

ماهنامه دلشيفتگان

شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴



سردبير دكتر بتسابه مهدوى

www.delshiftegan.ir

نقش نگاره

شامل كليۀ مطالب به اشتراك گذاشته شده گروه دلشيدگان



:Farokh :۰۸:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

گف کدام راه نزدیک تر است؟ گفتم به کجا؟ گفتم به خلوتگه دوست. گفتم تو مگر فاصله ای میبینی بین دل و ان کس که دلت منزل اوست

:Farokh :۰۸:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵ سلام روزتون زیبا!

Farokh: :۰۸:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

سلام صبحتون قشنگتر از گلپای زیبای بهاری!

اینم دعای اول صبح من واسه شما

دعا میکنم ...

برای تو ...

برای خودم ...

برای همه مان ...

کسی چ میداند ...

شاید خدا دسته جمعی نگاهمان کرد

دعا میکنم برای دلپایمان ...

برای چشم هایمان ...

برای گریه ها و خنده هایمان ...

دعا میکنم ...

مهربان خدای من !!!

میدانم که تا آسمان راهی نیست

ولی تا آسمانی شدن راه بسیار است

این دست های خالی به سوی تو بلند میشود

ما بی سلیقه ایم ، طلب آب و نان میکنیم

تو خود ای خزانه دار بخششها

بهترین ها را برایمان مقدر کن ...

آمین .

روزگار بر وفق مرادتون .

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

سلام و درود

روزتون سرشار از مهرورزی و صبوری

??????????

۴

سپاس خدا را، يك صبح زيباي ديگر را عاشقانه و اميدوارانه تجربه خواهيم كرد

پروردگارم تو را سپاس مي گويم.

بي شك، او كه همواره شكر و سپاس به جا آرد، بر نعمت، آرامش و بينشش مي افزايي

خداوندا تلاش خواهيم كرد امروز ارزش واقعي يك لحظه را تا زماني كه به يك خاطره تبديل نشود بفهمم و آنگونه زندگي كنم
كه به نقطه اي دست يابم كه كمتر بگويم "يادش بخير"

و در لحظات سپاسگزاريم، براي شاد بودن، راستگويي، مهر، محبت، عشق و خالص بودن و براي "يك حال خوب" براي همه
مردم از اعماق قلبم دعا مي كنم.

??????????

امروز دوستان و همراهان را تايبید و تشويق خواهيم كرد تا همه به انرژی های آفرینش رزديک شويم

:Dr. Mahdavi :۰۸:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

حقيقت يعنى واقعيت موجود ، نه چيز

ايدۀ آل و تخيلی. حقيقتی که درون هر انسان موجود است ((نور آگاهی)) است و هيچکس نمیتواند ادعا کند که اين حقيقت را نمیداند. حتی انکار اين حقيقت ، نشاندۀ وجود آنست.

رامانا ماهارشی



Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵: راز آرامش درون ...

راز آرامش درون در دل نبستن است . این را بدان که در

حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به تو تعلق ندارد .

راز آرامش درون در شادی است . افکار شادی آفرین را

آگاهانه حفظ کن .

راز آرامش درون در آرزو نداشتن است . این را بدان که شادی

در درون تو جای دارد، نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود

تو .

راز آرامش درون در این است که همه چیز را همان طور که

هست بپذیری . آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن

قدم برداری .

راز آرامش درون در درک این مطلب است که تو نمی‌توانی

دنیا را تغییر دهی . اما می‌توانی خودت را تغییر دهی .

راز آرامش درون در دوستی با افراد مثبت است . از معاشرت

با افرادی که طبیعتی خالی از صفا و صمیمیت دارند،

اجتناب کن .

راز آرامش درون در ایجاد آرامش در محیط اطراف خویش

است .

راز آرامش درون در یک زندگی ساده است . ضروریات زندگی

را دوباره برای خود تعریف کن .

راز آرامش درون در یک زندگی سالم است . هر روز ورزش

کن، غذای مناسب بخور و نفس عمیق بکش .

راز آرامش درون در داشتن وجدانی پاک است . به

آرمان‌هایت پاینده باش .

راز آرامش درون در رفتار آزادانه است . رفتاری که بر آمده از

خود واقعی ات باشد، نه افکار دیگران .

راز آرامش درون در این است که در تمام مراحل زندگی از حق پیروی کنی .

راز آرامش درون در غبطه نخوردن به مال دیگران است . این را بدان که آنچه حق توست، هر طور شد خود را به تو خواهد رساند .

راز آرامش در گله‌مند نبودن است . آنچه دنیا به تو می‌بخشد، در مقابل چیزی است که پیش‌تر ، تو به او بخشیده‌ای . راز آرامش درون در این است که اشتباهات خود را بپذیری و بدانی که فقط خود تو می‌توانی آنها را به موفقیت تبدیل کنی .

راز آرامش درون در این است که بر دشمن درونت غلبه کنی، نه این که او را سرکوب کنی .

راز آرامش درون در تمرین اراده است . حتی اگر نفست به شدت مخالف باشد .

راز آرامش درون در این است که دلت همیشه شاد باشد، حتی هنگامی که دیگران عبوس هستند .

راز آرامش درون در این است که به جای توقع خوشحالی از دیگران، خود آنها را خوشحال کنی .

راز آرامش درون در این است که خیر و سلامت دیگران را خیر و سلامت خود بدانی .

راز آرامش درون در بی‌آزار بودن است . هرگز عمدا کسی را نرنجان .

راز آرامش درون کار کردن "در کنار دیگران" ، نه "در مقابل" آنها...

♥:Dr. Mahdavi :۰۸:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵: خودشناسی به معرایی واقعی بایدطوری باشد که انگار از قبل هیچ چیزدرباره خود نمی دانیم. اگرزاین موضع آغاز کنیم که هیچ چیزدرباره خود نمیدانیم، شناختمان براساس واقعیهایی خواهد بود که هم اکنون درماجریان دارد. ولی اگر براساس دانش های قبلی شروع کنیم، شناختمان یک شناخت نظری خواهد بودوچنین شناختی اصلا شناخت نیست، پس بگذاریدآنطورآغازکنیم که انگاریک سفرکاملا جدیدونورادریپش داریم.

(کریشامورتی)

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵: رفتاری هست که باید از رگبار آموخت. وقتی که ناگهان با رگباری مواجه می شوی، سعی می کنی خیس نشوی و در امتداد جاده می دوی. اما حتی با عبور از زیر ایوان خانه ها هم باز خیس خواهی شد. اما اگر از پیش اندیشه ی خویش را آماده باران سازی، آن هنگام که باران بر تو می بارد سردرگم نیستی. اگر چه باز هم به همان اندازه خیس خواهی شد. این فهم در مورد هر چیزی در زندگی صدق می کند.



ياماموتو چونه تومو

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

Dr. Mahdavi :۰۹:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵ (جمعه ۳ مهر ۹۴)

امروز، با افکار و رفتار زيبا ، کمال انسانی خویش را متجلی می سازم و ارزشهای شخصیتی خویش را نمایان می گردانم . زیبایی وجودم پرتویی از جلال پروردگارم است . خداوندا سپاسگزارم .

(این مراقبه را ۷ مرتبه با صدای بلند برای خود تکرار نمایید.)

Dr. Mahdavi :۰۹:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

کوچک ترین انسانها کسانی هستند که برای بدست آوردن دیگران ، خود را هم عقیده و هم فکر با او نشان دهند

:Harbi Por setare :۰۹:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

من تصميم گرفته ام به عشق بپوندم...

تنفر سنگين تر از آن است که بتوان تحملش کرد.

مارتين لوترکينگ



:Dr. Mahdavi :۰۹:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

آرام کردن ذهن تنها راه برای رسیدن به روشن بینی است . در بودیسم نیز برای رسیدن به رهایی تاکید زیادی بر تمرکز و آرام سازی ذهن شده است .



:Harbi Por setare :۱۲:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

به رویاها محکم بچسبید؛ چون اگر آنها بمیرند، زندگی، پرنده ای شکسته بال است که دیگر پر نمی گیرد. ((لانگستون هیوز))

Dr. Mahdavi :۱۲:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

حرمت نفس

ما در صورتی حرمت نفس داریم که با تمام وجود و بصورتی عمیق و دقیق به ۱۰ اصل زیر باور داریم :

۱- تقدس انسانی را به عنوان تنها تقدس جهانی بشناسیم

۲- من منم و تو تو. یعنی پوست روانی ما را از هم جدا میکند. در این مفهوم اینکه حس تو حس من هست احساس تو احساس من هست لذت تو لذت من است معنایی ندارد در حالیکه در این مفهوم ما از درد همدیگر با خبر میشویم و قرار است دوا و دکتر برای هم باشیم نه همدرد همدیگر و یا کسی باشیم که چون او درد میکشه ما هم باید درد بکشیم در چنین صورتی ما دردی رو که بد میدونیم برای همه تعمیم دادیم بدون اینکه فایده ای برای هیچ کس از جمله همان فرد دردمند داشته باشد لذا درد دل تقریباً در همه موارد بد است و غلط.

۳- پذیرفتن اصل برابری یعنی ما باهم برابریم

۴- ما با هم یکسانیم هیچ تفاوتی به هیچ شکل و فرمی در میان ما از نظر حقوق اساسی یا حرمت انسانی یا آزادی وجود ندارد

۵- من از تو نه بدترم نه بهترم نه بالاترم نه پایینترم (این مفاهیم از دوران بردگی و بیچارگی انسان سرچشمه میگردد)

۶- من دارای ارزش و اهمیت و اعتبار هستم همانطور که تو هستی مثلاً وقت من مهمه همانطور که وقت تو مهمه

۷- من خوبم همانطور که تو خوبی پس رابطه ما هم خوبه... اینکه ما کار بدی بکنیم یا اشتباه کنیم دلیلی بر بد بودن ما نیست چرا که مطالعات علمی نشون داده ۹۸ درصد مردم در ۹۸ درصد موارد نه تنها کار خوب بلکه بهترین کاری که میتونند رو انجام میدهند

۸- من خواستنی و دوست داشتنی هستی همانطور که تو هستی و معنایش این نیست که همه ما را دوست دارند ، بلکه معنایش این است که بالاخره کسانی در جهان هستن که ما رو دوست دارند و میخواهند و اگر در همه ۷ میلیارد مردم دنیا یک نفر من را دوست داشته باشد و عاشق من باشد و عتا دوست صمیمی داشته باشم برای من کافی است

۹- من شرم و خجالتی از هیچ چیزی که مربوط به خودم است ندارم یعنی از من این سن و مدرک و شغل و مادر و همسر و فرزند و خونه و... خجالتی نمیکشیم. من تلاشمو میکنم کوششمو میکنم ولی نتیجه را در همه موارد را در هر زمینه ای میپذیرم پس دلیلی برای شرمندگی ندارم

۱۰- من از دیگران ترس و واهمه ندارم و اضطراب اجتماعی ندارم

*****در نتیجه حرمت نفس به خود دوستی و دیگ دوستی من را میرساند.

*****بزرگترین مشکل مردم جهان مشکل حرمت نفس است که در ۱۴ تا ۳۶ ماهگی بیش از همه جا شکل و فرم میگیرد.

:Dr. Mahdavi :۱۳:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

اریک فروم تعریف بسیار جالبی از عشق دارد.

