



مرد نجواکنان گفت: «ای خداوند و ای پروردگار بزرگ، با من حرف بزن.» و چکاوکی با صدای قشنگی خواند، اما مرد نشنید. و سپس دوباره فریاد زد: «با من حرف بزن» و برقی در آسمان جهید و صدای رعد در آسمان طنین افکن شد، اما مرد باز هم نشنید. مرد نگاهی به اطراف انداخت و گفت: «ای خالق توانا، پس حداقل بگذار تا من تو را ببینم.» و ستاره‌ای به روشنی درخشید، اما مرد فقط نگاه کرد. مرد رو به آسمان فریاد زد: پروردگارا، به من معجزه‌ای نشان بده» و کودکی متولد شد و زندگی تازه‌ای آغاز شد، اما مرد متوجه نشد. او با ناامیدی ناله کرد: «خدایا، مرا به شکلی لمس کن و بگذار تا بدانم اینجا حضور داری.» اما مرد با حرکت دست، حتی پروانه را هم از خود دور کرد و قدم‌زنان رفت

شکر



روی نیمکت پارک نشسته بود و به لباسهای کهنه فرزندش و تفاوت او با بچه‌های دیگر نگاه می‌کرد، ماشین گران‌قیمتی جلو پارک ایستاد و مرد شیک‌پوشی از آن پیاده شد و با احترام در ماشین را برای همسرش که پسری در آغوش داشت باز کرد. با حسرت به آنها نگاه کرد و از ته دل آه کشید. آنها کودک را روی تاب گذاشتند. خدایا! چه می‌دید! پسرک عقب مانده ذهنی بود. با نگاه به جستجوی فرزندش پرداخت، او را یافت که با شادی از پله‌های سرسره بالا می‌رفت. چشمانش را بست و از ته دل خدا را شکر کرد.

به جای دلخوری چه احساسی می‌یافتی و چه می‌کردی؟
مرد جواب داد: احساس دلسوزی و شفقت. و سعی می‌کردم طیب یا دارویی به او برسانم. سقراط گفت: همه این کارها را به خاطر آن می‌کردی که او را بیمار می‌دانستی. آیا انسان تنها جسمش بیمار می‌شود؟ و آیا کسی که رفتارش نادرست است، روانش بیمار نیست؟ اگر کسی فکر و روانش سالم باشد هرگز رفتار بدی از او دیده نمی‌شود؟ بیماری فکری و روان نامش غفلت است. و باید به جای دلخوری و رنجش نسبت به کسی که بدی می‌کند و غافل است دل سوزاند و کمک کرد. و به او طیب روح و داروی جان رساند. پس از دست هیچ‌کس دلخور مشو و کینه به دل مگیر و آرامش خود را هرگز از دست مده.
«بدان که هر وقت کسی بدی می‌کند در آن لحظه بیمار است».

روزی سقراط حکیم مردی را دید که خیلی ناراحت و متاثر بود.
علت ناراحتی‌اش را پرسید. شخص پاسخ داد: در راه که می‌آمدم یکی از آشنایان را دیدم. سلام کردم. جواب نداد و با بی‌اعتنایی و خودخواهی گذشت و رفت. و من از این طرز رفتار او خیلی رنجیدم.
سقراط گفت: چرا رنجیدی؟ مرد با تعجب گفت:
خوب معلوم است که چنین رفتاری ناراحت کننده است.
سقراط پرسید: اگر در راه کسی را می‌دید که به زمین افتاده و از درد به خود می‌پیچد آیا از دست او دلخور و رنجیده می‌شدی؟
مرد گفت: مسلم است که هرگز دلخور نمی‌شدم.
آدم از بیمار بودن کسی دلخور نمی‌شود.
سقراط پرسید:

چشم به راه

یادش آمد که چقدر دوست داشت فرزندشان پسر باشد.
درب اتاق عمل باز شد. پرستار بود.
- مژده بدهید: یک پسر کاکل زری!
....
حالا هم در بیمارستان بود. در باز شد.
- پسرم اومده:
- «نه، داداش نیست، پرستاره»
دختر این را گفت و پدرش را نوازش کرد.





از ازدواج تا رستگاری

چگونه شریک آرمانی خود را
بشناسیم؟



راز یک ازدواج موفق، بسیار ساده است. همیشه سعی کنید همان طور که با بهترین دوست خوب تان مؤدبانه رفتار می کنید، با همسر تان نیز به همان صورت رفتار کنید. انتخاب همسر مناسب برای ازدواج به منظور رسیدن به زندگی زناشویی سعادتمند، بسیار مهم است. اگر بصیرانه و عاقلانه انتخاب کنید، زندگی تان راحت تر و به شدت رضایت بخش تر می شود اما اگر اشتباه جدی کنید، ازدواج تان ممکن است به شکست بینجامد و برای شما و فرزندانتان، رنج و ناراحتی به همراه بیاورد.

ازدواج، زمانی موفق محسوب می شود که شما با فردی ازدواج کنید که به اندازه ی شما برای موفقیت در ازدواجش، تلاش کند و از همه مهم تر، شما را دوست بدارد و به رشد و تعالی و افزایش حرمت نفس شما، کمک کند. وقتی کسی را با این مشخصات می یابید، رؤیای تجربه کردن عشق عمیق و موفقیت کامل، در دسترس تان قرار می گیرد.

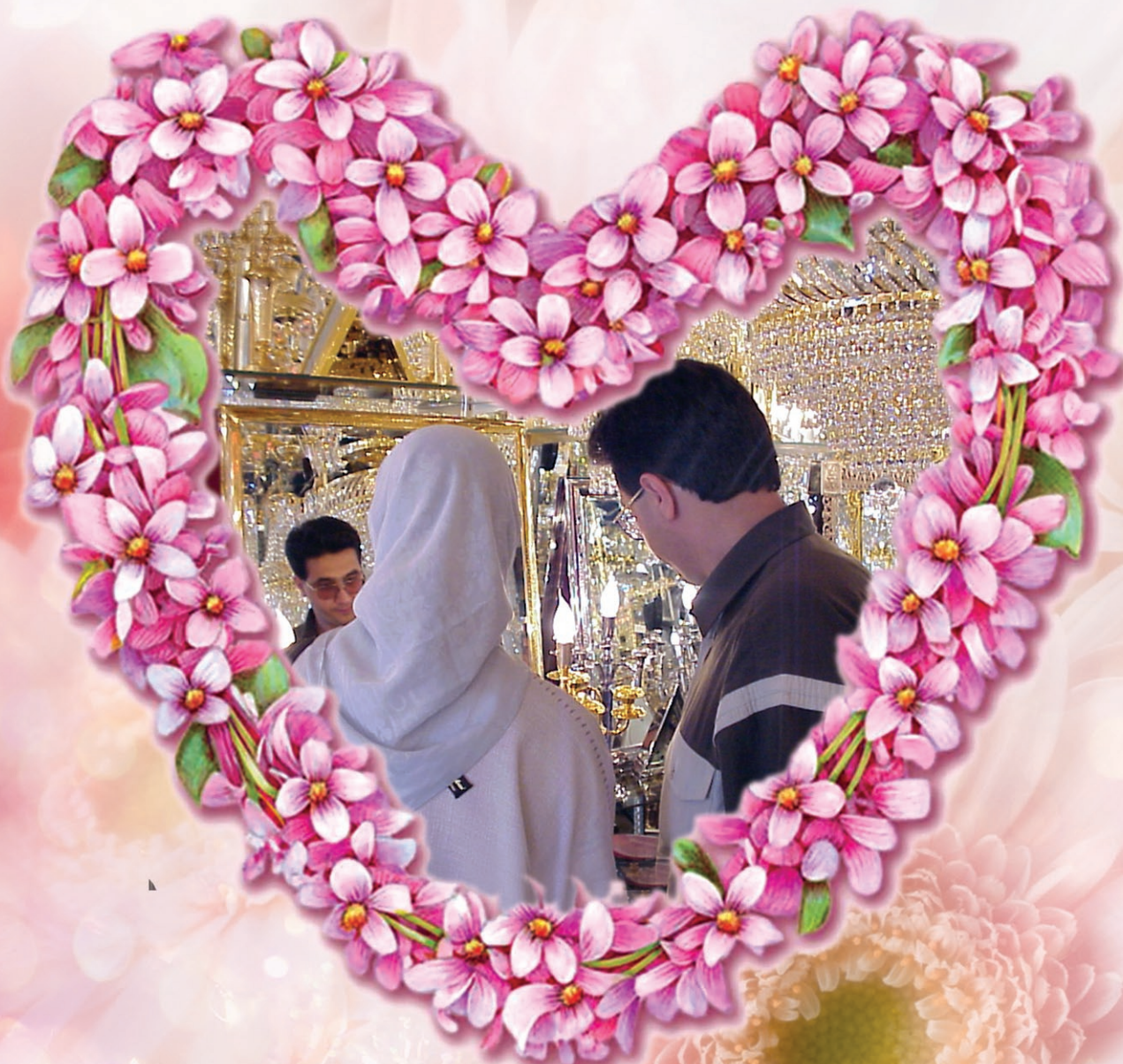
بیشتر ما در ابتدای زندگی، تلاش مان را برای یافتن شریک آرمانی خود آغاز می کنیم و این مقدمه ازدواج و تشکیل خانواده است اما این جست و جو، اگر چه برای شمار معدودی از خوش اقبال ها، جست و جویی کوتاه و آسان است اما برای بسیاری به آسانی و با سرعت به انجام نمی رسد.

بخشی از این دشواری و شکست، به توقع ها و باورهای ما بر می گردد. ما وقتی که همسر ایده آل خود را می یابیم، از این ترکیب، دایره ای بزرگ تر به وجود می آوریم و بر ظرفیت ها و پتانسیل خود می افزاییم. بنابراین، جست و جوی ما باید برای یافتن یک انسان کامل دیگر باشد، کسی که می شود با او در آمیخت، سهیم شد، رشد کرد و بزرگ شد.

بیش تر افرادی که در انتخاب همسر، با مشکل مواجه می شوند، به دنبال ویژگی های شخصی هستند در حالی که می بایست به دنبال ویژگی های شخصیتی باشند.

همیشه سعی کنید همان طور که با بهترین دوست خوب تان مؤدبانه رفتار می کنید، با همسر تان نیز به همان صورت رفتار کنید خیلی ها تنها براساس یک یا دو ویژگی جالب و نادیده گرفتن سایر خصلت ها، دست به انتخاب همسر می زنند. به عنوان نمونه، شوخ طبعی، عاشق طبیعت بودن، زیبا بودن، صادق بودن، محبوب بودن و... هر یک از این ویژگی ها می توانند لذت بخش باشند اما در خوشبختی شما تعیین کننده نیستند.

