضربه‌های روانی هستند. هارتمن روانشناس داشگاه تافتس روایاهای گروهی از مردم را قبل و بعد از واقعه ۱۱ سپتامبر بررسی کرده است. (هیچکدام آنها در نیویورک زندگی نمی‌کرده اند) او به این نتیجه رسیده است که

رویاهای مردم بعد از وقوع حادثه چندان منفی تر نشده، اما بسیار زیاد و شدیدتر شده است. این شدت و فراوانی بیانگر میزان انتشار احساسات و هیجانات است. محتويات روایاها می‌تواند بیانگر تأثیر یک حادثه باشد.

تأثیر روایاها بر خانمهای باردار

در خصوص تأثیر رویا در زندگی روزمره، نحوه کنترل و بکارگیری روایاها دکتر پاتریشیا گارفلید تحقیقات ارزشمندی را انجام داده است که مجموعه آن را در کتاب روایابینی کنترل شده و ارتباط با روایاها (هر روایابینی) گردآورده است. یکی از تجارب جالبی که در این اثر به آن اشاره می‌شود، تأثیر رویا بر خانمهای باردار است که شرح آن در ذیل می‌آید:

"کارولین وینگت" و "فردریک کب" تحقیقاتی در ارتباط با وضع حمل خانم‌ها انجام داده‌اند. این دو محقق آمریکایی روی ۷۰ زن در نزدیکی زمان زایمان اولین فرزندشان مطالعه کرده و محتوا روایی این ۷۰ زن را در این دوران مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. تحقیقات نشان داد که از بین این ۷۰ زن، درد زایمان ۳۱ نفر آنها کمتر از ۱۰ ساعت طول کشید. برای ۳۱ زن دیگر این زمان بین ۱۰ تا ۲۰ ساعت و ۸ تقریباً بیشتر از ۲۰ ساعت طول کشید. معمولاً میزان متوسط درد زایمان برای اولین فرزند از شروع اولین انقباض‌های زهدان تا تولد فرزند ۱۸ ساعت است. در این گروه ۷۰ نفری متوسط زمان درد زایمان به حدود ۱۳/۳۶ ساعت شد. با استفاده از تحقیقات این دو محقق روایاهای این زنان در زمان بارداری روی مدت زمان درد زایمانشان تأثیر داشته است!

گزارشات نشان می‌دهد که زنانی که در دوران بارداری در ۸۰ درصد از موقع روایابی همراه با تشویش و نگرانی را تجربه کرده بودند در مدت زمانی کمتر از ۲۰ ساعت وضع حمل کردند. زنانی که تنها در ۲۵ درصد از روایاهاشان حالات تشویش و نگرانی را تجربه کرده بودند زمان درد زایمانشان بیشتر از ۲۰ ساعت شده بود و آنها می‌کنند که مدت زمان درد زایمانشان متوسط بود اغلب به طور متوسط در گزارش‌هایشان تشویش و نگرانی را گزارش داده بودند.

شناخت صحیح و به کارگیری درست توانانیهای درونی به گونه‌ای اعجاب‌آور به بهبود وضع زندگی انسانها کمک می‌نماید و آنان را قادر می‌سازد تا بر مرزهای موجود فائق آیند و به تعالی خویش نزدیکتر شوند

تجربه کنیم.

تجارب شخصی دکتر پاتریشیا گارفلید در این زمینه این مسأله را تأیید می‌کند. او می‌گوید: در دوران بارداری ام اغلب می‌دیدم که نزدیک زمان زایمان است و من در حال آموزش دیدن برای یک وضع حمل طبیعی هستم. در هوشیاری عمیق منتظر به دنبی آمدن فرزندم بودم. در زایمان من تنها ۶ ساعت طول کشید، یک وضع حمل سریع و بدون استفاده از داروی بیهوشی آن هم برای اولین بار، فرزندم خیلی عالی بود. البته در آن زمان‌ها من علت این مسئله را به تکنیک‌هایی که در کلاس آموزش وضع حمل یاد گرفته بودم نسبت دادم. در آن کلاس‌ها تکنیک‌های تمریضی و تنفسی فوق العاده‌ای آموزش می‌دادند ولی اکنون با نگاهی به گذشته اعتقاد دارم که آماده‌سازی‌های انجام شده در رویاهایم در این زمینه نقش عملهای داشته است.

رویاهای حین بارداری اغلب در ارتباط با مراقبت از فرزند و شیر دادن وی بود. یکبار خواب دیدم که ۱۲ بجۀ گرمه گرسنه پیدا کرده‌ام و نمی‌دانم که چگونه باید به آنها غذا بدهم. بعداً بیشتر از یک سال به دخترم شیر دادم. قطعاً حالت احساسی زنان روی شیر دادن تأثیر می‌گذارد و با میزان شیردهی آنها ارتباط دارد. شاید این رویاهای پرتش زمان بارداری روی مسئله شیر دهی نیز تأثیر داشته باشد.

....موارد ذکر شده نشان می‌دهد که شناخت صحیح و به کارگیری درست توانایهای درونی به گونه‌ای اعجاب‌آور به بهبود وضع زندگی انسانها کمک می‌نماید و آنان را قادر می‌سازد تا بر مزه‌های موجود فائق آیند و به تعالیٰ خویش نزدیکتر شوند.

به هر حال رویا دیدن مانند فکر کردن همان چیزی است که از ما انسان ساخته است، آنگاه که وجودمان سترشار از وحشت می‌شود یا وقتی که تصاویر دلپذیری را می‌بینیم. به گفته دامهوف: تما رویای کارهای ناتمام را می‌بینیم و اگر خوش شناس باشیم وقتی که بیدار می‌شویم با کمی درون بینی می‌توانیم روزگار را به خوبی بگذرانیم. ▶

مليغ بايترنت ترجمه: فروغ بصيرت
كتاب رویاپسی كتول شده و ارتباط با رویاها (هر رویاپسی از جمله با پور شاهید) (این کتاب به زودی توسيع شر حم به جاپ می‌رسد)

هنگامی که زنی باردار است پوست شکمش کشیده

می‌شود، شیها باید باشکمی سنگین به پشت و یا پهلو آن هم به سختی بخواهد زنان باردار معمولاً رویاهایی از زایمان و وضع حمل را در دوران بارداری تجربه می‌کنند. «وینگت» و «کپ» اعتقاد دارند که عملکرد چنین رویاهایی، تلاشی است برای اینکه شخص در زندگی بیداری به این استرس و انتظار طولانی اش جبره شود. آنها اعتقاد دارند اغلب زنانی که مورد مطالعه قرار دارند برای کار آمدن با بحران انتظار وضع حمل فرزند در تلاش هستند. اغلب زنانی که در رویاهایشان حالات پر تش را تجربه نکرده بودند و آمادگی لازم را در عالم رویا بدست پیاوردند. در بیداری درد زایمانشان طولانی بود. ما در گزارش رویاهای این افراد اغلب با رویاهایی بسیار خلاصه مواجه می‌شویم. شاید این افراد قضیه را انکار



کرده و یا حتی آنقدر ترسیده بودند که نمی‌توانستند با عبارت‌هایی ساده تولد فرزند را در رویاهایشان گزارش کنند. این تنش باعث شده بود که هورمون‌های خونی و سطوح غیرعادی مواد شیمیایی مختلف در بدن، درد زایمانشان را طولانی تر کنند. پر عکس زنانی که رویاهای مفصل و طولانی از وضع حمل خود شرح داده بودند از نظر روانشناسی حالتی مصنون و اینم پیدا کرده بودند. پس از کنار آمدن با بحران‌های موجود در عالم رویاهای، شما می‌توانید در زندگی بیداریتان بیشتر و بهتر با مسائل کار بیایید. رویاهای می‌توانند تجارب بسیار آموزنده‌ای در اختیار ما قرار دهند و ما می‌توانیم این الرات را به دفعات

ماجراهای گاگول خان

کافیه دیگه جمله نساز.