او عشق را ترکیبی از چهار عنصر می داند:

توجه

مسئولیت

احترام

معرفت

۱۵

او می گوید هر جوشش علاقه و کشش و محبتی به طرف مقابل به معنای عشق ورزیدن نیست . بلکه این احساسات بیشتر مواقع ناشی از تنهایی و کمبود برآورده شدن میل جنسی است که منجر به ایجاد چنین کششی خواهند شد.

اما عاشقی از نگاه فروم ابتدا به معنای توجه به فرد مقابل است. اینکه به او بیشتر از دیگرانی در کنار ما هستند توجه کنیم.

و البته در کنار آن، شامل احترام گذاشتن به فرد مورد توجه است. ریشه لاتین احترام از دیدن گرفته شده و در واقع احترام به این معناست که معشوق را همانطور که هست ببینیم و بپذیریم. خواسته های او و تمایلاتش را در نظر بگیریم و سعی نکنیم او را به دلخواه خود محدود و منزوی کنیم و ...

و اما مسئولیت به این معناست که در برابر او احساس مسئولیت کرده و کاری نکنیم که او و آینده او را به خطر بیندازیم . همچنین در جهت مثبت کارهایی را انجام دهیم که منجر به شکل گیری بهترین آینده برای او شود.

از کتاب، انسان برای خویشتن اثر اریک فروم...

Motahare : ۱۳:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

قصه پرواز از قفس داریم، پر وارد کنید

هر طرف رفتیم دیوار است، در وارد کنید

روی منبر دائم از احقاق حق دم می زنید

ما که می خواهیم این حق را، جگر وارد کنید

خنده دارد روی لبها می نشیند، لازم است

عده ای مداح از مصر و قطر وارد کنید

زیر بار زندگی همچون کمان خم می شویم

خواهشا از چین دو کانتینر کمر وارد کنید

چون در ایران روز و شب در حال شادی کردیم

محض ایجاد تنوع، دردسر وارد کنید

هر کجا تعطیل شد تقصیر آقا زاده نیست

پس کما فی السابق از خارج شکر وارد کنید

در زمین خواری به جنگلهای گیلان خورده اید؟

در مسیر رفع این مشکل، تبر وارد کنید

هشت سال از جان و مال و عمرمان نابود شد

شخصیت هایی شبیه باهنر وارد کنید

کام مردم تلخ تر از این نخواهد شد، ولی

احتیاطاً قهوه تلخ قجر وارد کنی

مرگ و میر جاده ای تقصیر خودرو سازهاست

لا اقل از شرکت مزدا، سپر وارد کنید

یاد و صد یاد همان ارابه ها، کالسکه ها

خودرو ملی نمی خواهیم، خر وارد کنید

نصف پول نفتمان را خرج لبنان میکنید

جنگ اگر شد، از همان لبنان نفر وارد کنید

مصطفی علوی





- خودت باش ، بی همتا می شوی .
- ساده باش ، عمیق می شوی .
- دوست داشته باش ، محبوب می شوی .
- به خود اعتماد کن ، باورت می کنند .
- سکوت پیشه کن ، همه چیز گویا می شود.
- بر خود حکومت کن ، از خود فراتر می آیی .
- نرم باش ، مقاوم خواهی شد .
- خالی شو ، پُر می شوی.
- قانع باش ، غنی می شوی .
- قضاوت نکن ، عادل می شوی .
- به تاریکی ذهن آگاه شو ، روشنایی ، وجودت را فرا می گیرد.
- تسلیم سرنوشت شو ، حاکم تقدیر می شوی .
- ضعف خود را بپذیر ، قوی می شوی .
- دخالت را رها کن ، هدایت آغاز می شود.
- سخنت را کوتاه کن ، تأثیرش زیاد می شود .
- ذهنت را در « هیچ کجا» متمرکز کن ،
- « همه چیز » در ذهنت جا می گیرد.
- از همه چیز رها شو ، صاحب همه چیز می شوی .
- ساکت شو، گویا می شوی .
- جاری باش ، پایدار می شوی.
- بیخس و رها کن ، همواره دارنده و برازنده ای.
- از ذهنیت خالی شو ، غرق در تفکر می شوی.
- تازه باش ، هر کهنه ای را نو می بینی .

خالی از توقع شو ، همه توقعات برآورده می شود.
جانت را دگر کن ، جهان دگر شود.
غیر عادی باش ، عادی ها حیرت آور می شوند.
آهسته رو ، سریع به مقصد می رسی .
جهان را خوش ببین ، جانت خوش می شود .
آرام باش ، همه چیز را آرام می بینی .
با لذت کار کن ، کار تفریح می شود.
بدی را با نیکی تلافی کن ، بر بدی غالب می شوی.
به استقبال ناامنی برو ، ایمن می شوی .
از خودنمایی دوری کن ، همه جا نمایان می شوی.
از خطر فقر مهراس ، ثروتمند می شوی .
آرزو را خزان کن ، بهار آرزو فرا می رسد .
نیستی پیشه کن ، هستی فرا می رسد .
بنده خدا باش ، آزاد می شوی .
بیگانه با عادت باش ، با تازه ها یگانه می شوی.
از خود تهی شو ، سراسر خود می شوی .
مرگ را دریاب ، حس زندگی پدیدار می شود.
فروتن باش ، فراتر می روی .
خاکی باش ، آسمانی می شوی .
از خود بیخود شو ، هوشیار می شوی .
بی رنگ باش ، هوشیار می شوی .
خودت را از پیش پابردار ،
جهان پیش پایت تسلیم می شود.

:Farokh :۱۴:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

آخر خط

اغلب وقتی امیدت رو از دست می‌دی و فکر می‌کنی که این آخر خطه، خدا از بالا بهت لبخند می‌زنه و می‌گه:

آرام باش عزیزم!

این فقط یک پیچه نه پایان.

در هيچ زمان و هيچ سده ديگري، به اندازه زمان ما از عشق سخن گفته نشده است. و گفتگوي هميشگي در مورد عشق، اين توهم را به ما بخشيده است که گويي مي دانيم عشق چيست. اما ما خود و ديگران را مي فريبيم.

و انسان بدون عشق خواهد مرد، زيرا همانطور که بدن به غذا زنده است روح نيز به عشق زنده است. عشق يک ضرورت است. اما تو مي تواني غذا را بعمل آوري، توليدش کني، کشتش دهی.

در مورد عشق تو بايد روش جديد بياموزي: روش آرام، پذيرا و در دسترس بودن را. و بسيار پر خطر است باز و پذيرا بودن، زيرا تو نمي داني چه پيشامدي در سر راهت قرار دارد. از اين روست که انسانها خود را بسته نگاه مي دارند و در بسته ماندن احساس امنيت مي کنند.

آنان امنيت دارند ولي از زندگي بي بهره اند. زندگاني مرده اند! در گور خفته اند، امن وامان. همه چيز تضمين شده است. هيچ ترسي وجود ندارد.

اما وقتي که زندگي وجود ندارد اين تضمين ها براي چيست؟ زندگي واقعي هميشه پرماجرست و عشق بزرگترين ماجراي آن است. زندگي واقعي رفتن بسوي ناشناخته هاست، خود را بدست هستي سپردن است. و هستي تنها زماني مي تواند صاحب اختيار تو شود که تو آماده باشي در آن نيست شوي. در اين نيست شدن است که عشق رشد مي يابد. آنگاه که تو نيستي عشق هست. و اينگونه است که پروردگار رخ مي نماياند. عشق، سرآغاز خداست. عشق پيش قراول خداست، نخستين پرتو خورشيد است.



Dr. Mahdavi :۱۴:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

انسانی که می توانست ستاره‌ی رقص جهان باشد ، بازیچه‌ی کاغذ بازی ادارات شده است . او می توانست جهان را تبدیل به سالن جشنی کند و در زیر ستارگان برقصد ، نگاه کن که چگونه بازیچه‌ی حساب بانکی اش شده است و کاری بجز شمردن پول ندارد . بعد نزد من می آید و می گوید : "غمگینم ! به من یک مراقبه یاد بده ...!!" بله ، من می توانم به او یک مراقبه بدهم اما به چه دردش می خورد؟ مراقبه با او چکار می تواند بکند . همان آدم سابق باقی می ماند که این بار با مراقبه پولپهایش را می شمارد !! مراقبه فقط به این صورت ممکن است کمکش کند : کمی آرامش می کند تا با آرامش بیشتری همان کارهای بی معنی را انجام دهد . همین . من هیچ کاری با چنین آدم هایی ندارم . پیام من خطاب به شماست که عاشق خطر کردن هستید . دلاورانی که از تغییر شیوه‌ی زندگی تان نمی ترسید و آماده اید که بر روی همه‌ی زندگی تان قمار کنید . چرا که می دانید چیزی برای از دست دادن ندارید ، به جز اندوهتان . شما به جز اندوه و بدبختی تان هیچ چیزی برای از دست دادن ندارید . شگفتا که بسیاری از انسان ها به اندوه و بدبختی شان هم معتاد می شوند ... (اوشو)

:Dr. Mahdavi :۱۴:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

تنها آن زمان که انسانی رشد یافته، پخته، هوشیار و آگاه شوی؛ خواهی توانست به مردم خدمت کنی. بلی تنها در چنین حالتی می توانی خدمت کنی، چون چیزی داری که می توانی تقسیم کنی: عشق و مهربانی. و چیزی داری که یاری رسان است: درک و خرد اشو - فیلسوف هندی

:Dr. Mahdavi :۱۴:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

دقت کردید

انسانهای صادق

به صداقت حرف هیچکس شک نمیکنند و حرف همه را باور دارند.

انسانهای دروغگو

تقریباً حرف هیچکس را باور ندارند و معتقدند که همه دروغ میگویند .

انسانهای امیدوار

همواره در حال امیدوار کردن دیگرانند .

انسانهای ناامید

همیشه آیه یاس میخوانند .

انسانهای حيله گر

معتقدند که همه مشغول توطئه هستند .

انسانهای شریف

همه را شرافتمند میدانند .

انسانهای بزرگواری

بیشترین کلامشان، تشکر از دیگران است.

انسانهای بلندنظر

هرکاری برای هرکسی میکنند

باز هم با شرمندگی میگویند:

ببخشید که بیشتر از این

از دستم برنیامد .

انسانهای تنگ نظر

هرکاری برای هرکس انجام دهند،

چندین برابر می بینندش .

انسانهای بامحبت

در نهایت مهربانی همه را با

" جانم ، عمرم ، عزیزم "

خطاب میکنند.

