

شماره ۱۱ - فروردین و اردیبهشت ماه ۱۳۹۳  
www.masterelia.org

نشریه الکترونیک  
سایت معرفی

# استاد ایلیا «میم»



بهار می آید  
با چه کسانی بالاتر می پریم؟  
خدا زنده است  
هنر عشق ورزیدن  
انسان به چیست؟

## فهرست مطالب:

- \* بهار می آید ..... ۳
- \* از روح حق نیرو بگیر ..... ۱۴
- \* با چه کسانی بالاتر می‌پریم؟ ..... ۷
- \* نسخه‌های جعلی باطنی: انرژی درمانی (قسمت اول) ..... ۱۲
- \* خدا زنده است ..... ۱۶
- \* روش‌های جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوع آسا (قسمت دوم) ..... ۲۱
- \* اولین دیدار ..... ۲۳
- \* تصورات و برداشت‌های غلط در مورد خداوند (قسمت دوم) ..... ۲۷
- \* هنر عشق ورزیدن ..... ۲۹
- \* انسان به چیست؟ ..... ۳۳



## بهار می آید

بهار می آید و ابرهای برکت به بالای سرما می رسد و باران زنده کننده می بارد و می بارد.  
نه آن بارانی که پیش از این بارید و جانمان را دزدید و بیماری و مرگ آورد.  
نه آن بارانی که باریدنش ویران کرد زندگی را و در زیر گل مدفون ساخت سرور و شادی را؛  
نه آن باران خزان آور و حزن انگیز که باران روح انگیز؛ باران روح می بارد.  
و آن ابر که بارید، جانمان را کاوید و روح مان را درنوردید.  
از آن است که چشمه جانمان جوشید و جز آن ننوشید و نیوشید و نیندیشید.  
دیگر چشمه در خود نگنجید. جنید و جهید و خروشید و رود را به دریا دوید  
و دویدن را به پرواز آمیخت و این چنین آسمان را پوید و پیماید.

برگرفته از مکتوباتی به قلم ایلیا «میم»



# از روح حق نیرو بگیر

«به حق بگو و باطل نگو، که کلام حق از روح حق نیرو می‌گیرد و خود را محقق می‌کند.»

استخراج از کتاب تعالیم



تحقق کلام یعنی تبدیل آن به یک رویداد واقعی می‌شود. شاید کمی عجیب به نظر برسد، اما کلام ما هم می‌تواند از قدرت و توانمندی یک کامپیوتر قوی و مرکزی تغذیه کند. قدرتی که به کلام انرژی می‌دهد تا از حالت ارتعاشی که دارد به یک رویداد واقعی مبدل شود و تنها شرط انجام آن، این است که کلام، با آن منبع انرژی اصلی، سازگار و هماهنگ باشد.

برای روشن‌تر شدن موضوع، منبع انرژی‌ای را تصور کنید که به وسیله نوعی رابط (مثل سیم، یا کابل) به ابزارهایی متصل شده است. تا زمانی که این ابزارها خاموش‌اند و کلید استارت آن‌ها زده نشده، کاری از آن‌ها بر نمی‌آید، ولی به محض آن که کلید آن‌ها زده شد، انرژی منبع اصلی در آن‌ها جاری می‌شود. درست مثل الکتریسیته‌ای که در سیم‌ها جریان دارد، اما تا کلید برق یا کلید استارت وسایل برقی زده نشود، الکتریسیته در آن‌ها جاری نخواهد شد، وقتی کلید زده شد، الکتریسیته از منبع تولید برق مرکزی شهر وارد دستگاه شده و همان انرژی الکتریکی، وسیله را به کار می‌اندازد. در مثال ما، ابزاری که از آن یاد کردیم کلام ماست و کلید فعال شدن انرژی منبع اصلی در آن (یعنی کلام) این است که کلام بر پایه حق و حقیقت ادا شده باشد، تا بتواند از روح حق و از قوت

شاید تاکنون سیستم‌های کامپیوتری چند پردازنده و پرسرعت را دیده یا درباره آن‌ها چیزهایی شنیده باشید<sup>(۱)</sup>. در این سیستم‌ها، یک کامپیوتر بزرگ اصلی و مرکزی وجود دارد که تعداد قابل ملاحظه‌ای ترمینال به آن متصل شده است. در اکثر موارد کاربران، کامپیوتر بزرگ اصلی را نمی‌بینند، حتی امکان دارد کامپیوتر بزرگ و مرکزی در منطقه، شهر یا ساختمان دیگری واقع شده باشد. کاربرها پشت صفحه تصویر ترمینال خود می‌نشینند و اطلاعات یا کدهای برنامه مورد نظر خود را وارد و اجرا می‌کنند و نتیجه را مورد استفاده قرار می‌دهند.

پردازش برنامه مورد نظر آن‌ها، هر قدر سخت، پیچیده یا زمان‌بر باشد، توسط سیستم مرکزی قابل انجام است و تنها شرط انجام آن این است که زبان برنامه‌نویسی مورد استفاده کاربر، برای پردازنده مرکزی شناخته شده و با آن سازگار باشد. در واقع حتی بدون آن که کاربر متوجه شود، پردازنده اصلی، قدرت و سرعت پردازش مورد نیاز را برایش تأمین می‌کند. تنها کافی است آن‌چه از طریق ترمینال وارد می‌شود هماهنگ و سازگار با سیستم پردازش کامپیوتر اصلی و مرکزی باشد تا بتواند از توانمندی‌های آن تغذیه کند و برخوردار شود.

با این مثال، می‌خواهم از مکانیزمی سخن بگویم که باعث

## کلام ما هم می‌تواند از قدرت و توانمندی یک کامپیوتر قوی و مرکزی تغذیه کند. قدرتی که به کلام انرژی می‌دهد تا از حالت ارتعاشی که دارد به یک رویداد واقعی مبدل شود.

اصلاً انرژی ای ندارد که به وسیله آن بتواند در جهان خارج، چیزی ایجاد کند، توخالی و میان تهی است و کابل‌های ارتباطی اش، با منبع اصلی و مرکزی قطع شده است، به همین دلیل هم نمی‌تواند از انرژی و قدرت منبع برخوردار شود. امام سجاده(ع) در صحیفه سجادیه می‌فرمایند: «بار پروردگارا، زبان ما را از فرو رفتن در باطل و نادرستی بازدار». جداً هم فرورفتن در باطل و نادرستی، چیزی جز قطع ارتباط از منبع اصلی و مرکزی و قطع تغذیه از انرژی آن منبع لایزال نیست. هر چند که قطعاً ابعاد دیگری نیز در فرمایش امام سجاده(ع) مستتر است.

متأسفانه در عصر و زمانه ما، تشخیص حق از باطل، مشکل شده است و همیشه نمی‌توان به سادگی حقیقت را از کذب تفکیک کرد. در زندگی روزمره، بسیاری چیزها اشتباهاً، حق یا باطل تلقی می‌شوند. اکثر ما آن‌چه را که دلخواه خودمان است حق می‌دانیم، منفعت شخصی را حق می‌دانیم. برای قضاوت کردن درباره حق یا باطل، بیشتر به ظاهر توجه می‌کنیم و به برداشت‌های سطحی راضی می‌شویم.

اما آن‌که می‌خواهد حق و حقیقت را بشناسد، می‌باید دروغ و همه مظاهر و منشآت آن را شناخته باشد. دروغ، ابعاد و سطوح مختلفی دارد و تنها به کلام کذب و باطل محدود نمی‌شود. گاهی حرکات، نگاه، زبان بدن و رفتار و بسیاری چیزهایی که از ما صادر می‌شود ولی با قصد و نیت ما سازگار نباشند، دروغ محسوب می‌شود.

هر آن‌چه بر انکار حق یا پنهان کردن حقیقت استوار باشد دروغ است. هر سخنی که بر ناتوانی و محدودیت انسان دلالت کند دروغ است. وقتی چیزی را می‌گوییم که از عمق وجود خواهان آن نیستیم یا بدان اعتقاد نداریم دروغ گفته‌ایم. بدین ترتیب بسیاری از نگاه‌ها، تحسین و تمجیدها، ابراز ناتوانی‌ها و ضعف‌ها و... چیزی جز دروغ یا شبه دروغ نیستند.

تشخیص دروغ‌ها یا شبه دروغ‌هایی که آگاهانه یا ناآگاهانه بر زبان یا به عمل می‌آوریم، به تدریج ما را به سوی حق و بر مبنای حق سخن گفتن، رهنمون خواهد شد.

منبع: علم موفقیت ۱۹

۱- منظور main frame ها هستند.

بی‌نهایت آن انرژی بگیرد و محقق شود. در واقع اگر این کلید زده شود، جریان حق، در کلام فعال شده و انرژی، از روح حقیقت، به کلام منتقل می‌شود. کلام هم برای محقق شدن، به چیزی جز انرژی نیاز ندارد و همین انرژی باعث وقوع کلام و تبدیل آن به شکل دیگری از ارتعاش، یعنی به رویدادی واقعی در جهان واقعی، خواهد شد! ساده است، ساده و البته باور نکردنی!

بدین ترتیب، با مکانیزم دیگری برای وقوع کلام آشنا می‌شویم. کافی است کلامان بر مبنای حق و حقیقت بیان شود تا انرژی مورد نیاز خود را از حق کسب کند و خود را محقق نماید.

### اما ببینیم منظور از حق و روح حق چیست؟

حق، یعنی خداوند و هر آنچه پشتوانه‌اش خداوند است. حق یعنی راستی و حقیقت. حق، از خداوند، یعنی از سرچشمه حقانیت نیرو می‌گیرد و جاری می‌شود. خداوند در آیه‌ی ۱۴ سوره شوری می‌فرماید: «اگر خدا بخواهد بر دل تو مهر می‌نهد و خدا به کلمات خود، باطل را محو می‌کند و حق را ثابت می‌گرداند...»، همچنین در سوره یونس، آیه ۸۱ می‌فرماید: «و خداوند به کلمات خویش حقیقت را ظاهر می‌سازد».

اصل حقیقت و حق، جز خدا نیست و منبع اصلی و مرکزی حق نیز، همان نیروی لایزال الهی است که به مدد آن «نیست»، «هست» می‌شود و هر چیزی جامه عمل می‌پوشد.

### باطل چیست؟

کلام باطل به چه معناست؟ کلام باطل یا کلامی که بر مبنای باطل گفته می‌شود، در واقع کلامی است که بر پایه دروغ، ناراستی و نادرستی و توهم استوار است، اساسی ندارد و خالی از حقیقت و حتی خالی از واقعیات و شبه واقعیات است. دروغ گویی، ریاکاری و مکر سیاه، همه در این خانواده‌اند. آن‌چه به عنوان بیماری‌های کلام از آن یاد می‌شود، در واقع آلودگی‌هایی هستند که بر باطل استوار شده‌اند و به همین دلیل باعث می‌شوند کلام ما انرژی خود را از دست بدهد و دیگر محقق نشود! همچون بیماری که توان کار کردن و حتی راه رفتن ندارد. کلام بیمار نیز توان ایجاد موهبت یا تغییر و تبدیل مؤثری در زندگی انسان ندارد، در واقع

گاهی حرکات، نگاه، زبان بدن و رفتار و بسیاری چیزهایی که از ما صادر می‌شود

ولی با قصد و نیت ما سازگار نباشند، دروغ محسوب می‌شود.



«بسم الله الرحمن الرحيم»

رمز ورود به نرم افزارهای  
خلاق و زندگی ساز کلام  
خداست. اگر کلمه عبور  
به درستی به کار نرود،  
امکان ورود و عبور و  
بر خورداری میسر نیست.

استاد ایلیا «میم»

# با چه کسانی بالاتر می‌پریم؟

نوشته: فاطمه زندی



استفاده قرار می‌دهیم. اما واقعیت این است که این اطلاعات برای همراه شدن و برقراری ارتباطی مؤثر که برای دو طرف سازنده باشد، کافی نیستند و حتی در مواردی گمراه کننده‌اند. قبلاً از انواع و اقسام تیپ‌های شخصیتی و ویژگی‌های فردی گفته‌ایم<sup>(۱)</sup>، ضمن این که کتب روان‌شناسی موجود در بازار کتاب فراوان به این موضوع می‌پردازند و مطالعه آن‌ها سودمند است. در این مقاله به ویژگی اشاره می‌کنم که مستقیماً به تیپ‌های شخصیتی مربوط نمی‌شود، ضمن این که بود و نبود آن در کیفیت روابط ما بسیار مؤثر است؛ کیفیتی که بر رشد شخصیت ما و حرکت تعالی بخش روح و روان ما بی‌تأثیر نیست.

## روی کدام پله ایستاده‌ایم؟

ویژگی مزبور که برای مطرح کردنش مقدمه چینی کردم، «عمیق بودن» یا «مرتفع بودن» است که به نظر می‌رسد از لحاظ محتوایی فرقی با هم ندارند. مدتی

روان‌شناسی با موفقیت ارتباطی نزدیک دارد چون کمک می‌کند تا خودمان و دیگران را بهتر بشناسیم و از روابطمان درست‌ترین و متناسب‌ترین بهره‌ها را ببریم. البته روح و روان انسان بسیار پیچیده است و روان‌شناسی هم مدعی نیست که می‌تواند رفتار و شخصیت انسان‌ها را در چند گروه کلی فرموله کند، اما در هر حال آشنایی با روان‌شناسی کاربردی برای شناخت بیشتر خود و سایرین در موفقیت‌های ما بی‌تأثیر نیست. موفقیت بی‌نیاز از روابط نیست و آدم‌ها هم از نظر شخصیتی در دسته‌های مختلفی قرار دارند که با شناخت آن‌ها، می‌توانیم روابط بهتر و مؤثرتری را با دیگران برقرار کنیم و در صورت لزوم ارتباطات خود را بازنگری کنیم. معمولاً در هر برخورد جدید، تلاش همه جانبه‌ای برای شناخت طرف مقابل صورت می‌گیرد. این تلاش معمولاً براساس اطلاعات شروع می‌شود. میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، شغل، موقعیت اجتماعی و خانوادگی، و مسائل ظاهری تری مثل تیپ و قیافه و پول از اولین اطلاعاتی هستند که برای شناخت هم مورد



آنان فکرها و ایده‌های جدید را اصلاً به حوزه خود راه نمی‌دهند چون ممکن است شرایط روزمره آنان را و در مواردی دنیای خیالیشان را تهدید کند.

### تفکر ممنوع‌ها!

«سطحی‌ها» در قالب‌های معین و قراردادی و از پیش تعیین شده و فقط برای خود، زندگی می‌کنند. به تفکر و اندیشیدن و مرور و تحلیل آراء و افکار بی‌علاقه‌اند و به همین دلیل عاشق تکرار روش دیگران و جا پای دیگران گذاشتن هستند؛ یک زندگی راحت و آسان و بی‌دردسر. آنان فکرها و ایده‌های جدید را اصلاً به حوزه خود راه نمی‌دهند چون ممکن است شرایط روزمره آنان را و در مواردی دنیای خیالیشان را تهدید کند. از دیدگاه این عده تا وقتی مسائل را بقیه قبلاً حل کرده‌اند چرا باید به خود زحمت بدهیم و مسائل جدید درست کنیم. از این جالب‌تر این که گاهی برای آن که ورود هر طرح و روش جدید به زندگیشان را ممنوع کنند و از طرفی برای این موضوع دچار عذاب وجدان نشوند، دست به تخریب کسانی می‌زنند که افکار نو و جدید دارند و پیشاپیش با زدن انواع و اقسام برچسب‌ها به آنان، موقعیت خود را بالاتر و در نتیجه خود را از آنان بی‌نیاز نشان می‌دهند.