بگو بسم سوه پیشنه داری؟ منظورم اینه که تا به حال
خلاف کردی؟

راستش رو بخوای سه بار خلاف کردم. یک بار پولیس می
خواست تعقیم کنه، یکبار زندان رفتم یک بار هم ماشین دوستم
رو از دره پرت کردم.

توضیح بدنه چه کار کردی؟

یک بار داشتم می رفتم مشروب بخرم و سط راه پولیس رو
که دیدم همه ده هزار تومان رو توی جوب انداختم.

یک بار هم اسکناس ۶۰ تومانی جعل کردم که نمی دونم
چرا ولی خیلی زود متوجه شدند چون همون روز اول دستگیر
شد و زندان رفت.

یکبارم با ماشین دوستم داشتم می رفتم شمال که ماشین
توی دره برت شد. تقصیر جاده بود نه من. جاده بیجید من
بیجیدم، هی جاده بیجید هن من بیجیدم با خودم گفتم حالا چرا
یکبار هم مانجیم که جاده بیجیده. این شد که من بیجیدم اما
جاده بیجید. برت شدم توی دره.

مهندنس که حیران شده بود کمی با تعجب به صورت «بیارو»
نگاه کرد دید گوش این سوخته.
چرا گوش ات سوخته؟
یه بار داشتم اتو می زدم عیال خاتم تلفن زد، هول شدم
به جای اینکه گوشی رو روی گوش بذارم اتو رو کلاشتم.
جوب اون یکی گوشت چطور سوخت؟

آخه خاتمم دوباره زنگ زد.

مهندنس که همچنان با گیجی و شگفتی در حال بود کردن
فرم کاری «بیارو» بوده به قسم تخصیفات که رسید گفت سواد
داری؟
نه ترک تحقیل کردم.

○ به «بیارو» میگن به چیستان طرح کن. می گه: اون چیه
که درازه، زرده، موذه؟

همین «بیارو» دویستگ می کنه و بعد در مسابقه دو سرعت
شرکت می که اما نظر آخر میشه. ازش می پرسن پس چرا با
وجود دویستگ کردن آخر شدی. می گه، آخر نمی خواستم بهم
شک است.

این «بیارو» از این کارها زیاد می کنه. مثلاً خدمت سربازی
اش که تعم شد وقتی رفت کارت پایان خدمت اش رو گرفت
حبلی تعجب کرد. گفت یا با من که چهار تا دیگه از اینا دارم.

بعد از سربازی چون شغلی برآش نبود رفت تا براي
کارگری ساختمان در یک شرکت ساختمانی استخدام شود.
مهندنس ناظر که مسئول پذیرش هم بود اول امتحانش کرد و
چند ناسوال ازش پرسید. یکی بیست طرف چکاره است و چه
قدر حالیش. تا بدونه اونو کجا بگذاره، بهش گفت با آجر یک
جمله بساز. «بیارو» گفت با آجر که جمله نمی سازن با آجر دیوار
می سازن.

مهندنس که کمی ناامید شده بود گفت اصلاً با اسم من با
احیدر یک جمله بساز. «بیارو» گفت من و حسن و حعفر رفیم
پارک. ممهندنس گفت پس حیدر کو «بیارو» گفت آخه اون کار
داشت نیوهد.

مهندنس که کمی ناامید شده بود گفت نه یه جمله ای بساز
که کلمه حیدر نوش باشه. «بیارو» گفت: او مقدم در خونه تون
هی در زدم هی در زدم در باز نشد.
نه غریم با آقا حیدر یک جمله بساز.
لومدم در خونه تون هی در زدم، آقا هی در زدم لاما کس نار
نکرد.

چرا؟

آخه جوهر خودکارم تومم شده بود.

- بجه چی؟ چند تا بجه داری؟

دو تا

- کلموم بزرگ تره؟

اویله دیگه.

بیارم هر چی کرد تلویزیون روشن نمی شد. زدم کانال دو با عیال خاتم و بجه ها هولش دادیم اما بازم روشن نشد نگو بایا برق قطع، بیارم...
- دیگه ادامه نده.

مهندس دلش سوخت گفت این بیجاوه با این عقلی که داره اگه این پایین و توی ساختمان کار کنه باید مدام باریزی کنه ممکنه پشت و کمرش داغون بشه.
گفت: از امروز به بعد برو روی پشت بام کار کن. کار آنجا سبک تر است.
از آن روز به بعد «بیارو» روی پشت بام مشغول به کار شد. چند روز بعد، که مهندس طبق معمول برای نظارت بر کارها در حال بازدید ساختمان بود، روی پشت بام رفت اما با کمال تعجب دید «بیارو» روی پشت بام یک سرعت کبر ساخته. گفت چرا اینجا سرعت کبر ساختی گفت آخه قیر زیادی اومد گفتم باهاش یک کار مفیدی انجام بدم.

همین موقع بود که یک نفر از پایین برج «بیارو» رو صدا کرد و گفت آهای مظلوم پدر و مادر و دخترت تصادف کردند و هر سه ناشون مردند. «بیارو» به خودش گفت حالا که اونا مردن دیگه زندگی کردن برای من معنی نداره. بتایران خودش رواز بالای برج به داخل کوچه پرت کرد اما همین طور که داشت سقوط می کرد یادش آمد که پدر و مادر اون سال ها پیش مرده اند. کمی که پیشتر سقوط کرد متوجه شد که او اصلاً دختر ندارد. در آستانه برخورد با زمین بود که یادش آمد اسم او اصلاً چیز دیگری است و مظلوم نیست. اما دیگر دیر شده بود او نقش بر زمین شد.

یکدفعه همه جمع شدند. یکی پرسید آقا چی شده؟ ناگهان «بیارو» چشم باز کرد و گفت باور کنید همین تاره رسید خیر ندارم. ► X

B.B.X.B

(نویسنده: این مخلف اتفاقی در روزی هم هست، به تمن (کید) ها فرموده شد)

همون موقع تلویزیون روشن بود و داشت صحته گل خداداد عزیزی به استرالیا رونشان می داد و تکرار می کرد. بارو زیر لب طوری که مهندس هم شنید گفت حالاً اونقدر نشونش بدین تا دروازه بان توب رو بگیره و گل نشه.

مهندس دیگر با شنیدن این حرف تحملش در حال تومم شدن بود. فرم راهه «بیارو» داد گفت اینجا رو امضاء کن. اما در این چهار خانه چیزی نتویس.
«بیارو» فرم رو امضاء کرد ولی در چهار خانه نوشته به چشم:
مهندس عاجزانه به «بیارو» گفت: برو داخل ساختمان به هر کاری که می خوای مشغول شو. برو. خسته نباشی. «بیارو» گفت: عمر ا

مسئول پذیرش که حالا دیگه فهمیده بود با کی طرفه مستولیت جایه جایی بلوک های سیمانی روی اوون سپرد. چند روز بعد متوجه شد که «بیارو» بلوک های سیمانی رو روی پشتی می داره و می بره توی ساختمان. گفت آهای «بیارو» مگه تو فرغون نداری؟ گفت چرا دارم اما اون دفعه که اینا رو توی فرغون گذاشت پشم خیلی اذیت شد. اینا ها جای میله های فرغون را بین که روی پشم افتاده.