انسانهای متواضع

تقریباً در مقابل خواسته همه دوستان

میگویند:

چشششم سعی میکنم

اما

انسانهای پرتوقع

انتظار دارند همه در مقابل

حرف هایشان بگویند : چشششم .

انسانهای حسود

همیشه فکر میکنند که همه به آنها حسادت میکنند .

انسانهای دانا

در جواب بیشتر سوالات میگویند: نمیدانم .

انسانهای نادان

تقریباً در مورد هر چیزی میگویند:

من میدانم!!!

:Fariba :۱۴:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

اینم یک انرژی مثبت از مولانا

امشب غم دیروز و پریروز و فلان سال و فلان حال و فلان مال که بر باد فنا رفت...نخور

به خدا حسرت دیروز عذاب است ؛ مردم شهر به هوشید...؟

هر چه دارید و ندارید بپوشید و برقصید و بختید که امشب سر هر کوچه خدا هست

روی دیوار دل خود بنویسید خدا هست

نه یکبار و نه ده بار که صد بار به ایمان و تواضع بنویسید

خدا هست...

خدا هست...

Zhila :۱۴:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

تغذیه‌ی پاییزی از نگاه طب سنتی

فصل پاییز دارای مزاج سرد و خشک است که مطابق با طبع سوداوی است. برای همین افراد سودایی که مزاج سرد و خشک دارند در این فصل دچار مشکل می‌شوند.

در اول فصل پاییز به علت سردی هوا، بلغم کمی مانده و صفرا از جوشش و طغیان افتاده و در عوض سودا غالب می‌شود.

در این فصل املاح وارد شده به بدن به صورت رسوب به علت خنکی شب‌ها و افزایش صفرا وارد خون می‌شود. به همین علت مصرف مواد مسهل برای دفع مواد قلیایی خون (سودا) که شور و تلخ است مناسب است.

نوشیدن آب سرد در این فصل مناسب نیست ولی مصرف آب گرم در صبح ضربان قلب را زیاد و اعصاب را تقویت می‌کند.

در طب سنتی حتی برای بیماری‌ها هم طبع در نظر گرفته‌اند به عنوان مثال در بهار که طبع گرم تر دارد افزایش جوش های پوستی و دمل شیوع بیشتری دارد. از این رو شاهد هستیم در فصل پاییز نیز بیماری‌های سرد مثل سرماخوردگی، بیماری های مفصل، بیماری‌های عصبی، استرس و افسردگی بیشتر می‌شود.

از آنجایی که تغییر فصل‌ها با تغییراتی در تمام حیات از جمله انسان همراه است تدابیر خاص مناسب هر فصل ضروری است.

با توجه به این که طبع پاییز سرد و خشک است مصرف موادی که باعث سردی یا خشکی بدن می‌شوند باید محدود شود چون تأثیر منفی این فصل را افزایش می‌دهند. موادی مانند سیر و غذاهای حاوی ادویه‌جات مثل سوسپس و کالباس و غذاهای حاوی نمک زیاد مثل انواع شورها و غذاهای حاوی آب‌غوره و سرکه و آب‌لیمو مثل ترشیجات باعث کاهش رطوبت بدن و افزایش خشکی و سودا می‌شوند؛ از این رو در مصرف آن‌ها باید دقت نمود.

مهر، آبان، آذر

در ماه مهر که ابتدای فصل پاییز است بهتر است استحمام کمتر شود، خریزه و خیار کمتر میل شود، گوشت های معتدل مثل بره و بزغاله مصرف شود و گوشت گاو نباید خورده شود. خوردن انواع مسهل برای سبک شدن مزاج توصیه می شود. در ابتدای این ماه انجام حجامت توصیه شده است.

در مراحل اولیه احساس بروز سرماخوردگی قرقره کردن آب ولرم همراه نمک یا جوش شیرین، نوشیدن فراوان مایعات گرم و شیرین، استفاده از هوای آزاد در محیط بیرون

و تنفس عمیق و استفاده از بخورهای گیاهی مثل بخور اکالیپتوس توصیه می شود

در ماه آبان که سردی هوا محسوس تر است حتماً باید از قرار گرفتن در مکان های سرد به خصوص اوایل و اواخر روز اجتناب نمود (به مدت طولانی). مواد مسهل نباید مصرف شود و مصرف انار و میوه فصلی توصیه می شود تا مزاج به خشکی نرود. بهتر است آب کمتر میل شود. مصرف مواد غذایی با طبع گرم همچنان مفید است. در این ماه ورزش ها و حرکت های سنگین مناسب است.

در ماه آذر که سردی هوا غالب شده است استحمام کمتر شود. نوشیدن آب در شب مفید نیست و در اول صبح آب گرم بسیار مناسب است. در پوشاندن بدن از باد و سرما باید دقت کامل شود.

□□□□□□□□ :Dr. Mahdavi :۱۸:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

مردی شبی را در خانه ای روستایی می گذراند...؛

پنجره های اتاق باز نمی شد .

نیمه شب احساس خفگی کرد و در تاریکی به سوی پنجره رفت اما نمی توانست آن را باز کند .

با مشتش به شیشه پنجره کوبید، هجوم هوای تازه را احساس کرد

و سراسر شب را راحت خوابید .

صبح روز بعد فهمید که شیشه کمدکتابخانه را شکسته است و همه شب، پنجره بسته بوده است...!

" او تنها با فکر اکسیژن ، اکسیژن لازم را به خود رسانده بود...!!! "

وقتی بهترین ها را می خواهید افکارتان پکر است و زلال.

افکار از جنس انرژی اند و انرژی، کار انجام می دهد...

:Dr. Mahdavi :۱۸:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

اگر قرار باشد خوبی ما ، وابسقا به

رفتار ديگران باشد

این ديگر خوبی نيست؛

بلکه معامله است...می شود پروانه بود و به هرگلی نشست...

اما بهتر است مهربان بود

و به هر دلی نشست...!!

روزگار تون مثبت ..

Dr. Mahdavi : ۱۸:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

خدایا !

دلم میخواهد ،

دفتر مشقم را باز کنم ، و دوباره تمرین کنم ،

الفبای زندگی را ...

من ؛ چیزی شبیه " زندگی کردن " را فراموش کرده ام ...!!!

میخواهم خط ، خطی کنم تمام آن روزهایی که دلم را شکست ...

دلم میخواهد ؛

اگر معلم گفت : در دفتر نقاشیتان هر چه میخواهید ، بکشید ...

این بار ، "تنها و تنها

نردبانی بکشم ...

به سوی تو...!!!

Dr. Mahdavi: ۲۰۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

خدا هيچ شكل ، هيچ نام و هيچ تعريفی ندارد. خدا شكل ناپذير ، توصيف ناپذير و توضيح ناپذير است . از اين رو هرچه كه در مورد خدا به تو گفته شده كاملا دروغين است . همان لحظه كه اين حرفها بر زبان رانده شوند دروغين می شوند. تو فقط زمانی می توانی در مورد خدا صادق باشی كه ساكت باشی. تا يك كلمه بر زبان آوری از راه حقيقت خارج ميشوی. در مورد خدا هيچ كلمه ای نمی توان گفت اما می

توان او را تجربه كرد . هيچ سند و مدرکی و هيچ يقين منطقی از خدا وجود ندارد . رهروی شيوه جدیدی از نگريستن به هستی است . رهروی يعنی نگريستن بر هستی بدانگونه كه آرام آرام خدا از همه جا ظهور كند . اگرچه خدا هيچ شكلی ندارد ، خود را در تمام اشكال می نمايند . تو او را در تمام شكلها احساس خواهی كرد. به يك معنا ، يك موج دريا، درياست. به معنای ديگر هر موجی از دريا، درياست. به يك معنا، هيچ شكلی خدا نيست. به معنای ديگر هر شكلی خداست . ذهن نمی تواند از آن سر دربياورد، زيرا ذهن تنها می تواند اشكال درکی حاصل كند. برای شناخت بی شكل بايد از ذهن فراتر روی. بايد هر روز دست كم برای چند لحظه ذهن را کنار بگذاری تا بتوانی خدا را در بگیری . اين چند لحظه،

لحظاتی واقعی هستند. تنها لحظاتی

هستند كه تو برآستی زندگی كرده ای. تمام ديگر لحظات

هرز می روند و اندوخته نميشوند. فقط لحظاتی كه در آنها

با خدا به سر برده ای و در حضور خدا بوده ای اندوخته می شوند ❀❀❀

Dr. Mahdavi: ۲۰:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

مراقبه ای از مرشد

ذهنت را برای چند روز تماشا کن

و ببین که چه چیز بیشترین انرژی تو را صرف می کند؟ حسادت؟ شهوت برای قدرت؟

نفس؟ فقط آنچه را بیشترین انرژی تو را می گیرد تماشا کن و ویژگی اساسی خودت

را خواهی یافت و این، دشمن شماره یک توست، چیزی که همیشه فکر می کردی

دوست شماره یک توست! این ویژگی برای کسی ممکن است طمع باشد، برای دیگری

شاید خشم باشد، برای دیگری شاید جنسیت سرکوب شده باشد، برای دیگری ممکن

است عقده حقارت باشد یا عقده خودبزرگ بینی، مهم نیست که چه باشد.

پیدا کردن آن یعنی نیمی از پیروزی، و فقط خودت می توانی آن را پیدا کنی. ♥♥♥

Dr. Mahdavi: ۲۰:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

خدا اقیانوس عظیمی از نور و صوت است و از این اقیانوس موج عظیمی از نور و صوت جاری است که به آن روح الهی می‌گوییم. روح الهی منبعی از انرژی است که تمام گونه‌ها و اشکال فیزیکی و غیر فیزیکی از آنها ساخته میشود. جریانی قدرتمند است که دارای شعور میباشد روح الهی بارقه حیات را ارائه داده و آن را در تمام روح‌ها و گونه‌های حیات و در همه جا حفظ و نگهداری میکند. طبق گفته‌های پال توئیچل این موج روح که از خداوند به خارج در جریان است سرانجام بصورت موجی بی‌وقفه ابدی و دوار به سوی خدا باز میگردد. پال توئیچل این جریان را وسیله‌ای برای حمل و نقل و برای رفتن به فراسوی کالبد فیزیکی میدانند و سفر روح به مناطق جهان فیزیکی و یا به هر یک از جهانهای درون با سوار شدن به این جریان صوتی صورت میگیرد. چگونه سفر روح آموختم تریل ویلسون

Dr. Mahdavi: ۲۰:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

حقیقت ، معمایی است که تو را احاطه کرده است . به صورت خالق ، درختان ، پرندگان ، حیوانات ، ستارگان . تو مشکلی با اینها نداری چرا که خودت هم قسمتی از همینها هستی . حالا چطور می خواهی این معما را حل کنی؟! یک موج کوچک از اقیانوس چطور می خواهد معمای بی پایان همان اقیانوس را حل کند! ؟ آن موج خودش قسمتی از معماست ! تو خودت قسمتی از این معما هستی ... (اوشو) ♥♥♥

Dr. Mahdavi: ۲۱:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

شخصیت شناسی، کدام عکس شما را بیشتر می‌ترساند؟

به این ۸ عکس نگاه کنید و بگویید از کدام عکس بیشتر می‌ترسید. با انتخاب عکس به انتهای مطلب بروید و ببیند که این تست شخصیت شناسی شما را چگونه توصیف می‌کند.