برای این منظور، می بایست به دنبال شخصیت و منش و رفتار شخص باشید. این رفتار و منش یک شخص است که تعیین می کند او با خودش، شما و در نهایت با فرزندان تان، چگونه رفتار خواهد کرد؟ منش و رفتار، زیر بنا و اساس هر رابطه سالمی است. در این جا، چند ویژگی بنیادی را که می بایست در شخصیت همسر خود به دنبالش باشید، به شما معرفی می کنیم:



خود بودن

بپذیرد و آن را به صورت احساس خفقان، حس خواهد کرد. چنین فردی، به‌زودی احساس خواهد کرد توسط تعهدهای خودش به عنوان همسر یا پدر و مادر، احاطه شده و شروع به شکایت می‌کند که اگر من مشکل دارم، تقصیر شوهر، زن و یا بچه‌هاست که به من فرصت پیشرفت نمی‌دهند. گاهی وقت‌ها هم ممکن است همسر تصور کند که به راستی تقصیر با اوست بنابراین درصدد تغییر خود برمی‌آید اما مشکل هم‌چنان بر جای خود باقی است زیرا مشکل در وجود خود اوست. در واقع، هیچ فردی نمی‌تواند متوقع باشد که با دیگری زندگی صمیمانه‌ای داشته باشد مگر این که خودش شده باشد.

خود را دوست داشتن

وقتی خودتان را (در حضور دیگران) دوست می‌دارید، می‌توانید استعدادهای تان را بدون ترس یا محدودیت، بیان کنید. هر چه دیگران، شما را بیش تر دوست بدارند، شما بیشتر می‌توانید خودتان را دوست

در یک ازدواج خوب، زن و شوهر هر دو باید خودشان باشند، هر دو باید از ثبات احساسی و عاطفی برخوردار باشند و لازمه‌ی این ثبات، این است که زن و شوهر به همان اندازه که با یکدیگر صادق هستند، با خودشان هم صادق باشند.

برخی از جوانان، پیش از آن که هویت خود را درک کرده باشند، ازدواج می‌کنند. آنان با خود می‌گویند: «ما ازدواج می‌کنیم تا به آن چیزی که باید باشیم، تبدیل شویم.»

کسی که نیازهای خود را نمی‌شناسد، چه طور می‌تواند شریک مناسبی پیدا کند؟ و اگر قبل از شناختن خود و بالطبع شناختن نیازهای خود، ازدواج کند، پس از کشف هویت خود را نمی‌پذیرد چون با هویت جدید او جور در نمی‌آید. یک شخصیت متزلزل، ممکن است به سمت کسی کشیده شود که از او حمایت پدرانه یا مادرانه می‌کند اما شاید اگر این فرد متزلزل، بعدها هویت درستی پیدا کند، دیگر نتواند این رابطه را

اعتماد به نفس بالا

یکی از رایج ترین و بزرگ ترین اشتباهاتی که به هنگام انتخاب همسر رخ می دهد، توجه به این موضوع است که چه قدر «من» را دوست دارد و چه رفتاری با «من» دارد، به جای آن که دقت کنیم که با «خودش» چه رفتاری دارد.

کسی که اعتماد به نفس پایینی دارد، عشق می ورزد تا احساس «خوبی» به خود داشته باشد اما کسی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار است، چون احساسی خوبی نسبت به خودش دارد، عشق می ورزد. هرچه اعتماد به نفس همسران بیشتر باشد، رابطه‌ی شما قوی تر خواهد بود. بنابراین مهم است که به دنبال نشانه‌هایی که حاکی از اعتماد به نفس بالای یک شخص باشد، بگردیم:

باید به دنبال کسی باشید که از آن چه که هست و آن چه که خواهد شد، راضی باشد. عزت نفس واقعی، به انسان حس استواری و قدرت درونی می‌بخشد. می‌توانید از او پرسید، آیا به کسی که هست، افتخار می‌کند یا خیر؟

هر قدر خودتان را بیشتر دوست داشته باشید، به همان میزان، مشکل تر خواهد بود تا بتوانید از لحاظ جسمانی و یا عاطفی، به خودتان آسیب برسانید. اگر به رفتار او با خودش دقت کنید (غذایی که می‌خورد، محیطی که زندگی می‌کند، مراقبت از بدن، متعلقات و...) تمامی این موارد، انعکاس‌هایی از اعتماد به نفس او می‌باشد. کسی که با خودش بدرفتار می‌کند، با شما نیز همان‌طور رفتار خواهد کرد.

هر چه قدر خودتان را دوست داشته باشید، کمتر اجازه خواهید داد با شما بدرفتاری شود. دلیل این که «قربانی‌ها» برای ازدواج، مناسب نیستند نیز همین است. اگرچه این امکان وجود دارد که عشق ورزیدن به آنان، باعث شود احساس کنید مورد نیاز هستید اما بدرفتاری‌های دیگران با آنان، فقط انعکاس اعتماد به نفس پایین خودشان می‌باشد.

به دنبال همسری باشید که به جای «فقط» صحبت کردن درباره‌ی هدف‌هایش در زندگی، در راستای هدف‌هایش، اقدامی نیز صورت دهد. با فعالیت‌ها، پشتکار، اراده و توکل او به خداوند، می‌توان به راحتی، اعتماد به نفس بالای او را تشخیص داد.

ماهنامه شادکامی و موفقیت
حمیدرضا غلامرضایی و زهره اسماعیل بیگی

بدارید. این چرخه‌ی افزایش عشق و ابراز خویشتن واقعی است. وقتی خود را دوست نداشته باشید و بر خویشتن حقیقی خود نقاب بزنید، این چرخه در خلاف جهتی که توضیح داده شد، کار می‌کند و از شدت عشق شما به خود می‌کاهد. وقتی خود را بیشتر دوست بدارید، می‌توانید دیگران را بیشتر دوست بدارید.

صداقت

صداقت، درستی و قابل اعتماد بودن، از ضروری ترین اجزای یک رابطه‌ی سالم است. دانستن این موضوع که می‌توانید به همسر خود اعتماد کنید، حس امنیت فوق العاده‌ای به شما خواهد داد چرا که او در همه حال، با شما صادق می‌باشد. از طرف دیگر، چنان چه در ترس دائمی از دروغ گفتن همسران زندگی کنید، هرگز نخواهید توانست در رابطه تان بیاسایید و همواره در تنش، تردید و انزجار، خواهید بود. اثرهای درازمدت عشق ورزیدن به کسی که به او اعتماد ندارید، برای اعتماد به نفس شما و نیز رابطه تان، مخرب خواهد بود.

در یک ازدواج خوب، زن و شوهر هر دو باید خودشان باشند، هر دو باید از ثبات احساسی و عاطفی برخوردار باشند و لازمه‌ی این ثبات، این است که زن و شوهر به همان اندازه که با یکدیگر صادق هستند، با خودشان هم صادق باشند.

یکی از مخرب ترین راه‌هایی که زوج‌ها می‌توانند عشق، شور و صمیمیت رابطه‌ی خود را از بین ببرند، بازگو نکردن حقیقت است. پیدا کردن همسری که درست و صادق باشد، به معنای جست و جوی کسی است که با خودش صادق باشد و کارها و گفتارش با یکدیگر، هم خوانی داشته باشند، با دیگران صادق باشد و با شما نیز صادق باشد.

یک همسر صادق:

هیچ قسمتی از شخصیت خود را از شما پنهان نخواهد کرد. این طور نیست که به خاطر دفاع از خود، فقط آنچه را که شما دوست دارید بشنوید، به شما بگوید.

بدون این که مجبور باشید با سیاست و یا با زور، حقیقت را از او بیرون بکشید، خودش تمامی حقیقت را با شما در میان خواهد گذاشت. هنگامی که همسران به طور دائم با شما صادق است، به طور طبیعی به او اعتماد خواهید کرد.



تربیت فرزند در خانه علی علیه السلام

چگونگی تربیت فرزند یکی از وجوه درخشنده سیمای خانوادگی امیرالمؤمنین (ع) است. در این متن، برآنیم تا برخی از اصول تربیت فرزند و حقوق آنان بر پدر و مادر را از دیدگاه امیرالمؤمنین (ع) بیان کنیم.



- ۱- انتخاب نام نیکو
- ۲- گفتن اذان و اقامه در گوش فرزندان و انجام عقیقه (قربانی گوسفند) برای آنان
- ۳- بازی با فرزندان

پسر، مانند پدرت باش، ریسمان ظلم را از حق برکن! خدایی را بپرست که صاحب نعمتهای متعدد است و هیچگاه با صاحبان ظلم دوستی مکن. این قطعه، یکی از قطعات اشعاری است که حضرت زهرا (س) در هنگام بازی با فرزندانش زمزمه می کرد. بدین شیوه هم آنها را سرگرم می نمود و هم حکمت به آنها می آموخت، چرا که خود امیرالمؤمنین (ع) می فرماید:

«کسی که کودکی دارد باید در راه تربیت او خود را تا سرحد کودکی تنزل دهد.»

خود امیرالمؤمنین (ع) نیز در کودکی بازیهای داشته اند که یکی از آنها کشتی گرفتن است. نقل است ابوطالب بین فرزندانش و پسر عموهایشان مسابقه کشتی برگزار می کرد و همیشه علی (ع) بر همه پیروز می شد و این باعث شادی ابوطالب می گردید. در خانه خود علی (ع) هم بین حسن و حسین (علیهما السلام) مسابقاتی همچون کشتی، خطاطی و مسابقاتی در انجام کارهای دیگر برگزار می شد، و گاهی پیامبر جهت افزایش این شادی و نشاط حاصل از مسابقه، در جمع ایشان حاضر می شدند و به تشویق طرفین می پرداختند.

- ۴- رعایت اصل بی طرفی، عدالت و مساوات بین فرزندان

یکی از حساسیت های کودکان جانبداری و توجه خاص پدر و مادر به یکی از فرزندان دیگر است که در روایات بر رعایت عدالت و مساوات بین فرزندان و محبت کردن، هدیه دادن و توجه نمودن به خصوص توجه به حساسیت بیشتر دختران در این مورد تأکید شده است. به یک نمونه زیبا از دقت حضرت زهرا (س) در این مورد توجه کنید:

پیامبر (ص) حسن و حسین (علیهما السلام) را به مسابقه خطاطی تشویق نموده، فرمودند: هر کس خط او زیباتر است قدرت او بیشتر است. حسن و حسین (ع) هم هر کدام خط زیبایی نوشتند. اما رسول خدا (ص) ایشان را به مادرشان هدایت فرمود تا اگر در قضاوت

نگرانی پیش آمد، با عاطفه مادری جبران شود. زهرا(س) نیز جهت رعایت اصل بی طرفی به فکرش رسید. قضاوت نهایی را به تلاش خوشان مربوط سازد لذا گردنبند خویش را پاره کرده بر سر آنها ریخت و فرمود: هر کدام از شما دانه های بیشتری بگیرد قدرت او بیشتر است.