«عمیق‌ها» زندگی را فرصتی برای کشف خود «زندگی» می‌دانند. زندگی کلیشه و روزمره کار آنان را به ملال و افسردگی می‌کشاند. زندگی را نه یک دریاچه و برکه، بلکه رود رونده‌ای می‌بینند که سرانجام باید آنان را به اقیانوسی بی‌انتها برساند. برای کشف راه این اقیانوس، درهای ذهن و دل خود را به سوی هر تجربه و اندیشه‌ای که نوری در دل

است که برای پیدا کردن ویژگی‌های آدم‌های عمیق، کمی عمیق شده‌ام. ماجرا برایم از آن جا شروع شد که می‌دیدم در بسیاری از مواقع بخشی از اطلاعات و داده‌هایی که برای بعضی‌ها بسیار ساده، قابل فهم، ملموس و آشکار است برای عده دیگری پیچیده و غیرقابل درک است و یا بدتر از این، از هر حرفی برداشت‌های نامطلوب و معکوس دارند.

بعضی‌ها هم با نگاهی تک بعدی و یا تک زاویه‌ای فقط به دنبال اثبات و محکم کردن نظرات مشخص، معین و مطلوب خود در مسائل می‌گردند و چشم و گوش خود را به روی هر گونه دریافت جدید و دیدگاه نو می‌بندند. در واقع این افراد در روابط و تعاملات خود، نه می‌بینند و نه می‌شنوند. وقتی با آن‌ها حرف می‌زنی انگار نگاهشان در جاهای دیگر سیر می‌کند، به آن چه می‌شنوند دل نمی‌سپارند و روی تجارب و آموخته‌های دیگران هیچ حساسی نمی‌کنند.

به نظرم می‌رسید برای افرادی با این خصوصیت، زندگی اجتماعی ارزش معرفت زایی خود را از دست می‌دهد. انگار اینان در غار آگاهی خود محبوسند و در واقع در انزوا و تنهایی زندگی می‌کنند. تصمیم گرفتم دو مورد از بارزترین خصوصیات آدم‌های «سطحی» و «عمیق» را بیاورم. شما هم اگر مواردی داشتید می‌توانید اضافه کنید.

عمیق‌ها زندگی را فرایند سؤال و جواب می‌دانند. اگر ذهنشان موضوعی

برای اندیشیدن نداشته باشد، حیاتشان کم‌رنگ می‌شود.



داشته باشد باز کرده و بی‌تعصب آن را محک می‌زنند و محک آنان «مرتفع بودن» است. هر چیزی که آدمی را از حقارتی که در شأن او نیست دور سازد.

بی‌سؤال‌ها، سطحی‌ها زیاد سؤال ندارند، نه این که نمی‌پرسند، سؤال‌تشان سطحی است و تنها برای این که دودوتا چهارتایشان را تأمین کند. حتی اگر برای سؤالات سطحی‌شان پاسخ عمیق‌تری بشنوند، تلاش می‌کنند تا آن را در چهارچوب سطحیات به بند بکشند. و آن‌را به گونه‌ای تفسیر و تعبیر می‌کنند که خودت باورت نمی‌شود منظورت آن‌گونه بوده که آن‌ها برداشت کرده‌اند. به خصوص درباره سؤالات بنیادی که اصلاً به خود زحمت نمی‌دهند، چون فقط مایه سردرد هستند و برای زندگی عملی و کاربردی آن‌ها سودی ندارند. به آن‌ها چه مربوط است که انسان از کجا آمده و به کجا می‌رود؟ به آن‌ها چه مربوط است که دنیا در چه حال است و بشریت دارد به کجا می‌رود؟ دنیای اطرف آنان و آن‌چه بر دیگران و جهان می‌گذرد تا آن‌جا برایشان مهم است که بتواند منافعتشان را تأمین کند؛ لذا اطلاعات آن‌ها معمولاً بسیار کم و در چهارچوب روزمرگی برنامه‌ریزی شده آنان تا پایان عمرشان است.

عمیق‌ها زندگی را فرایند سؤال و جواب می‌دانند. اگر ذهنشان موضوعی برای اندیشیدن نداشته باشد، حیاتشان کم‌رنگ می‌شود. آن‌ها از دل هر جواب، سؤال بیرون می‌کشند و تا آن‌جا سؤال و جواب می‌کنند که به انتهای داستان برسند. شاید برای همین است که عمیقند. به راحتی قانع نمی‌شوند چون بعد از قانع شدن کار دیگری که اسم زندگی را بر آن بگذارند، ندارند. کندوکاو و جستجو برای کشف حقایق، راه و رسم زندگی آن‌ها نیست، بلکه خودِ خودِ زندگیشان است. زندگی آنان با سرنوشت دیگران پیوند دارد و غم و شادیشان فردی نیست. فهم و ریشه‌یابی مشکلات نوع انسان و تلاش برای حل آن‌ها، لذت زندگی‌شان است. در بین دوستان و

آشنایان، در محله و شهر، در کشور خود و در سایر جاها، هر جا که امکان و توانش را داشته باشند حضور دارند تا گره‌ای را از مسائل بگشایند و دردی را تخفیف دهند.

در جایی می‌خواندم: مغزهای بزرگ درباره افکار حرف می‌زنند، مغزهای معمولی درباره وقایع حرف می‌زنند و مغزهای کوچک درباره اشخاص. شاید این هم تعریفی مناسب باشد از سطحی بودن یا عمیق بودن.

### چه کسی با چه کسی بالاتر می‌پرد؟

به شکل طبیعی آدم‌های اطراف ما از نظر عمیق و سطحی بودن در وضعیت صفر و یک نیستند و این ویژگی هم شکل نسبی دارد اما به نظر بنده این خصوصیت در محصول روابط و به خصوص در شکل مصرف زمان و انرژی ما بسیار مؤثر است. عمیق‌ترها در کنار هم سرعت کند و کاوشان در مسائل و موضوعات بیشتر می‌شود. زاویه دید هر کدام مکمل زوایای دیگری و در نتیجه گشایش دهنده ابعادی است که دیده می‌شود. آن‌ها ضعف‌های هم در تحلیل مسائل را پوشش می‌دهند. آن‌چه را یکی ندیده، دیگری می‌بیند و در نتیجه در روشن و شفاف نمودن موضوعات مکمل هم می‌شوند. سطحی‌ها با هم بیشتر سر می‌خورند و در نتیجه بیشتر لذت می‌برند. باورهای موهوم آن‌ها و برداشت‌های سطحی‌شان بیشتر تثبیت می‌شود و لذا بیشتر از سطحی بودن خود بی‌اطلاع می‌مانند. آن‌ها در کنار هم به ظاهر احساس راحتی می‌کنند چون چیزی یا کسی نیست که آنان و شیوه زندگی و تفکرشان را به چالش بکشد و به قول شاعر کم‌کم از زندگی آن‌ها چیزی جز «خور و خواب و خشم و شهوت» باقی نمی‌ماند. و اما درباره رابطه سطحی‌ها و عمیق‌ها موضوع کمی پیچیده می‌شود. بعضی سطحی‌ها ژست عمیق بودن می‌گیرند و بعد از ساعت‌ها بحث‌های پیچیده و فلسفی ممکن است معلوم شود که طرف سطحی بحث، تنها قصدش از گفتگو

در واقع اشخاص مختلف، به شکل یکسان قادر به دیدن، درک و دریافت

دانسته‌های خود نیستند و از سوی دیگر به دلیل عدم آگاهی از این

موضوع، تمایل چندانی برای تغییر خود ندارند.

این بوده که بفهمد نظر طرف مقابل نسبت به فلان چیز و فلان کس چیست تا این نظرات بایگانی شده و بعداً در زمان مقتضی به کار گرفته شود.

بعضی سطحی‌ها هم هدفشان از ارتباط با عمیق‌ترها این است که ثابت کنند اصلاً عمق و عمیق معنا ندارد و این‌ها تنها ژست‌های اندیشمندانه بعضی‌هاست که دوست دارند به این شکل برتری خود را بر دیگران ثابت کنند.

بعضی‌های دیگر هم می‌خواهند از شعور، آگاهی و یا اطلاعات عمیق‌ها استفاده‌های کاربردی خودشان را داشته باشند و در معاملات روزمره خود از آن‌ها بهره‌برداری کنند ولی بعداً هم قدرناشناسانه این استفاده یک طرفه را فراموش می‌کنند.

بعضی سطحی‌ها هم با عمیق‌ها ارتباط می‌گیرند تا به اصطلاح از آن‌ها سوتی بگیرند. به خیال خودشان تناقض‌گویی‌ها را استخراج می‌کنند و نادانی طرف را از این طریق به رخ او بکشند ولی افسوس که سوتی گرفتنشان هم سطحی است چون اولاً دانش واژه‌های آن‌ها کم است و ثانیاً به دلیل سطحی بودن واژه‌شکنی نمی‌کنند و سطحی‌ترین معنای واژه‌ها را در نظر می‌گیرند و ثالثاً بلد نیستند شرایط و وضعیت‌ها را در شیوه‌کنش و واکنش‌ها دخیل کنند و متفاوت حرف زدن یا عمل کردن در شرایط متفاوت را نشانه تناقض و تعارض فکری می‌دانند.

عمیق‌ترها خودشان بر چند دسته‌اند. خوش‌جنس و بدجنس، خوش‌خیال و کج‌خیال، خوش‌باور و دیرباور و ... بر اساس همین تفاوت‌ها بعضی از آن‌ها از سطحی‌ها استفاده ایزاری می‌کنند. خوش‌باورهایشان به خیال ایجاد تغییرات عمیق، مدام با سطحی‌ها در حال جر و بحثند. خوش‌جنس‌ها برای آن‌ها برنامه آموزش و مطالعاتی می‌ریزند و کج‌خیال‌هایشان باور نمی‌کنند که آن‌ها واقعاً سطحی‌اند و تصور می‌کنند که به سطحی بودن تظاهر می‌کنند. بدجنس‌هایشان هم آن‌ها را رسوا و انگشت‌نما می‌کنند و دیرباورها آن‌ها را از خود طرد می‌کنند.

## چه قدر می‌توانیم بالا ببریم؟

ادراک ما بنا به نوع نگاهمان به موضوعات، متفاوت است،

لذا بینش ما به زندگی، به جایگاهی که بر آن ایستاده‌ایم و از آن‌جا به تماشا می‌پردازیم مربوط می‌شود. در واقع اشخاص مختلف، به شکل یکسان قادر به دیدن، درک و دریافت دانسته‌های خود نیستند و از سوی دیگر به دلیل عدم آگاهی از این موضوع، تمایل چندانی برای تغییر خود ندارند. درجه سطحی بودن و عمیق شدن آدم‌ها از چه چیزهایی ناشی می‌شود، نمی‌دانم ولی می‌دانم که برای برخی از ما عمیق‌تر شدن کمی گران تمام می‌شود.

می‌بایست رویداد یا حادثه‌ای سخت و طاقت‌فرسا برایمان رخ دهد تا ما را از باور کلیشه‌ایمان از زندگی به بیرون پرتاب کند. انگار به شکلی باید تصورات ما از زندگی به روش پیشینیان (که ما هم آن‌را برگزیده‌ایم) بر هم بریزد تا جایی برای ظهور نگاه‌های حقیقی‌تر و مرتفع‌تر به زندگی باز شود. صعود ما از سطح به ارتفاع برای برخی دیگر به شکل دیگری رخ می‌دهد. شاید کسی بیاید که انرژی‌اش آن قدر زیاد باشد که ما را با یک دست به آن بالاترها پرتاب کند. حضور افرادی با انرژی و هوشیاری بالاتر و به عبارتی عمیق‌تر، به شرط آن‌که با هدف تغییر و رشد با آن‌ها در ارتباط باشیم و ضمناً کمی از چسبندگی‌هایمان دست بکشیم، در بلندمدت می‌تواند ما را در مسیر تعالی چند پله‌ای حرکت دهد. البته وجود این گروه از آدم‌ها در اطراف ما، به حداقل چیزی که نیاز دارد آگاهی ما از وضعیت موجود و تمایل به خروج از آن و ورود به وضعیتی متعالی‌تر است.

منبع: علم موفقیت ۱۹

پی‌نوشت:

۱- مقالات «یک‌نمایی ذاتی و اکتسابی» و «اولین دیدار» در شماره ۷، «یک‌خوار اطلاعات یک‌خردل آگاهی» و «او به راستی خود خودش است» و «به صداقت روح» در شماره ۹، «کلیدش در جیب خودتان است» در شماره ۱۳ نشریه و «یک سوال خصوصی» در شماره ۱۴ نشریه علم موفقیت به این مبحث مربوط هستند.



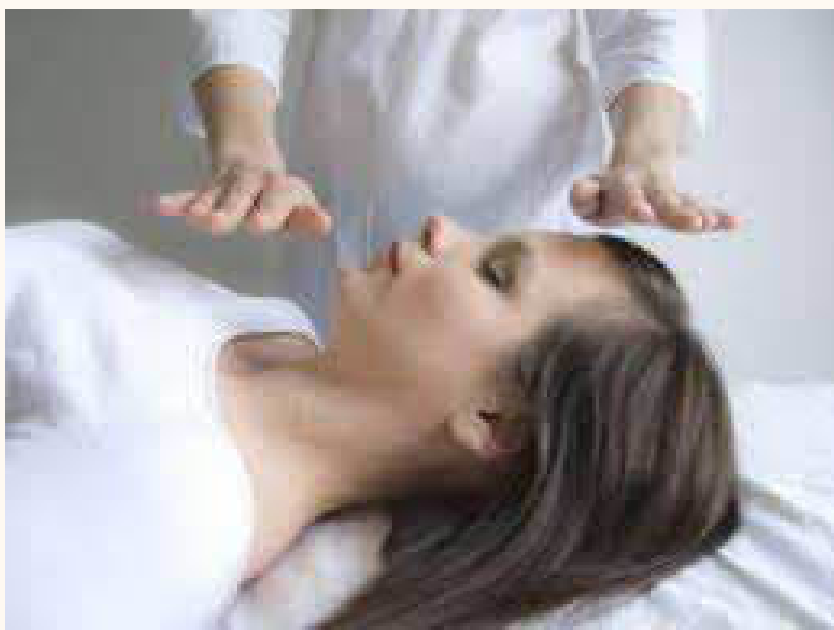
خود را بشناس،  
خودت باش و خودت را کنترل کن  
این طور می توانی همه چیز را به کنترل خود درآوری.