مهندس همینطور که داشت گردومی خورد با خودش فکر کرد که این «بیارو» طفلکی گناه داره، بهتره کارش رو عوض کنم و کار دیگه ای بیش بدم. به «بیارو» هم یه گرد و تعارف کرد. اونم یه گرد و پداشت، گذاشت زیر پاش و بعد با آجر زد روی سرمش تا گرد رو بشکته.

مهندس گفت تو همیشه توی زندگی انت اشتباه من کنی؟
نه باایا فقط چندبار اشتباه کردم. بیار بجه ام رفت زیر ماشین

نامه عاشقانه

من عقابم تو کلا غی...

من ی باغم تو الاغی. اون الاغی که همیشه من کشید سرمه به چشماش.
بعد من رفت توی خیابون وسط مردم حیرون. مردم نگاش من کردن
متلک بیش من گفتن. بعد من گفت آهو ندیدین؛ همتون ندید بدیدین.

روش نوین تغذیه

تغذیه به جای دارو

داروهای گوناگون را جهت کنترل عوارض ناشی از تغذیه ناصحیح به شدت رد می‌کند و از طریق ازابه راه حل‌های کاربردی و علمی، تغذیه مناسب را جایگزین این داروها معرفی می‌کند و رابطه بین نوع تغذیه و بیوشیمی بدن و تأثیر آن در اختلالات عاطفی، اخلاقی و رفتارهای عصبی رابه زبانی ساده تشریح می‌نماید.

در این کتاب، او سعی داشته است با دلایل علمی

امروزه روند پیشرفت‌های روزافروزن تکنولوژی و صنعت در جوامع بشری باعث تغییراتی در زندگی طبیعی انسان‌ها شده است. باید گفت در کنار آسایش فراهم شده توسط این نوآوری‌ها، لطمہ‌هایی بعض‌آشیدید به دیگر ابعاد زندگی انسان‌ها وارد شده است. یکی از قابل توجه ترین این معقلات، تغییرات در نوع تغذیه مردم به خصوص



معتر، انسان‌ها را به سمت زندگی طبیعی خود بازگرداند تا از طریق مصرف غذاهای مناسب از بروز خطرات برای سلامتی آنان جلوگیری به عمل آید، و شعار او این است که:

”نگذارید دارو غذایتان باشد بگذارید غذا دارویتان باشد.“

در این قسمت بخشی از این اثر سودمند را مطالعه می‌کیم.

آیا امکان دارد کسی به شیرینی معتاد شود؟
پله ممکن است شما به مواد شیرین معتاد شده باشید؛
به مواد غذایی شیرین و به موادی که با آرد سفید درست شده‌اند، زیرا بدن شما در مقابل آرد سفید هم مانند شیرینی

شهر نشینان می‌باشد که عوارض خطرناکی چون افسردگی، چاقی، دیابت و... ناشی از آن است.

دکتر کالین دزمیونس در کتاب روش نوین تغذیه، رویکردی تازه را در مباحث مربوط به تغذیه ارائه نموده است. او به تأثیر برخی مواد غذایی خاص بر مغز انسان و به تبع آن به کل جسم او پرداخته و با شرح این تأثیرات و راه‌های کنترل آن باب جدیدی در مبحث سلامتی و تقدیرمند گشوده است.

او که متخصص ترک اعتیادهای تغذیه‌ای است نتایج تحقیقات خود را در زمینه مصرف مواد قندی و تأثیر آن در رفتار اعتیاد مانند را در کتاب خود با عنوان ”روش نوین تغذیه“ در اختیار دیگران قرار داده است. او مصرف

شما به عزت نفسی که از احساس واقعی خوب بودن درونی تان سرچشمم می‌گیرد نیاز دارید، که این خود از داشتن واکنش بیوشیمیابی متوازن در مغز تان حاصل می‌گردد. لذا آنچه شما می‌خورید تأثیراتی شگرف در آنچه احساس می‌کنید، دارد.

عکس العمل نشان می‌دهد. این اعتیاد، فیزیولوژیکی (جسمی) است و تأثیر آن روی سیستم بیوشیمی بدن شما کاملاً مانند تأثیر مواد مخدوش مانند مورفین و هروئین می‌باشد. در واقع امکان دارد شما با خوردن شیرینی خلق و خوشی خوبی پیدا کنید. خوردن شیرینی ممکن است بلافاصله در شما احساس سرخوشی و شادی ایجاد نماید و اگر مقدار معینی شیرینی را که بدنتان به آن معتقد شده است، نخورید، آثار خماری در شما پذیده می‌آید. بدله امکان دارد به طور فیزیولوژیکی واپسنه به تأثیر شیرینی در جسمتان شده باشید.

حساس بودن به مواد قندی نشان دهنده این است که شما از بیوشیمی بخصوصی برخوردارید و واپسگی شما به شیرینی کاملاً با افراد عادی متفاوت است. قلب شما با مشاهده یک جعبه شکلات شروع به خواندن سرود شادمانی می‌کند. ملکولهای بدن شما با به دست گرفتن یک تکه شکلات خبردار می‌ایستند و این امر نشان دهنده

ارتباط مصرف شکلات با شخصیت افراد

یک روانشناس تیوزیلندي معتقد است نوع شکلات مصرفی افراد، شخصیت آنها را آشکار می‌سازد، وی انتخاب نوع شکلات و شکل ظاهری آن و مواد تشکیل دهنده شکلات به اضافه چگونگی دور انداختن روکش شکلات را به عنوان علایمی نام می‌برد که امکان پیش بردن به شخصیت فرد و امیال او را فراهم می‌سازد.

برای مثال کسانی که دوست دارند شکلات را با شیر میل کنند عاشق زندگی در رویاهای هستند و کسانی که شکلات با رنگ تبره دوست دارند افرادی کاری، هادی و قادر به حل مشکلات و علاقه مند به اطلاع از آینده هستند. افرادی که علاقه مند به شکلات سفید رنگ هستند معتقدند توانایی نفوذ زیاد و تأثیر شدید بر جهان اطراف خود را داشته و نوعی احساس درونی مبنی بر مقاومت در برابر سختی‌ها دارند و افرادی که شکلات آغشته به تهه دوست دارند افرادی هستند که دارای فکر باز امامی هستند و نایخته عمل می‌کنند.

دیوانه می‌شدم. چطور ممکن بود چنین احساس متغیری در زندگی داشته باشم و هر دفعه احساساتی متضاد را تجربه کنم؟

به خاطر دارم روزی که برای دکترایم در کابینه مشغول مطالعه بودم و مقاله‌ای درباره تأثیر بتاندورفین در ارتباط با عزت نفس می‌خواندم، از تعجب موهای تم سیخ شد و یک باره رابطه ای احساسات متغیرم را با خوردن شیرینی درک کردم.

آن موقع من برای به دست آوردن عزت نفس شکلات می‌خوردم و این کاری احتماله بود، ولی پس از مطالعه و درک نحوه تأثیرات بتاندورفین بر روی

شکمو بودن شمانیست. این حالات نشان دهنده عکس العمل طبیعی شخصی دارای حساسیت قندی می‌باشد و مغز توسعی مواد شیمیابی قوی به نام "بتاندورفین" را با استشمام بوهای بخصوص آزاد می‌سازد.

وقتی شما شکلات می‌خورید، آیا در وجودتان حس قدرشناصی از خودتان نمی‌جوشد؟ شاید این عقیده که شکلات باعث شود شما عزت نفس بیشتری داشته باشید، افرادی که نظر بررسد، ولی شکلات باعث آزاد شدن بتاندورفین در شما می‌شود که این خود باعث می‌شود عزت نفس شما افزایش یابد.