۱. مهمترین دغدغه شما در زندگی رسیدن به آرامش روحی است. شما از دو چیز در زندگی می‌ترسد: تنهایی و بی فایده بودن. شما بیشتر تمایل به عشق آزاد دارید و احتیاج بیشتری به محبت و همدلی از یک شخص خاص دارید.

۲. شما در بیان احساسات، افکار و در مجموع در ارائه خودتان دچار مشکل هستید. برای شما خیلی سخت است که بتوانید به کسی اطمینان کنید و به همین خاطر احساسات و عواطف در اعماق قلب خودتان پنهان می‌کنید تا کسی نتواند به آنها پی ببرد. مطمئن باشید که اگر شروع به صحبت درباره احساسات و عواطفتان بکنید، زندگی شما بسیار ساده‌تر می‌شود.

۳. شما انسانی قوی و باهوش و در عین حال درون گرا هستید. گاهی اوقات شما کاملا ارتباطتان را با دنیای بیرون قطع می‌کنید و حتی حاضر نیستید که با خانواده و یا دوستان خودتان صحبت کنید. شما اعتقاد دارید که تنها بودن تمام چیزی است که می‌خواهید، اما مطمئن باشید که ارتباط با دیگران به زندگی شما کیفیت بیشتری می‌دهد.

۴. شما انسان با عشق عشق و پرمحبتی هستيد و احساس می کنید که نیاز دارید که این عشق و محبت را باید با کسی شریک شوید. موضوعی که بیشتر دغدغه شما است وضعیت مالی شماست. شما می توانید به هر آنچه که می خواهید برسد، فقط فراموش نکنید که باید زیاد فکر کنید و سخت تلاش کنید.

۵. شما آدم با اعتماد به نفسی هستيد و شخصیت کاملی دارید. اما از ایجاد محدودیت برای خودتان، انزوا و نرسیدن به آزادی کامل می ترسید. آنچه که شما در زندگی می خواهید شادی و احساسات مثبت است. شما اغلب از شیوه زندگیتان احساس گناه می کنید. اما باید دست از این کار بردارید و هر طوری که دوست دارید زندگی کنید.

۶. آنچه که شما را می ترساند عدم آگاهی است. شما در تلاشید که خودتان را بشناسید و بفهمید که هدفتان از زندگی چیست. شما همچنین علاقه دارید تا پس از اینکه به هدفتان رسید، آنچه را به دست آورده‌اید را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید.

۷. احتمالاً شما در زندگیتان دچار شکست‌هایی شده‌اید، اتفاقات ناگواری برایتان افتاده و درد و رنج زیادی در زندگیتان داشته‌اید. شما از گذشته خودتان می ترسید و فکر می کنید که ممکن است در زندگی دچار شکست شوید. شما حتماً باید خودتان را از قید گذشته‌تان، احساس خشمی که دارید و انرژی‌های منفی آزاد کنید؛ و شروع به فکر درباره چیزهای خوب و مثبت در زندگی بکنید.

۸. شما در زندگیتان انسان لایق، پیگیر و سخت کوشی هستيد. شما در زندگیتان آرام، اما با اطمینان قدم برمی دارید و با هر گام به موفقیت نزدیکتر می شوید. همچنین شما همیشه اهداف مشخصی دارید. اما توجه کنید که باید زمانی را هم به استراحت و آرامش روحی اختصاص دهید.

Dr. Mahdavi: ۲۱:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

زندگی معلم است .

" زندگی " به تو می آموزد که شتاب نکنی .

می آموزد وقتی چیزهایی را که می خواهی به آن ها برسی

دریافت می کنی،می بینی آن قدر هم که فکر می کرده ای،مهم نبوده

شاید اصلا مهم نبوده،شاید موجب اندوهت نیز شده است ...

" زندگی " می آموزد...

از دست دادن، آن قدرها هم که فکر می کنی، سخت نیست .

می آموزد که همه ی لحظات به خاطره تبدیل می شوند

و بسیاری از این لحظات و خاطرات را تو هرگز به یاد نخواهی آورد...

بعد از این که عبور کردی، متوجه می شوی که در لحظات زیادی از عمرت

بی دلیل، بی تابی کرده ای و این را نمی دانستی ...

" زندگی " می آموزد آن هایی که از تلخی ها می گریزند

شیرینی را نخواهند چشید و آن هایی که از سختی ها می ترسند

به آسودگی نخواهند رسید .

می آموزد کسی که کام دیگران را تلخ می کند

غیرممکن است کام خودش شیرین باشد ...

" زندگی " می آموزد گذشت و مهربانی حس بی نظیری به تو می دهد .

می آموزد بار بر دوش دیگران نهادن...

شانه های خودت را سنگین می کند و بار از دوش دیگران برداشتن

خودت را سبکبار می کند .

" زندگی " می آموزد سادگی زیباتر است "

:Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

لطفاً مرا با گذشته پیوند نزنید، گذشته حتی ارزش به خاطر سپاری ندارد. چه نعمت بزرگی برای بشریت خواهد بود اگر سراسر گذشته را به کناری نهیم، همه گذشته را به گنجینه هزاره‌ها بسپاریم و به انسان آغازی جدید ببخشیم - آغازی غیر تحمیلی - و دوباره او را آدم و حوا کنیم تا بتواند از صفر شروع کند، انسانی نو، تمدنی نو، فرهنگی نو.

Dr. Mahdavi :۲۱:۲۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

در هستی تکراری وجود ندارد. هر روز با روز دیگر فرق دارد و اگر گاهی نمیتوانید

این تفاوت را درک کنید مشکل از قوای ادراکتان است.

هیچ چیز تکرار نمی شود. اگر از دریچه ذهن به وقایع بنگرید به نظر می رسد در حال

تکرارند . ذهن منبع یکنواختی است . ذهن حوصله شما را سر می برد زیرا اجازه نمی

دهد تازگی زندگی برایتان آشکار شود.

این ذهن شماست که در حال تکرار است ، نه زندگی .

در هوای اشراق / ❤️❤️

:Dr. Mahdavi :۲۱:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

حقیقت تولدها در لحظه هاست...

آن زمان که توانسته باشی

از لحظه قبل پله ی بالاتر رفته باشی !

تولد اندیشه های ناب در لحظه هاست

نه در یک روز از هر سال...

:Sepehr :۲۱:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

مذهبی با دیوار راز و نیاز میکند و مذهب دیگر به دیوار سنگ میزند .

دراورشلیم دیواری هست باستانی که یهودیان اعتقاد دارند از بقایای کاخ حضرت سلیمان است و نام آن کتل است هر سال هزاران نفر از یهودی و مسیحی به زیارت آن میروند با آن راز و نیاز میکنند و در جرز آن عریضه میگذارند .

درمکه دیواری هست که مسلمانان آن را جمره مینامند و اعتقاد دارند خانه ی شیطان درون آن است و هر سال تعداد بیشماری از مسلمانان به آن سنگ میزنند

هر سال تعداد زیارت کنندگان کتل رو به فزون است و هر سال تعداد سنگ زندگان به جمره .

هیچ خردمندی درجهان بادیوار رازو نیاز نمیکند و هیچ عاقلی به دیوار به خاطر نفرت سنگ نمیزند

تنهامذهب است که خرد را زائل کرده که ادمی را وادار به عشق و تنفر از یک دیوار میکند

به راهی که اکثر مردم میروند بیشتر شک کن مردم فقط تقلید کورکورانه میکنند از متمایز بودن نترس انگشت نما بودن بهتر از احمق بودن است

(صادق هدایت)

:Farokh :۲۱:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

زد هوایت بر سرم، سرتاسرم را باد برد

شد قلم در دست غم تا، جوهرم را باد برد

خط کشیدم بر نمای کهنه ی گلبوسه ات

یادگار بوسه ات بر دفترم را باد برد

اشک را در دامن سرخ شقایق ریختم

با نگاهی آتشین چشم ترم را باد برد

موج می زد بر سرم هر جمعه عشق دیدنت

ساحلی ایمن شدی تا، پیکرم را باد برد

غنچه هایم را کشیدی تا که از نو بشکنم

تا لب از لب وا کنم، آن نوبرم را باد برد

برگ ماند و ساقه ای خشکیده در دریای غم

با نگاهت سایه ی غم گسترم را باد برد

تا شقایق هست گفتمی زندگی باید کنی

بی تو در دنیا تمام باورم را باد برد

شال سبزی با خودم آورده بودم سر کنی

سرورم آن یادگار مادرم را باد برد

:Dr. Mahdavi :۲۱:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

زندگی ات را منوط به بودن و نبودن ادمها نکن...روی پاهای خودت بایست تا تنهایی ات را بیهوده نیابی
و هیچکس را بهترین زندگی ات خطاب نکن..
یادت باشد ادمها بهترین زندگی ات خطاب شوند خیالاتی میشوند
هوابرشان برمیدارد و تو را به هر جهت که بخواهند میبرند..
زندگی ات را که مشروط به دیگران کنی
جایی برای کشف خودت باقی نمیگذاری...ادمها که مهم تلقی شوند تغییرت میدهند
ان وقت تو میمانی و یک دوگانگی شخصیت..
یادت باشد کسی بهترین زندگی ات میشود که خودش بخواهد..
مبادا عروسک خیمه شب بازی الت دست دیگران شوی
مبادا زندگی ات محتاج تایید گرفتن از دیگران باشد
جهان از چشم تو نخواهد افتاد
مادامی که از چشمهای خودت نهفته باشی...

Dr. Mahdavi: ۲۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

از آزادی ات برای آفریدن اعتماد، عشق و شادمانی استفاده کن تا خدای درونت بتواند
به مهمانی تو آید.

و پیوند میان وجود تو و کل جهان هستی، سرآغاز نور، سرآغاز زندگی جاودان و فنا
ناپذیری است. این همان چیزی است که همه آگاهانه یا ناآگاهانه بدنبال آن هستند.

همه می خواهند به نور دست یابند. همه می خواهند چشمانی برای نگریستن و دیدی
روشن داشته باشند.

اما مردم همچنان به انجام کارهایی مشغول اند که در عمل دیدشان را تار، بصیرتشان
را نابود و وجودشان را فلج می سازد ♥♥♥

Dr. Mahdavi: ۲۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

وقتی میمیری تو را به سمت صدا نمیکنند و درباره تو میگویند: جسد کجاست؟

و بعد از غسل دادنت میگویند: جنازه کجاست؟

و بعد از خاکسپاریت میگویند: قبر میت کجاست؟

همه لقب ها و پست هایی که در دنیا داشتی بعد از مرگت فراموش میشه.

مدیر، مهندس، مسئول، دکتر، بازرس!!