استاد ایلیا «میم»



# نسخه های جعلی باطنی: انرژی درمانی

(قسمت اول)



انرژی درمانگران می‌گویند ما از طریق انرژی درمانی می‌توانیم بیماری‌های شما را درمان کنیم. بعضی از آن‌ها که یا جرأت بیشتری دارند یا مخاطبان خود را نادان‌تر می‌پندارند می‌گویند ما حتی می‌توانیم بیماری‌های لاعلاج شما را درمان کنیم. جالب این‌که در همه کشورهای دنیا عده‌ای افراد ساده لوح پیرامون چنین افراد پرمدعایی (اگرچه برای مدت کوتاهی) جمع می‌شوند که بازار آن‌ها را رونق می‌بخشند. هم‌چنین کتاب‌هایی درباره انواع روش‌های انرژی درمانی (اعم از متدهای ریکی، چی کنگ، پولاریتی، پرانیکی و غیره) وجود

و بافته‌های توهمی و مقدار بسیار کمی هم که ممکن است واقعیت داشته باشد کاملاً آمیخته با اشتباه و گزافه‌گویی است. حتی انتظار این که یک صدم از مطالب چنین کتاب‌هایی کاملاً درست باشد انتظاری نسبتاً خوشبینانه است. تصورش را بکنید دانشمندان هزاران ساعت و گاهی ده‌ها سال تلاش می‌کنند تا بتوانند به یکی از کلیدهای درمان بیماری‌ها یا یک نوع بیماری خاص دست پیدا کنند. گاهی این تحقیقات که عموماً برای دانستن فقط یک نکته است در کشورهای مختلف و توسط ده‌ها تیم تحقیقاتی و تخصصی به صورت هم‌زمان اجرا می‌شود و عموماً بعد از مدت‌ها تحقیق و صرف هزینه‌های زیاد و با توسل به پیشرفته‌ترین تکنولوژی‌ها اعلام می‌شود که بالاخره دانشمندان به فلان نکته پی بردند. حالا وقتی آن کتاب‌ها را می‌خوانید می‌بینید خروارها از این نکات در آن‌ها گنجانده شده و بلکه هر سطر چنین کتاب‌هایی خودش یکی از نکات کلیدی است! اگر این کتاب‌ها حتی ده درصد هم واقعیت داشتند و ادعاهایشان درست می‌بود

دارد که وقتی آدم آن‌ها را ورق می‌بینید که نویسندگان آن‌ها برای هر نوع بیماری یک تکنیک خاص انرژی درمانی را توصیه کرده و کمی هم توضیحات پیچیده را چاشنی آن کرده‌اند. آن‌ها به سبک کتاب‌های گیاه درمانی قدیم که برای هرگونه درد و بیماری یک گیاه یا معجون گیاهی را با قُسم و تأکید توصیه می‌کرد، طوری نوشته شده‌اند که انگار همه بیماری‌ها را می‌شود با تکنیک‌های ابداعی آن‌ها درمان کرد حتی بیماری‌های صعب‌العلاج و برگشت ناپذیر را.

آیا تا به حال کتاب‌های طبی قدیم را مطالعه کرده‌اید؟

من ده‌ها نمونه از آن‌ها را دیده‌ام. در این کتاب‌ها برای انواع مسائل، بیماری‌ها و نیازهای انسان نسخه‌های مطلق گونه‌ای وجود دارد که اگر بخواهید آن‌ها را باور کنید پس باید بلافاصله اعتراف کنید که انسان به پایان جهان رسیده و در آستانه رستگاری و دستیابی به کلیدهای زندگی جاودانه است. فی‌الواقع می‌توان گفت که بخش اعظم این کتب عبارت است از خرافات

## آیا چیزی که با ارزش و گران بهاست را می توان این قدر ارزان و ناچیز به دست آورد؟ آیا گنج بدون رنج می شود؟ آیا مروارید ریگ بیابان است که هر کس هوس اش را کرد برود و یک کیسه مروارید جمع کند؟

ادعاهای توخالی دیگر که همه به هم شبیه هستند. آیا چیزی که با ارزش و گران بهاست را می توان این قدر ارزان و ناچیز به دست آورد؟ آیا گنج بدون رنج می شود؟ آیا مروارید ریگ بیابان است که هر کس هوس اش را کرد برود و یک کیسه مروارید جمع کند؟ معدن ها را باید اکتشاف و استخراج کرد یا این که معادن الماس و سنگ های گران بها در دسترس همه مردم است؟ آیا این ادعاها و گزافه گویی ها با قانون قربانی که یکی از بنیادی ترین قوانین آسمانی است هماهنگی دارد؟ از طرفی اگر این ادعاها به این آسانی ساده لوحانه ای که گفته شده، تحقق پذیر بود چرا تا به حال هیچ کس از طریق این راه ها به آن ها یا حتی قسمتی از خروار آن ها نرسیده است؟ این ادعاها برخلاف قوانین الهی و قوانین طبیعی و حتی قوانین ریاضیات و فیزیک و شیمی است. در این علوم، قوانین و اصولی وجود دارد که چنین پندارهای خام و موهومی را باطل بیان کرده و آن ها را سرابی زودگذر اعلام می کند. برای دانستن اسرار، هزار شرط لازم است که از اولین آن ها محرمیت و ظرفیت و رازداری است.

هر کس که قیل و قال به راه انداخت و اسرار را داد زد این خودش دلیل بر بی خبری از سر و بیگانگی با اسرار است. اگر کسی دکان محصولات باطنی راه انداخت و محصولات جعلی خود را به قیمت ناچیز به معرض فروش گذاشت باید گفت که صاحب مغازه، اساساً اهل باطن نیست و دلالی است در لباس فروشنده

می توانستیم ابطال و به صرفه نبودن دانش پزشکی مدرن و تحقیقات جدید را اعلام کنیم اما ده درصد واقعیت که هیچ، دریغ از یک درصد. این موضوع تنها درباره کتب طب قدیم (خاصه کتب گیاه درمانی قدیمی) نیست. کتب علوم غریبه و مطالبی که درباره اسرار کنترل و به کارگیری قدرت های درونی انسان وجود دارد و هم چنین کتبی که درباره درمان های جادویی به ویژه انرژی درمانی سخن می گویند عیناً همین حکایت را دارند و انگار همه آن ها ناخودآگاه براساس یک الگوی مشترک عمل می کنند. طبیعی است که این نوشته ها بیان افکار و حرف ها و ادعاهای نویسندگان آن است. بنابراین چیزی که درباره عملکرد چنین درمان گران و مدعیانی به چشم می خورد انعکاسی است از کتبی که در این زمینه وجود دارد. یعنی درمان همه بیماری ها به آسانی! و با روشی ابتدایی و البته به طرز بسیار سریع و مؤثر. رسیدن به اهداف بزرگ باطنی و قصدهای فوق العاده درونی به شیوه ای برق آسا و با اتکا به یک فرمول ظاهراً منطقی و متکی به یک تئوری کهن!

ادعاهای چنین افرادی و به عبارتی تیتیر یا فهرست چنین کتاب هایی حاوی مطالبی است مانند چاکراهای خود را از راه میان بر باز کنید! چشم سوم خود را با این روش بگشایید! روح تان را در چند روز به پرواز درآورید! رؤیایی را در یک هفته استاد بشوید! بیماری های لاعلاج خود را با متد ایکس در یک تا چند چشم به هم زدن درمان کنید. با فلان تکنیک یوگا یا تکنیک تبتی و سرخپوستی رستگار بشوید و صدها دروغ و

هر کس که قیل و قال به راه انداخت و اسرار را داد زد این خودش دلیل بر بی خبری از سر و بیگانگی با اسرار است. اگر کسی دکان محصولات باطنی راه انداخت و محصولات جعلی خود را به قیمت ناچیز به معرض فروش گذاشت باید گفت که صاحب مغازه، اساساً اهل باطن نیست و دلالی است در لباس فروشنده باطنی.

اما ادعای این که انرژی درمانی یا روش‌های مشابه، عملکردی در حد داروهای معجزه‌آسا و ختم‌کننده دارند یا تأثیر آن‌ها مشابه اعمال جراحی است، ادعایی غیرواقعی و غیرقابل قبول است.

روش‌هایی درمانی، غیرقابل قبول بوده و نمی‌توان آن‌ها را در ردیف متدهای درمان به حساب آورد. این انجمن‌های تخصصی بارها گفته‌اند که هنوز به نتیجه قانع‌کننده‌ای درباره مؤثر بودن چنین روش‌هایی دست نیافته‌اند و هنوز نمونه‌ای را پیدا نکرده‌اند که بتواند اثبات‌کننده ادعاهای انرژی درمان‌گران باشد. آن‌ها اثرات بسیار محدود انرژی درمانی و متدهای مشابه را اساساً به تأثیرات تلقینی و پلاسبویی (دارونمایی) این گونه روش‌ها نسبت می‌دهند و برای اثبات این نظر دلایل مختلفی را ذکر می‌کنند. در این جا لازم است نکته مهمی را یادآوری کنم و آن تفاوت اساسی انرژی درمانی و موارد هم‌خانواده آن، با واقعیت‌های بسیار بدیهی و محکمی مانند تأثیر دعا، شفای الهی، توسل و ارتباط الهی است.

بدون شک روش‌های بسیار کهنی مانند شفای الهی که ریشه در کلام خداوند داشته و بر مبنای وجود خداوند استوارند غیرقابل مقایسه با روش‌های ابداعی و قارچ‌گونه‌ایست که در این زمان در همه جا پیدا می‌شود. مقایسه این دو طیف از روش‌ها مقایسه میان نور و سایه است. مقایسه میان جواهرات واقعی و جواهرات جعلی و بدلی. واقعیت‌های کلام خدا و حقانیت وعده‌های الهی و ارتباط الهی کجا و ادعاهای جااعلانیه و جاهلانیه مدعیان بی‌عمل و توخالی کجا. این کجا و آن کجا. به قولی «این کمترین اش خیلی زیاد است و آن بیشترین اش خیلی کم است».

باطنی. و اما یکی از آشفته بازارهای داغ ادعاهای باطنی، ادعای درمان همه بیماری‌ها با انرژی درمانی و روش‌های آن است. بنده قصد ندارم بگویم که انرژی درمانی و کلیه روش‌های مشابه آن خالی از هرگونه اثر درمانی است بلکه واقعیت این است که انرژی درمانی و بعضی دیگر از روش‌های طب مکمل توانسته‌اند تأثیرات کاملاً محدود و مشخص را (در مورد بعضی از بیماری‌ها و ناخوشی‌های معین) از خود به جا بگذارند البته وقتی که این روش توسط افراد مجرب و معتبر و عموماً بی‌ادعا انجام شده است.

چنین تأثیراتی اکثراً نقشی مکمل و جنبی را در درمان بیماری‌ها و رفع دردها و ناراحتی‌ها داشته است و به ندرت بیماری قابل توجهی دیده شده که توسط یک انرژی درمانگر درمان شده باشد. می‌توان تأثیر انرژی درمانی را هنگامی که به درستی و توسط افراد ماهر و توانا انجام می‌شود، به تأثیر قرص‌های ویتامین و دارویی، مانند آسپرین تشبیه کرد. اما ادعای این که انرژی درمانی یا روش‌های مشابه، عملکردی در حد داروهای معجزه‌آسا و ختم‌کننده دارند یا تأثیر آن‌ها مشابه اعمال جراحی است، ادعایی غیرواقعی و غیرقابل قبول است. البته ماهران انرژی درمانی هرگز چنین ادعایی نداشته‌اند بلکه بالعکس این افراد صرفاً واقعیت‌های محدود کار خود را مورد تأیید قرار می‌دهند. این دیدگاه یک دیدگاه تجربی و مقایسه‌ای است اما از نظر تحقیقات علمی همین اندازه اندک از ادعا هم مردود است.

از نظر انجمن‌های پزشکی و تخصصی آمریکا و اروپا، انرژی درمانی و روش‌های مشابه (مانند یوگا درمانی و ...) به عنوان

بدون شک روش‌های بسیار کهنی مانند شفای الهی که ریشه در کلام خداوند داشته و بر مبنای وجود خداوند استوارند غیرقابل مقایسه با روش‌های ابداعی و قارچ‌گونه‌ایست که در این زمان در همه جا پیدا می‌شود.





آینده دورتر بشر، ادامه «حالا» ی او نیست  
بلکه جهشی از «حالا» ی اوست.

استاد ایلیا «میم»



# خدا زنده است

نوشته: اشرف زندی



و دستش رو برد بالا، زنگ خورد و معلم با لبخندی گفت می تونی فردا بپرسی. موقع برگشت، علی در حالی که بند کفشش رو به چپ و راست حرکت می داد و ذهنش پر از سؤال هاش بود، رسید دم مغازه عباس آقا. عباس آقا غرق حساب و کتابش بود.

علی با دادن یک سلام پر طمطراق درست و حسابی، عباس آقا را از هر چی حساب و کتاب بود آورد بیرون. عباس آقا هم با یه لبخند درست و حسابی جوابشو داد. از این که این پسر همیشه به مغازش می اومد، خوشش می اومد؛ نمی دونست به حساب خودش با پنجاه و خورده ای سال اختلاف سن، چرا این قدر دوست داشت با این بچه سر به سر بذاره و بگو مگو کنه. حالا هم با این که غرق کاراش بود هیچ بدش نمی اومد علی یه خورده بیشتر اون جا بمونه.

علی نوشته های مادرش رو داد دست عباس آقا و عباس آقا

در حالی که چشمش برقی از خوشی می زد گفت:

علی جون، تخم مرغ نداریم ولی یه خورده صبر کنی،

می آرن. می تونی؟

علی بدون هیچ چک و چونه، تالایی نشست

«علی»، پسر بچه پرشور و حال محله، دیروز می رفت تا از عباس آقای بقال، سفارش های مادرش رو بگیره.

مادر: علی جان، مادر، یادت نره چی گفتم ها! در ضمن همه این ها رو احتیاج داریم. حتماً ظهر با خودت بیار.

علی: چشم مامانی جونم... می گم مامان...

مادر: علی جون داره دیرت می شه. وقت حرف زدن نیست. مادر یادت نره چی گفتم ها!

علی: چشم.

علی کیف مدرسه رو انداخت روی دوشش و حالا ندو، کی بدو. مادر: علی، بازم که یادت رفت لیست رو ببری. تو مثل این که امروز حسابی حواست پرته. کجایی؟ عزیز دلم، من که بهت گفتم این ها رو ظهر لازم داریم. بیا لیست رو با خودت ببر.

علی چند روزی بود می خواست یه سؤال بپرسه ولی مشکل اصلیش این بود که نمی دونست از کی بپرسه. یه جورایی جرأت نمی کرد. از پریروز تا حالا، هر وقت هم که تصمیم گرفته بود بپرسه، فرصتی پیش نیومده بود؛ حتی وقتی می خواست از معلمشون بپرسه

روی یکی از گونی‌های برنج؛ اون قدر راحت که عباس آقا به خورده هم پشیمون شد... نکنه این بچه می‌خواد حالا حالاها از این جا نره...