واپسگی شما به چیزهای شیرین در سطح سلول‌های



احساساتی بخصوص، از جمله عزت نفس، متوجه شدم شکلات خوردن من نه تنها کاری احمقانه نبوده، بلکه اقدامی عاقلانه بوده است.

به طور آگاهانه دلم می خواست حالم خوب شود و ناخودآگاه فهمیده بودم که بین شکلات خوردن و احساس عزت نفس من رابطه‌ای وجود دارد و به همین علت بوده که من هر وقت احساس افسردگی می کردم به شکلات و چیزهای شیرین پناه می بردم.

اشکال عده این است که به دست آوردن عزت نفس با شکلات، درمانی بسیار موقت و بسرعت از بین رفته است و واقعاً طریق صحیح زندگی کردن نمی باشد. مزدای که می توانم به شما بدهم این است که شما می توانید عزت نفس مرتبط با بتاندورفین را بدون تأثیرات منفی و اعتیادی شکلات و چیزهای شیرین به دست آورید. شما به عزت نفسی که از احساس واقعی خوب بودن درونی شما سرچشمه می گیرد نیاز دارید. که این خود از داشتن واکنش بیوشیمیایی متوازن در مغز شما حاصل می گردد. لذا آنچه شما می خورید تأثیراتی شکرف در آنچه شما احساس می کنید، دارد. من مدعی خواهم کرد یک برنامه غذایی مناسب برای شما تدارک بینم، به طوری که تمام ناراحتی‌های ازئی ناشی از داشتن جسم حساس به مواد قندی در شما از بین برود.

هرگاه شما از فعل و اتفاقاتی که در بدنتان اتفاق

می افتد آگاه شوید، یعنی آگاهی در مورد حساسیت قندی، دارای چنان جنبه‌ای خواهد شد که کلیه فشارهای منفی مربوط به غذا خوردن را از بین خواهد برد. در واقع تصور شما از برخورداری از صفاتی ناقص، به درکی از برخورداری از جسمی تغییر خواهد کرد که بتاندورفین و سروتونین مغز شما در مقابل خوارکی‌های شیرین عکس العمل‌های شدیدتر از دیگران نشان می دهد و شما فرا خواهید گرفت که چگونه این حالات و عکس العمل‌ها را فقط با خوردن غذاهای مخصوص و رعایت زمان غذا خوردن تغییر دهید.

خبر خوب در ارتباط با رفتار افراد از لحاظ بیوشیمی بدن، این است که می توان بسادگی آن را کنترل کرد و دیگر نیازی نیست که سال‌های بروان درمانی بپردازید. شما قادر خواهید شد از طیف رفتار و حالات خود، با توجه به نوع غذای مصرفی تان و تأثیرات منفی آن‌ها در خود و علت آن آگاه شوید. شما از این همین حالا می توانید با تغییر در برنامه‌ی غذایی تان خلق و خوبی بهتر بیندازید. به محض این که این کار را شروع کنید، آن چیزهایی که برای شما رنج آور و غیر قابل تحمل و شاید خجالت آور بوده و همچین رمز و رازی که در زندگی شما وجود داشته است، تبدیل به سفری لذت بخش و جالب برای کشف خود خواهد شد. ▶

نویسنده: یلدانور شاهی

انجیر مانع رشد میکروب‌های مضر

مطالعات جدید نشان می دهد که انجیر و عصاره آن ممکن است اثر بازدارنده بر رشد و بقای میکروب‌های مضر مواد غذایی داشته باشد. سال‌های متسابدی است که عصاره انجیر در درمان بیماری‌های مزمن متعددی مانند برونشیت، رخمهای و ناراحتی‌های دهان و بیوست مورد استفاده قرار گرفته است. همچین استعمال خارجی شیره آن برای درمان زکل نوصیه شده است. بعلاوه اخیراً اثر ضد میکروبی عصاره انجیر در کاهش بار میکروبی انواع میکروب‌های آلوهه کننده مواد غذایی بررسی شده که این یافته می تواند در صنعت مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد. همچین بخش فعل عصاره انجیر را نیز می توان جدا و تلخیص کرده و به عنوان افزودنی طبیعی غذایی استفاده کرد.

هفتگاهی نیم کیلو لاغر شوید

آیا احساس جاقی و تبلی می کنید؟ از گرفتن رژیم و رها کردن آن خسته شده‌اید؟ تنها افزایش چند کیلو به وزن بدنتان کافی است که دیگر لباس‌های مورد علاقه‌تان به کلی غیر قابل پوشیدن شوند.

اگر طبق رژیم ثابتی غذا بخورید، وزن زیاد نمی کنید و در همان وزن سابق باقی می ماند. برای کاهش وزن در حدود هفتگاهی نیم کیلو، روش ساده زیر را به کار ببرید، باید ۲۴۰ کالری در روز کمتر غذا بخورید و به اندازه کافی ورزش کنید تا ۳۵۰ کالری در روز بسوزانید. این مقدار بانیم ساعت آرام دویدن سوزاننده می شود.

روشن نوین تغذیه
(تغذیه به جای دارو) به کوشش
منیزه نیک بین و نوسط نشر یاوه به چاب
رسیده است.
نویسنده: دکتر کالین دریوسون
ترجمه: مسیحه مسیحی‌تریپک رازی



سده ماهنامه هزاره‌ای فیتنس
شماره ۲ / زمستان ۱۳۸۳

سنگ‌های زندگی

ریخت، سایه بزرگی گودال شنی و پسرک را پوشاند. پدر پسرک با ملایم اما محکم پرسید: «سرم، چرا تمام نیرویی را که در اختیار توست، به کار نمی‌بری؟»

پسرک با حالتی مغلوب در میان هن هن و سکنه گفت: «اما پدر من همین کار را کردم، تمام قدرتی را که داشتم به کار بردم.»

پدر حرف او را به آرامی تصحیح کرد: «پسر! تو نعام قدرتی را که داشتی استفاده نکردی. تو از من کمک نخواستی.»

پدر حم شد، سنگ را برداشت و آن را از گودال شنی به بیرون پرتاپ کرد.

آیا شما هم «سنگهایی» در زندگی خود دارید که نیازمند بیرون کشیدن آنها هستید؟ آیا به این نتیجه رسیده اید که چنانچه آنچه را که برای بیرون انداختن آنها نیاز است در خود ندارید، یکی هست که همواره برایمان قابل دسترسی است و آماده است تا قدرتی را که مانیازمند آننم به ما بدهد؟ آیا این خنده دار نیست که ما اینطور سخت و سنگین تلاش می‌کیم تا به تنهایی کارهایمان را انجام دهیم؟ ◀

باز هم بخندید

بخندید، ۳ دقیقه خنده معادل ۱۰ دقیقه ورزش ایرویک است. خنده تنفس را عمیق نمی‌کند و با افزایش دادن سطح اندورفین‌های مغزی، یاس و نالمیدی را از میان می‌برد. حتی وقتی کمی احساس ناراحتی من کنید، لبخند بزنید. بکوشید لبخندتان واقعی باشد طوری که چشم‌هایتان هم بخندند. بخندید تا دنیا به شما بخندد.

پسر کوچک، مشغول بازی در گودال شنی اش بود. او در گودالش، چند ماهیین و کامیون داشت با یک سطل و حاک انداز برآق و فرمز پلاستیکی. همچنان که مشغول کندن جاده و تونل در ماسه‌های نرم کف گودالش بود، به یک سنگ بزرگ درست وسط گودال شنی برخورد کرد.