پس فروتن و متواضع باشیم..

نه مغرور و متکبر!!

:Dr. Mahdavi :۲۲:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

زبان برای غير عاشقان است ، کسانی که عاشق نیستند. برای عاشقان ، سکوت به اندازه کافی گویا است. بدون هیچ کلامی ، آنها سخن می گویند .

روایها واقعی هستند و بر اساس همین اصل جهان فیزیکی هم یک روایست و علت اینکه مردم فکر میکنند فقط در دنیای فیزیکی حضور دارند این است که پذیرفته اند که دنیای فیزیکی تنها جهان واقعی می باشد.

تجربه های انسان در جهان درون بسیار متفاوت است و به ندرت ممکن است تجربه های دو نفر عینا مشابه هم باشد

:Dr. Mahdavi :۲۲:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

نیازی به رفتن به عبادتگاه نیست

شما معبدی هستید

که خداوند در آن نشسته است

پنهان در درونتان...

معشوق در عاشق نهان شده است

تغییر واقعی همیشه از درون آغاز میشود

پس هنگامی که در خلوت خود هستی تغییر کن

نه در مقابل دیگران

هرکس که دیگران را بشناسد

عاقل است

وهر کس خود را بشناسد

عارف است

Dr. Mahdavi: ۲۲:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

فکرها می‌توانند چنان مانعی را بیافرینند که حتی اگر جلوی گل زیبایی ایستاده باشی ،
قادر نخواهی بود تا او را ببینی . چشم‌هایت با لایه‌هایی از فکرها پوشیده می‌شوند .
برای تجربه کردن زیبایی گل باید در وضعیتی از مراقبه باشی ، نه در وضعیتی از
فعالیت فکری . باید ساکت باشی ، کاملاً ساکت ، حتی سوسویی از فکر نباشد – و
زیبایی منفجر می‌شود ، و به تو از همه جهت ها می‌رسد . تو در زیبایی از یک طلوع
خورشید ، از ششی پرستاره ، از درختان زیبا غرق می‌شوی .

اوشو

♥ :Dr. Mahdavi :۲۲:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

:Dr. Mahdavi :۲۳:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

با خودتان خوب تا کنید...

با خودتان که خوب تا نکنید روزگار شما را تا میکند، میکند توی پاکت و می اندازد توی صندوق به یک مقصد نامعلوم...

خودت به جان خودت بیفت

خودت خودت را بساز

خودت مواظب خودت باش وگرنه...

"دیگران به تو هر شکلی که دلشان بخواهد میدهند"

:Dr. Mahdavi: ۲۳:۳۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

عاشق اگر می شوید،

عاشق رفتار آدم ها نشوید.

آدم ها گاهی حالشان خوب است، گاهی بد.

رفتارشان متأثر از حالشان است.

عاشق افکارشان نشوید.

افکار حتی در بدترین حال آدم ها هم

تغییر نمی کند ...

☐

:Fariba :۰۰:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

این متن را دلم میخواد روزی صد بار به اشتراک بزارم

افلاطون را گفتند: چرا هرگز غمگین نمیشوی؟ گفت دل بر آنچه نمی ماند نمی بندم.

فردایک راز است؛ نگرانش نباش.

دیروزیک خاطره بود؛ حسرتش رانخور

و امروزیک هدیه است؛ قدرش را بدان و از تک تک لحظه های لذت ببر.*

از فشار زندگی نترسید به یاد داشته باشید که فشار توده زغال سنگ را به الماس تبدیل میکنه..

نگران فردایت نباش خدای دیروز و امروز خدای فرداهم هست...مالولین باراست که نهدگی میکنیم. ولی اوقرنهاست که خدایی

میکند پس به خدایی او اعتمادکن و فردا و فرداها

رابه اوبسپار...

IMotahare: ۰۰:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

این همون خانمی هستن که دوتا قرص مفنامیک اسید و ال دی باهم خورده بود رفت به کما ديگه برنگشت ، امروز سر مزارش هست

خانمی بر اثر مصرف مفنامیک اسید و ال دی به کما رفت وامشب دارن اعضای بدنش رو برای اهدا آماده میکنن، تو رو خدا به هر کی میشناسی این و بگو که این دوتا قرص و باهم نخورن...خیلی تاکید کردن ک من ب خانمها اطلاع رسانی کنم . لطفا جدی بگیری.

:Dr. Mahdavi :۰۰:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

این نکته باید درک شود. این یک تمثيل ذن است. اهل ذن می گویند که نزاعی پیوسته بین سر و معده وجود دارد. و سر ، معده را به هم می زند. سر برای معده بسیار مخرب است. وعده جایگاه واقعی وجود تو است. سر ، به سبب زبان و کلمات و نظریات و آموزش و دانش ، حکم دیکتاتور را پیدا کرده است. تقریباً جایگاه وجودی تو گشته در حالی که نیست.

:Dr. Mahdavi :۰۱:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

هر انسانی صاحب یک طرح الهی است.

درست همانگونه که تصویر کامل درخت بلوط در تخم آن وجود دارد، الگوی الهی حیات آدمی نیز در هوشیاری برتر خود او نقش بسته است.

در طرح الهی محدودیت وجود ندارد. آنچه هست، سلامت کامل است و ثروت کامل و محبت کامل و بیان کامل نفس.

چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

:Dr. Mahdavi .۰۱:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

کسی که می داند چطور با خود خلوت کند، می داند چطور به اشراق برسد. خلوت یعنی مراقبه - فقط به بودنت چاشنی بزن .
بودنت را جشن بگیر. والت ویتمن می گوید: " من خود را جشن می گیرم، من خود را آواز می خوانم. " خلوت یعنی این.

Dr. Mahdavi :۰۱:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

از کتاب: «تائوت چینگ»

اثر: لائوتسه

هیچ چیز در این جهان چون آب، نرم و انعطاف پذیر نیست.

با این حال برای حل کردن آنچه سخت است، چیز دیگری برای مقابله با آب را ندارد.

نرمی بر سختی غلبه می کند و لطافت بر خشونت.

همه این را می دانند ولی کمتر کسی به آن عمل می کند.

انسان، نرم و لطیف زاده می شود و به هنگام مرگ خشک و سخت می شود.

گیاهان هنگامی که سر از خاک بیرون می آورند نرم و انعطاف پذیرند

و به هنگام مرگ خشک و شکننده.

پس هر که سخت و خشک است، مرگش نزدیک شده

و هر که نرم و انعطاف پذیر، سرشار از زندگی است.

آرام زندگی کن!

هرگز با طبیعت یا همجنسان خود ستیزه مکن و گزند را با مهربانی تلافی کن..

Dr. Mahdavi :۰۷:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

خدایا سلام ؛

خدایا بزرگ شدن کار سختی است!

هر گاه مرا لایق بزرگ شدن دانستی، به من دانشی ببخش تا رویای هیچکس را نابود نکنم
و برای قلب تمامی انسان ها ارزش قایل شوم تا بزرگتر شدنم به انسان تر شدنم معنا دهد....

خدایا حجم دلتنگی هایم وسیع است

و پر و بالم بسته...

اینگونه بگویم

اسیر وابستگی های دنیا شده ام...

دلَم آرامش میخواهد

ذره ای... لحظه ای... آغوشی بی دغدغه تر از آغوشت سراغ ندارم... مرا در حریم آغوشت جا کن ...

که بسیار محتاج تسکینم.

"سلام صبح زیباتون پر از آغوش خدای مهربون"

وقتی به عقل و فطرت مراجعه کنیم متوجه میشیم که انسانیت مهمتر از یکدلی بین گروهی از انسان هاست. انسانیت گروهی رو دشمن نمیدونه خودش رو ارحم بر سایر موجودات نمیبینه که هر ساله در یک روز خاصی قتل گونه ی خاصی از جاندارن (چارپایان) رو جشن بگیره. هیچ چیزی رو محتوم و واجب بی قید و شرط در نظر نمیگیره. صفات اصیل معنوی مثل صداقت مهربانی شفقت خیرخواهی رو برتر از مفاهیم ذهنی و قراردادی مثل امت، دین باوری و عقیده میشماره . و مثلا برای اینکه تصمیم بگیره که آیا حج بره تا نه ای پرسش رو برای خودش مطرح میکنه که این کار من چقدر به رشد معنوی و تبدیل شدن من به فردی خدایی کمک میکنه نه اینکه بینم بزرگان چی میگن ، کتابا چی نوشتن از کی باید تقلید کنم چی ثوابش بیشتره و چه چیزی من رو از آتش جهنم دور نگه میداره

راز روزه سکوت ☺❤☺

روزه سکوت در بیشتر ادیان بین ملل مختلف از عصر باستان رایج بوده هست بودایی ها جزئی از اعمال دینی شان هست افراد مومن شان هفته ای حداقل یکروز روزه میگیرند گاندی روزهای دوشنبه روزه سکوت میگرفت وحتی برای کارهای مهم سیاسی سکوت میکرد و با اشاره میفهماند که نمیتواند حرف بزند یا حضرت مریم سه روز زمانی که حضرت عیسی رو بدنیا آورد روزه سکوت به امر خدا گرفت و در دین اسلام به سکوت و تفکر خیلی اشاره و تاکید شده برخلاف نظر خیلیا که میگن روزه سکوت مال بودایی هاست

تجربه ای که از قبل دارم و گاهی این روزه رو میگرفتم برایم دنیای جدیدی را باز میکرد معمولاروزه سکوت جمعه ها که تعطیل هست و نیاز کمی به سخن گفتن هست میگرفتم ولی تصمیم گرفتم سه روزه بگیرم که برایم سخت بود حتی از گرسنگی و تشنگی سخته گاهی میخواستم جایی موضوعی را بگم کج نمیشد حتی با اشاره و نوشتن نمیشد مطلب رسوند اونجا فهمیدم چه نعمتی داریم و در قلم هر لحظه شروع به شکرگزاری میکردم و قدر سلامتی و حرف زدن را فهمیدم و از این موهبت باید در راه خیر استفاده شود زبان و سخن انسان را میتواند به اوج ویا ذلت برساند فلسفه سکوت اینست که از این امکان برای بهتر زیستن استفاده شود

این روزه رو چطور شروع کنید چه مدت باشه یا درچه شرایطی؟؟؟

ایا همیشه مواقعی مثلا با اشاره و نوشتن مطلب بیان کرد یا روزه رو درجای بسته ای گرفت ؟و خیلی سوالات که برای همه مطرح هست ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