علی رو به عباس آقا گفت: عمو عباس، خیلی گشمنه. یه چیزی بده بخورم؟

عباس آقا هم در حالی که لبخندی به لب داشت، یکی از شکلات‌های گنده رو تقدیم کرد.

دوباره سر عباس آقا رفت توی دفتر و ماشین حساب. گاهی یه چیزهایی رو روی ترازو می‌کشید، گاهی هم چند جمله‌ای با خودش می‌گفت. علی کمی جابه‌جا شد، دوباره به شکلاتش یه گازی زد و یه دفعه یادش افتاد چرا سؤالش رو از عباس آقا نپرسه؟ آخه عباس آقا اگرچه ظاهراً آدم خوش اخلاق و مهربونی نبود ولی با علی همیشه یه جور دیگه بود و ...

علی: عباس آقا... عمو عباس...

عباس آقا در حالی که هنوز چشماشو از دفتر نگرفته بود، گفت: بله.

علی: عباس آقا یه سؤال بپرسم؟

عباس آقا در حالی که پاکتی را می‌داشت روی ترازو و خم شده بود تا شکر برداره گفت: یه سؤال چیه؟ ۱۰ تا سؤال بپرس.

علی: عمو عباس، «خدا زنده است؟»

تقریباً می‌شه گفت نصف شکرها ریخت. عمو عباس واسه چند ثانیه خشکش زد؛ دستش اول یه تکون خورد، بعد ثابت موند. ذهنش هم یه خورده باز، چشماشم دیگه پرت جای نبود؛ صاف صاف داشت علی رو نگاه می‌کرد.

عباس آقا: چی پرسیدی؟

علی: خدا، خدا زنده است؟

این بار عباس آقا دیگه کلمه‌ها رو فهمید. فهمید که اشتباه نکرده. یه خنده یه خورده عصبی کاملاً نمایشی کرد و گفت: استغفر الله. پسر جون چی توی این خونه‌ها و مدرسه‌ها یادتون میدن. این که دیگه سؤال نداره.

صداش دیگه صاف و محکم نبود. خودش با خودش می‌گفت: «جل الخالق! این دیگه چه وروجکیه؟ ولی من چرا هول کردم؟». یه خورده به خودش مسلط شد و سعی کرد شکرای ریخته رو جمع کنه.

علی: عمو عباس، خدا می‌شنوه؟

این بار عباس آقا یه خورده سریعتر تونست خودشو جمع و جور کنه و گفت: بله پسر جان. خدا شنواترینه.

علی: می‌دوننی عباس آقا، پریروز به خدا جونم گفتم اون توپ فوتبال رو، اونو برام یه جوری جور کنه. آخه خیلی گرون بود. مامانم می‌گفت حالا چی می‌شه با همین پلاستیکیه بازی کنی؟ بذار سال دیگه... ولی... ولی وقتی ما داشتیم حرف می‌زدیم...

عباس آقا: تو داشتی با کی حرف می‌زدی؟

**عمو عباس، خدا ترسناکه؟ سخت گیره؟ بد اخلاقه؟ مامانم از خدا می‌ترسه. می‌گه اگه کار بد بکنیم، بعداً ما رو می‌فرسته جهنم. وقتی‌ام حسابی از دست من از کوره در میره، برام بیشتر می‌گه که توی جهنم چی‌ها هست! اما به نظر من، اون این طوری نیست. اصلاً ترسناک نیست. خیلی قشنگه.**

علی: من و خدا دیگه. وقتی داشتیم حرف می‌زدیم، من بهش گفتم. بعدم دستامو دراز کردم (تا جایی که می‌تونستم) بعدم چشمامو بستم؛ محکم محکم. یه دفعه پسر همسایمون از بالا یه لیوان آب ریخت توی دستام. خود خودش بود؛ گفت یعنی باشه...

علی داشت همین جوری می‌گفت و می‌گفت...

عباس آقا: مگه تو نمی‌گی پسر همسایتون بود؟

علی: عمو عباس؟! خودش بود دیگه... حالا بعدش... فراداش که رفتم مدرسه، جایزه‌های مسابقه یه ماه پیش رو دادن. فکر می‌کنی به من چی دادن؟ همون توپ فوتبال رو. «اون» رو قولشه. هیچ کی مثل اون قول نمی‌ده. حرفاش دو تا نمی‌شه.

عباس آقا در حالی که یه خورده هم از کوره در رفته بود گفت: تو که گفتی خودش بهت داد حالا می‌گی مدیر مدرستون!

علی هم در حالی که با یه عالمه حیرت عباس آقا رو نگاه می‌کرد، گفت: عباس آقا خودش بود.

عباس آقا سعی کرد سرش رو با جابه‌جا کردن جنس‌ها گرم کنه تا علی فکر نکنه کاملاً متوجه اونه. در ضمن نتونه زیاد چهره‌اش رو ببینه.

علی: عمو عباس، خدا با تو حرف می‌زنه؟

چشمای عمو عباس پر از اشک شد. علی یه جوری می‌پرسید حرف می‌زنه یا نمی‌زنه که عمو عباس تا حالا نشنیده بود. صورتش داغ شده بود و تنش سرد. خودش نمی‌دونست چشه؟!!

علی: آخه می‌دوننی چیه عباس آقا، بابام خیلی با خداهش حرف می‌زنه. بعضی موقع‌ها هم داد می‌زنه. می‌گه ای بابا، تو هم اصلاً ما رو می‌بینی؟ اما خدا(ش) باهات حرف نمی‌زنه. پریروز وقتی پولای بابا رو دزدیده بودن، کلی از خدا(ش) خواهش و تمنا کرد. اما من ندیدم باهات حرف بزنه.

من به بابام نگفتم عمو عباس، خدا منو شبا ناز می‌کنه؛

همین جوری... (بعد شروع کرد دستاش رو به

آرومی روی صورتش کشیدن) یه جوری هم

این کار رو می‌کرد که دل عباس آقا حسابی



رفته بود، دلش غنچ می‌رفت که یکی اون جوروی دست محبتی به سرش بکشه.

حالا برای اولین بار علی متوجه اشک‌های عباس آقا شده بود. کمی جابه‌جا شد و گفت: عمو عباس مامانم... مامان حسین با مامان محسن... با مامان مهران... اونا همشون می‌گن معلم مدرسه ما خیلی... خیلی... یه کلمه‌ای... عمو عباس یادم نمی‌آد خلاصه می‌گن اون خیلی خوبه چون اصلاً بین ماها فرق نمی‌ذاره. هممونو یه جور دوست داره، به هممون توجه می‌کنه، براش اصلاً بچه‌های خنگ با بچه‌های زرنگ فرقی ندارن. عمو عباس من می‌دونم خدا هم آدم‌ها رو این جوروی دوست داره. حالا چرا تو گریه می‌کنی؟

یه چندتایی مشتری اومده بودن تو مغازه و علی و عباس آقا مجبور بودن این سؤال و جواب شیرین رو قطع کنن. عباس آقا دستی به سر و صورتش کشید. دل عباس آقا هیچ‌جوروی نمی‌خواست که جواب مشتری‌ها رو بده. می‌خواست ببینه علی دیگه چی می‌پرسه؟ یه جورایی اگه با خودش رو راست بود، می‌خواست کرکره مغازه رو بکشه پایین و بشینه با علی حرف بزنه و حرف بزنه، ولی امان از این...

یه نهبیی به خودش زد و گفت: بابا خدا روزی رسونه. اول باید به فکر روزی بود. آخه این حرفا چی میشه؟ جواب مشتری‌ها رو داد. دیگه‌ام نمی‌خواست جواب علی رو بده، ولی کاری نمی‌شد کرد؛ خودش علی رو توی مغازه نگه داشته بود. به محض این که مغازه خالی شد، دوباره علی شروع کرد.

علی: عمو عباس خدا می‌بینه؟ آخه من هر وقت می‌رم توی اتاق مدیرمون، صاف وا می‌ستم، دستام صاف نگه می‌دارم کنار پهلوام. وقتی هم خدا می‌آد لحافمو درست کنه نازم کنه، من دیگه نمی‌تونم پاهامو زیرلحاف دراز نگه دارم، دوست دارم جمعشون کنم. می‌دونی...

علی داشت تعریفش رو ادامه می‌داد، اما عباس آقا یادش افتاد یه بار از طرف یه شبکه تلویزیون اومده بودن تا درباره گرونی و تورم و ... مصاحبه کنن. از اولی که دوربین رو گذاشته بودن جلوی عباس آقا، کلاً حال و احوال و حرکات و حرف زدنش فرق کرده بود. داشت فکر می‌کرد تازه اون موقع اصلاً نمی‌دونست کیا این فیلم رو می‌بینن؟ برایشون مهمه یا نه؟... اگه آدم این جوروی فکر کنه که خدا داره همه چیزو می‌بینه، وای...

علی هنوز داشت می‌گفت: اون همه رو می‌بینه؛ حتی می‌دونه زیر تختم چیا گذاشتم. توی اون صندوقچه که هیچ‌کی خبر نداره. حتی مامانم...

عمو عباس، خدا ترسناکه؟ سخت گیره؟ بد اخلاقه؟ مامانم از خدا می‌ترسه. می‌گه اگه کار بد بکنیم، بعداً ما رو می‌فرسته جهنم. وقتی‌ام حسابی از دست من از کوره در میره، برام بیشتر می‌گه که توی جهنم چی‌ها هست! اما به نظر من، اون این‌طوری نیست. اصلاً ترسناک نیست. خیلی قشنگه. یه چیزی رو فقط به تو می‌گم

عمو عباس (شاید مامانم اگه بشنوه ناراحت بشه). اون از مامانم مهربون‌تره؛ همیشه دوستم داره. این قدر دوستم داره که خیلی می‌ترسم نکنه یه کاری کنم بدش بیاد، نکنه دیگه بهم توجه نکنه... این از همه اون چیزهای جهنم بدتره.

آره عمو عباس، یه روز که پسر همسایمونو یه جایی که هیچ‌کی نبود حسابی اذیت کردم، اون شب نیومد تا نازم کنه. دلم به اندازه دنیا گرفت. نمی‌دونستم چه جوروی بگم غلط کردم. این قدر ترسیدم، ترسیدم که نکنه دیگه نیاد، نکنه باهام قهر کنه، نکنه...

نشستم توی رختخوابم، اول یواش صداش کردم: «غلط کردم. چه‌جوروی بگم بیا»؟ یک کمی بلندتر صداش کردم، گفتم شاید هنوز نیومده تو، بیرون پنجره وایساده. پنجره رو باز کردم، باز صداش کردم، یه چیزی مثل یخ داشت می‌رفت توی تنم. انگار یکی می‌خواست چنگ بندازه قلمو دربیاره. داشتم از ترس می‌مردم. اگه دیگه نیاد چی کار کنم؟ دیگه خوابم نمی‌اومد. سر جام بند نمی‌شدم. انگار یکی یه کبریت روشن کرده بود این‌جا (بعد دستش رو گذاشت روی دلش) یکی هم این‌جا (بعد دستش رو گذاشت روی سرش). خیلی دلم سوخت برای اون‌هایی که ممکنه خدا دوستشون نداشته باشه؛ یعنی کاری کرده باشن که خدا دوستشون نداشته باشه، یعنی خودشون از شون قایم کنه. آخه چه‌جوروی زنده‌ان؟ چقدر بیچاره‌ان؟ یه دفعه یادم افتاد بابابزرگ همیشه می‌گفت پسرم کارهای خوب بکن. اون‌هایی که بدَن و خدا دوستشون نداره، می‌فرستشون جهنم. پس جهنم این‌جوریه؟! این قدر درد داره؟ نه. نمی‌خواستم. کارم بد بود اما به خدا دیگه نمی‌کنم. فقط این دفعه رو ببخش. نمی‌دونی عمو عباس اون چه قدر مهربونه. وقتی از ته دل گفتم، از ته دل، اونم قبول کرد. بازم اومد. عباس آقا بر و بر علی رو نگاه می‌کرد. چی داره می‌گه؟ از کی داره حرف می‌زنه؟ نکنه پسره خیالاتی شده؟ شایدم...

علی بازم بافت و بازم بافت. اما یه چیزی رو نمی‌شد کاریش کرد؛ دل عباس آقا با علی بود و با این حرف‌ها و دو دو تا، چهار تا هم نمی‌شد خرابش کرد. دلش علی رو تأیید می‌کرد. امان از این برداشت‌هایی که فقط می‌خوان برای هر چیزی دلیل پیدا کنن که خیالشون راحت بشه...

علی ادامه داد: عمو عباس، خدا زنده است؟ چرا وقتی که بابام صداش می‌کنه، من یاد مامان بزرگم می‌افتم که مرده. چشم‌های علی پر از اشک شد.

آخه یه وقتی حسابی عزیز دردونه مامان بزرگش بود. هر وقت می‌گفت مامان جون، مامان بزرگ یه‌جوروی می‌گفت جونم، که برای علی بس بود. عشق می‌کرد؛ می‌رفت توی آسمون.

ولی وقتی مرد، هر چی گفت مامان جون... مامان جون، دهنشو گذاشت روی سنگ قبر بلکه صداش نزدیک‌تر بشه، بلند صداش کرد، داد زد، بازم صدایی از مامان جون بلند نشد. دل علی داشت

می‌ترکید. حالا هر وقت باباش خدا رو صدا می‌کرد، یاد اون روز خودش می‌افتاد. خدای بابا چرا جوابش رو نمی‌ده؟ چرا بهش نمی‌گه جونم؟ از همونایی که به من می‌گه، تا بابا هم بخنده از ته دل... شایدم بابا کره، نمی‌شنوه؟

عمو عباس!...

حالا دیگه حواس عباس آقا پرت نبود. گفت: جونم. حالا دیگه حتی جانم گفتنش فرق کرده بود. صادقانه‌اش این بود که دخل پر پول بعضی از روزهای پر رونق هم این‌جوری حالش رو جا نیاورده بود. انگار یه چراغی توی دلش روشن شده بود.

علی: عمو عباس، خونه خدا کجاست؟ کدوم وره؟ تو کجا با خدا حرف می‌زنی؟ آخه بابابزرگم می‌گه هر وقت خواستی با خدا حرف بزنی، برو مسجد. توی فیلم‌ها هم دیدم خارجی‌ها می‌رن توی یه ساختمون‌هایی که عین مدرسه ما نیمکت داره؛ میرن اون‌جا و با خدا حرف می‌زنن. خونه خدا اون جاهاست؟ عمو عباس مگه خدا جاش ثابت؟ نمی‌تونه راه بره؟

علی دیگه منتظر پاسخ نبود. حالا حداقل بعد از مدت‌ها یه گوش شنوا گیر آورده بود و فقط می‌خواست بگه...

علی: ولی همه آدم‌ها می‌تونن راه برن، برن جاهای مختلف. چرا خدا نتونه؟

و دوباره در حالی که چشماش پر اشک شده بود گفت: ولی مامانی جونم دیگه فقط توی همون قبرستونه. نمی‌تونه بیاد پیشم، هیچ جای دیگه‌ای هم نمی‌تونه بره. فقط همون جاست. دیدی گفتم بیشتر آدم‌ها فکر می‌کنن خدا چون نداره. به نظر اونا خدا هم عین مامان بزرگم فقط یک جاست و نمی‌تونه از جاش تکون بخوره. ولی...