پسرک ماسه‌های اطراف سنگ را با دست پس زد، به این امید که سنگ را از میان شنها بیرون بکشد. با کمی تلاش، او سنگ را در عرض گودال شنی کشید و با پا به آن ضربه زد. (او خیلی کوچک بود، و سنگ به نسبت او بسیار بزرگ) وقتی که پسرک سنگ را به دیوار گودال شنی رساند، فهمید که نمی‌تواند آنرا به بالای دیوار کوچک بکشاند.



سه ماهنامه زندگی پیشگیری
شماره ۲ / زمستان ۱۳۸۴

رامی کشید و با هرم به زور آن را بلند می‌کرد، اما هر بار که فکر می‌کرد به پیشترفتی در کارش رسیده است، سنگ قل می‌خورد و به درون گودال شنی بر می‌گشت. پسرک کوچولو با ناله و زاری نقلایی کرد و در حالی که اندگستان کوچک و گوشه‌الدش زخم شده بودند، سنگ را هل می‌داد و می‌کشید اما تنها پاداش او برای این همه تلاش، برگشت سنگ به درون گودال بود.

اشک پسرک از سر نالمیدی جاری شد. در تمام این لحظات، پدر پسرک از پنجه، اتفاقی این داستان غم‌الگیر را تماشایی کرد. در همان حال که اشکهای پسرک فرومی

بازگشت کلشیق

به زندگی زناشویی

می کند.

۱. دلسویی و پذیرش را یاموزید.

به یاد داشته باشید که شریک شما هم یک انسان

نویسنده رمان‌پرایس، مدرس ارتباطات و کارشناس ارشد آموزش ارتباطات است. پانز سال تجربه در امور هدایت و آموزش ارتباطات، از جمله معالیهای او کمک به افراد مجرم در جذب رابطه ابداء آشان و هدایت زوجهای در ایجاد عشق و دوستی بستر در روابطشان می‌باشد.

۵ عشق افسانه‌ای میان انسانها مرده است. آیا این یک واقعیت است؟ زمانی که به دنبال عشق در زندگی زناشویی‌تان هستید، خود را اسیری در میان مشکلات روزمره، نیازهای بجهه‌ها و گرفتاری‌های مالی می‌بینید. آنقدر که حتی فراموش می‌کنید که یک زوج هستید. عشق رمانیک همان حس اولیه و ابتدایی زمان آشناست و بعد از آن افراد حضور وجود هم را می‌پذیرند و عملاً مصدق این ضرب المثل فارسی می‌گردند که برای هم آش کشک خاله‌می شوند و به هر حال به پای هم توشه می‌شوند. شما با این نظر موافقید؟

اما واقعاً همه جا و همه روابط چنین نیست. روابط بیاری وجود دارد که عشق زنده در آنها جاری است. در حالت کلی شاید به نظر شما موضوع جزئی و پیش پا افتاده‌ای باشد، اما بدانید عشق، جوهر سلامت و صحت رابطه شماست. رمانیک بودن می‌تواند قدرشناسی و سپاسگزاری از شریکتان باشد. وقتی می‌گوییم عشق رمانیک مرده است، یعنی در یک رابطه زناشویی یکی از طرفین یا هر دو نفر مورد نسباسی و قدرناشناست قرار گرفته‌اند. به نظر شما این تعریف کافی است؟

در ادامه به شرح حالت‌ها و رفتارهایی می‌پردازیم، که به شما کمک می‌کنند تا معلمین شوید که عشق رمانیک در رابطه شما هرگز نمی‌میرد و یا به شما برای احیا آن کمک



است، یا همه تغیراتش. همان موجود کاملی که شما روز اول دیده بودید حالا تغیر کرده است. تصور شما این است که همسرتان به قصد عیب جویی از شما و یا ناامید کردن‌تان کاری می‌کند. درست است؟

رابطه‌ای را می‌شناسید که مورد فوق در مورد آن مصدق نداشته باشد؟ معنی کنید دلسویی، غمخواری و پذیرش بیشتری نسبت به همسر خود داشته باشید. حداقل همانقدر که نسبت به دوستان خود دارید.

مهمترین ماله این است که همواره به پاد داشته باشید که عیوب شریکتان به قصد آزار شما به وجود نیامده

اند و عیها و نفعها باشند دلیل عدم محبت او به شما نیست.

۲. با هم گفتگو کنید، گفتگو، گفتگو

با هم حرف بزنید وقتی احساس می کنید به شما آسیبی رسیده است. حرف بزنید وقتی نیازمند ایجاد تغیراتی هستید. با هم حرف بزنید وقتی که احساس ناکامی و نالمیدی می کنید. حرف بزنید حتی وقتی که حس می کنید از چیزی عصبانی هستید. مشکلات را در همان زمان بروز حل کنید و اجازه ندهید تا رابطه شمارا برهم بزند و بعد به فکر چاره بیفتند.

با هم حرف بزنید وقتی که احساس نیاز می کنید.

این که در مثالهای بالا هیچ تعابی به حرف زدن نداریم، یک احساس منفی است؛ و این برای یک رابطه خطرناک است. ما فکر می کنیم این یک نوع مراقبت یا محبت است که ما شریکمان را از آشتفتگی ها یا ناکامیهایمان باخبر نکنیم و اخبار حالتها یمان را از او دریغ کنیم. در واقع زمانی که ما به این احساسات منفی می چسیم و آنها را برای خود نگه می داریم، به آرامی مشغول تزریق هوای مسموم به فضای رابطه هستیم.

بهترین راه در برخورد با هر احساس منفی، آزاد کردن و برطرف کردن آن است.

زمانی که به دنبال عشق در زندگی تان هستید، خود را اسیری در میان روزمرگی های خانواده، نیازهای بچه ها و گرفتاری های مالی می بینید.

۴. احترام، احترام، احترام.

طوری رفتار کنید که همسر شما همیشه احترامتان را حفظ کند و این یک اصل در داشتن یک رابطه خوب باشد.

۵. تفاوتها را درک کنید.

در کنید که از دونوع هستید و نیروهایتان را با درک تفاوتها در یک جهت به کار گیرید و مانند یک تیم عمل

۳. هر روز از شریک خود قدردانی و سپاسگزاری کنید.

می دانم که انجام این مورد کمی سخت است، اما این رازی است که به سرعت عمل می کند.

هر روز طوری زندگی کنید که انگار این آخرین

شما اهل کدام قبیله‌اید؟

یک شرکت متخصص در امور زنگنه روشنی را تکمیل کرده که می تواند نشان دهد اجداد هر فردی به کدام قوم و قبیله قدیمی تعلق داشته است. یک رستوران لذتی نیز که در طبع غذایی خاصی آسیای میانه و خاور میانه تخصص دارد به عنوان جایزه به مشتریان خود امکان داده که بدون برداخت هزینه مشخص سازند از تیار چنگیز خان هستند یا نه.

شرکت "آکسفورد استرز" که چهار سال پیش تأسیس شده در ازای دریافت ۱۸۰ ایوند تاریخچه زنگنه که مخصوص می سازد، ماه گذشته این شرکت با استفاده طرحی که به وسیله دالشگاه آکسفورد برای تعیین تاریخچه زنگنه کسانی که در آسیای میانه بسر می بردند اعلام کرد که آمده است تیار کسانی را که از نسل چنگیز هستند و نیزه و ندیده او

به شمار می آیند مشخص سازد. این شرکت در تحقیقات خود بر روی ساختار زنگنه ساکنان مختلف آسیای میانه به این نکته بی بردگ است که حدود هشت در صد از مردان این منطقه دارای الگوی واحدی در کروموزوم (وای) لا خود هست. اما شمار کسانی که در خارج از منطقه دارای چنین الگوی مشترکی هستند در حد صفر قرار دارد.