برای گرفتن روزه باید نیت داشت مثل روزه معمولی یعنی زمان تعیین کرد از صبح تا شب موقع اذان شب بهترین زمان برای شکستن روزه هست باید از قبل برنامه ریزی داشت مثلا کارایی که لازمه گفته بشه یه تا حد امکان یه روز قبلش انجام بگیره و با اطرافیان هماهنگ بشه چون روزه ناشناخته ای هست برای انها سخته خواهد بود توجیح بشن که این یه روزه برای سلامتی روح و جسم است شما بااین روزه به حنجره تون استراحت میدین برای سردردها میگرن مفیده انرژی زیادی بعد چنروز احساس خواهید کرد چون حرف زدن انرژی زیادی رو میگیره حتی مقدار خوردن و اشتها کم میشه عوارضی اوایل مثل سردرد خفیف برای بعضی نه همه پیش میاد کمی حس تنهایی و غم دست میده ولی با لبخند زدن و تنفس میشه برطرف کرد این روزه باین معنی نیست که ادم عبوس باشه و تو هم بلکه شما سعی میکنی بدون کلمات و صدا زندگی کنی و سکوت پیشه کنی اگه در اجتماع هستی باید شرایط وفق بدید با اشاره کوتاه و نوشتن کوتاه مطلب رو برسونی نه اینکه زمان زیادی رو با اشاره حرف بزنی نباید این روزه به تمسخر گرفته شود این روزه مقدس است چون خداوند در سکوت هست معجزه در سکوت جان میگیرد سکوت با بسته شدن دهان و زبان به روح سرایت میکند وروح هم سکوت میکند از بدگویی غیبت بدزبانی تهمت زدن قضاوت درباره دیگران دور میشویم حتی در قلب خود و عطوفت قلبی به شدت افزایش پیدا میکند این روزه زندگی سکوت است نه منزوی شدن از اجتماع اگه روزه هستی هرگز روزه تان را نشکنید حتی مهمانی با افراد مهم هم باشید بگذارید این پیام گسترش یابد با سکوت درهای زیادی گشوده خواهد شد روزه سکوت را برای درمان و شفا بکار گیرید و عهد ببندید اراده و انگیزه رو قوی میکند روزه سکوت برای مواقعی که اشتها دلی شکسته شد یا زخم زبانی زده شده روز بعد بلافاصله گرفته شود روزه سکوت مرتب انجام بگیرد تا فراموش نشود حداقل هفتگی و ماهی بیار این روزه باید ارادی باشد یعنی با تصمیم قلبی زمان روزه اگه یکروزه هست تا اذان و باز کردن روزه با ذکر نام خداوند و راز و نیاز وعبادت شروع شود یا سخن محبت امیز با عزیزان تقدیم شان شوددر روزه اگه مطلب مهمی هست که با اشاره بیان شود اشکالی نداره هدف اینه که سخن گفته نشود و صدا خاموش باشد در طی روزه به خلوتگاهی بروید و تفکر کنید در باره کلامتان و اثر سخنان و اعمال و گفتار و رفتار ومهم تر اینکه در ذهن مثبت اندیشی و مراقبه شود که کلام منفی وارد ضمیر ناخودآگاه نشود خاموشی ذهنی و گفتگوی درونی برقرار شود که سخت است ولی با تمرینات و روزه های بعدی میسر میشود

این روزه بسیار اسان هست و مسلط بودن به خود و کلام خود را میاموزد کسی که سه روز پشت سرهم میگیرد باید تجربه قبلی داشته باشد ولی بهتر هست یکروزه باشد و افراط نشود حداقل یکروز در این حالت باقی ماند چند ساعت نمیشود چون با گذشت زمان اثرش روی مغز و ذهن وبخصوص روح میگذارد این روزه رو روانشناسان اطبا قدیم و جدید برای درمان مشکلات تنفسی حنجره و... پیشنهاد میکنند

جسم و روح با سکوت آرامش پیدا میکند

ر.مختاری دوستدار صلح سبزو آرامش واقعی در وجود انسانها و موجودات

:Dr. Mahdavi :۰۸:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

سلام برشنبه ,

دوباره آمدی؟

قدمت به خیر!

وقتی برای بيدار کردن دوستانم ميروي

يك سيد عشق



يك دنيا آرزوهای زيبا

و يك عالمه الطاف خدا را

به روی چشم هاشمان بپاش

بگذار با ترنم دنيايي از اميد

چشمانشان را به روی تو باز کنند!

روزتان پر از حس خوب..  

Dr. Mahdavi: ☎☎ :۰۸:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

بامدادان بر همه دوستان نکو و شاد باد ☎☎

☎ زمین بهشت میشود! ...

☎ روزی که مردم بفهمند ...

☎ هیچ چیز عیب نیست!

☎ جز نادیده گرفتن اصول اخلاقی!

☎ هیچ چیز گناه نیست! ...

☎ جز پایمال نمودن ارزشهای انسانی!

☎ هیچ چیز ثواب نیست!

☎ جز خدمت به دیگران ...

☎ هیچ اسطوره نیست!

☎ جز در مهربانی و انسانیت ...

☎ هیچ دینی ...

☎ با ارزشتر از انسانیت نیست!

☎ هیچ چیز جاودانه نمی ماند ...

☎ جز عشق ...

☎ هیچ چیز ماندگار نیست ...

☎ جز خوبی و بدی ...

پس به نام

" انسانیت " ...

برایتان روزهایی پر از عشق آرزومندم

.....

Dr. Mahdavi: ۰۰۸:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

پيام روز

شنبه ۴ مهر، ۲۶ سپتامبر، ۱۲ ذی الحجه

«تو ارباب سخنانی هستی که نگفته‌ای، ولی حرفهایی که زده‌ای ارباب تو هستند.»

:Dr. Mahdavi :۰۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

مادامی که سیب با چوب باریکش به درخت متصل است، همه عوامل در جهت رشدش در تلاشند،

باد طراوتش میدهد،

آب رشدش میدهد،

و آفتاب به آن پختگی و کمال میبخشد، اما به محض منقطع شدن از درخت و جدایی از اصل،

آب آن را می‌گنداند،

باد پلاسیده اش میکند،

و آفتاب آن را پوسانده و طراوتش را میگیرد؛

برای ما آدمها تا وقتی در مسیر بندگی قدم بر میداریم و دست و دلمان به ریسمان خدا گره خورده است، هر اتفاقی در زندگی
رشدمان خواهد داد و حتی زمین خوردن ها و افتادنها، مقدمه صعود و تعالی بزرگ روح مان خواهد شد و بر عکس وقتی از خدا
دور بیفتیم، هر داشتنی فقر و هر فرازی، فرودی عمیق است...

پس دستتان در دستان پر مهر خدا...

جمله انرژی بخش

:وقتی کسی تورا می‌رنجاند...

ناراحت نشو!!!

چون این قانون طبیعت است!!!

که درختی که شیرین ترین میوه ها را دارد

بیشترین سنگ ها را می‌خورد....

گفته نویسنده و نقاش بزرگ المانی، "آرامش" را اینگونه تعریف می‌کند؛

"آرامش"، پیامد اندیشیدن نیست!

بلکه "آرامش"، نیندیشیدن به گرفتاری ها و چالش هایی است که ارزش، "اندیشیدن" ندارند.....!!!!!!

تقدیم به شما

آرامش تان پایدار

:Dr. Mahdavi :۰۸:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

تشخیص انسانهای خوب

شاگردی از استاد خود پرسید: خواهش می‌کنم به من بگو از کجا باید یک انسان خوب را تشخیص دهم؟

استاد جواب داد:

تو نمی‌توانی از روی سخنان یک فرد ، تشخیص دهی که او یک انسان خوب است؛

حتی از ظاهر هیچ فردی نیز نمی‌توانی به این شناخت برسی،

اما می‌توانی از فضایی که در حضور آن فرد، به وجود می‌آید، او را بشناسی؛

زیرا هیچ کس قادر نیست فضایی در اطراف خود ایجاد کند که با روحش سازگاری نداشته باشد.

این یعنی بازتاب شعور درونی و تشعشعات ما به هستی...

:Dr. Mahdavi :۰۸:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

امروز اولين شنبه پاييز سال ۹۴...

کلی آرزوهای قشنگ واستون دارم...

؟الهی حال دلتون خوش باشه همیشه

؟الهی که به هرچیزی که تو زندگیتون میخواین برسید...

؟الهی همون جایی باشین که دلتون میخواد...

؟الهی همیشه خدا باهاتون باشه...

؟الهی که همیشه لبتون خندون و دلتون شاد و تنتون سالم باشه...

؟الهی روزگارتون قشنگ باشه...

؟آمین

Motahare : ۰۹:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

هفتاد نکته از نکات روانشناسی!

- ۱- روز تولد ديگران را به خاطر داشته باش.
- ۲- حداقل سالی یکبار طلوع آفتاب را تماشا کن.
- ۳- برای فردايت برنامه ريزی کن.
- ۴- از عبارت «متشکرم» زیاد استفاده کن.
- ۵- بدان در چه وقت باید سکوت کنی.
- ۶- زیر دوش آب برای خودت آواز بخوان.
- ۷- احمقانه رفتار مکن.
- ۸- برای هر مناسبت کوچکی جشن بگیر.
- ۹- اجناسی که بچه ها می فروشند را بخر.
- ۱۰- همیشه در حال آموختن باش.
- ۱۱- آنچه می دانی به ديگران بیاموز.
- ۱۲- روز تولد یک درخت بکار.
- ۱۳- دوستان جدید پیدا کن اما قدیمیها را از یاد مبر.
- ۱۴- از مکانهای مختلف عکس بگیر.
- ۱۵- راز دار باش.
- ۱۶- فرصت لذت بردن از خوشی هایت را به بعد موکول نکن.
- ۱۷- به ديگران متکی نباش.
- ۱۸- هیچ وقت در مورد رژیم غذایییت با کسی صحبت نکن.
- ۱۹- اشتباه هایت را بپذیر.
- ۲۰- بدان که تمام اخباری که می شنوی درست نیست.
- ۲۱- بعد از تنبیه بچه هایت , آنها را در آغوش بگیر و نوازش کن.
- ۲۲- گاهی برای خودت سوت بزن.
- ۲۳- شجاع باش , حتی اگر نیستی وانمود کن که هستی , هیچکس نمی تواند تفاوت بین این دو را تشخیص دهد.
- ۲۴- هیچوقت سالگرد ازدواجت را فراموش نکن.