۵- داشتن برنامه جهت تمرین، تشویق و تربیت عبادی و دینی

فرزندان

- به طور مثال نقل شده است که حضرت زهرا(س)

جهت شبهای احیاء فرزندان را در روز خوابانید تا

کاملاً استراحت کنند و غذای مناسب و

کمتری هم به آنها می داد تا با زمینه

مطلوبتری از نظر جسمی و روحی در

شب زنده داری شرکت کنند. ایشان با شیوه های

دیگری کودکان را در عباداتی مانند نماز، اعمال عبادی ماه رمضان،

شرکت در جلسات قرآن و شرکت دادن آنها در امور خیری مثل کمک به

مستمندان و دادن صدقه به نیازمندان شرکت می داد که نقش مؤثر تربیتی

همراه کردن کودکان با خود هنگام انجام عبادات را می رساند.

۶- مکلف نمودن فرزندان به رعایت ادب و اخلاق اسلامی

تأدیب کودک یعنی ملازم ساختن و مکلف نمودن او به رعایت ادب

و اخلاق اسلامی، بدین معنی که هر چند کودک نسبت به حکمت آداب

مزبور، درک و فهمی ندارد ولیکن از باب تمرین و تمهید، وی را به انجام

آنها مکلف می کنیم و مهم این است که کودک خود را در تکلیف احساس

کرده، بداند اگر تن به تکلیف ندهد با الزامهایی روبرو خواهد شد. علی(ع)

در این باره می فرماید :

« آن کس که ملکف به ادب شود، بدی هایش اندک می گردد. »

و در روایات داریم زمانی که کودک به ۶ سالگی رسید او را به نماز و

چنانچه تحمل گرفتن روزه را داشت به انجام آن وادار نمایید.

۷- استفاده از فرصت های مختلف جهت انتقال تجربیات و

نصایح

امیرالمؤمنین(ع) و حضرت زهرا(س) از هر موقعیتی برای انتقال

تجربیاتشان استفاده می کردند. نامه امیرالمؤمنین به امام حسن(ع) یکی

از این موارد است.

معرفی شبهات و انحرافات اجتماعی، توصیه به مطالعه تاریخ، انتخاب

مسیر مورد علاقه و اشتیاق، تحمل مصائب و مشکلات دنیا، پذیرش مسئولیت

در حد توانایی، برقراری نظم در امور زندگی، تشخیص دوست از غیر دوست و

ارتباط گرم با خویشان و تکریم آنان از جمله رئوس برخی از این نصایحند.

بدیهی است خانه ای که ظریفترین نکات تربیتی، با چنین دقتی در آن

مراعات می گردد محل پرورش انسانهایی چون امام حسن(ع)، امام حسین(ع) و

زینب(س) خواهد بود. در پایان بد نیست متذکر شویم که اگر چه امیرالمؤمنین(ع)

حقوق زیادی برای فرزندان قائل شده اند، اما از آن سو هم وظایفی برای فرزند

بر شمرده اند که مهم ترین آنها اینست که فرزند، پدر و مادرش را در هر چیز

مگر در نافرمانی از خداوند سبحان اطاعت و پیروی کند :

« فحق الوالد علی الولد ان یطیعه فی کل شیء الا فی معصیه الله

سبحانه »



بد اخلاق‌ها



زندگی یعنی گزینش. شما در زندگی معمولاً می‌توانید کسانی را که مایلید با آنها روابط دوستانه داشته باشید، انتخاب کنید اما گاهی شرایطی پیش می‌آید که مجبورید با کسانی ارتباط برقرار کنید که علاقه‌ای به برقراری رابطه با آنها ندارید. بد اخلاق‌ها نمونه بارزی از این افرادند. از دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه علوم پزشکی ایران پرسیده‌ایم: اولاً بد اخلاقی یعنی چه؟ ثانیاً چگونه باید با بد اخلاق‌ها برخورد کرد؟...

آقای دکتر! شما به عنوان یک روان‌شناس، به چه کسی می‌گویید بد اخلاق؟

بد اخلاق‌ها کسانی هستند که بیشتر مردم تمایل دارند کمتر با آنها برخورد و ارتباط داشته باشند. مثلاً افرادی که از کاستی‌ها، ناکامی‌ها و ضعف‌های دیگران احساس خوشحالی می‌کنند؛ افرادی که مصرانه در همه کارهایی که ربطی به‌شان ندارد دخالت می‌کنند؛ افرادی که در برخوردهایشان نزاکت اجتماعی و ادب را رعایت نمی‌کنند و افرادی از این قبیل.

به نظر شما چه‌طوری باید در زندگی‌مان، مثلاً در محیط کارمان، با این قبیل افراد کنار بیاییم؟

باید این را درک کنید که بالاخره باوجود تمام بدی‌ها، عیوب و کمبودهایی که برخی از مردم ممکن است دارا باشند، مقید به برخی رفتارهای خوب نیز هستند. باید دریابید که آنها چگونه کسانی هستند و باید یاد بگیرید که توجه‌تان را روی آن خوبی‌ها متمرکز نمایید.

اجتناب و دوری از این افراد بد اخلاق، راهکار خوبی هست یا نه؟

نه! برعکس باید با آنها کار و زندگی کنید و هیچ‌گاه فکر نکنید که باید از چنین اشخاصی دوری کرد. در صورت لزوم، پیام‌های خودتان را به آنها در قالب یادداشت، فاکس یا از طریق پست الکترونیکی بفرستید. این کار بهتر از آن است که با آنها تماس تلفنی یا مذاکره رو در رو داشته باشید. این روش به ویژه هنگامی مفید خواهد بود که شخص زیر سوال،

فقط برای مدت کوتاهی در اطراف شما باشد.

اگر از این افراد بد اخلاق مستقیماً انتقاد کنیم، به نظر‌تان خوب است یا بد؟ در واقع می‌خواهم بپرسم آنها چه واکنشی به انتقاد نشان می‌دهند؟

نه! توصیه می‌کنیم چنین افرادی را مستقیماً مورد انتقاد و نکوهش قرار دهیم؛ چون در غیر این صورت، این رویه نه تنها موجب بدتر شدن کنش و رفتار آنها می‌شود، بلکه ناکامی و سرخوردگی و عجز و درماندگی را نیز برای‌تان به ارمغان خواهد آورد.

خب، بالاخره باید کاری کرد. مگر نه؟

اگر تحمل و شکیبایی خود را از دست دادید و دیگر نتوانستید روحیه خودتان را در مقابل این افراد حفظ کنید، باید شخص بد اخلاق یا مشکل‌دار را از چگونگی تأثیری که بر شما می‌گذارد باخبر نمایید. البته این کار باید با حالتی موشکافانه، دقیق و لطیف انجام گیرد. بنابراین با احتیاط و عاقبت‌اندیشی اقدام به چنین عملی نمایید. اصول و قواعد کلی انعکاس نظریات به شما کمک خواهد کرد که این کار را به طریقی صورت دهید که دردسر و ناراحتی شما را کاهش دهد؛ نه آنکه موجب وخیم‌تر شدن و بحرانی‌تر شدن مشکل گردد.

روان‌شناسان در این خصوص چه کمکی می‌توانند به ما ارائه کنند؟

برخی تست‌های روان‌شناسی را می‌توانید از طریق روان‌شناسان انجام دهید. اول باید از خودتان بپرسید که مگر خودتان کاملاً سالم و بی‌عیب و



ایرادی؟ جواب این سوال مطمئناً «نه» خواهد بود و این می‌تواند به دلیل وجود رفتارهایی باشد که باعث رنجش و آزار دیگران می‌شود. کاری کنید که خودتان را بهتر و ارزشمندتر کنید و رفتارتان را تغییر دهید. در این مسیر شما مطمئناً بهبود و پیشرفت چشمگیری در نحوه برخورد با دیگران مشاهده خواهید کرد.

و اگر این‌طور نشد، چه؟

بالاخره خواهید توانست زمینه‌های مشترکی بین خودتان و شخصی که از او خوشتان نمی‌آید، پیدا کنید. این موجب می‌شود که پلی بین خودتان و فرد بداخلاق بنزید و لااقل در زمینه‌های مشترک‌تان در مسیری موازی هم قرار بگیرید. این وجوه اشتراک بین شما منجر به نزدیک‌تر شدن شما به او خواهد شد و موضوعاتی برای صحبت و تبادل نظر بین شما فراهم می‌آورد. همچنان که شما تدریجاً سعی می‌کنید آن شخص را بهتر بشناسید، ممکن است به نکاتی پی ببرید که به شما بصیرتی بدهد که درون آن شخص را تا حدی بکاوید و علل رفتارهای او را که آن چنان موجب آزرده‌گی خاطر شما می‌شود، دریابید.

حرف آخر؟

با اشخاص بهانه‌جو و بدقلق با احترام رفتار نمایید. آهنگ و لحن صدای خودتان را تنظیم کنید. مدبرانه و ماهرانه با مردم برخورد کنید. با چنین بینش و کنشی هر چند در سطحی پایین از بدتر شدن و وخیم‌تر شدن روابط شما جلوگیری به عمل می‌آید.



آیا بیش از حد حساس هستید؟

راز مقابله، تنها این است که با کنترل خود سعی کنید ضمن درک مشکلات و حالات روحی دیگران، خود و زندگی‌تان را عمیقاً تحت تأثیر آن قرار ندهید.

«شناخت نقاط تاریک خودتان همیشه بهترین راه برای درک نقاط تاریک دیگران است»

حتی بعضی از مشاورین که خود نیز از این مشکل حساس بودن رنج می‌بردند، در حین برخورد و بررسی در مورد افرادی که درگیر این مشکل بودند، به راه حل‌های مناسب برای رفع این حالات در خود و مراجعین، دست یافتند. بیشتر مراجعه‌کنندگان شرح حالهای متفاوتی داشتند ولی با یک نقطه‌ی مشترک: یعنی «حساس بودن» (HSP: Hypersensitive pepole) در اینجا به نکاتی برای رفع این مشکل از دیدگاه محققین و مشاورین، اشاره می‌کنیم:

بله! افراد حساس، در حالتی ناخودآگاه در مشکلات عاطفی دیگران غرق می‌شوند.