محققان موسسه آکسفورد استرز در پرسی این الگوی خاصی به این نکته بی برخند که زمان شکل گیری آن در حدود قرون ۱۲ و ۱۳ میلادی یعنی دوران فرماتروایی چنگیز خان بوده است. به اعتقاد این محققان عادت خان مغول به کشتن مردان و به همسری گرفتن زنان آنها و نیز اعطای سرمهین های فتح شده به پسران و نوه های خود موجب شده تا این الگوی زنگنه کسانی خاص نباشد در منطقه آسیای میانه گسترش یافتد.

کنید و نفاط خطف یکدیگر را پوشش دهید.

۸. رابطه خوب را به خوبی حفظ کنید.

نزدیکی (صمیعیت) خود به خود اتفاق نمی‌افتد. با کوشش می‌توان به صمیمیت رسید. داشتن یک رابطه خوب هدف نیست. این یک مرحله است و مهمتر حفظ و پرورش آن است.

۹. پوزش بخواهید. پوزش بخواهید. پوزش بخواهید.

هر کسی می‌تواند اشتباه کند در نهایت شجاعت و اراده اگر اشتباهی کرد بد عذرخواهی کنید.

۱۰. همکاری کنید. همکاری کنید، همکاری کنید.

مسئولیتها را با هم تقسیم کنید. روابط دوستانه و عائیقانه مانند یک خیابان دو طرفه است. ▶

ترجمه: فروغ بصیرت، بلدانورشاهی

منابع:
اینترنت - نشریه سایکولوژی تودی

۶. به جای حذف صورت مسئله، مسئله را حل کنید.

عدم توافق‌ها رابطه‌های خراب نمی‌کند این مدیریت اشتباه بحرانهاست که مساله ساز است. باید اختلافات را با درایت بررسی کرد. یاد بگیرید چگونه با احساسات منفی کنار بیایید، در جهت تعديل آنها حرکت کنید. فقط پرهیز از تضادها و اختلافات به مدیریت صحیح و حل مشکل‌ها چندان کمک نمی‌کند.

۷. شنونده خوبی باشید.

به عنوان یک همسر خوب به دقت به حرفهای طرف مقابلشان گوش فرازید (خوب گوش کردن خود یک هنر است) و سعی کنید از زاویه دید او به مسائل نگاه کنید. و بدون مقایسه و قضاوت گوش کنید. بدانید که در هر رابطه‌ای فرازها و نشیب‌های وجود دارد. در سخت ترین موقع بیشتر با هم باشید که این ارتباط‌تان را بهتر می‌کند.

تأثیر قد و وزن مادر بر وزن نوزاد

بر اساس تحقیقی که در دانمارک صورت گرفته، زنانی که بلند قدتر و سنگین تر از افراد معمولی هستند، همچنین زنانی که طول مدت حاملگی آن‌ها بیشتر از حد معمول است، دارای فرزندانی با وزن بیشتر خواهند بود. به گزارش اینها، سابقه داشتن حداقل ۲ حاملگی، مذکور بودن جنین، مصرف کم قهوه و استعمال نکردن دخانیات نیز از عوامل موثر در افزایش وزن نوزاد هستند. بعلاوه تعیین فاکتورهای خطر برای وزن بالای موقع تولد مهم است، چرا که این مساله سبب پروردگاری مشکلاتی برای مادر و نوزاد می‌شود؛ به هر حال، پیشگیری وزن جنین حتی اواخر بارداری مشکل است.



فنگ شویی: دکوراسیون انرژیک

نویسنده: جین آکساندر

من یکی از طرقداران پروپاقرنس فنگ شویی هستم. هنر چینی چیدمان (جانمانی) که از همان فلسفه طب سوزنی ناشی شده است. در چند سال گذشته فنگ شویی در غرب بسیار رواج یافته و در روزنامه ها و قصه های کتابخانه ها مطالب بسیاری در مورد آن یافت می شود. ایده اولیه به نظر کمی مسخره یا حتی احمقانه می رسد: چگونه جایگاهی اسباب و اثاثیه تان می تواند شانس و اقبال شما را تغییر دهد؟ چگونه قرار دادن یک آینه در جایی می تواند برای شما پول بیشتری به ارمغان بیاورد؟ چه چیز بر روی زمین رخ می دهد اگر بالای تختخوابتان یک شاهین ترازو اویزان کنید؟ برداختن به اینها به نظر احمقانه می آید. در حالیکه اگر به این اعتقاد داشته باشیم که خانه هایمان پر از انرژی های منتشر شده از سوی اشناست که به طور ثابت همواره در حرکتند. آن وقت نسبت به طراحی محیط خانه خود حساسیت بیشتری خواهیم داشت. قراردادن اسباب و اثاثیه منزل و دیگر ساختارها، می تواند بر چگونگی جریان این انرژی تأثیر بگذارد.

فنگ شویی حدود ۵۰۰۰ سال پیش در چین به وجود آمد. چینی های باستان معتقد بودند که انرژی زندگی نادیده (که به آن چی می گویند) درون همه چیز در زندگی جریان می یابد. این شیوه همان فلسفه ای است که طب سوزنی بر اساس آن عمل می کند. اگر انرژی در بدن شما به راحتی و آسانی جریان یابد، در ملامت و تعادل خواهد بود. اگر به هر دلیلی جریان انرژی را کد شده با متوقف شود، یا نامنظم و بی قاعده باشد (از طریق رزیم های بد یا راه و روش غلط زندگی یا ضعف اندامها و بدن) از آن حالت بیمار خواهد شد. سوزنهای طب سوزنی با جایگاهی و حرکت، محل های اتساده انرژی را

۵ در این جهان، همه چیزها در پیوندی تنگاتنگ با یکدیگرند. گویی هر عمل یا حرکت کوچکی بر کلیه جنبه های زندگی انسان اثرگذار است.

فرهنگ های باستانی بر این موضوع آگاه بوده اند و آن را در همه وجوده زندگی، حتی جنبه های ظاهری آن، مد نظر داشته اند؛ تا آن حد که برخی به تأثیر خانه و محیط زندگی و اثرگذاری نحوه چیدمان وسایل و اثاث محل اقامت، بر زندگی ظاهری و باطنی فرد برداخته اند، که از آن با عنوان فنگ شویی باد می شود. البته فنگ شویی دانش بسیار گسترده ای و صرفاً محدود به دکوراسیون

نمی گردد. یکی از مهمترین محورهای آن معماری به سبک فنگ شویی است که در آن بر نحوه ساخت خانه، محل قرار گیری آن و... برداخته می شود.

در این نوشتار، از زیان یک مشاور فنگ شویی با این هنر چینی آشنایی شویم. البته به یاد داشته باشید که چیدمان وسایل، تها شاید بتواند یک عامل تأثیرگذار بر زندگی ما باشد. یک عامل در کار بسیاری از عوامل دیگر که حتی العقدور نباشد هیچ کدام را نادیده گرفت!