- ۲۵- به کسی کنایه نزن.
- ۲۶- از بین کتاب هایت آنهایی را امانت بده که بازگشتشان برایت مهم نباشد.
- ۲۷- به بچه هایت بگو که آنها فوق العاده اند.
- ۲۸- سحر خیز باش
- ۲۹- سعی کن همیشه خیلی هوشیار باشی ، شناس گاهی اوقات خیلی آرام در می زند.
- ۳۰- همیشه ساعتت را پنج دقیقه جلو بکش.
- ۳۱- کسی را که امیدوار است هیچگاه نا امید نکن شاید تنها داروی او باشد
- ۳۲- وقتی با بچه ها بازی می کنی سعی کن آنها برنده شوند
- ۳۳- هیچگاه در دستگاه پیغام گیر تلفن پیام بی معنی و نامفهوم نگذار
- ۳۴- وقت شناس باش
- ۳۵- از افراد ناشایست دوری کن
- ۳۶- در پول دادن به بچه هایت خسیس نباش
- ۳۷- اصالت داشته باش
- ۳۸- هیچ وقت به رقیبت اعتماد نکن
- ۳۹- از حدی که لازم است مهربانتر باش
- ۴۰- وقتی عصبانی هستی به هیچ کاری دست نزن
- ۴۱- بهترین دوست همسرت باش
- ۴۲- تا وقتی شغل بهتری پیدا نکرده ایی شغل فعلیت را از دست مده
- ۴۳- سعی کن مفید ترین و با احساس ترین آدم روی زمین باشی
- ۴۴- از کسی کینه به دل نگیر
- ۴۵- برای تمام موجودات زنده ارزش قائل شو
- ۴۶- شکست را به راحتی بپذیر.
- ۴۷- وقتی پیروز شدی فخر فروشی نکن.
- ۴۸- خودت را در گیر مسائل بی اهمیت نکن.
- ۴۹- هرگز به کسی نگو که خسته و افسرده به نظر می آید.
- ۵۰- همیشه به قولت وفادار باش.

- ۵۱- تا می توانی جدایی ها را به وصل تبدیل کن.
- ۵۲- عادت کن که همیشه حتی زمانی که ناراحت هستی خودت را سرحال نشان دهی.
- ۵۳- زندگی را سخت نگیر.
- ۵۴- هیچ وقت قمار بازی نکن.
- ۵۵- وقتی با کار سختی روبرو شدی به خودت تلقین کن که شکست غیر ممکن است.
- ۵۶- از وسایلت به خوبی محافظت کن.
- ۵۷- انتظار نداشته باش که پول برایت خوشبختی بیاورد.
- ۵۸- برای تغییر دادن دیگران بیش از این تلاش نکن.
- ۵۹- همیشه خوش ظاهر و شیک پوش باش.
- ۶۰- پلها را از بین نبر شاید مجبور شوی بار دیگر از رودخانه عبور کنی.
- ۶۱- خودت را دست کم نگیر.
- ۶۲- متواضع و فروتن باش.
- ۶۳- در ماشینت را همیشه قفل کن.
- ۶۴- قدرت بخشندگی را از یاد مبر.
- ۶۵- نسبت به مردمی که به تو می گویند خیلی صادق و بی ریا هستی محتاط باش.
- ۶۶- دوستی های قدیم را دوباره تازه کن.
- ۶۷- سعی کن زندگی همواره برایت پیام داشته باشد.
- ۶۸- کتاب مورد علاقه ات را برای بار دوم بخوان.
- ۶۹- طوری زندگی کن که روی سنگ قبرت بنویسند: شخصی که از هیچ چیز در زندگیش پشیمان نبود.
- ۷۰- بدان در چه وقت باید سکوت کنی ...

پیام ادمین به شما:

((به خدا خوشبین باش))

□□□□□□□□

:Dr. Mahdavi :۱۰۰۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

قانون باور

قانون باور

هر چیزی را که عمیقاً باور داشته باشید برایتان به واقعیت بدل می شود. شما آنچه را که می بینید باور نمی کنید بلکه آن چیزی را می بینید که قبلاً به عنوان یک باور انتخاب کرده اید. پس باید :

- باور های محدود کننده ای را که مانع موفقیت شما هستند شناسایی کنید.

- آنها را از بین ببرید.

Dr. Mahdavi :۱۰:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

(شنبه ۴ مهر ۹۴)

امروز ، سرشار از عشق و انگیزه برای خلق لحظات زیبا و پر بار در تلاشم . من خالق زندگی خود هستم و در پناه لطف الهی
بهترینم . خداوندا سپاسگزارم .

(این مراقبه را ۷ مرتبه با صدای بلند برای خود تکرار نمایید.)

۲۶/۰۹/۲۰۱۵:۴۴:۱۰+ ۹۸۰۱ ۶۵۱۶ gh~ya :

قصه پرواز از قفس داریم، پر وارد کنید

هر طرف رفتیم دیوار است، در وارد کنید

روی منبر دائم از احقاق حق دم می زنید

ما که می خواهیم این حق را، جگر وارد کنید

خنده دارد روی لبها می نشیند، لازم است

عده ای مداح از مصر و قطر وارد کنید

زیر بار زندگی همچون کمان خم می شویم

خواهشا از چین دو کانتینر کمر وارد کنید

چون در ایران روز و شب در حال شادی کردیم

محض ایجاد تنوع، دردسر وارد کنید

هر کجا تعطیل شد تقصیر آقا زاده نیست

پس کما فی السابق از خارج شکر وارد کنید

در زمین خواری به جنگلهای گیلان خورده اید؟

در مسیر رفع این مشکل، تبر وارد کنید

هشت سال از جان و مال و عمرمان نابود شد

شخصیت هایی شبیه باهنر وارد کنید

کام مردم تلخ تر از این نخواهد شد، ولی

احتیاطاً قهوه تلخ قجر وارد کنید

مرگ و میر جاده ای تقصیر خودرو سازهاست

لا اقل از شرکت مزدا، سپر وارد کنید

یاد و صد یاد همان ارابه ها، کالسکه ها

خودرو ملی نمی خواهیم، خر وارد کنید

نصف پول نفتمان را خرج لبنان میکنید

جنگ اگر شد، از همان لبنان نفر وارد کنید

۲۶/۰۹/۲۰۱۵ :۱۰:۴۴ :۹۸+ ۹۰۱ ... ۶۵۱۶ gh~ya :

موفقیت نتیجه سه عبارت است

تجربه دیروز

استفاده امروز

امید ب فردا...

ولی اغلب ما با سه عبارت دیگر زندگی می کنیم

حسرت دیروز

اتلاف امروز

ترس از فردا...

در حالی ک آفریدگار مهربان...

گذشته را عفو...

امروز را مدد...

فردا را کفایت می کند

Motahare :۱۲:۴۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

سیمین دانشور:

من و همسر من از هم خسته شدیم!

دیگر احساسی بینمان نیست تقریباً هیچ حرفی با هم نمی زنیم،

سرد و بی روح و شاید جدایی....

چندی پیش یک پیامک ناشناس و پراحساس برایش دادم....

یک پاسخ پر احساس به این پیامک ناشناس داد....

گفت تو چقدر زیبا حرف میزنی.... و من زیباتر پاسخش را دادم..

واو زیباتر پاسخم را داد... و باز من زیباتر... و ... باز او زیباتر..

اصلاً فکر نمی‌کردم همسر من تا این حد محبت آمیز بلد است

حرف بزند....

گاهی آنقدر عاشقانه حرف میزنیم که من یادم می رود

انسوی خط همسر من است....

حالا این دو ناشناس عاشق هم شده اند....

آرزو دارد که مرا ببیند و بشناسد حتی گفت بخاطر من از همسرش جدا می شود...

کاش میشود تا ابد ناشناس و عاشقانه زندگی می کردیم....

ما آدمهای عجیبی هستیم....

ناشناس عاشق هم می شویم..

ناشناس برای هم می میریم

ناشناس از هم لبریز می شویم....

ولی وقتی خودمانیم

همانی می شویم که تو بهتر از من می دانی!!!!

«قضاوت درباره اشتباهات ديگران از ما افراد بهتری نمی‌سازد.»

نشان دادن اشتباهات ديگران چقدر آسان است! این امر علتی دارد: نواقصی که به راحت‌ترین شکل ممکن در ديگران شناسایی می‌کنیم، اغلب نواقصی هستند که در شخصیت خود بیشترین آشنایی را با آنها داریم. شاید متوجه تمایل بهترین دوستان خود به خرج کردن پول زیاد شویم، اما اگر عاداتهای خرج کردن خود را بررسی کنیم، احتمالاً متوجه همین افراط شویم. شاید به این نتیجه برسیم که راهنمای ما در خدمت شرکت بسیار فعال دارد، اما متوجه می‌شویم به خاطر مسؤلیت‌های خدمات رسانی پی‌درپی خود، در سه هفته گذشته حتی یک روز تعطیل را هم با خانواده خود سپری نکرده‌ایم.

چیزهایی که درباره اعضای انجمن خود از آنها منتفریم اغلب همان چیزهایی هستند که درباره خود به شدت از آنها منتفریم. می‌توانیم از این مشاهده به سود روحانیت خود استفاده کنیم. وقتی با تمایل ناگهانی به قضاوت درباره فردی دیگر تحریک می‌شویم، می‌توانیم این تمایل را طوری هدایت کنیم که منجر به شناخت بهتر ما از نواقص خود گردد. آنچه مشاهده می‌کنیم، اعمال ما را به سوی بهبودی هدایت می‌کند و به ما کمک می‌کند سلامت عاطفی خود را به دست آوریم و به افرادی خوشبخت تبدیل شویم.

فقط برای امروز: با مشاهده نواقص شخصیتی ديگران، نواقص خود را شناسایی می‌کنم.

نادان که حساب عیب مردم را داشت

خود را مگر از عیوب عاری پنداشت؟

هر کس که به عیب خویش بینا گردد

عیب دگران به هیچ خواهد پنداشت

سعی نکن، جریان افکار خودت را متوقف کنی. افکار بخشی از وجود طبیعی تو هستند. اگر تصمیم بگیری آن ها را متوقف کنی، دیوانه خواهی شد. درست مثل یک درختی، که می کوشد تا برگ های خود را متوقف کند. این درخت دیوانه می شود! برگ درخت، جزئی از طبیعت او هستند.

این اولین توصیه ی من بتوست: تلاش برای متوقف کردن افکار را بکنار بگذار. آن ها کاملاً درست هستند.

دوماً: دست کشیدن از تلاش برای جلوگیری از جریان افکار کافی نیست. دومین قدم اینستکه، از آن ها لذت ببری. با افکار بازی کن. این بازی بسیار قشنگی ست. وقتی با افکار خودت بصورت یک بازی رفتار کنی، از آن ها لذت ببری و به آن ها خوش آمد بگویی، به تدریج یاد می گیری تا با آگاهی بیشتری با آنها رفتار کنی. نسبت به افکار آگاهی بیشتری پیدا می کنی. اما این آگاهی به نوعی بصورت غیر مستقیم شکل می گیرد. برای تکوین آن به هیچ تلاشی احتیاج نیست. وقتی تلاش می کنی تا آگاهی کسب کنی، افکار تو را از این هدف باز می دارند و تو رو عصبانی و از ناتوانی خودت در تو ایجاد بیزاری و دلزدگی می کنند. بتدریج دچار این خیال می شوی که گویا سر تو با تو دشمنی دارد. مدام در حال مهمل بافتن است. تو می کوشی تا آرام باقی بمانی و او مدام با داستان های جدید درکار تو مداخله می کند. و کمی بعد افکار به دشمن تو تبدیل می شوند.