حتی والدین فرزندان حساس (HSP) که از ابتدا با این حالت بسر می‌برند، هیچ کمکی در رفع این مشکل نمی‌توانند بکنند، چرا که خود والدین همواره تحت ناملایمات زندگی، دارای فشار روحی هستند! در واقع این کودکان، به دلیل نتیجه‌ی یک باروری، تحت فشارهای عاطفی بوده‌اند، به مرور زمان سعی می‌کنند با رفتاری مهربانانه پدر و مادر خود را خوشحال کنند و یا آنها را آشتی دهند و حالت عصبی آنها را کاهش دهند، تصور این فرزندان این است که در این حالت، خود نیز به آرامش و امنیت خاطر می‌رسند، ولی دریغ از این که تمامی این فشارات احساسی موجود در محیط خانه و خانواده در خود این فرزندان رفته رفته جمع می‌شود و نهایتاً در آینده به یک فرد حساس تبدیل می‌شوند. در این حال است که آنها همواره مثل یک "رادار" مراقب امواج اطراف خود هستند تا مبدا امنیت خاطر آنها در خانواده تحت خطر قرار گیرد. این افراد حساس در بزرگسالی نیز خیلی زود متوجه موقعیت‌های ناخوشایندی همچون، عصبانیت، خشم و ... می‌شوند و متأسفانه تا زمانی که بزرگ شوند این رادار آنها برای تشخیص سریع این حالات در محیط و خانواده به فعالیت خود ادامه می‌دهد! بنابراین آنها یک عمر به جای اینکه زندگی کنند در حالت نجات دادن اطرافیان خود هستند.

اگر فکر می‌کنید که شما هم حساس هستید بهتر است به این علائم توجه کنید:

○ شما همیشه فکر می‌کنید که مسئول خوشحال بودن دیگران هستید، مخصوصاً در مورد کسانی که دوستشان دارید.

○ بعد از اینکه در یک جمع قرار می‌گیرد، همیشه احساس رنجش و ناراحتی می‌کنید.

○ وقتی که کسی از دوستان یا خانواده شما مشکل عاطفی دارد، ساعتها وقت خود را صرف صحبت با او می‌کنید تا آنها را آرام کنید، این در حالی است که بعد از آن خود دچار افسردگی می‌شوید.

○ حتی در مواقع دردهای جسمی آنها، مثل سردرد، کمردرد و... ناخودآگاه شاید خود نیز این دردها را در خود احساس کنید!

در تحقیقاتی که به روی کودکان حساس و بسیار عاطفی انجام شده است، به این نتیجه رسیده‌اند که این کودکان در گذشته و آینده همواره سعی می‌کنند خود را در احساسات دیگران و ناراحتی‌هایشان شریک بدانند و با این حس رشد کرده‌اند. بیشتر مشاورین وقتی این مطلب را به مراجعین می‌گویند، آنها اظهار می‌کنند که "تا حالا به این موضوع فکر نکرده‌اند!"

اما آیا براستی می‌دانید که چطور باید با این مشکل کنار بیایید؟ خیلی پیچیده نیست، تنها بدانید که :

به دلیل اینکه می‌توانید مشکلات عاطفی دیگران را درک کنید، مجبور نیستید که بار فکری آنها را نیز با خود به دوش بکشید و مسئول این مشکلات شما نیستید!

با تکرار این جمله و تمرکز بر آن دقیقاً "به عمق آن پی می‌برید . مادامی که احساس دیگران را درک می‌کنید و به دردهای آنها گوش فرا می‌دهید و متعاقباً "در مورد ناراحتی‌هایشان نگران می‌شوید، با خود این جمله را تکرار کنید: "این که من آنها را درک می‌کنم درست است، ولی مجبور نیستم که همراه با مشکلات آنها خود نیز غرق شوم. نفسی عمیق بکشید، با این نفس است که مشکلات آنها را نیز با نفستان بیرون داده‌اید و در ادامه، حل این مشکل را به دست خدا بسپارید و دنبال این قضیه را در مغز خود نگیرید.

شما در جایگاهی مناسب نیستید که بتوانید

اساساً مشکلات آنها را رفع کنید. در حقیقت

باید این طور به قضیه نگاه کنید که هر کس

در زندگی درگیر این مشکلات می‌شود و با

تلاش و غلبه کردن بر این موانع می‌تواند

به تکامل روحی برسد.

حال می‌دانید که با حساس بودن

بیش از حد خود خیلی کمکی به دیگران

نخواهید کرد، به یاد فرزندى باشید که

برای ایجاد امنیت خاطر برای خود،

همواره برای ایجاد صلح بین پدر و

مادرش در تکاپو است.



ویژگی‌های انسان سالم

این ویژگی‌ها دیدگاه‌های روانشناسان مختلف در باره انسان سالم، کامل یا بالغ است که پاره‌ای از آن‌ها در من و شما کم و بیش وجود دارد که با کمی تلاش می‌توان آن‌ها را تقویت کرد و آنهایی که در ما نیست را می‌توان ایجاد نمود. کار مشکلی نیست فقط کمی سعی و تلاش می‌خواهد.

۲ انسان سالم در برابر وقایع و اتفاقات سخت زندگی احساس یأس و ناامیدی نمی‌کند. انسان سالم می‌داند که هیچ زندگی آرمانی برای هیچ ابوالبشری وجود ندارد، لکن از تلاش و کوشش باز نمی‌ایستد و اگر زمانی هم با مانع روبرو شود ضمن اینکه دچار یأس و ناامیدی نمی‌گردد، آن را مانع ندیده بلکه آن را تنگنایی تلقی می‌کند که با کمی درایت می‌توان از آن گذشت. تمرین کنیم تا هنگام مواجهه با تنگناها ضمن تقویت توکل در خود، در کمال آرامش راه کار منطقی و عملی اتخاذ کنیم.

فرزند می‌شویم؟ بیشتر مردم نمی‌دانند برای چه زندگی می‌کنند و چه از زندگی خود می‌خواهند. انسان سالم برای خود و شناخت خود وقت می‌گذارد تا توانایی‌ها، استعدادها، اهداف و علائق خود را بشناسد. ما چقدر وقت می‌گذاریم. با خود عهد کنیم و ماهی یک بار با خود یک ساعت خلوت کرده و در مورد اهداف خود و مسیری که طی یک ماه گذشته رفته‌ایم را بررسی کنیم و مراقب باشیم که از مسیر خارج نشویم. هر قدمی که می‌خواهیم برداریم از خود بپرسیم برای چه؟ و چه می‌خواهیم؟

۱ انسان سالم امکانات، خواسته‌ها، توانایی‌ها و اهداف و علائق خود را می‌شناسد. ما چقدر اهداف و علائق خود را می‌شناسیم، آیا می‌دانیم در چه زمینه‌هایی توانایی و استعداد بیشتری داریم، چقدر امکانات و خواسته‌های خود را می‌شناسیم؟ آیا می‌دانیم برای چه زندگی می‌کنیم؟ برای چه کار می‌کنیم و شغلی را انتخاب کرده‌ایم، یا دانشگاه رفتیم و این رشته‌هایی که در آن مشغول تحصیل هستیم را انتخاب کرده‌ایم، چرا ازدواج می‌کنیم، یا کرده‌ایم و برای چه دارای

۳ انسان سالم از زندگی بیشتر احساس رضایت و خوشی می‌کند و کمتر گرفتار ناراضی و ناخوشی می‌شود. به عبارتی دیگر انسان سالم قسمت پر لیوان را هم می‌بیند.

واقعیت این است که ما در زندگی خودمان نکات مثبت و ارزنده بسیاری داریم که می‌توانیم به آنها ببالیم و با فکر کردن بدانها احساس ارزشمند و خوشایندی بکنیم.

طبیعت ما انسانها آن است که معمولاً نکات منفی را بیشتر می‌بینیم و مورد توجه قرار می‌دهیم و باید تمرین کنیم تا بتوانیم بخش مثبت و خوب زندگی خودمان را ببینیم. حتی اغلب اوقات مادر مورد فرزندانمان هم بیش از آنکه نکات مثبتشان را ببینیم، نکات منفی آنها را مورد توجه قرار می‌دهیم.

ندیدن نکات مثبت زندگی خود و دیگران و دیدن و بازگو کردن نکات منفی باعث شده تا به مرور ما تبدیل به انسان‌های شاکی شویم که دائماً در حال نق زدن و قر زدن هستیم (که اسم آن را فرهنگ نق زدن و نالیدن گذاشته‌ام) و در حال حاضر این فرهنگ را ما به وضوح در جامعه خود شاهدیم و جالب آنکه فقط هم می‌نالیم و هیچ گاه برای آن کاری نمی‌کنیم.

بنابراین بیاییم از این پس نکات مثبت زندگی خود و دیگران را هم ببینیم و مورد توجه قرار دهیم تا انشاءالله مثبت اندیشی عادتمان شود که البته واقعیت زندگی ما این است به هر حال از جسم سالم، روان سالم، پدر و مادر خوب، فرزندان سالم و صالح یا شغلی که از طریق آن امرار معاش می‌کنیم و هزاران مواهب دیگر برخورداریم که ممکن دیگران آن را هم نداشته باشند. پس ما از داشتن آنها خرسند و شاکر باشیم.

۴ انسان سالم قادر به برقراری ارتباطات و مناسبات دوستانه و صمیمانه با دیگران است

کسی که نتواند با دیگران ارتباط برقرار کند، انسان سالمی نیست. انسان سالم به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کرده و روابط عمیق و صمیمی و بلند مدت برقرار کند.

ما چقدر قادریم با دیگران ارتباط مؤثر برقرار کنیم و این ارتباط را تداوم ببخشیم. برقراری ارتباط مؤثر تکنیکی آموختنی است و هر کس به راحتی می‌تواند آن را آموزش ببیند و به راحتی هم به کار ببندد.

۵ انسان سالم خود عهده‌دار زندگی خویش است.

انسان سالم ضمن اینکه با دیگران

مشورت می‌کند ولی خود مسئولیت عواقب آن را می‌پذیرد. ما چه می‌کنیم؟ آیا دیگران را در ناموفقیت‌های خود مقصر می‌دانیم یا خود مسئولیت آن را می‌پذیریم؟

باید توجه داشته باشیم هر آنچه در پی مشورت با دیگران برای اهداف ما رخ می‌دهد، تصمیم گیرنده نهایی خود ما هستیم و انتخاب خود ما بوده نه زور و اجبار دیگران، پس خود ما باید عواقب آن را بپذیریم.

۶ انسان سالم خود و دیگران را دوست می‌دارد و از محبت کردن به آنها لذت می‌برد.

انسان سالم دیگران را صمیمانه دوست دارد و بدانها عشق می‌ورزد، انسان سالم از هر اقدامی برای کمک به دیگران فروگذاری نمی‌کند.