شیوا

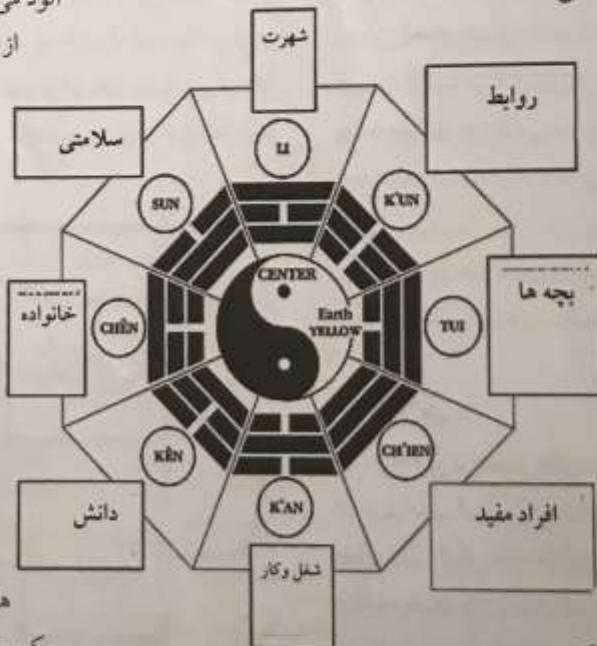


هم شناخته اند که می تواند این عدم هماهنگی را از بین برده و زندگی را به حالت معادل برگرداند. تغییرات خاصی مانند آویزان کردن زنگوله هایی که با جریان باد حرکت می کنند یا کریستالهایی در جاهای مشخص یا به کار بردن رنگهای خاص می تواند موثر باشد. بالا بردن انرژی برخی از فضاهای با به کاربردن رنگهای خجسته و فرح بخش یا اشیا خاصی می تواند تامین شود و باعث خلق انرژی و فرستهای بهتری در زندگی گردد. در عمق مطلب، فنگ شویی به ما می آموزد که با تغییرات کوچک در خانه می توانیم بر روی خیلی چیزها در زندگیمان تاثیر بگذاریم، از مسائل مالی گرفته تا سلامتی، از ارتباطات تا معنویات.

فنگ شویی به ما می آموزد که با تغییرات کوچک در خانه می توانیم بر روی خیلی چیزها در زندگیمان تاثیر بگذاریم، از مسائل مالی گرفته تا سلامتی، از ارتباطات تا معنویات

هر چند فنگ شویی به نظر کمی رمز آولد می رسد، با اینحال بسیاری از مردم طرفدار آن هستند. حتی افراد مشهور، شایعاتی هم مبنی بر اینکه خانواده سلطنتی انگلیس از تجربیات فنگ شویی استفاده می کنند وجود دارد. جای تعجب نیست اگر بدایند که بیشتر کسانی که از کمک های فنگ شویی به عنوان یک مشاور استفاده می کنند تجار و بازرگانان قدرتمند هستند که به فصل بالا نگه داشتن سود خود به دنبال آن

باز کرده یا باعث جریان آرام آن می شوند. به این ترتیب پی رامنظم می کنند. این اصل دقیقاً در مورد یک خانه هم صدق می کند. چیزی ها معتقدند که ساختمانهایی که مادر آنها زندگی می کنند، کاملاً شبیه بدن هایمان هستند؛ به همین دلیل از این علم ترکیبی در جهت شفاده محيط زندگی هم استفاده کرده اند. فرنها بررسی و مشاهده نشان داده است که مکانهای مختلف در خانه و قسمتهای مختلف هر اتفاق انرژی های مخصوص به خود را دارند. علاوه بر این چیدمان قطعی (چیزی که نهایتاً از چیدن وسائل و اسباب و اثاثه در اتفاقها و منزل به نظر می آید)، می تواند مانع حرکت آزاد و روان انرژی شود. اگر انرژی مسدود شود یا جریان سریعی داشته باشد، باعث ایجاد مشکلات و انسدادهای پیامدی خواهد شد. در هم برهمی محيط می تواند این انرژی را بگیرد، حرکات و چرخشهای سریع آنرا متوقف کند و یا آنرا از حالت رکود خارج کند. گوشه های تیز می توانند انرژی را به بیرون بفرستند، وجود مجموعه ای از درهای باز انرژی رسیده را به سرعت و با اشتک غیر خواهد داد، یک دیوار خالی انرژی را در خود مدفون خواهد کرد. هر چند خوشخانه آنها چیزهایی را



قوانین جالب

- تا سال ۱۹۹۸ داشتن اتومبیل شخصی در جزیره برمودا ممنوع بود و به همین علت هنوز در آنجا دوچرخه زیادی وجود ندارد.
- در قرن پانزدهم زمان فلورانس استفاده از دکمه در لباس خانهای ممنوع بوده است.
- طبق قانون آیدامو یک فرد یومی (شهر و نادی) تواند جمعه شکلاتی که بیش از پنجاه پوند وزن داشت باشد به

شهر وندیگری هدیه دهد.
در شهر ریکجاویک کشور ایسلند، داشتن سگ قلعنه امت.

قبل از وضع قانون سال ۱۹۷۸ که به موجب آن صاحبان سکه های شهر نبایریک، موظف به تعیز کردن این حیوانات خانگی شان شدند، سالیانه تعزیراً چهل میلیون پوند مدفع سگ در خیابانها ریخته می شد.
زیها در کشور فرانسه تا سال ۱۹۹۴ حق رأی دادن داشتند.

آن داشته اید و در حال حاضر می خواهید بهترین استفاده را از فضای موجود بکنید. بسیاری از مشاوران فنگ شویی مدرن معتقدند که قدرت فنگ شویی به درک و شهود و آگاهی نسبت به انرژی بستگی دارد. امیدواریم که شما به طور کلی از این بینش بهره مند باشید. بنابراین اگر توصیه هایی که در این مقاله می شود نتوانست شکل عجیب محل اقامتان را تغییر دهد، نگران نباشید. دوباره در مرکز خانه قرار بگیرید، با روح جاری در خانه ارتباط برقرار کنید و به آنچه وارد خاطر شما می شود توجه کنید. احتمالاً به جواب خوب و مناسبی خواهید رسید.

با اینحال در ادامه، یکی از اصول بنایین فنگ شویی آورده شده است که نیازمند یاد گرفتن آن هستیم. و آن هم با گاؤ آست. با گاؤ یک قالب هشت وجهی است که هر فضایی (همه فضای خانه یا فقط یک اتاق) را به هشت قسم تقسیم می کند. این هشت بخش (یا هشت گوش) به مقاومیت زیر مرتبط می شوند: سلامتی، شهرت، ازدواج، بجهه ها، افراد مفید، کار و شغل، داشت و خانواده.

بیانید با هم مرواری کوتاه بر این هشت فضا و چگونگی تاثیرشان بر زندگیمان داشته باشیم.

سلامتی:

سلامتی بر مسائل مالی، بول و موارد جانی مرتبط با آن در زندگی شما حکومت می کند. اگر با گوش سلامتی خانه تان مشکل داشته باشید، اگر از بین رفته باشد یا مسدود باشد، بدون شک شما برای به دست آوردن بول با مشکل کادی اوضاع روپرور هستید. همچنین این ناحیه با احساس شما در درک فراوانی نعمت مرتبط است: احساس غنی بودن از برکت و رحمت، پر از نشاط زندگی، سرشار از احساس خوب بودن و شادمانی، البته اگر این ناحیه خوب کار کند.