دوباره علی لبخندی به لباس اومد که دل عباس آقا لرزید. چشم‌های علی دیگه عباس آقا رو نمی‌دید، انگار از توی عباس آقا رد می‌شد. نمی‌شد فهمید داره کجا رو نگاه می‌کنه. انگار همه دنیا توی چشماش بود.

علی: ولی به نظر من خدا اینجاست (در حالی که دو تا دستش رو گذاشته بود روی سینه‌اش)، بعد گفت

این جاست (در حالی که دستاشو گذاشته بود روی گردنش) و بعد هم گفت این جاست (در حالی که دست‌هاش رو تا جایی که می‌تونست به دو طرف باز کرده بود)، انگار می‌خواست بگه بیا توی بغلم. عباس آقا شک نداشت توی بغل علی یه چیزی هست؛ یه چیزی که چیز نیست. حالا اسمش چه فرقی می‌کنه، علی شاد بود از داشتنش. ناخودآگاه یاد یکی از جمله‌هایی افتاد که خیلی شنیده بود ولی فقط شنیده بود و حتی یه لحظه هم جدی نگرفته بودش، «من از رگ گردن به شما نزدیک‌ترم».

علی: عمو عباس چرا اگه خدا زنده است، بیشتر مردم فکر می‌کنن... چرا فکر می‌کنن که خدا دوستشون نداره؟ چرا فکر می‌کنن که خدا (شبا) نمی‌آد پیششون؟ من دیدم وقتی می‌آد پیش

من، پیش مامان و بابا هم میره. الانم این‌جاست، پیشم وایساده... پیش تو عمو عباس...

عباس آقا دیگه جدی جدی یه تکون درست و حسابی خورد: کجا پسر؟ کجا؟ کو؟

علی غش غش خندید: دیدی تو هم نمی‌بینی عمو عباس! یه دقیقه گوش کن. آخه با این همه صدا که صدات رو نمی‌شنوی. دستاتو بذار توی گوشت. عباس آقا دست‌ها را گذاشت توی گوشش. دیگه براش مهم نبود مشتری یا عابر پیاده‌ای از بیرون ببیندش و بگه این پیرمرد مضحکه یه پسر بچه شده. دلش می‌خواست بشنوه؛ هر جوری که شده. دستاشو محکم گذاشت توی گوشش. اون قدر هول بود که هی می‌گفت: چی؟ نمی‌شنوم؟ چی؟ علی هم با خنده می‌گفت: باز صدای خودت بلندتره عمو عباس. یه خورده ساکت باش. منم باهات گوش می‌دم. علی هم دستاشو گذاشت توی گوشش. حالا عباس آقا یه خورده آروم‌تر شد. شاید می‌تونست حداقل وقتی اون می‌آد با علی حرف بزنه، بشنوه. دستا توی گوش، هی گوش داد، هی گوش داد: حالا آروم‌تر، حالا آروم‌تر، صدای قلبش چه قدر قشنگ بود. تا حالا صدای قلبش رو از توی گوشش نشنیده بود. صدای قلبش بالا می‌رفت، پایین می‌اومد، تند می‌شد، کند می‌شد، مثل یه موسیقی. عجب! انگار حرف می‌زد...

چی؟ !!! حرف می‌زد؟ حرف می‌زد؟!

دیگه عباس آقا حالا جدی جدی توی مغازه نبود. خودش هم نمی‌دونست کجاست. بالا یا پایین؟ این قدر ساده بود! ماشینی که تخم‌مرغ آورده بود، حالا با یه ترمز پر سر و صدا دم مغازه ایستاد: اوستا بیا جنس‌ها رو تحویل بگیر. انگار عباس آقا رو از یه جایی اون بالا بالاها پرتش کردن پایین... پس این جوریه!

وقت کار بود. خواهی نخواهی باید حرف می‌زد، معامله می‌کرد و ... جنس‌ها رو که تحویل گرفت، برگشت و علی رو نگاه کرد. تمام دست و صورتش پر کاکائو بود. دوست داشت علی رو با کاکائوهای روی صورتش یک جا بخوره!

علی سفارش‌های مادرش رو گرفت و در حالی که دوباره یه لبخند به پهنای صورتش به عباس آقا می‌زد، گفت: خداحافظ. کلمه‌ها حالا دیگه معنای دیگه‌ای داشتن. اونم می‌خواست بگه خداحافظ ولی به زبونش نمی‌اومد. می‌ترسید بگه خدا، فقط بگه خدا ولی ندونه یعنی چی!

علی از بیرون در، عباس آقا رو دید که نشست و دستش رو زد زیر چوونش. پیش خودش می‌گفت: خدا کنه عباس آقا به بچه‌هاش بگه که خدا زنده است، زنده. خدا کنه بچه‌هاش به بچه‌های مدرسشون بگن که خدا زنده است. بچه‌های مدرس‌ها به بچه‌های شهر بگن، به بچه‌های دنیا بگن، به همه بگن،

«خدا زنده است».

## یک وجه جهنم آتش حسرت و پشیمانی و محرومیت است.

آتش مخربی و ویران کننده‌ای که انسان با اندیشه‌ها و کلام و اعمال خود به وجود می‌آورد. حالتی از فشار شدید و تخریب کننده و رنج ویران گر است که در روح و روان انسان آشکار می‌شود و در بیرون نیز انعکاس می‌یابد. این «عذاب آتش» همان خشم و نارضایتی خداوند است از بنده خود که به صورت‌های مختلفی بر او می‌ریزد و او را می‌سوزاند و دوباره می‌سوزاند و دوباره می‌سوزاند.

استاد ایلیا «میم»

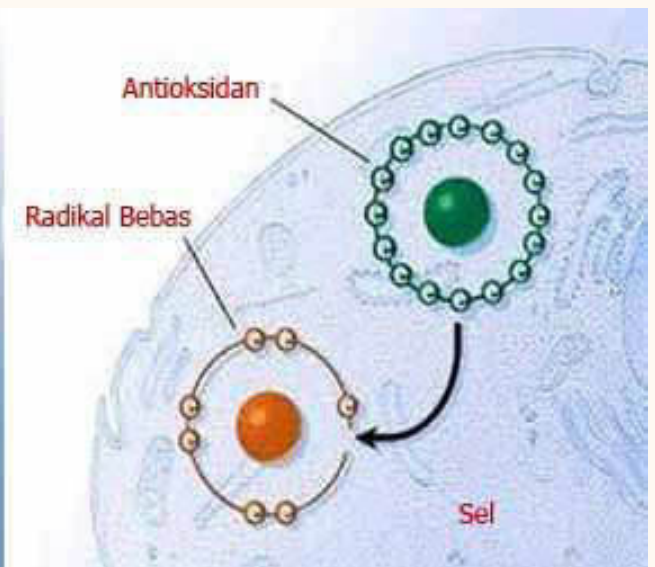


# نوح آموز

## روش‌های جوان ماندن و سالم زیستن و عمر نوح آسا

(قسمت دوم)

نوشته: پریا



می‌افتند؟ می‌پوسد و اصطلاحاً زنگ می‌زند. باور تان می‌شود! بدن ما هم در مجاورت (درونی با) هوا چیزی شبیه به اکسید شدن برایش اتفاق می‌افتد. بدن انسان در برخورد با بعضی از ملکول‌های آزاد فرسوده شده و وضعیتی مشابه زنگ زدگی برایش به وجود می‌آید. این ملکول‌های مخرب همان «رادیکال آزاد» معروف هستند که محصول ضایعات کاری سلول‌های بدن هستند.

رادیکال‌های آزاد یا به عبارتی عوامل اکسیداسیون بدن، در برخورد با سلول‌های سالم، اختلال‌گری کرده و دست به تخریب می‌زنند و در نتیجه مانع از فعالیت طبیعی اجزا بدن می‌شوند.

پیامد این تخریب و اختلال‌گری چیست؟ فرسوده شدن بدن یا آن‌چه ما به آن پیری می‌گوییم. تضعیف سیستم دفاعی و مقاومت بدن و بنابراین افزایش آسیب‌پذیری در برابر انواع بیماری‌ها، از دست دادن شعور و نشاط و به اصطلاح حال و وضع جوانی.

علاوه بر این احتمالاً یکی از تأثیرات مستقیم رادیکال‌های آزاد، ایجاد نوعی از اختلالات سلولی است که می‌تواند به سرطان منجر شود.

راه‌های مختلفی برای برخورد با رادیکال‌های آزاد (که آزادی ایشان به اسارت و مرگ انسان منجر می‌شود) توصیه شده است. اما ظاهراً

در قسمت اول نوح آموز به بعضی از فرضیه‌های عملی برای افزایش طول عمر اشاره کردیم. البته فرضیه‌های دیگری هم وجود دارد که به وقتش سراغش می‌رویم. بیایید حالا یک سؤال دیگر را مطرح کنیم اصلاً چرا انسان پیر و فرسوده می‌شود؟ چگونه جسم انسان آماده‌ی مرگ طبیعی می‌شود؟

از راه‌های مختلفی می‌توان به این سؤال جواب داد و برای پاسخ گویی به آن، فرضیه‌ها یا حتی قوانین مختلفی را می‌توان مبنا قرار داد. از تأثیرات ارتعاشی و جریان تقدیری گرفته تا عوامل ژنتیکی، توافقات روحی، ویژگی زمانی، ویژگی‌های نژادی و ده‌ها فرضیه‌ی دیگر. اما یکی از مسلم‌ترین مبانی جواب به این پرسش، که از حالت فرضیه گذشته و به یک اصل علمی و تجربی مبدل شده، موضوع تغذیه است. طبق این اصل، مهم‌ترین روش حفظ و تجدید جوانی و جلوگیری از پیری (کند کردن آن) و هم‌چنین اساسی‌ترین روش پیش‌گیری از بیماری‌ها و افزایش مقاومت و توان دفاعی بدن، تغذیه می‌باشد. برای این منظور، دانش تغذیه در اولین قدم، آنتی‌اکسیدان‌ها را توصیه (اکید) می‌کند.

### اما آنتی‌اکسیدان‌ها چه هستند؟

وقتی آهن در معرض هوا قرار می‌گیرد چه اتفاقی برایش

## اغلب سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی آنتی‌اکسیدان هستند.

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

مهم‌ترین عامل بیماری‌های قلبی هم انسداد عروق است که اصلی‌ترین عامل آن تجمع و رسوب کلسترول می‌باشد.

سبزی‌ها، غلات و میوه‌ها علاوه بر آنتی‌اکسیدان‌ها دارای مواد دیگری هم هستند که به صورت مضاعفی بر علیه کلیه بیماری‌های مختلف عمل کرده، سیستم هورمونی و عصبی بدن را در تعادل و هماهنگی کامل قرار داده و موجب سم‌زدایی از بدن می‌شوند.

علاوه بر تأثیر کلی و عمومی سبزی‌ها و میوه‌ها، بعضی از مواد غذایی خاص وجود دارند که به صورت ویژه‌ای بر علیه انواع بیماری‌ها و عوامل مرگ‌بار عمل می‌کنند. مثلاً تعدادی از روئیدنی‌ها تأثیر مستقیمی بر باز شدن عروق و جلوگیری از بیماری‌های قلبی دارد؛ ماهی که در دستور غذایی خداوند به نوح (ع) هم آمده و هم چنین پرندگان از بهترین نوع گوشت محسوب می‌شوند که علاوه بر گوشت سفید بودن (که بر خلاف گوشت قرمز سرشار از کلسترول، دارای کلسترول مخرب قابل توجهی نیست) حاوی ده‌ها عنصر و ماده‌ی حیاتی می‌باشند که از طریق تغذیه‌ی وحشی و طبیعی به بدن آن‌ها وارد شده. یا ماهی که روغن آن دارای امگا ۳ می‌باشد و امگا ۳ می‌تواند مانعی جدی در برابر سگته‌های قلبی باشد.<sup>۱</sup>

بنابراین تا این‌جا نتیجه می‌گیریم که:

نوح (ع) و پدران او با توجه به رژیم «سبزی، غلات، میوه و گوشت آبزبان و پرندگان» از انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی، پروتئین‌ها و اسید آمینه‌های فوق‌العاده و انواعی از مواد حیاتی دیگر که موجب طول عمر، سلامتی و تجدید جوانی است استفاده کرده‌اند و بنابراین علاوه بر بیمه شدن در برابر بیماری‌ها و عوامل مرگ‌بار مختلف، فرآیند پیر شدن و فرسودگی را به شدت کند کرده و بلکه به تأخیر می‌انداختند.

۱. روغن ماهی اکنون یکی از مکمل‌های غذایی مهم بر علیه حمله‌های قلبی محسوب می‌شود.

معتبرترین راه عملی مقابله با این عوامل تخریب کننده جسم استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، دشمنان رادیکال آزاد یا به قولی رادیکال خواران، است. آنتی‌اکسیدان‌ها قادرند اکسیژن را که از سوخت و ساز سلول‌ها به جا می‌ماند خنثی کنند و به این ترتیب از تخریب سلول‌ها و بروز اختلالات سلولی جلوگیری نمایند. اما آنتی‌اکسیدان‌ها و به عبارتی غذاهای جوانی که بر ضد انواع بیماری‌ها و در نتیجه پیری و فرسودگی عمل می‌کنند، در کدام مواد غذایی وجود دارند؟

برای پاسخ به این سؤال کتاب‌های زیادی نوشته شده و تاکنون تحقیقات دامنه‌داری صورت گرفته و کماکان نیز این تحقیقات در حال انجام است. هر از چند گاهی در اخبار علمی می‌شنویم که دانشمندان متوجه شده‌اند فلان ماده حاوی آنتی‌اکسیدان است یا دارویی با ترکیب چند آنتی‌اکسیدان به بازار آمده. موادی که با اکسید شدن مقابله می‌کنند فراوانند اما از مهم‌ترین عناصر آنتی‌اکسیدان می‌توان به اسید پانتوتنیک (ویتامین P)، کوآنزیم Q<sub>10</sub>، ویتامین A (در حالت بتاکاروتن)، ویتامین D و C و سلنیوم اشاره کرد...

اما به‌طور خلاصه می‌توان گفت که اغلب سبزی‌ها و میوه‌ها حاوی مواد آنتی‌اکسیدان هستند. در این میان، غالباً آن‌هایی که معروف‌ترند، حاوی مقادیر بیشتری از این عناصر حیاتی هستند.

خوب برگردیم به تحلیل زندگی نوح (ع) و پدران او. در فرمانی که خداوند به نوح (ع) می‌دهد این موضوع را صریحاً به او می‌فرماید که آن‌ها باید از انواع روئیدنی‌ها (مانند غلات و سبزیجات) استفاده کنند.