آیا تا به حال شده در خیابان دست نابینایی را برای عبور از خیابان گرفته و به او کمک کرده باشید؟ چه احساسی داشتید؟! مطمئناً احساس خوشایندی بوده، آیا او در مقابل به شما چیزی داد که اینگونه خرسند شدید؟ مطمئناً خیر.

پس چرا تا مطمئن نباشیم از طرف مقابل چیزی به ما می‌رسد یا نه، گامی برای او بر نمی‌داریم.

دوستان، همراهان بیاییم دست در دست هم به یکدیگر عشق بورزیم و همدیگر را دوست بداریم. بدانیم که این لحظات دیگر بر نمی‌گردد، این لحظات با هم بودن و به هم عشق ورزیدن را غنیمت شمرده و تا می‌توانیم دست یکدیگر را در گذر از این دنیا گرفته و یار و یاور هم باشیم.

توجه داشته باشیم که ما در هیچ جا زندگی نمی‌کنیم، ما حتی بر این کره خاکی هم زندگی نمی‌کنیم، ما در قلب کسانی زندگی می‌کنیم که دوستشان داریم و به آن‌ها عشق می‌ورزیم.



۷ انسان سالم پی به ماهیت وجودی خود برده و بد و خوب خود را می‌شناسد و قبول دارد.

ما تا چه اندازه در خود تفکر کرده و نسبت به خود شناخت داریم و یا هنگامی دیگران به ما بازخوردی از رفتارمان می‌دهند می‌پذیریم. پس ضمن اینکه در رفتار خود تفکر و تدبیر می‌کنیم در صورتی اطرافیان رفتار ما را مورد نقد قرار می‌دهند به این توجه داشته باشیم که ممکن است درست می‌گویند و حتی اگر فکر می‌کنیم درست تشخیص نداده‌اند باید این را در نظر داشت که ما چگونه رفتار کرده‌ایم که نمود بیرونی آن برای دیگران و اطرافیان چیزی غیر از تصور و خواست ما بوده، پس هنگامی که دیگران رفتار ما را مورد انتقاد قرار می‌دهند در قدم اول حق را به آن‌ها داده و از زاویه دید آنها خود را بنگریم، به احتمال قریب به یقین آنچه آنها دیده‌اند درست خواهد بود (البته اگر منصفانه خود را بنگریم)

۸ انسان سالم آشفته‌گی‌ها و ناراحتی‌های خود را به نحو قابل قبول و معقول و منطقی و اسلامی آشکار می‌کند.

ما اعتقاد نداریم و نمی‌گوییم که انسان سالم هیچگاه دچار ناراحتی نمی‌شود یا نباید بشود، بلکه آنچه مسلم است هر کسی در برهه‌ای از زندگی خود ممکن است ناراحتی‌ها و آشفته‌گی‌هایی برایش پیش آید، آنچه مهم است این است که فرد بتواند به شیوه‌ای معقول و منطقی ناراحتی خود را بروز دهد نه با ایجاد مشکل برای دیگران.

توجه داشته باشیم که با هیاهو و قیل و قال دیگران را متوجه مشکل کردن رفتار ناپسندی بوده و فقط یک ذهن ناسالم ممکن است دست به چنین کاری بزند. پس ما به عنوان یک انسان سالم در هنگام آشفته‌گی آن را به نحو جامعه پسند بروز دهیم.

۹ انسان سالم توانایی خود کنترلی خوبی دارد. یعنی در برابر عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی‌دهد و رفتارهایش بستگی به عوامل بیرونی ندارد و آنچه را که انجام می‌دهد متأثر از عوامل بیرونی نیست بلکه انتخاب خود اوست.

برای مثال دانش آموزی که دیر به مدرسه می‌رسد و دلیل آن را دیر آمدن اتوبوس عنوان می‌کند، یا هنگامی که معلم، یا والدینش حضور دارند درس می‌خواند و زمانی که آنها نیستند مطالعه نمی‌کند. همچنین افراد شاغلی که با تاخیر به محل کار می‌رسند دلیل آن را رفتن

سرویس مطرح می کنند یا در حضور افراد مافوق کار و وظایف شغلی خود را به خوبی انجام می دهند، بیانگر اشخاصی است که خود کنترلی پایینی دارند به عبارتی کانون کنترل آنها بیرونی است.

ولی آن دسته از دانش آموزان که دلیل دیر رسیدن را دیر آمدن خود به ایستگاه اتوبوس مطرح می کنند یا اینکه بدون نیاز به حضور دیگران تکالیف خود را انجام می دهند و آن دسته از کارکنانی که دیر رسیدن به سرکار را نرسیدن به سرویس عنوان می کنند و بدون نیاز به حضور افراد ارشد وظایف شغلی خود را به نحو احسن انجام می دهند بیانگر اشخاصی است که کانون کنترل آنها درونی است.

به عبارت دیگر هنگامی که انجام دادن یا ندادن کاری در فردی منوط به وجود یا عدم وجود عوامل بیرونی باشد، این دسته از افراد کانون کنترل بیرونی دارند و خود کنترلی آنها ضعیف است. و آن در دسته از افراد که انجام دادن یا ندادن کاری بستگی به وجود یا عدم وجود عوامل بیرونی نداشته باشد کانون کنترلشان درونی است و خود کنترلی خوبی دارند.

با تمرین و ممارست می توان کانون کنترل را درونی کرد و خود کنترلی را قوی نمود و کمتر در برابر ناملایمات بیرونی انفعالی عمل کرد و مشکلات درونی را به عوامل بیرونی نسبت داد. **۱۰** انسان سالم هم در تنهایی، هم در جمع احساس شادی و خوشی می کند.

به هر حال مواقعی پیش می آید که تنها هستیم یا در جمع قرار می گیریم، در این لحظات چگونه احساسی داریم، آیا در هر دو صورت خرسند می شویم و حداکثر لذت را از آن می بریم یا احساس ناخوشایندی به ما دست می دهد؟

انسان سالم هر دو صورت، چه در جمع، چه در تنهایی احساس کسالت نکرده و حداکثر بهره را می برد. برای تنهایی خود برنامه دارد و وقتی هم که در جمع قرار می گیرد از بودن در جمع خرسند بوده و لذت می برد.

۱۱ انسان سالم واقعیت ها را همانگونه که هست می پذیرد.

ما چقدر آمادگی پذیرش واقعیات زندگی خود را داریم، و با آن کنار می آییم، یا آنکه دائم در حال جنگ با واقعیت های زندگی خود هستیم. آیا این یک واقعیت نیست که ما در کشوری خاص زندگی می کنیم و به جای نق و ناله کردن، این واقعیت را بپذیریم و اگر می توانیم برای بهبود شرایط زندگی

قدیمی برداریم، اگر نه حداقل دائماً از کمبودها و ناپسامانی ها شکایت نکنیم بلکه برای اصلاح آن قدم مثبتی برداریم.

۱۲ انسان سالم دیگران را تحقیر نمی کند و برای خود مزیتی قائل نمی شود.

منظور این است که انسان سالم دیگران را کوچک نپنداشته و حقیر جلوه نمی دهد و خود را بر دیگران برتر و والاتر نمی داند و خود را ارجح نمی داند، این مورد به خصوص در مورد مدیران مصداق پیدا می کند.

بنابراین مراقب باشیم که با رفتار خود دیگران را تحقیر و ذلیل نکنیم و مواهب دنیا را فقط مختص خود ندانیم.

۱۳ انسان سالم اجازه نمی دهد تحت تسلط دیگران قرار گیرد و دیگران را هم تحت تسلط خود در نمی آورد.

انسان سالم نه به دیگران زور می گوید، نه حرف زور را می پذیرد، این بدان معنی نیست که انسان سالم مدیر نمی شود تا دیگران را تحت تسلط خود در نیاورد، بلکه مقصود به زور دیگران را به کار واداشتن است. مدیران هم باید به گونه ای رفتار کنند که کارکنان از روی میل و رغبت کار کنند.

۱۴ انسان سالم از هر فرصتی برای شادی و دوری از نگرانی استفاده می کند به گونه ای که بذله گویی او موجب آزار و اذیت دیگران نمی شود.

انسان سالم تلاش می کند خود و دیگران را به هر صورتی که شده (البته بدون آزردن کردن فردی) شاد کند و از شاد کردن دیگران دریغ نمی کند. مراقب است شادی او منجر به ناراحتی و پریشانی دیگری نشود. همچنین با تمسخر کردن دیگری فضای شاد برای دیگران فراهم

نمی کند.

ما برای شاد کردن خود و دیگران چه می کنیم؟ آیا با تمسخر کردن دیگران شادی می کنیم یا با شاد و خرسند کردن دیگران احساس شادی می کنیم؟ به عبارتی شادی خود را در شادی دیگران می بینیم؟

۱۵ انسان سالم اجازه تقویت به حالت هایی نظیر بدبینی، سوءظن، غرور، نخوت، رشک، حسد، خودخواهی و هیجان های منفی از این قبیل را در خود نمی دهد.

هیجان های منفی بدون خواست فرد برایش پیش می آید لکن انسان سالم با تمرکز بر آنها و تکرار آن افکار این هیجان ها را تقویت نمی نماید. یعنی دست فرد نیست که دچار این گونه هیجان ها نشود، ولی فرد می تواند با تمرین و ممارست افکار مرتبط با این هیجان ها را از خود دور می نماید و نشخوار فکری (تکرار در ذهن) موجبات تقویت این هیجان ها را فراهم نمی آورد و بلافاصله این افکار را از خود دور می کند.

۱۶ انسان سالم دیگران از دست و دل و زبان و پندار و کردارش در امان هستند.

آخرین ویژگی انسان سالم همان فرموده معروف پیامبر بزرگ اسلام است: «المسلم من سلم المسلمون من یده و لسانه، مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از دست و زبانش در امان باشند». انسان به این نکته توجه دارد که رفتار او یا بیان او و حتی افکار او موجب رنجش دیگران نگردد و متجر به آزار و اذیت آن ها نگردد. به عبارتی توجه به بازی «برنده-برنده» دارد و مراقب است که اطرافیان او با رفتار و کردار و گفتارش بازنده نباشند.