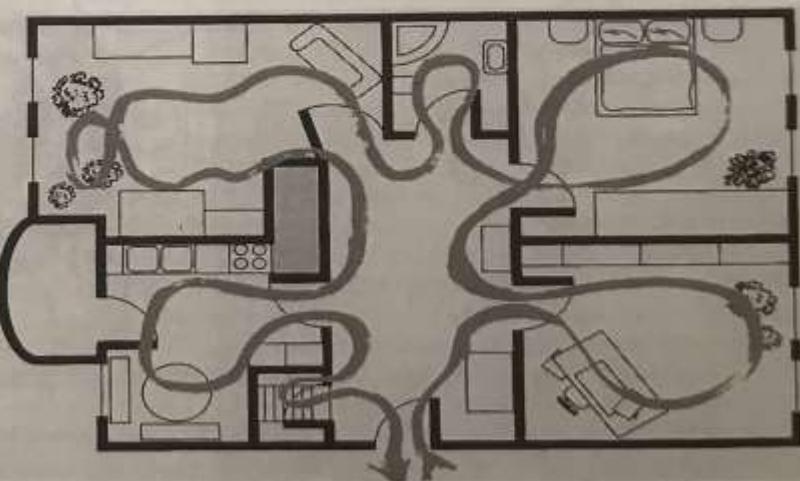
شهرت و آوازه:

این ناحیه می تواند در ایجاد شهرت واقعی یعنی آنچه که از دیدگاه بیرونی به نظر می رسید به کار برده شود: موقعیت اجتماعی و جایگاه تان در جهان. این مورد می تواند مراقب اعتماد به نفس شما هم باشد. اگر همه چیز در گوشه مرتبط با شهرت خوب کار کند، شما خوب نسبت به خود و آنچه که هستید خواهید داشت.

می آیند. سارا رزیاخ کارشناس فنگ شویی و نویسنده چندین کتاب در این باره می گوید: امروزه، کسانی که در موقعیت های تجاری قادرمندی هستند با استفاده از این علم احتمال ریسک و خطر را در کار خود کم کرده اند و عمل احتمال شناس و ریسک تجارت را با کمک فنگ شویی مهار کرده و برای ثبت معاملات و بهبود همکاریها و گسترش تجارت خود از آن بهره می برند. بانکهای غربی و آسیایی، رستورانها و اماکنی مانند تعاونی ها در آسیا و بعضاً در ایالات متحده از کارشناسان فنگ شویی بهره می برند.

مکانهای مختلف در خانه و قسمتهای مختلف هر اتاق انرژی های مخصوص به خود را دارند

مردم فنگ شویی را به کار می برند زیرا بسیار ساده کار می کند. یک هتل استرالیایی واقع اخالی از مسافر بود تا اینکه یک شرکت آسیایی آن را خرید و از یک مشاور فنگ شویی کمک گرفت. این مشاور می گوید مشکل عمدۀ محل قرار گیری راه پله ها بود که دقیقاً روپروری درهای جلویی قرار داشت و انرژی هتل را به بیرون منتقل می کرد. با یک طراحی ساده، مسیر عبور راه پله ها تغییر



کرد و خوشبختی با مسافرهای زیادی به شبهای هتل بازگشت.

خانه خود را طراحی کنید

حالا بیانید بینیم که چگونه فنگ شویی می تواند به خانه شما کمک کند. باید بگوییم که فنگ شویی یک علم ترکیبی است و در این مقاله نمی توانیم به تمام جنبه های آن بپردازیم. اگر شما یک خانه با طراحی غیر معمول داشته باشید یا مثلاً یک آپارتمان که از تغییر شکل یک خانه قدیمی به وجود آمده و الان شکل عجیب و غریب دارد، احتمالاً ترفندهایی را برای به کار بردن همه فضای

ازدواج:

نه تنها ازدواج، بلکه هر رابطه دیگری در این گوشه کنترل می شود. اگر شما روابط دوست داشتنی ندارید یا روابط را در مراحل ابتدایی دوست دارید و از گسترش آنها رضایت ندارید به این گوشه مربوط است. گوشه بسیار مهمی که نیازمند تمرکز بیشتری روی آن هستید. در سطوح درونی، این گوشه ارتباط شمارا با دنیای بیرونی و در سطوح خودمانی تر با خودتان نشان می دهد. مانع توایم با دیگران ارتباط خوبی برقرار کنیم مگر اینکه این ارتباط را با خودمان داشته باشیم.

بچه ها:

اگر شما صاحب فرزنداتی باشید، این فضایی است که شما قطعاً می خواهید به خوبی و بدون مشکل کار کند. اگر فرزند ندارید اما آنها را دوست دارید، این فضا باعث رشد آن می شود. اگر نه فرزند دارید و نه آنها را دوست دارید و ضرورت آن را هم حس نمی کنید، بهتر است کمی فکر کنید. نام دیگر این گوشه خلاقیت است و می تواند باعث رشد و ترقی تصورات هنری شما شده یا برای یافتن جوابهای خلاقانه به مشکلات، کمک های ساده ای به شما کند.

افراد مفید:

هر کسی از وجود این آدمها در زندگیش بهره مند می شود. پرورش این گوشه باعث می شود که مردم شمارا با یک صورت خندان و امیدوار برای کمک کردن و دریافت کمک بیستند. وقتی این گوشه خوب کار کند شما از افراد و جاهانی که انتظارش را ندارید کمک دریافت می کنید.

شغل و کار:

کسب و کار شما و امور اقتصادی معاشتان چگونه است؟ به آسانی یا به سختی می گذرد؟ آیا از کاری که بدآن اشتغال دارید راضی هستید یا دوست دارید که آن را عرض کنید؟ این گوشه ای است که باید برای گذراش راحت و آسان وضعیت شغلی و درآمدی، به خوبی کار کند. اگر بخواهید به درجات بالاتری بررسید ترقی می کند و اگر تعییر بخواهید، تعییر خواهد کرد.

دانش:

دانش محدوده بسیار وسیعی از عقاید و نظرات را

شامل می شود. این گوشه ای است که تولید فرزانگی، خرد، ایده های مختلف، یادگیری و تحقیق و پژوهش می کند. اگر شما یا هر کس دیگری در خانواده تحصیل کرده است، به این گوشه توجه خاصی داشته است. اما در کل این گوشه شامل علوم باطنی، ادراکات معنوی، ایده های خلاق و درک و شهود هم می شود.

خانواده:

نه تنها خانواده ای که الان پهلویشان هستیم، بلکه اجداد و نیاکانمان را هم شامل می شود. این نظر شاید در غرب کمی عجیب به نظر بیاید اما نزد چینی ها و دیگر فرهنگهای باستانی کاملاً واضح و آشکار است. تامین رضایت نیاکان در کامیابی و موفقیت تان موثر خواهد بود. هر چند در سطوح کاربردی این مفهوم شامل خانواده ای می شود که در حال حاضر در کنار هم هستند و عدلا گسترش هم می باید؛ خانواده، بستگان و دوستان. این گوشه نقش شمارا به عنوان بخشی از یک خانواده بزرگتر نشان می دهد.

به این ترتیب من توانید برسی کنید، شاید برای شما یک یا دو گوشه باید مورد توجه بیشتری قرار بگیرد، اگر می خواهید که زندگی شمارا و اسرار بگذرد، نیازمند این هستید که به تمام گوشه ها بادقت توجه کنید.

بدانید که یک خانه با روح و جان حقیقی، یک خانه متعادل است، نه خانه ای که تنها در طلب پول و شهرت و دانش و ارتباطات باشد. هیچ خانه ای بدون عشق و خلاقیت رشد نمی کند؛ مقدار مشخصی پول و شناخت می تواند زندگی را خیلی راحت تر کند. پس باید بینیم چگونه می توانیم گوشه های مختلف را متناسب با زندگی مان طراحی کنیم. ▶

در مقالات بعدی، به گشودن ابعاد دیگری از فنگ شویی و نحوه کاربرد آن در محیط زندگی خواهیم پرداخت.

درباره نویسنده: جین الکساندر، کارشناس درمانهای طبیعی و زندگی معنوی در دوره معاصر است. هدف اصلی او برای عموم مردم، آسانی و معنی دار تهدید و در دسترس قرار دادن مقامات عمین است که ریشه و بنیان سلامت روانی و معنی هستند. او نویسنده ۱۲ کتاب با مقامات زندگی معنوی است.

ترجمه: فروغ بصیرت