خداوندی که خدای پدران نوح و آدم (ع) هم بوده است به احتمال بسیار قوی چنین توصیه‌ای را هم به آدم (ع) و فرزندان او داشته است... به همین دلیل عمر نوح و پدران او بسیار طولانی بوده است اما در نسل‌های بعدی...

این به معنای اشباع شدن بدن از عوامل آنتی‌اکسیدان است. نتیجه این تغذیه علاوه بر کند شدن روند پیری و فرسودگی در نوح و فرزندان، افزایش مقاومت و قدرت دفاعی بدن آن‌ها در برابر انواع بیماری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها بوده است. مخصوصاً عوامل بسیار کشنده‌ای مانند قند و چربی خون، انواع سرطان و بیماری‌های قلبی که عامل بسیاری از مرگ و میرهای طبیعی در دنیای فعلی است...

# اولین دیدار

ترجمه: نیوشا میربابایی



## چگونگی برداشت ما از اولین دیدار

به ژرفای ذهن و عمیق‌ترین احساسات ما

باز می‌گردد. به بیان دیگر پیش ذهنیت‌ها، پیش قضاوت‌ها، و تمایلات پنهانی ما در این تجربه‌ی دیداری بسیار مؤثر خواهد بود.

چکیده‌ای از نتایج این بررسی‌ها اشاره می‌شود.

ابتدا این قضیه از نظر روان‌شناسی فیزیولوژیک مورد تحلیل قرار گرفته تا معلوم شود که فرآیند مغز در شکل‌گیری

تصویر اولین دیدار چگونه است؟

آزمایشات نشان می‌دهد که بخشی از

اولین دیدار افراد با یکدیگر معمولاً به شدت تحت تأثیر عوامل عاطفی قرار دارد و مانند عکسی ثابت، اثری عمیق بر ذهن باقی می‌گذارد. دامنه‌ی این تأثیر آن قدر وسیع و گسترده است که حتی می‌تواند حقیقت را تحت‌الشعاع قرار دهد.

شما در اولین دیدار با افراد، در مورد شخصیت آنان و تاریخچه‌ی زندگی‌شان چگونه می‌اندیشید؟ احتمالاً شما تجربه‌ی اولین دیدار با دیگران را داشته‌اید و متوجه شده‌اید که در این مدت زمان بسیار کوتاه، به چه قضاوت مهم و تأثیرگذاری مبادرت می‌ورزید.

روان‌شناسان برای معلوم شدن میزان صحت این قضاوت طی یک بررسی روان‌شناختی، فیلمی از متقاضیان یک شغل را به نمایش گذاردند. تماشاگران این فیلم افرادی عادی بودند که در زمینه‌ی گزینش شغل هیچ‌گونه تجربه و سابقه‌ی کاری نداشتند. مدت زمان نمایش این فیلم در حدود ۳۲-۲۰ ثانیه بود. پس از پخش فیلم، از این افراد خواسته شد بر اساس آن چه در فیلم دیدند، تک تک متقاضیان شغل را از لحاظ میزان اعتماد به نفس و درجه جذاب بودن ارزیابی نمایند. نتیجه‌ی به‌دست آمده بسیار شگفت‌انگیز بود، زیرا برداشت این مخاطبین از متقاضیان شغل به نتیجه‌ی حاصله از نظر کارشناسان گزینش شغل، که تقریباً با هر یک از متقاضیان مصاحبه‌ای ۲۰ دقیقه‌ای داشتند، بسیار نزدیک بود.

علت این تشابه چه بود؟ افرادی که در مدت زمان بسیار کوتاه متقاضیان را مشاهده کردند چگونه به این نتیجه دسترس پیدا کردند؟ آیا برداشت اولیه‌ی افراد از یکدیگر (در دیدار اول) می‌تواند تا این اندازه صحیح باشد؟

متخصصان روان‌شناس برای مشخص کردن عواملی که موجب می‌شوند در لحظات اولیه یک دیدار، اشخاص به قضاوت‌های محکم و با ثباتی درمورد هم برسند تحقیقاتی انجام داده‌اند. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل مؤثر در این امر به طور کلی شامل توجه به نشانه‌های کاملاً ظاهری، حالات رفتاری بروز داده شده، تمایلات و پیش فرض‌های ذهنی، معیارهای ارزشی کلیشه‌ای و فیزیک چهره و بدن مربوط است. در این جا به



## یکی از اولین و ساده‌ترین متغیرهای انحرافی که بر قضاوت و تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارد، فیزیک و چهره‌ی افراد است.

در گذشته‌های دور انجام داده‌اند و دقیقاً همان قضاوت‌ها، نجات دهنده‌ی زندگی آن‌ها بوده است استناد می‌کند. او در تحقیقات خود نشان می‌دهد که عمل شکل‌گیری اولین تجربه دیداری در قشر مخ می‌باشد؛ جایی که مرکز برقراری ارتباطات عاطفی است. چگونگی برداشت ما از اولین دیدار به ژرفای ذهن و عمیق‌ترین احساسات ما بازمی‌گردد. به بیان دیگر پیش ذهنیت‌ها، پیش قضاوت‌ها، و تمایلات پنهانی ما در این تجربه‌ی دیداری بسیار مؤثر خواهد بود.

برای مثال در برابر یک فروشنده‌ی اتومبیل احساس بی‌اعتمادی خواهیم داشت، در حالی که در اولین برخورد با فردی که در آینده



هم اتاقی ما خواهد بود این احساس را نداریم و حتی نوعی کشش و میل را نسبت به او در خود احساس می‌نماییم.

«الکسن» معتقد است انسان‌های ماهر «با نگاه بر چهره‌ی یکدیگر» به خوبی می‌توانند احساسات همدیگر را بخوانند. اما این برداشت زمانی اهمیت قابل‌اعتنایی پیدا می‌کند که آن چه دیده می‌شود واقعی باشد، چرا که بیشتر مردم در حال تظاهر هستند و به همین علت است که افراد کمتری می‌توانند به تشخیص صحیح برسند. اقلیت مردم خود را به خوب دیدن و مشاهده صحیح عادت داده‌اند و اغلب

مغز، مسئول دریافت امواج حاصل از اولین دیدار می‌باشد. تمام سیگنال‌های دریافت شده در این زمان به قسمت مشخصی از مغز رفته و تجربه‌ی جدید دیداری یا همان اولین برخورد را حاصل می‌نماید. روان‌شناسان بر این باورند که در تجربه‌ی اولین برخورد، انسان با رویکردی کلی نگر به شخص یا شیء مورد نظر، نگاه می‌کند؛ به بیان دیگر با بهره‌گیری از نشانه‌های ساده و کوچک (تن صدا، وضعیت ایستادن، نوع پوشش، کفش‌ها، ساعت، نحوه دست دادن و . . .) به قضاوتی بزرگ و ثابت می‌پردازد. در واقع اصول قضاوت‌های لحظه‌ای مجموعه‌ای از عوامل ظاهری می‌باشند.

معمولاً در اولین برخورد به دنبال کشف نشانه‌ها هستیم. برای مثال اغلب به دنبال یافتن نشانه‌های خاص در صورت افراد مثلاً یک «لبخند» می‌باشیم تا براساس این نشانه، تجربه‌ی اولین دیدار را ضبط نماییم.

«پل الکسن» استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا و یکی از پیشگامان در زمینه‌ی تحقیقات مربوط به «روان‌شناسی چهره» در تأثیر لبخند چنین می‌گوید: «همه‌ی ما قادر به تشخیص و دریافت لبخند از فاصله‌ی ۳۰ متری خود هستیم چرا که صورتی خندان این پیغام را برای ما به ارمغان خواهد داشت که احتمالاً با استقبالی گرم و دلنشین مواجه خواهیم شد. پس باز خورد ما نیز چیزی جز لبخند نمی‌تواند باشد و جالب این است که تمام این اتفاقات در مدت زمانی حدود ۳ ثانیه صورت می‌گیرد. با توجه به این عدد متوجه می‌شویم که در چه مدت زمان کوتاهی می‌توان چه اثر همیشگی و ثابتی را بر جای گذاشت.

«نالینی امبدی» استاد روان‌شناسی دانشگاه ماساچوست که مطالعاتی پیرامون تأثیر «اولین برخورد» انجام داده است، ادعا می‌کند که انسان‌ها باید توان خود را برای تصمیم‌گیری در این لحظه (اولین دیدار) پرورش دهند. آن‌گونه که به راحتی و با سرعت بتوانند تصمیم بگیرند که آیا فرد مورد مشاهده به من کمک می‌رساند یا قصد آسیب زدن دارد. او معتقد است که این کار قابل اجرا است و در راستای این سخن به قضاوت‌هایی که افراد،

به قضاوتی عجولانه بسنده می‌نمایند. اما نگاه تیزبین آن است که تفاوت بین واقعیت و تظاهر را دریابد. خوب است بدانیم صاحب این نگاه تیزبین کسی است که علاوه بر توجه و دقت به نشانه‌های محسوس و ظاهری، از تجربیات گذشته نیز بهره‌مند می‌گردد.

فردی که چنین مهارتی دارد، قادر است عصبانیت و خشم واقعی را از تظاهر به عصبانیت و خشمگین شدن تشخیص دهد. برای مثال او از توجه به لب‌ها استفاده می‌نماید و فقط به داد و بیداد توجه نمی‌کند، زیرا هنگامی که به شدت عصبانی و خشمگین هستیم لب‌ها حالت خاصی به خود می‌گیرند و گویی نازک‌تر از حد معمول می‌شوند که این حالت در زمانی که تظاهر به عصبانیت می‌کنیم رخ نمی‌دهد.

برای برداشت صحیح در اولین دیدار باید به چیزی بیشتر از نشانه‌های ظاهری توجه کرد زیرا نشانه‌های ظاهری برای همگان مشهود و ملموس است. همه‌ی ما با اندکی دقت به چهره‌ی یکدیگر قادریم که این نشانه‌ها را تشخیص دهیم و دقیقاً به همین علت است که همه‌ی افراد به درک صحیح و تجربه‌ای دقیق از هم، در اولین دیدار نایل نمی‌شوند. این محقق در تکمیل نظرات خود می‌گوید، برای برداشت صحیح از اولین دیدار نیاز نیست که حتماً مدت زمان زیادی را با یک فرد به سر ببریم بلکه دریافت همان نشانه‌های اولیه کافی است. اگر ما فردی باشیم که فقط به این نشانه‌ها توجه کنیم با گذشت زمان، باز هم نشانه‌های ظاهری بیشتری را مورد توجه قرار می‌دهیم.

«برایان نوسک» یکی از اساتید روان‌شناسی دانشگاه ویرجینیا با کمک تعدادی از همکارانش به انجام آزمونی جهت تشخیص و محاسبه متغیرهای مؤثر در تصمیم‌گیری اولین تجربه‌ی دیداری پرداخت. او علاقمند بود تا بداند کدام متغیرها در این امر بیشترین تأثیر را خواهند داشت. در واقع او معتقد بود که افراد با یک سری معیارهای ارزشی کلیشه‌ای از قبل تعیین شده به تجربه‌ی اولین دیدار می‌پردازند.

در این آزمون با قراردادن تعدادی واژه مانند خوب، بد، پیر، جوان در اختیار شرکت‌کنندگان از آنان خواسته شد این واژه‌ها را با هم جفت نمایند. این روان‌شناس عملکرد فردی که «جوان» را با «خوب» جفت کرده بود این‌گونه تفسیر نمود که این فرد ویژگی جوان بودن را یک ویژگی خوب و پیر بودن را بد می‌داند. لذا در اولین برخورد با افراد جوان، ناخودآگاهانه تمایلش به این سمت سوق پیدا می‌نماید که او باید فرد خوبی باشد. همان‌طور که خود این روان‌شناس وقتی برای اولین بار آزمون را انجام داد متوجه شد

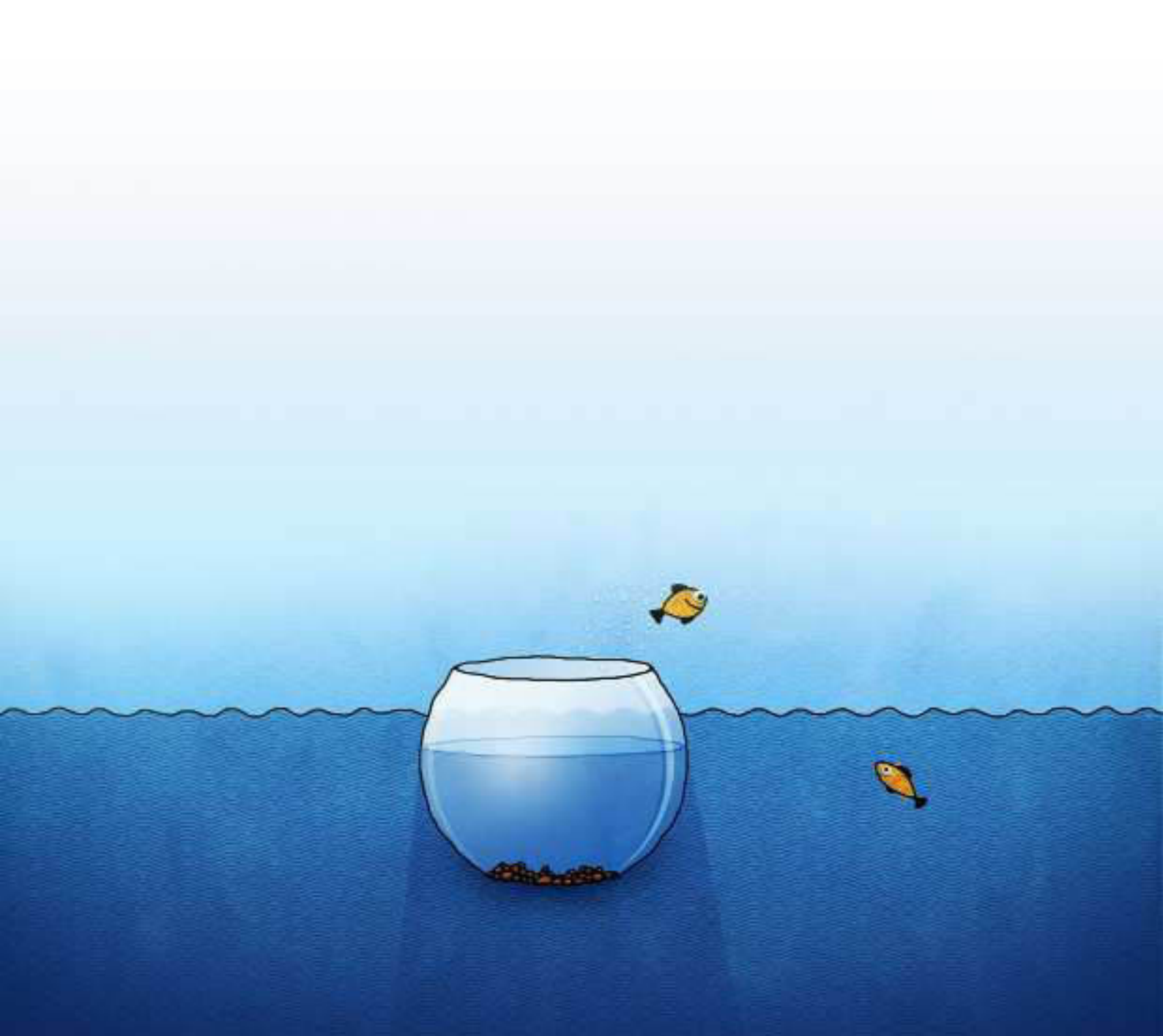
که سفیدی پوست برای او ملاکی تعیین‌کننده در قضاوت‌هایش بوده است، چیزی که خودش تا آن روز به آن آگاه نشده بود.