شونخی با شاعران و نظم‌سرایان

پیغام گیر

لطفا پس از شنیدن صدای بوق پیغام بگذارید

پیغام گیر حافظ

رفته ام بیرون من از کاشانه خود غم مخور
تا مگر بینم رخ جانانه خود غم مخور
بشنوی پاسخ ز حافظ گر که بگذاری پیام
زان زمان کو باز گردم خانه خود غم مخور



پیغام گیر سعدی

از آوای دل انگیز تو مستم
نباشم خانه و شرمنده هستم
به پیغام تو خواهم گفت پاسخ
فلک گر فرصتی دادی به دستم



پیغام گیر فردوسی

نمی باشم امروز اندر سرای
که رسم ادب را بیارم به جای
به پیغامت ای دوست گویم جواب
چو فردا بر آید بلند آفتاب



پیغام گیر خیام

این چرخ فلک عمر مرا داد به باد
ممنون توام که کرده ای از من یاد
رفتم سر کوچه منزل کوزه فروش
آیم چو به خانه پاسخت خواهم داد

پیغام گیر منوچهری

از شرم به رنگ باده باشد رویم
در خانه نباشم که سلامی گویم
بگذاری اگر پیام پاسخ دهم
زان پیش که همچو برف گردد رویم



پیغام گیر بابا طاهر

تلیفون کرده ای جانم فدایت
الهی مو به قربون صدایت
چو از صحرا بیایم نازنینم
فرستم پاسخی از دل برایت



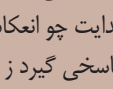
پیغام گیر مولانا

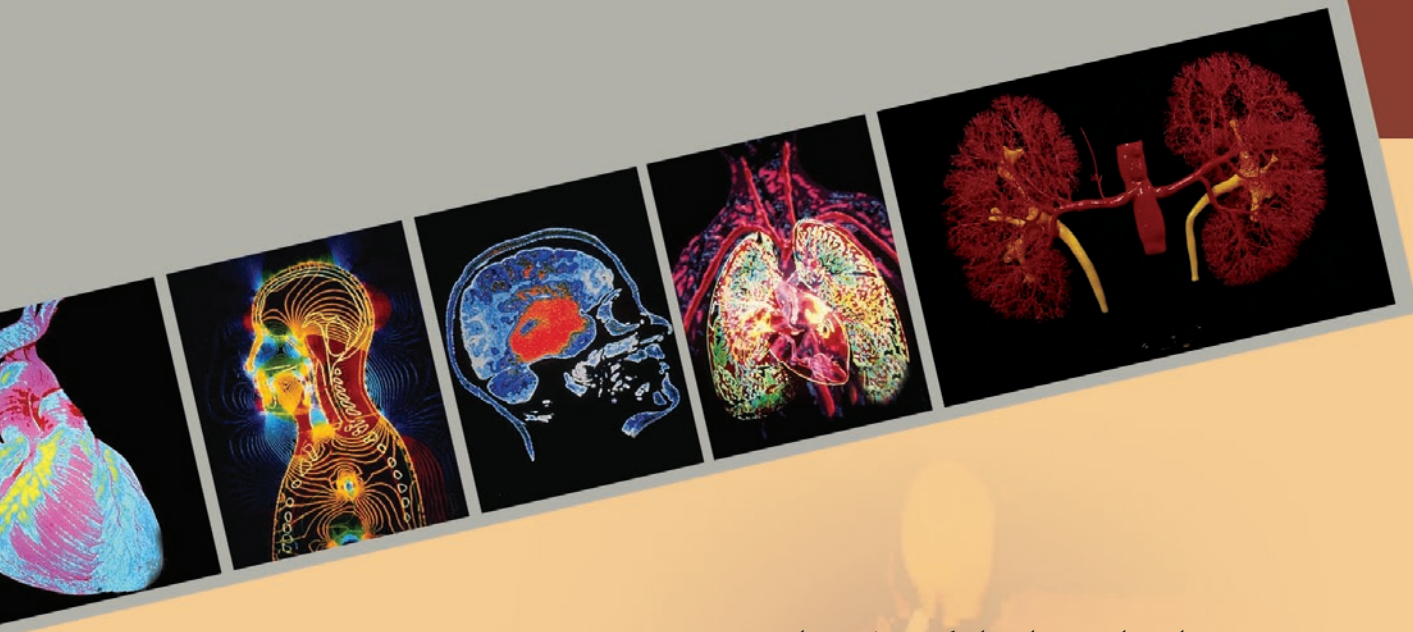
بهر سماع از خانه ام رفتم برون رقصان شوم
شوری برانگیزم به پا، خندان شوم شادان شوم
برگو به من پیغام خود، هم نمره و هم نام خود
فردا تو را پاسخ دهم، جان تو را قربان شوم



پیغام گیر نیما

چون صداهایی که می آید
شباهنگام از جنگل از شغالی دور
گر شنیدی بوق
بر زبان آر آن سخن هایی که خواهی بشنوم
در فضایی عاری از تزویر
ندایت چو انعکاس صبح از کوه
پاسخی گیرد ز من از دره های یوش





از عجایب بدن انسان کم و بیش می‌دانیم اما هر از گاهی یک مطلب جالب می‌تواند ما را متحیر کرده و به سیستم آفرینش خود بیشتر پی ببریم. در اینجا به چند مورد از این مطالب اشاره می‌گردد.

۱- معده اسیدی فوق‌العاده قوی ترشح می‌کند در بدن ما اسیدی بسیار خطرناک وجود دارد که هیچ امنیت پروازی نمی‌تواند آنرا توقیف کند. این مطلب دیگر بر کسی پوشیده نیست که معده برای هضم غذاهایی که می‌خوریم اسیدی بسیار قوی به نام هیدروکلریک اسید (HCL) ترشح می‌کند. ترکیبی قدرتمند برای حل کردن فلزات در صنعت. اما جالب اینجاست که این اسید بسیار قوی توسط دیواره بسیار نازک احاطه شده است. همچنین در سه روز اول مرگ، آنزیمهایی که غذای ما را هضم می‌کرده‌اند، شروع به خوردن خودمان می‌کنند.

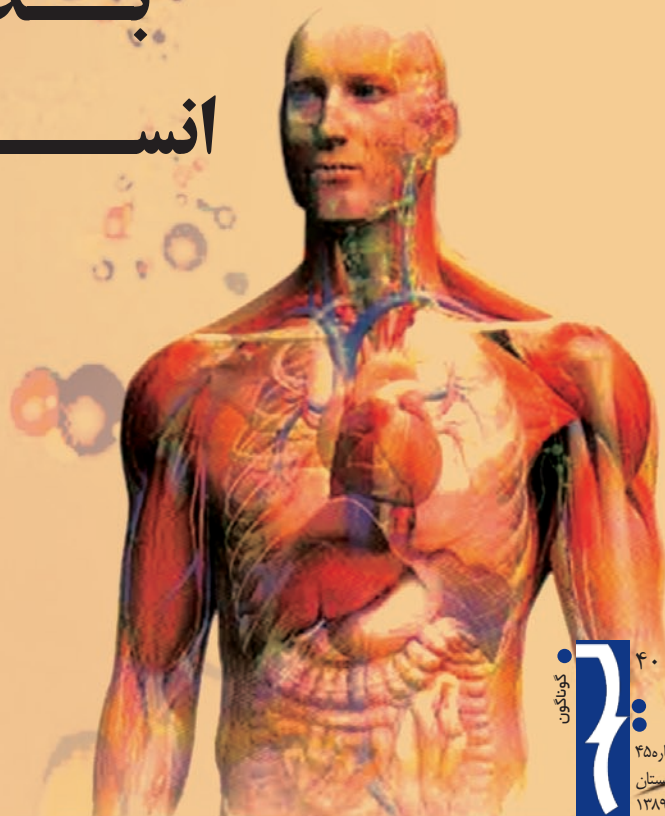
۲- حالت فیزیکی بدن در یادآوری خاطرات تاثیرگذار است

آیا لحظات ازدواج خود را به یاد نمی‌آورید؟ سعی کنید به روی دو زانو نشسته و لحظه‌ای که به همسر خود گل می‌دادید را بازسازی کنید. خاطرات با حواس پنجگانه ما و موقعیت فیزیکی بدن ما رابطه مستقیم دارند. یک آهنگ خیلی ساده می‌تواند خاطرات بسیاری را از گذشته ما به یاد آورد همچنانکه یک صدای زنگ دوچرخه قدیمی می‌تواند راه مدرسه را به یاد ما آورد. تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته است نشان می‌دهد که موقعیت فیزیکی بدن، در صورتیکه مانند یکی از لحظات انجام عملی در گذشته باشد، می‌تواند به یادآوری آن عمل را بسیار راحت‌تر نماید.

۳- استخوانها کمبود مواد معدنی بدن را تامین می‌نمایند

استخوانها دربردارنده کلسیم و فسفر هستند که این دو عنصر برای سیستم عصبی و عضلات به کار

عجایب بدن انسان



۷- انسان زنده می ماند اگر نداشته باشد
با این حال که بدن انسان بسیار شکننده و ضعیف است و با یک شلیک گلوله و یا یک عدد ویروس، از بین می رود ولی با از دست دادن بسیاری از قسمت های بدن، باز هم می توان زنده ماند. یک انسان می تواند بدون داشتن طحال، معده، یک کلیه، ۷۵٪ از ریه ها، ۸۰٪ از روده ها، و همچنین قسمت های لگن به پایین و دستها زنده بماند



۸- ضرورت خواب برای بدن مانند نیاز به اکسیژن است
به اندازه ای که بدن به غذا نیاز دارد، به خواب نیز نیاز دارد. اما دقیقاً به همان اندازه؟ خیر. بدن انسان بدون غذا و فقط با آب می تواند ۱ تا حداکثر دوماه (بستگی به چربی و سایر عوامل موجود در بدن دارد) زنده بماند در حالیکه بیشترین رکوردی که از نخوابیدن به جای مانده، توسط فردی به نام "رندی گاردنر" به مدت ۲۶۴ ساعت (۱۱ روز) بوده است.

۹- فشار ایجاد شده توسط قلب به اندازه پاشش خون تا ارتفاع ۱۰ متر است.

۱۰- هنگام حرکت بیش از ۳۰۰ ماهیچه به کار می آیند تا بتوانیم درست بایستیم.

گرفته می شوند. چنانچه هریک از این دو عنصر دچار کمبود در بدن شده و توسط غذایی که می خوریم، تامین نشود، هورمونهای ویژه این دو عنصر را از داخل استخوانها بیرون کشیده تا کمبود این دو عنصر جبران شود و هر زمان که مصرف آنها به اندازه کفایت رسید، دوباره تعادل برقرار می گردد.

۴- مقدار زیادی از غذایی که می خوریم، صرف فکر کردن می شود!