این روان‌شناس می‌گوید: «ممکن است نژاد، مذهب و نوع اعتقادات فرد در نظر سایرین بر قبا‌هت و زشتی کار او تأثیر بگذارد. برای مثال عصبانیت و خشم یک فرد سیاه‌پوست در مقایسه با عصبانیت فرد سفیدپوست، در نظر دیگران زشت‌تر و منفورتر جلوه می‌نماید. در این مثال نقش متغیرهای ناهوشیار که بر روند تصمیم‌گیری افراد تأثیر می‌گذارند به وضوح مشخص شده است.

یکی از اولین و ساده‌ترین متغیرهای انحرافی که بر قضاوت و تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارد، فیزیک و چهره‌ی افراد است. برای مثال به نظر می‌رسد صورت‌های کودکانه (تپل، چشمان درشت، بینی و چانه‌ای کوچک، گونه‌ای برجسته و ...) تداعی‌کننده‌ی صفاتی مانند درستکاری، قابل اعتماد بودن، سادگی و صداقت می‌باشد. به بیان دیگر هنگامی که با چهره‌ای کودکانه روبه‌رو می‌شویم، احساس مطلوبی به فرد صاحب چهره خواهیم داشت که البته این قضاوت عجولانه می‌باشد.

«لزلی زیر واتس» روان‌شناس دانشگاه ماساچوست معتقد است که افراد در اولین تجربه‌ی دیداری خود، گاه در حد افراط از «تعمیم» استفاده می‌نمایند. به طوری که چهره‌های کودکانه و زیبا را با برجسب خوب و معصوم بودن، از چهره‌های نازیبا مجزا می‌سازند. همه به تجربه دریافت کرده‌ایم که کودکان زیبا بیش‌ترین توجه را به سوی خود جلب می‌نمایند لیکن پیامد این ویژگی (صورت کودکانه) در دوران بعدی، زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد زیرا افراد بزرگسال با همان ویژگی چهره، هم‌چنان از استقبال و توجه بیش‌تری برخوردار می‌باشند.

براساس تحقیقات انجام شده، افرادی که برقراری ارتباط با دیگران در نظرشان از جایگاه برجسته‌ای برخوردار است همواره در جهت ایجاد بهترین و مناسب‌ترین برخورد، زمان و انرژی لازم را هزینه می‌کنند. اینان دقیقاً همان افرادی هستند که در دیدارهای لحظه‌ای، درباره آنان بهترین و صحیح‌ترین قضاوت می‌شود. البته این عده الزاماً از بهره‌ی هوشی بالایی برخوردار نیستند، بلکه توانایی لازم جهت سازگاری با شرایط و انعطاف لازم جهت پذیرش افراد گوناگون را دارا می‌باشند. به بیان دیگر آن‌ها به خوبی تشخیص می‌دهند که در چه شرایطی با کدامین افراد، و به کدامین شیوه می‌توان ارتباطی مؤثر برقرار ساخت.



رنج زائیده تنهایی است و راحتی در برقراری ارتباط است.

استاد ایلیا «میم»



# تصویرات و برداشتهای غلط در مورد خداوند

(قسمت دوم)

تألیف: شیوا (نازی حسامی)



بار بال‌های دمش در حین پرواز شکست و دیگر نمی‌توانست به خوبی پرواز کند. دیدنش در آن حالت، بسیار رقت‌بار بود. پرنده‌ای که توان پرواز نداشت! می‌دانستم که نیاز اصلی‌اش پرواز است و می‌دانستم که با پرهای شکسته ممکن است پرواز و حتی حیاتش تهدید شود و می‌دانستم تنها راه ترمیم پرهایش کندن پره‌های قبلی و ایجاد شرایط برای رویدن پره‌های تازه است و می‌دانستم او از این کار درد بسیاری خواهد کشید؛ با این حال او را در دست‌انم گرفتم و در حالی که با فریاد و خشم نگاهم می‌کرد، پرهایش را دانه‌دانه از دمش جدا کردم. این کار برایم بسیار رنج‌آور بود اما چاره دیگری هم نداشتیم. من مسئول پرورش او بودم. او باید پرواز می‌کرد! در همان حال اندیشیدم که به‌راستی خداوند با ما چنین می‌کند. او رب است. پرورش دهنده و بهترین مادر. او بسیار بهتر از ما می‌داند که برای پرواز به چه

**رنج من برای خداوند اهمیتی ندارد، او مرا فراموش کرده است.** بسیاری اوقات، به خصوص هنگامی که با سختی با مشکلی مواجه می‌شویم، انتظار داریم که خداوند به سرعت و از همان راهی که مورد نظر ماست به کمکمان بیاید و اگر این‌طور نشود خیلی سریع نتیجه می‌گیریم که او ما را فراموش کرده است و وضعیت ما برایش اهمیتی ندارد؛ و این‌گونه در شرایط سختی که به وی نیازمندیم، از درک حضورش محروم می‌شویم. اما علت چنین تصویری چیست؟ آیا یک علت اصلی‌اش این نیست که ما از هر چیز تصور خاصی داریم و جز آن را پذیرا نیستیم؟ مثلاً برداشت ما از توجه، نوع خاصی از محبت است در حالی که گاهی توجه می‌تواند حتی با غضب (ظاهری) همراه باشد. گاهی ما برای رفاه کسانی که دوستشان داریم، ممکن است حتی آنان را دچار رنج کنیم. پرنده‌ای داشتیم که بسیار برایم محبوب بود. بسیار محبوب. یک

## واقعیت آنست که بیشتر ما، اگر هم ادعایی جز این داشته باشیم، طوری عمل می‌کنیم که گویی خداوند بسیار دور و خارج از دسترس ماست.

### خداوند دور و دست نیافتنی است

می‌فرماید: از رگ گردن به شما نزدیکترم. پس چرا نمی‌بینیم؟ چرا نمی‌یابیم؟ چرا نمی‌فهمیم؟ واقعیت آنست که بیش‌تر ما، اگر هم ادعایی جز این داشته باشیم، طوری عمل می‌کنیم که گویی خداوند بسیار دور و خارج از دسترس ماست. در واقع چنان حضور زنده و فعال او را در زندگی خود نادیده می‌گیریم که برایمان دور می‌نماید. اصل موضوع آنست که ما کوششی برای شناخت و درک خداوند به خرج نمی‌دهیم و بعد می‌گوییم دور است. شاید این باور در ما شکل گرفته چون او را موجودی بسیار بزرگ، بزرگ‌تر از آن می‌دانیم که قادر به ارتباط با وی باشیم؛ آن قدر بزرگ که از دایره روابطمان خارج شده است. وقتی را با او نمی‌گذرانیم و توجهی به او نداریم. و آن وقت می‌گوییم او دور است و دست نیافتنی. به راستی تا به حال چند شب را با خداوند گذرانده‌اید؟ آیا اصلاً شبی با او بوده‌اید؟ آیا تا به حال به او اندیشیده‌اید؟ آن چنان که به مسائل ملموسی مثل کار و همسران می‌اندیشید؟ یادمان باشد اگر او را نیافتیم، تلاشمان کافی نبوده است. اگر با یک بار شیرجه رفتن در اقیانوس، مرورید را به دست نیاوردیم، نباید اقیانوس را محکوم کنیم. مرورید بسیار کمیاب است و تنها به خواهندگان راستینش می‌رسد...  
ادامه دارد

چیز نیازمندیم؛ گاه شاید رنجی که در نهایت رهایمان می‌سازد!

### خداوند دعای مرا نمی‌شنود

بسیاری از انسان‌ها در درون خود چنین احساسی دارند. در همان حال که دعا می‌خوانند، با خود و در درون خود می‌گویند که مستجاب نخواهد شد و این باور چنان قوی است که بر دعا غلبه می‌کند. لحظه‌ای بیندیشیم که به راستی اگر به آن اندازه که به مستجاب نشدن دعاهايمان اعتقاد داشتیم به قدرت الهی معتقد بودیم، شاهد چه معجزاتی می‌شدیم! در واقع ما خود باعث عدم اجابت دعایمان می‌شویم و آن را به خداوند نسبت می‌دهیم. مسلماً اگر قوانین دعا را بشناسیم و به آن عمل کنیم، باورمان تغییر خواهد کرد. مثلاً آن که در طلب چیزی از خداوند، مثل یک گدا رفتار نکنیم بلکه مانند یک بنده باشیم. بنده‌ای که از پروردگارش، از پرورنده خود، به واسطه عشق و محبتی که بین آنهاست، طلب می‌کند. مثل کودکی که برای اجابت خواسته‌هایش به مادرش وابسته است. آیا مادر او را طرد می‌کند؟ نه! اما خواسته‌های غیر معقول و آنها را که برای وی مضرند برآورده نمی‌سازد. پس مطلب بعد آن که چنین چیزهایی را از خداوند نخواهیم. از سوی دیگر لازم است که در مورد دعایمان جدی و عملی باشیم. از قدیم گفته‌اند از تو حرکت از خدا برکت.

و مهم‌تر از همه آن که به راستی از او بخواهیم. همه چیز را به راستی فقط از او و تنها از او طلب کنیم.

بنابراین اگر تا به حال چیزهای غیرمنطقی و نامناسب را به شکلی ملتسمانه و ناهماهنگ با جریان زندگی‌مان، عاری از هر گونه عشق و ایمان قلبی، به ظاهر از خداوند خواسته‌ایم، عدم اجابت را به او نسبت ندهیم. اندکی خود را بکاویم و اول ببینیم که آیا به راستی ما دعا کرده‌ایم؟ دعایی به درگاه خداوند یکتا؟

منبع: هنرهای زیستن ۴

در طلب چیزی از خداوند، مثل یک گدا رفتار نکنیم بلکه مانند یک بنده باشیم.  
بنده‌ای که از پروردگارش، از پرورنده خود، به واسطه عشق و محبتی که بین آنهاست، طلب می‌کند.

# هنر عشق ورزیدن

نویسنده: آرالون دویت

ترجمه: حمیده دهقان پیر



## عشق حقیقی و عشق مجازی

(آیا این یک عشق است؟ از کجا می‌توانید بدانید؟)

عشق! چیزی است که همه ما در پی آن هستیم. حتی کسانی هم که آن را دارند، پیوسته به دنبال راه‌هایی برای نگه‌داری‌اش هستند. اما واقعاً عشق چیست؟ چگونه می‌توانیم بدانیم آن چه که ما احساس می‌کنیم، شیفتگی نیست؟ و اصلاً تفاوت این دو در چیست؟

این سؤال بسیار مهمی است، چرا که عشق تعالی‌بخش است و شیفتگی، براساس هوس و احساسات زودگذر است و نتایج منفی به دنبال دارد.

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

۱) آیا شما بدون ترس از طرد محبوتان می‌توانید با او صاف و صادق باشید؟ آیا قادرید خودتان باشید؟ یا نقاط ضعفتان را پوشانده و سعی دارید فقط نقاط قوتتان را نشان دهید؟ وقتی شما حقیقتاً عاشق کسی باشید، هیچ‌گاه با تحت تأثیر قرار دادن وی نمی‌خواهید جلب نظر کنید. بلکه، بیشتر علاقه‌مندید به محبوتان خدمت کنید و همان‌طور که می‌دانید، زمانی می‌توانید این کار را راحت‌تر انجام دهید که صادق باشید.

۲) آیا شما می‌توانید بپذیرید که در مسائلی با محبوتان متفاوت باشید؟ شیفتگی، یک خود محوری است. اصلاً به فکر این است که چگونه فرد دیگری طبق احساسات شما عمل کند. با شیفتگی، فرد دیگر را از پشت یک «عینک زرفام» می‌نگرید. اما عشق واقعی ریشه



عکس عشق، نفرت نیست. ممکن است بی‌علاقگی باشد. شما ممکن است عصبانی شده و یا حتی از کسی که دوستش دارید گاهی بدتان بیاید. یک رابطهٔ عشقی سالم، به شما اجازه خواهد داد تا خشم‌تان را ابراز کنید.

۴) آیا شما به نقشه‌ها، اهداف و رویاهای فرد دیگر توجه دارید؟ آیا به موفقیت وی علاقمندید؟ عاشق بودن یعنی حضور فعالانه در پیشبرد

مقاصد معنوی شخص مقابل، به شکلی که محبوبتان را در رشد معنوی و

در واقعیت دارد و بدون تعصب به وجود معایبی در طرف مقابل اعتراف می‌کند و با وجود این، یک احترام عمیق نسبت به شخصیت وی قائل است. وقتی شما واقعاً به کسی علاقمند باشید، می‌خواهید بدانید که چه چیزی به آن شخص آرامش می‌دهد، چرا این کار را کرد، چه کاری کرد، به چه چیزی فکر می‌کند. با عشق، به اشتباهات و ضعف‌های یکدیگر اعتراف کرده و آن‌ها را می‌پذیرید.

۳) وقتی شما شخصیت و افکار واقعی خودتان را نشان دهید، تفاوت‌هایی



رسیدن به کمال، حمایت کرده، مورد تشویق و پرورش قرار دهید. عشق واقعی در جستجوی بهترین برای دیگران است و از ما می‌خواهد آن‌ها را تشویق کنیم تا پیشرفت کنند. شادی و رفاه دیگران را در نظر می‌گیرد. با عشق حقیقی، رفاه محبوبتان به همان اندازه مهم است که رفاه خودتان؛ و شما با رفتارتان زمینهٔ رفاه وی را به وجود می‌آورید.

۵) آیا می‌توانید در جریان گذر زندگی دنیوی و فرارسیدن پیری،

را تجربه خواهید کرد. آیا شما می‌خواهید و می‌توانید دربارهٔ تفاوت‌هایتان با محبوبتان صحبت کنید؟ آیا می‌توانید دربارهٔ عدم توافقتان دوستانه گفتگو کنید؟ آیا قادرید «مؤدبانه بجنگید»؟ عشق می‌تواند پا را از منطقهٔ آرام فراتر بگذارد؛ منظور این که تفاوت‌ها را در یک رابطه نشان دهد بدون این که به آن صدمه‌ای وارد کند. بعضی از ما فکر می‌کنیم اگر کسی را دوست داریم هرگز نباید با او مخالفت کنیم، هرگز نباید عصبانی شده و مجادله کنیم. در حالی که عشق واقعی شامل همه نوع احساسات می‌شود. همیشه

عشق واقعی در جستجوی بهترین برای دیگران است و از ما می‌خواهد آن‌ها را تشویق کنیم تا پیشرفت کنند.