در حالیکه مغز فقط مقدار کمی از وزن بدن را شامل می شود، ۲۰٪ از کالری و اکسیژن بدن را استفاده می نماید. برای همین منظور است که سه شریان اصلی خون به مغز وارد می شود تا اکسیژن مورد نیاز توسط سلولهای خون تامین گردد. یک انسداد و یا اشکال در هر یک از این شریانها باعث گرسنه ماندن سلولهای مغز می گردد. (به همین دلیل است که هنگام فکر کردن زیاد، بسیار گرسنه می شویم)

۵- خنده مسری است

وقتی کسی را می بینیم که می خندد و یا خمیازه می کشد، خودبخود ما نیز، می خندیم و یا خمیازه می کشیم. تحقیقات اخیر نشان می دهد که خنده یکی از بهترین راهها برای ارتباطات اجتماعی است. شنیدن صدای خنده مغز را وادار به تحریک عضلات صورت می کند. در مورد گریه نیز به همین صورت است.

۶- بدن شامل رنگهای متنوعی است

رنگ پوست انسان بستگی به ملانین، ماده رنگی بدن دارد. بدن انسان بدون رنگ خاصی، به رنگ کرم روشن می باشد، قسمتهایی هم که رگهای خونی به پوست نزدیکترند به قرمزی می زند. رنگ مشکی نیز طبق تحقیقات جهت جلوگیری از عوارض نور خورشید، اشعه اولترا ویوله می باشد که همانطور که شاهدیم، در قسمتهایی از زمین که نور خورشید تقریباً عمود می تابد، شامل انسانهایی با پوست تیره می باشد. یک نوع رده بندی رنگ پوست به این صورت می باشد:

بسیار روشن (نژاد سلت Celtic)

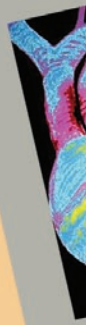
روشن (اروپایی روشن پوست)

روشن متوسط (اروپایی تیره پوست یا نژاد هند و اروپایی)

نیمه تیره (نژاد مدیترانه ای)

تیره (قهوه ای)

سیاه پوست





دکتر استفان مارک، بیمارهای سرطانی در مرحله آخر را با استفاده از روش‌های "نامتعارف" درمان کرده است و بسیاری از آنها بهبود یافتند و به درمان طبیعی درمقابل با بیماریه‌ها معتقد است.

همه ما فکر می‌کنیم که خوردن میوه یعنی خرید میوه، پوست کندنش و فقط گذاشتنش توی دهان به این سادگی که فکر می‌کنید نیست بسیار مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم.

راه صحیح خوردن میوه‌ها چیست؟

این است که میوه‌ها را بعد از مصرف غذا نخورید میوه‌ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است، اگر میوه‌ها را به آن صورت بخورید، نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدن‌تان خواهند داشت، بدن‌تان را با مقدار زیادی انرژی تامین می‌کنند که این انرژی به جای مفید بودن باعث از دست دادن وزن و کاهش قدرت برای انجام دیگر فعالیت‌های زندگی می‌شود.

میوه مهم‌ترین خوراک‌هاست

برای مثال در نظر بگیرید که دو تکه نان و یک تکه میوه خورده‌اید، تکه میوه آماده است که مستقیماً وارد معده‌تان و روده‌تان شود اما به دلیل آن دو تکه نان، از ورود سریع آن به معده جلوگیری می‌شود در این بین همه غذا فاسد شده، تخمیر می‌شود و به اسید تبدیل می‌شود به محض اینکه درون معده، میوه با غذا و آنزیم‌های گوارشی تماس پیدا می‌کند، همه حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن می‌کند، پس لطفاً میوه‌های خود را زمانی مصرف کنید که معده‌تان خالی است و یا قبل از خوردن وعده‌های غذایی‌تان میل کنید شما بارها شنیده‌اید که بسیاری شکایت می‌کنند که هر زمان که هندوانه می‌خورم، غذا بالا می‌آید، و یا هر زمان که میوه درخت قهوه سودانی را می‌خورم معده‌ام نفخ می‌کند، زمانی که موز می‌خورم همش حس اینکه باید فوراً به دستشویی بروم را دارم و غیره- در حقیقت همه اینها اتفاق نخواهند افتاد اگر میوه را زمانی بخورید که معده‌تان خالی است. میوه‌ها با غذای فاسد شده ترکیب می‌شوند و گاز تولید می‌کنند و در نتیجه شما بالا می‌آورید.

سفیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی‌های سیاه زیر چشم، همه‌شان اتفاق نخواهند افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید.

با توجه به تحقیقات دکتر هربرت شلتون، بایستی بدانیم که چنین موضوعی صحیح نیست که بعضی از میوه‌ها مانند پرتقال، نارنج و لیمو خودش‌ان اسیدی هستند. چرا که همه میوه‌ها در بدن قلیایی می‌شوند اگر شما روش صحیح میوه خوردن را کاملاً بیاموزید شما به راز زیبایی، عمر طولانی، سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست پیدا خواهید کرد، زمانی که نیاز دارید که آب میوه بنوشید- فقط آب میوه تازه بنوشید نه آب میوه کنسروها. حتی آب میوه‌هایی که بسیار سفت هستند را ننوشید، میوه‌های پخته شده را نخورید چرا که هرگز ماده مغذی میوه‌ها را دریافت نخواهید کرد تنها مزه شان را دریافت می‌کنند، پختن، تمام ویتامین‌ها را از بین می‌برد، اما به هر حال خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب آن است، اگر باید آب میوه بنوشید طوری بنوشید که دهانتان پر شود و آن را آرام آرام قورت دهید، چرا که باید اجازه دهید که آب میوه با بزاق دهانتان قبل از قورت دادن آن کاملاً ترکیب شود.

می‌توانید برای پاکسازی بدن‌تان ۳ روز روزه میوه بگیرید به مدت ۳ روز فقط میوه بخورید و در آخر متعجب می‌شوید از اینکه دوستان‌تان به شما می‌گویند که چقدر پوست‌تان درخشان و صاف شده است.

پرتقال: دارویی شیرین



مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد پرتقال جلوی سرماخوردگی را می‌گیرد. کلسترول را کم می‌کند از ایجاد سنگ در بدن جلوگیری کرده و یا سنگ‌های موجود در بدن را از بین می‌برد و همچنین ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.

هندوانه: بهترین تسکین دهنده تشنگی



از ۹۲٪ آب تشکیل شده است همچنین حاوی بالاترین دوز گلاتاتین است که به بالا رفتن سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند، همچنین آنها اصلی‌ترین منبع لیکوپین هستند که اکسیدانی برای مبارزه با سرطان است، دیگر مواد مغذی موجود در هندوانه ویتامین سی و پتاسیم هستند.

انبه: نشان بالاترین برای ویتامین سی



آنها بهترین برندگان برای داشتن بالاترین میزان ویتامین سی هستند، این میوه سرشار از کاروتین است که حاوی ویتامین آ بوده و برای چشم‌ها مفید می‌باشند.

کیوی: میوه کوچک اما بسیار مقوی



این میوه منبع خوبی از پتاسیم، منیزیم، ویتامین ای و فیبر است. حجم ویتامین سی این میوه دوبرابر حجم ویتامین سی پرتقال است.

سیب: روزانه خوردن یک سیب، دکتر را از شما



دور می‌کند

اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین سی دارد، اما دارای آنتی اکسیدانها و فلاونهاست (ماده شیمیایی بیرنگ و متبلور) که هر دوی اینها فعالیت ویتامین سی در بدن را زیاد کرده و تسهیل می‌بخشند و در نتیجه ریسک مبتلا شدن به سرطان روده، حملات قلبی و سکتة کاهش پیدا می‌کند.

توت فرنگی: میوه محافظ



توت فرنگی بالاترین قدرت اکسیدانها را در میان اکثر میوه‌ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به سرطان، گرفتگی رگها و رادیکالهای آزاد محافظت می‌کند.

نوشیدن آب سرد بعد از غذا

=

سرطان

می‌توانید باور کنید؟ شاید نوشیدن یک لیوان آب سرد بعد از غذا، بسیار لذت بخش است اما آب سرد مواد روغنی که در آن لحظه مصرف کرده‌اید را سفت می‌کند روند هضم غذا را کند می‌کند، زمانی که این رسوب‌ها با اسید و اکسید نشان می‌دهند و شکسته می‌شوند و سریعتر از غذاهای جامد، توسط روده جذب می‌شوند، بسیار سریع این امر موجب چاقی و سپس سرطان می‌شود، بهتر این است که بعد از غذا، سوپ گرم و یا آب ولرم مصرف کنید.

متنی مهم در مورد حملات قلبی

مراحل حملات قلبی (این یک شوخی نیست)

خانمها باید بدانند که تنها نشانه حمله قلبی، احساس درد در بازوی چپ نمی‌باشد به درد شدید در ناحیه فک و آرواره بسیار توجه کنید، هرگز اولین درد در ناحیه قفسه سینه را در هنگام حمله قلبی نخواهید داشت حالت تهوع و عرق کردن شدید از نشانه‌های معمول است، تقریباً ۶۰ درصد مردم که دچار حمله قلبی در خواب شدند دیگر هرگز بیدار نشدند درد آرواره ممکن است شما را از خوابی آرام بیدار کند. بهتر است مراقب باشید و آگاه هرچقدر بیشتر بدانیم، شانس بیشتری برای نجات یافتن داریم



عادت غذایی مناسب

اگر یک بشقاب پر ناهار و شام میل دارید، بشقابان را از سالاد پر کنید

دوست دارید برای ناهار یا شام یک بشقاب غذا میل کنید؟ اشکالی ندارد. یک بشقاب بزرگ بردارید و آن را با انواع سالادهای روی میز و سبزیجات پر کنید. البته می‌توانید سراغ میز اصلی غذا بروید و یک بشقاب بزرگ سوپ سبزیجات و یا گوشت و قارچ و یا سوپ جو برای خودتان بکشید. ناهار و شام شما، حسابی بدون کالری خواهد بود و سرشار از آب نیز هست. در عین حال از چربی‌های اضافی غذاها در امان خواهید ماند و البته شما هم یک بشقاب پر غذا میل کرده‌اید.

وسوسه غذا خوردن در یک مهمانی وقتی تازه رژیم گرفته‌اید، خیلی دشوار است ولی جالب اینجاست که بدانید متخصصان تغذیه روی هیچ خوراکی علامت مطلقاً ممنوع برای شما نصب نکرده‌اند....

فقط باید عادت کنید که متعادل غذا بخورید. این نوشته ۷ عادت را به شما آموزش می‌دهد که عمل به آنها شما را لاغر می‌کند و در عین حال می‌توانید با خیال آسوده غذا بخورید.



برای شام، یک بشقاب پر از سبزیجات و میوه‌های تازه تدارک ببینید

اگر می‌خواهید تناسب اندامتان را حفظ کنید، باید برخی عادت‌های خوب را در خودتان به وجود آورید. یکی از این روش‌ها این است که برای شام یک بشقاب پر از سبزیجات و میوه‌های تازه تدارک ببینید. این شام هم سالم است و در عین حال شما را به رژیم لاغریتان پایبند نگه می‌دارد. همیشه کوچک‌ترین اندازه را سفارش دهید. همیشه دنبال حذف خوراکی‌هایی که دوست دارید نباشید؛ به جای آن سعی کنید کوچک‌ترین اندازه‌ها را انتخاب کنید.

به طور مثال، در مهمانی به جای برداشتن یک شیرینی خامه‌ای بزرگ، یک شیرینی کوچک بردارید و یا اگر در آخر هفته با دوستانانتان به یک رستوران رفته‌اید یک ساندویچ کوچک و جمع و جور را به «سوپر ساندویچ‌ها» ترجیح دهید و یا به جای مرغ سوخاری سه تکه، یک بسته مرغ سوخاری دو تکه و یا یک تکه سفارش دهید. البته در نظر داشته باشید که شما مجاز هستید بزرگ‌ترین ظرف سالاد بدون سس و چربی اضافه را سفارش دهید.

زمان معینی را برای غذا خوردنتان در نظر بگیرید

غذا خوردن شما چه قدر طول می‌کشد؟ دو دقیقه؟ سه دقیقه؟ کمتر؟ اگر دوست دارید پرخوری نکنید، حداقل ۱۰ دقیقه زمان برای غذا خوردنتان در نظر بگیرید. جالب است بدانید که معده شما به ۱۰ دقیقه زمان نیاز دارد تا پیام‌هایی به سمت مغز شما بفرستد و شما احساس سیری کنید. اگر شما زودتر از این زمان غذایتان را تمام کنید، احساس سیری نمی‌کنید و ناخودآگاه سعی خواهید کرد در این زمان باقی‌مانده پرخوری کنید. بنابراین روش درست این است که وقتی بشقاب غذا را جلوی شما می‌گذارند حداقل ۱۰ دقیقه طول دهید. می‌توانید با دوستانتان یا اعضای خانواده دور سفره غذا گپ بزنید و یا اگر در منزل تنها هستید، در وسط غذا روزنامه بخوانید. این کار باعث می‌شود که زمان غذا خوردنتان را طولانی‌تر کنید.

پاک کردن بشقابتان را فراموش کنید

شما عادت دارید کاملاً بشقابتان را پاک کنید سپس از سر میز غذا بلند شوید؟ این، اشتباه است. شما باید به اندازه غذایی که در ظرفتان ریخته‌اند توجه نکنید، هر چه قدر که فکر می‌کنید شما را سیر می‌کند و کافی است، میل کنید و باقی را برای روز بعدتان در یخچال بگذارید. شما لازم است باقی‌مانده غذا را دور نریزید ولی نباید به بهانه پاک کردن ته بشقابتان با غذا خودکشی کنید. یادتان باشد که هر غذایی کالری دارد و انتخاب‌های شما بهتر است از نوع کم کالری باشد.

تلویزیون را خاموش کنید

بسیاری از خانواده‌های ایرانی عادت دارند جلوی تلویزیون ناهار و شام میل کنند ولی این روش شما را چاق می‌کند چون شما حواستان نیست که چقدر غذا می‌خورید. پس اگر نمی‌خواهید مازاد بر نیازتان دریافت کنید، سر میز غذا بنشینید و فقط در کنار خانواده غذا میل کنید.

هیچ وقت مستقیماً از داخل بسته و یا ظرف اصلی، تنقلات را میل نکنید

می‌خواهید یک تکه شکلات بخورید؟ تصمیم دارید کمی چیپس و پفک و یا پاستیل میل کنید؟ اجازه دارید هر خوراکی‌ای که میل دارید نوش جان کنید ولی این نکته را مدنظر داشته باشید که برای جلوگیری از پرخوری هیچ وقت مستقیماً از درون پاکت و یا بسته خوراکی‌ها، تکه‌های آنها را برندارید چون وقتی گرم لذت خوردن می‌شوید اصلاً حواستان نیست که نصف یک قوطی چیپس و یا بسته بیسکویت را چشم بسته نوش جان کرده‌اید. راه‌حلش این است که از اول چند عدد از خوراکی مورد علاقه‌تان را برداشته و داخل ظرف قرار دهید و همان را میل کنید. از یاد نبرید که قوطی و ظرف اصلی را درون کابینت قرار دهید و بعد به سوی صندوق برگردید و خوراکی‌تان را میل کنید. خوردن تنقلات جلوی تلویزیون از درون قوطی و یا پاکت آن، یکی از روش‌هایی است که رژیم شما را کاملاً بر هم می‌زند.

با چنگال غذا بخورید

فرمان هفتم ما برای داشتن اندامی متناسب این است که برای غذا خوردن از چنگال و یا قاشق‌های کوچک‌تر استفاده کنید. چنگال باعث می‌شود که شما حین غذا خوردن اندازه‌های کوچک‌تری از غذا را میل کنید و در عین حال باعث می‌شود که شما زمان غذا خوردنتان را طولانی‌تر کنید. نتیجه اینکه شما طی ۱۰ دقیقه با چنگال غذای کمتری می‌خورید و در عین حال احساس سیری کامل به شما دست می‌دهد.



۱۴- طرح و نقشه برای آینده پیاده کردن - هستی و موجودیت
۱۵- موسیقیدان مشهور دوره ساسانی - جان به جان آفرین
سپردن - زره

عمودی

- ۱- پشیمان - گودال و حفره - کاغذ نسخه برداری
- ۲- این گروه سنی باید جنب و جوش داشته باشند تا خطر سکنه های قلبی از آنها دور شود
- ۳- مادر - از ملزومات خیاطی - جفا و خیانت - کوچک فرنگی
- ۴- بدشگون - تخت شاهی و اورنگ - ابریشم نامرغوب
- ۵- بیقراری - واحد شمارش کاغذ و مقوا - از ضمایر
- ۶- رل هنری بازیگر - امتناع کردن - گفتگو و محاوره
- ۷- فرورفتگی ظروف و سطوح فلزی - هم نشینی و معاشرت - عارضه مادرزادی
- ۸- واحد شمارش درخت - ناخالص و آمیخته - شجاع
- ۹- بخش فرورفته پای اسب - نوعی گل شیپوری - مکمل بند
- برای تباری کردن
- ۱۰- دوباره کاشتن - چین و چروک - بمب کوچک صبور
- ۱۱- آب به زبان تازی - آوای دعوت از سایرین برای رعایت سکوت - توطئه و دسیسه
- ۱۲- سود حرام - حيله و خدعه - شهری در نزدیکی کوه دنا
- ۱۳- ظرف سرخ کردنی ها - چتری سمی بر فراز تهران - کسی که اضافه وزن دارد - واحد شمارش غیرت
- ۱۴- این آینده سازان ایران عزیز با حفظ سلامت خود می توانند در هر عرصه ای برای وطن افتخار آفرین باشند
- ۱۵- فریاد گوشخراش - بی قید و بند - شهر نشینی و مدنیت

افقی

- ۱- سخن چین - ماسک و روبند - طرفدار بازگشت به گذشته
- ۲- در امان از خطر - نوعی داروی آرامبخش قوی
- ۳- درد و مرض - قومی سیاه پوست - پرچم و بیرق - بخش شیشه ای لامپ روشنایی
- ۴- تنها و گوشه گیر - کارزار و قتلگاه - جگر خوار بنی امیه
- ۵- منطقه حاصلخیز در شرق ایران - قطب تولید زعفران - سوز دل
- ۶- از ابداعات مردم چین - سی روز از خزان - به مقصد نایل شدن
- ۷- دشمن فرضی زائو - عمران - سرحال و سالم
- ۸- باریک اندام بودن - نوعی ظرف فلزی - پند و نصیحت
- ۹- سبک شعری صائب تبریزی - نویسنده نوبل برده کتاب مورچگان - مکان و محل
- ۱۰- شهر نفت خیز در عراق - صدای نوشیدن مایعات - از ادوات پرسش
- ۱۱- قلیل و اندک - وحشت و ترس - شهر ویران شده در ساحل آمودریا
- ۱۲- ذره ای از هر عنصر - درویش - گوهری گرانبها
- ۱۳- کوچیدن - نمونه و الگو - حشره ای مزاحم - جام دار مشهور

برندگان جدول شماره ۴۴، خرداد ۱۳۸۹

سعاد کریمی
شہاب عزیزی
عبداللہ مصطفوی

▼ حل جدول شماره ۴۴

[illegible][illegible]



جوزا سحر نهاد حمایل برابرم
یعنی غلام شاهم و سوگند می خورم
ساقی بیا که از مدد بخت کارساز
کامی که خواستم ز خدا شد میسر
جامی بده که باز به شادی روی شاه
پیرانه سر هوای جوانیست در سرم
راهم وزن به وصف زلال خضر که من
از جام شاه جرعه کش حوض کوثر
شاهان من از به عرش رسانم شیرین فضل
مملوک آن جنابم و مسکین این لدم
گر بر کنم دل از تو و بردارم از تو مهر
آن مهر بر که افکنم آن دل کجا برم
عهد الست من همه با عشق شاه بود
وز شاهراه عمر بدین عهد بگذرم
بر گلشنی اگر بگذشتم چو باد صبح
نی عشق سرو بود و نه شوق صنوبر
بوی تو می شنیدم و بر یاد روی تو
دادند ساقیان طرب یک دو ساغر
نامم ز کارخانه عشاق محو باد
گر جز محبت تو بود شغل دیگر
ای عاشقان روی تو از ذره بیشتر
من کی رسم به وصل تو کز ذره کمتر



ای رهنمای گم شدگان اهدنا الصراط
وی چشم راهروان اهدنا الصراط
در دوزخ هوا و هوس مانده ایم زار
گم کرده ایم راه چنان اهدنا الصراط
پگذشت عمر در لعب و لهوی خودی
شاید تدارکی بتوان اهدنا الصراط
ره دور وقت دیر و شب تار و صد خطر
مرکب ضعیف و چاده نهان اهدنا الصراط
غولی ز هر طرف ره و مانده زنده
آه از صغیر راهزنان اهدنا الصراط
ئی ره بسوی سود و نه سوی زیان بریم
ای از تو سود و از تو زیان اهدنا الصراط
از شارع هوا و هوس در نمی رویم
گاهی در این و گاه در آن اهدنا الصراط
رفتند اهل دل همه با کاروان جان
ما مانده ایم بی دل و جان اهدنا الصراط
گم گشت فیض و راه بجائی نمیبرد
ای رهنمای گمشدگان اهدنا الصراط