## با شیفتگی، فرد دیگر را از پشت یک «عینک زرفام» می‌نگرید. اما عشق واقعی ریشه در واقعیت دارد و بدون تعصب به وجود معایی در طرف مقابل اعتراف می‌کند.

بین شما برای وزیدن نسیم بهشتی وجود داشته باشد. ارتباطات دیگر، فعالیت‌ها و علایق، مهم‌تر از پیش برایتان جلوه‌گر خواهد شد. شما خود را نه فقط در محبوتان بلکه در همه افراد می‌بینید. زمان و مکان نمی‌تواند شما را از هم جدا کند. وقتی شما واقعاً عاشق باشید، غیرممکن است احساس کمبود کنید چراکه می‌توانید حضور محبوتان که در آن به تکامل می‌رسید را احساس کنید.

۹) چه احساسی خواهید داشت اگر عشقتان بدون پاسخ بماند؟ آیا می‌توانید به حدی دیگری را دوست داشته باشید که برای انتخاب وی احترام قائل باشید، حتی اگر در انتخابش شما را رد کرده باشد؟ عشق واقعی به چیزی برای پویایی نیاز ندارد. بستگی به این ندارد که به شما بازگردانده می‌شود یا نه. با عشق حقیقی، بیشتر بر «لحظه حال» ارتباطات تکیه دارید نه بر آینده و نتیجه آن. وقتی شما واقعاً عاشق کسی باشید، مهم نیست که او هم به شما عشق بورزد یا نه؟ ممکن است اگر محبوتان، شما را دوست نداشته باشد، احساس غم کنید. اما این باعث نمی‌شود که دوست داشتن شما از بین برود.

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

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

خودتان را در کنار یارتان ببینید؟ شیفتگی، جاذبه است و تحسین و ستایش... و عمدتاً براساس روابط غیر واقعی و جسمانی است، در حالی که عشق واقعی براساس ارتباط روحی است. یک تفاهم روحی متقابل و مقصدی واحد. مهم نیست محبوتان یک پایش را از دست بدهد، وزن زیادی داشته باشد و یا در حریق سوخته باشد. در عشق حقیقی شما فراتر از جنبه جسمانی رفته و در واقع مجذوب روح یکدیگر می‌شوید. شما به همان اندازه که می‌خواهید جسم محبوتان را لمس کنید، دوست دارید شاهد احساسات درون قلب وی نیز باشید.

۶) آیا بدون تأیید محبوتان، احساس خوبی نسبت به خود دارید؟ شیفته، بسته به تأیید دیگری است. اما وقتی شما حقیقتاً کسی را دوست بدارید، یک حس راستین از امنیت، قوت قلب، اعتماد به نفس و عزت نفس دارید. شما آگاهید که هم خودتان و هم محبوتان نعمت‌های متفاوتی دارید.

۷) آیا می‌توانید همان‌گونه که دریافت می‌کنید، ببخشید؟ عشق حقیقی موجب می‌شود به همان راحتی و به قدر کافی از چیزی که دریافت می‌کنید، به دیگری ببخشید. در این‌جا رابطه برتر از آن است که بخواهید از آن خلاص شوید. داده‌ها و گرفته‌ها عادلانه تقسیم شده‌اند. شیفتگی، خواستن است، نیاز است؛ اما عشق واقعی سرشار و بی‌انتهاست. وقتی ما وصل به بی‌نهایت باشیم، بخشیدن آسان می‌شود. با بهره‌گیری از آن‌چه که دیگران در محبت به ما می‌دهند، ما می‌توانیم حتی هم‌زمان با این که دریافت می‌کنیم، ببخشیم. این نیرومندترین حالت بخشش است چراکه به نعمت‌های دیگران معنا می‌دهد.

۸) آیا زندگی خودتان را دارید؟ با عشق واقعی، شما فقط برای یک فرد زندگی نمی‌کنید. شما مسیر زندگی خودتان را می‌پیمایید. هراسی ندارید از این که کمی از هم فاصله بگیرید و اجازه دهید فضای کافی در

اگر محبوتان، شما را دوست نداشته باشد، احساس غم کنید.  
اما این باعث نمی‌شود که دوست داشتن شما از بین برود.



اگر مجرد بودن تو را به بزرگی می‌رساند و کامل می‌کند،  
مجرد بودن خوب است و اگر ازدواج آن را باعث می‌شود، پس باید آن را خوب دانست.

استاد ایلیا «میم»



# انسان به چیست؟



است و در آن جایگاه ایستاده یا اسمی به این مضمون به او داده‌اند یا خودش به خودش داده، گمان می‌کند که این حرفِ شوخی، واقعیت دارد.

اگر در شناسنامه کسی نوشته شده مسیحی یا اگر کسی مدعی است که مسیحی است، فکر می‌کند واقعاً مسیحی است در حالی که واقعاً این طور نیست. آیا اگر کسی ماسک دلک یا ماسک جلاد روی صورتش گذاشت به این معنی است که او دلک یا جلاد است؟ ادعاها و گمان‌های انسان همین حالت را

انسان به حرف نیست.

به اسم و عنوان و ادعا نیست. آیا اگر فردی لباس پادشاه یا گدا یا لباس نظامی یا روحانیون را بر تن کند به صرف این لباس می‌توان او را پادشاه، گدا، نظامی یا روحانی دانست؟ اسم‌ها و عناوین و ادعاها هم مانند همین لباس‌ها هستند. اما واقعیت تلخ آن است که عموماً ادعاها و عناوین، معادل واقعیت شمرده می‌شود. یعنی کسی که عنوان گدا را به خود داده، گمان می‌کند که گداست و دیگران هم غالباً همین گمان را درباره او دارند. کسی که مدعی عرفان و روحانیت

راستین هستیم. این هویت راستین غالباً در زیر هویت‌های دروغین گم شده است. هرکسی در اصل خودش است اما چون زندگی اکثر ما از نوع اصلی‌اش نیست پس خودمان نیستیم بلکه غوطه‌ور در نقش‌ها و نقاشی‌ها هستیم.

انسان همیشه تمایل به راحتی دارد و پیوسته سعی می‌کند که خیال خود را راحت کند. پس دوست دارد با هر توجیه استدلالی یا احساسی که شده، خود را در قالبی مورد قبول بپذیرد.

اگر تقدس‌گراست دوست دارد خود را فردی با ایمان، مقدس، بی‌گناه یا کم‌گناه و مانند این‌ها بداند. اگر ملی‌گراست می‌خواهد خود را سرباز وطن، فدایی وطن و تاحدی یک قهرمان بداند. بقیه هم به همین شکل. اما این‌ها همه ساخته‌های ذهنی است. آتش تا آتش نزند، آتش نیست. نشانه آتش آنست که بسوزاند، حرارت دهد و گرم کند. فریب اسم‌ها و ادعاها و عناوین را نخورید. این را از خودتان شروع کنید و بعد به دیگران توصیه کنید. ما توهمی نیستیم که درباره خود بافته‌ایم یا برایمان بافته‌اند.

سنگ محک انسان، دانایی و نوع شعور اوست. توانایی و نوع نیروی اوست. عمل و رفتار اوست. زمان حال اوست. حالا او کیست و دارد چه کار می‌کند؟

از کبکی که سر خود را زیر برف می‌کند و طعمه شکارچی می‌شود نیاموزیم. عمری سر خود را زیر برف می‌کنیم، و اگر از این سر به زیر برف زمان زیادی بگذرد، برف یخ می‌زند و منجمد می‌شود و دیگر سر از زیر آن بیرون نمی‌آید بلکه انسان در همان حالت قبر می‌شود.

یک عمر به خود گفته‌ای من آدم خوبی هستم، من آدم با خدایی هستم، من آدم چنین یا چنانی هستم. تا دیر نشده، تا برف یخ نزده سرت را بیرون بیاور. اطرافت را نگاه کن. نشانه‌ها را ببین و خودت را محک بزن. ببین کیستی. اگر دیدی چیز بدی هستی، شجاع باش. از قبول واقعیت نترس. اگر دیدی که انسان نیستی، اعتراف کن که نیستی. این اولین قدم انسان بودن است. اقتدار حرف‌ها و عناوین دروغ

دارند مثل صورتک‌هایی هستند که واقعیت در پشت آن‌ها نهفته است. حرف و ادعا مثل این لباس است. مثل صورتک است. مهم آن است که چه کسی دارد آن را می‌گوید. اکثر مردم فعلی و قبلی جهان معتقد بوده‌اند که خداپرستند یا ایمان دارند اما این عنوان خداپرستی و ادعای موحد بودن تا چه حد واقعیت دارد؟ اگر به معنای موضوع و به نشانه‌ها توجه کنیم شاید متوجه شویم که بسیاری از ما اساساً خداپرست نیستیم. پول پرستیم، شیطان پرستیم، شهوت پرستیم، همسر پرستیم، فرزند پرستیم و چیزپرستی‌های دیگر. همان‌طور که دین انسان به شناسنامه او نیست، هویت انسان هم به ادعا و حرف‌های او نیست.

این دیوار خیالی را در خود بشکنید و این گمان موهوم را حفظ نکنید. من دزد هستم. من قاتل هستم. من قدیس هستم. من راستگوترین انسانم. من پادشاهم. من پیامبر هستم. من منتخب خدا هستم. من مسیح هستم. من رهبر جهان هستم. من دیوانه هستم. دروغگو هستم. شیاد و کلاهبردار هستم. من دزد هستم. من پلیس هستم. من خیلی کارها را نمی‌توانم. من هر کاری را می‌توانم. من آدم خوبی هستم.

همه این‌ها حرف است. همه‌اش ادعاست. صورتک است. لباس است. برجسب است. ما آن چیزی نیستیم که گمان می‌کنیم هستیم. ما همان چیزی هستیم که دانایی‌اش را داریم. نشانه‌هایش را داریم. توانش را داریم. اعمال و محصولات ما مؤید آن است. اگر روی دستگاهی نوشته بودند ضبط‌صوت یا اگر کسی گفت که فلان دستگاه ضبط‌صوت است این الزاماً به آن معنا نیست که آن ضبط‌صوت باشد. شاید ماشین رختشویی باشد. شاید ضبط باشد اما از کار افتاده باشد و شاید هر چیز دیگری باشد غیر از ضبط‌صوت. اما اگر آن وسیله صدا ضبط کرد، اگر امکانی را که از ضبط‌صوت انتظار می‌رود، داشت، آن وقت می‌توان به آن گفت ضبط‌صوت.

ما دارای هزاران هویت دروغین و ساختگی و اندکی هویت

سنگ محک انسان، دانایی و نوع شعور اوست. توانایی و نوع نیروی اوست.

عمل و رفتار اوست. زمان حال اوست. حالا او کیست و دارد چه کار می‌کند؟

را بشکن.

اکثر پادشاهان تاریخ خود را بهترین انسان‌ها می‌دانستند. بسیاری از مردمان زمانه هم آنان را به این نام و عنوان قبول داشتند.

اما آیا این واقعیت داشت؟

در زمان هیتلر و چنگیز اکثر اطرافیان آن‌ها و مردم تحت سیطره، آن‌ها را می‌ستودند و ستایش می‌کردند و به آن‌ها القاب و عناوین پر زرق و برق می‌دادند. اما آیا این ربطی به واقعیت داشت؟ آیا اگر گرگی را بیاورند و روی پیشانی‌اش بزنند گوسفند یا لباس می‌پوشد و بر تن او کنند یا عده‌ای توافق کنند که به او بگویند گوسفند، گرگ گوسفند می‌شود؟ یک طبیب باید علم طبابت را داشته باشد و بتواند بیماران را درمان کند. این علم و عمل و توانایی باید باشد تا بتوان به کسی گفت که چنان است. آیا با کارت شناسایی یا لقب طبیب، کسی طبیب می‌شود؟

اما زندگی اکثر انسان‌ها عکس این قاعده است و شجاع‌ترین‌ها کسانی‌اند که این رسم دروغ را تعطیل می‌کنند. فریب حقه‌های سیستم عصبی هورمونی را نخورید. مغز تمایل به راحتی دارد و به هویتی که خود را در آن راحت بیابد...

هر کسی گفت که من سالم هستم به این معنا نیست که بیمار نیست. کسی سالم است که نشانه‌های بیماری را نداشته باشد و بلکه دارای نشانه‌های سلامت باشد. اکثر انسان‌ها بیمارند و خوشا به حال کسانی که بیماری خود را می‌شناسند زیرا درمان می‌شوند.

باورهای بافته شده را از هم بگسلید. عناوین دروغین را که به خود بسته‌اید یا به شما بسته‌اند بشکنید. نترسید. اگر واقعیت داشته باشند از جنس نشکن هستند و اگر می‌شکنند خوش حال باشید زیرا جای این دروغ را واقعیت

خواهد گرفت. داشتن دو پا و دو دست و دو از چیزهای دیگر به معنی انسان نیست. این به معنای جسم انسان است. جستجو را ادامه دهید. کسی که مسئله را متوجه می‌شود، نیمی از جواب را پیدا کرده و کسی که هنوز متوجه مسئله نیست، دو بار باید جواب را پیدا کند.

اسم حقیقی خود را پیدا کن. راه آن این است که دل به آسمان بزن و خودت باش. حقوق دیگران را رعایت کن اما خودت باش. کسی را قربانی خودت نکن اما قربانی دیگران هم نشو و این یک دکترین حیات بخش است. دکترینی است که بزرگان آن‌را در قوانین زندگی خود داشتند و مدام به آن عمل می‌کردند. پیله کاذب پیرامون خود را پاره می‌کردند. بعد چه می‌شد؟ آیا آن‌ها به آزادی می‌رسیدند؟ نه. ولی قدمی بلند به سوی آزادی و نجات زندگی خود برمی‌داشتند. بعد از این پیله موهوم آن‌ها با پیله واقعی خود، با قابلیت‌ها و ضعف‌های واقعی خود و با خود مواجه می‌شدند.

با دل خوش کنک‌ها دل را خوش نکن. بگذار حقیقتاً و برای همیشه خوش حال شوی حتی اگر باید ابتدا رنجی را متحمل شوی.

انسان به حرف نیست. به اسم و ادعا و عنوان نیست. به دانایی اوست و به توانایی اوست. به عمل و نتایج اوست همان‌طور که درخت به میوه آنست.

برگرفته از کتاب تعالیم حق (جلد دوم) - اثر ایلیا «میم»

اطرافت را نگاه کن. نشانه‌ها را ببین و خودت را محک بزن. بین کیستی. اگر دیدی چیز بدی هستی، شجاع باش. از قبول واقعیت نترس. اگر دیدی که انسان نیستی، اعتراف کن که نیستی. این اولین قدم انسان بودن است. اقتدار حرف‌ها و عناوین دروغ را بشکن.





وقتی هوس‌ها و  
افکار هیجان‌زده  
مبنای زندگی باشد

شخص به زندگی حیوانی نزول می‌کند.

استاد ایلیا «میم»

[www.masterelia.org](http://www.masterelia.org)

[fb.com/PeymanFattahi.EliaRamollah](https://fb.com/PeymanFattahi.EliaRamollah)

با ما در تماس باشید :