این وضعیت خوبی نیست. به این ترتیب تو خودت را به دو قسمت تقسیم می کنی. بعد سعی می کنی خودت را از سرت، از افکار، جدا کنی و این یعنی آغاز یک نبرد و زد و خورد. هر نبرد درونی ماهیتاً به یک پروسه ی مهلک و جانفرسا تبدیل می شود، زیرا تو برای موفقیت در این نبرد به نیرو احتیاج داری. به نیروی خودت، که به خاطر هیچ و پوچ به هدر داده می شود. ما انرژی زیادی در اختیار نداریم لذا برای نبرد بر علیه خودمان، آن هم یک نبرد بی حاصل، از بین ببریم. این انرژی باید به شادی و نشاط مبدل بشود.

حالا شروع کن تا در مورد هر فکری که به خاطرت می رسد، در کمال امتنان خوشحال ببینی. به تمام اجزاء افکار خودت با دقت نگاه کن، و اینکه چگونه بطور ناگهانی تغییر مسیر می دهند و به شاخه ی جدیدی می پرند، اینکه چطور یک فکر به فکر دیگری تبدیل می شود، اینکه این ها چگونه خود را به یکدیگر پیوند می زنند. این حوادث که پشت سرهم و بدون فاصله و با سرعتی جنون آمیز اتفاق می افتند، برآستی به معجزه شباهت دارند. نگاه کردن به این تغییرات واقعاً یک تفریح مسرت بخش خواهد بود! یک فکر آنی و کوچک قادر است ترا به دورافتاده ترین گوشه های این کهکشانشان هدایت کند، و وقتی خوب نگاه کنی، می بینی که هیچ ارتباط منطقی میان اجزاء این افکار وجود ندارد.

لذت ببر!

اجازه بده تا این پدیده ی بغرنج و روح آزار به یک بازی مبدل بشود!

بازی کن!

بطور آگاه با این تغییرات بازی کن و بزودی و در نهایت تعجب خواهی دید که: در همین حالی که تو از این بازی لذت می ببری، در بعضی لحظات بسیار نادر، به یک لحظه سکون، به یک زنگ تفریح بر می خوری. ناگهان متوجه می شوی که یک سنگ پارس می کند و سر تو هیچ قضاوتی در مورد آن ندارد. متوجه می شوی که شنیدن صدای پارس سنگ همسایه، هیچ زنجیره ای از افکار در ذهن تو به راه نمی اندازد. تو فقط صدا را شنیده ای و هیچ فکری در مورد آن به ذهن تو خطور نکرده است. هیچ فاصله ای میان این تحولات وجود نداشته است - البته این فاصله ها را نمی توان ایجاد کرد. آن ها بخودی خود پیدا می شوند و وقتی که پیدا می شوند، لحظه های بسیار پرازرشی اتفاق می افتند. در این لحظه های نادر و ارزشمند، بتدریج می توانی متوجه حضور کسی بشوی که به تمام این صحنه ها با دقت نگاه می کند - اما این وضع بطور کاملاً طبیعی ایجاد می شود. افکار تو در درون تو به راه خود ادامه می دهند و تو از حرکت مداوم آن ها لذت خواهی برد. به این کار ادامه بده و همه چیز را آسان بگیر. آگاهی به خودی خود، اما بطور غیر مستقیم، بسوی تو خواهد آمد.

مراقبت کردن، لذت بردن و نگاه کردن به اینکه چگونه افکار پی در پی از خاطر تو می گذرند، مثل خیره شدن به میلیون ها امواجی که در پی و بی وقفه خود را به ساحل می کوبند، پدیده ای بسیار زیباست. ذهن تو نیز مثل یک دریاست و افکار تو، امواج این دریا هستند. مردم به ساحل دریا سفر می کنند و از دیدن امواج غرق در خوشی و مسرت می شوند، اما از حضور همین امواج در درون خود کاملاً بی خبرند...

:Dr. Mahdavi :۱۳:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

تغيير آن چيزی نيست که به دست می آوری. آن چيزهایی است که از دست ميدهی و اصیل تر می شوی.

:Dr. Mahdavi :۱۳:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

در ارتباط با آنکه دوست می داری، بکوش تا همیشه همچون دیدار نخستین فروتن باشی.

Dr. Mahdavi :۱۳:۱۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

''' اجازه ندهيد کسی رؤياهايتان را بدزدد!'''

نوشته ی امروز یک داستان روانشناسی جالب است که شما را به خواندن آن دعوت می کنم.

«جک کانفیلد» داستان جالب و آموزنده‌ای را نقل می‌کند که بسیار زیبا و تأمل‌برانگیز است! او می‌گوید: دوستی به نام «مونتی رابرتز» دارم که صاحب یک مزرعه بزرگ پرورش اسب در «سان سیدر» است. بار آخری که آنجا بودم، او داستان زندگی مرد جوانی را برایم تعريف کرد که تا مدت‌ها ذهن مرا به خود مشغول کرد!

داستانش به مرد جوانی برمی‌گشت که پسر یک مربی اسب بود... یک روز در مدرسه از پسر خواستند در مورد اینکه در آینده دوست دارد چکاره شود، انشایی بنویسد. آن شب او اهداف زندگی‌اش را و اینکه می‌خواهد صاحب یک مزرعه پرورش اسب شود، در هفت صفحه شرح داد. او رویاهایش را با جزئیات بسیار دقیقی توضیح داد و حتی نقشه‌ای از یک مزرعه ۵۰ هکتاری را کشید و جای تمام ساختمان‌ها، اسطبل‌ها و زمین‌های تمرین و پرورش اسب را روی آن مشخص کرد. سپس نقشه دقیقی از یک خانه ویلایی هزار متری کشید که در همان مزرعه واقع می‌شد.

او با جان و دل روی این پروژه کار کرد و روز بعد آن را به معلمش تحویل داد. دو روز بعد، وقتی برگه‌هایش را تحویل گرفت، روی صفحه اولش نوشته شده بود: «خیلی بد!».

پسر رؤیایی داستان ما، پس از کلاس به سراغ معلم خود رفت و از او پرسید که برای چه روی برگه‌اش نوشته «خیلی بد!»؟ معلم پاسخ داد: چون رویایی دست نیافتنی است! تو پولی نداری؛ از خانواده‌ای سرگردان و بی‌خانمان هستی و هیچ پشت و پناهی هم نداری... تملک مزرعه پرورش اسب پول زیادی می‌خواهد؛ باید پول زیادی بابت خرید زمین و خرید اسب‌های اصیل که بتوانی از زاد و ولد آنها اسب پرورش بدهی پرداخت کنی. ضمناً، برای بنای ساختمان‌ها و اسطبل‌ها هم مبلغ هنگفتی باید پول هزینه کنی؛ همان طور که می‌بینی، تو هرگز نخواهی توانست چنین کاری بکنی و بعد اضافه کرد: فرصت دیگری به تو می‌دهم، اگر در مورد هدف دست‌یافتنی‌تری بنویسی، نمره‌ات را تغییر می‌دهم.

پسر به خانه برگشت و در مورد صحبت‌های معلمش فکر کرد. در نهایت به سراغ پدرش رفت و از او پرسید، بهتر است چکار کند. پدرش گفت: تو باید خودت در این مورد تصمیم بگیری، هر چند که فکر می‌کنم این تصمیم‌گیری برای آینده‌ات بسیار مهم است.

سرانجام پس از یک هفته فکر کردن، پسر همان اوراق را به معلم بازگرداند و هیچ تغییری در آنها ایجاد نکرد، فقط روی یک برگه

نوشت: «شما می‌توانید نمره بدی برایم منظور کنید ولی من ترجیح می‌دهم رؤیایم را حفظ کنم!» و بعد آن برگه را به همراه بقیه ورقه‌ها به معلمش داد.

سپس «موتی» رو به من کرد و گفت: این داستان را براي تعريف کردم، چون تو هم اکنون در خانه ۱۰۰۰ متری من، وسط یک مزرعه ۵۰ هکتاری پرورش اسب قرار داری. من هنوز اوراق مدرسه را حفظ کرده‌ام و می‌توانی قاب شده آنها را روی شومینه ببینی... سپس ادامه داد، بهترین قسمت داستان چند سال پیش اتفاق افتاد که همان معلم، ۳۰ دانش آموز را برای اردوی یک هفته‌ای به مزرعه‌ام آورد.

وقتی داشتند می‌رفتند، رو به من کرد و گفت: راستش موتی، الان می‌فهمم زمانی که معلمتان بودم، بعضی وقت‌ها رؤیاهای شاگردانم را می‌دزدیدم. طی آن سال‌ها رؤیاهای بسیاری از بچه‌ها را دزدیدم، ولی خوشبختانه تو آقدر سرسخت بودی که تسلیم نشدی.

اجازه ندهید کسی رؤیاهایتان را بدزدد!

فرکانس قلبتان را دنبال کنید...

:Dr. Mahdavi :۱۳:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

* سی ثانیه پای صحبت برآیان دایسون *

فرض کنید زندگی همچون یک بازی است.

قاعده این بازی چنین است که بایستی پنج توپ را در آن واحد در هوا نگهدارید و مانع افتادنشان بر زمین شوید.

جنس یکی از آن توپها از لاستیک بوده و باقی آنها شیشه ای هستند.

پر واضح است که در صورت افتادن توپ پلاستیکی بر روی زمین،

دوباره نوسان کرده و بالا خواهد آمد.

اما آن چهار توپ دیگر به محض برخورد، کاملا شکسته و خرد میشوند.

او در ادامه میگوید :

آن چهار توپ شیشه ای عبارتند از :

خانواده،

سلامتی،

دوستان

و روح خودتان؛

و توپ لاستیکی همان کارتتان است.

کار را بر هیچ یک از عوامل فوق ترجیح ندهید؛

چون همیشه کاری برای کاسی وجود دارد؛

ولی دوستی که از دست رفت دیگر بر نمیگردد.

خانواده ای که از هم پاشید دیگر جمع نمیشود.

سلامتی از دست رفته باز نمیگردد.

و روح آزردده دیگر آرامشی ندارد.

[Dr. Mahdavi: [Forwarded from ۳ SərViiiN ۳: ۱۳:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

۲] (شنبه ۴ مهر ۹۴) ۲]

امروز ، بی آنکه سعی کنم تا به همه چیز پی ببرم، می گذارم که رویدادها رخ دهند. اگر امروز نمی توانم به وضوح دست یابم، مطمئنم که در بازنگری به آن پی می برم. به راحتی اطمینان دارم همه چیز به سوی نیکی جریان دارد، رویدادها همانگونه که باید رخ میدهند، و در زندگیم نتیجه ی خوبی خواهند داشت بهتر از آن چیزی که فکرش را می کردم. ۲] خداوندا سپاسگزارم. ۲]

۲] (این مراقبه را با خود ۷ مرتبه تکرار کنید) ۲]

:Motahare :۱۳:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

نامه فرزند یکی از کشته شدگان حادثه منا

انا لله وانا اليه راجعون

اکنون که مشیت الهی آن طور رقم خورد که پدرم را از زیارت خود به میثاق خود ببرد چاره ای جز صبر و آرزوی آمرزش برای پدرمان و سایر از دست رفته ها نداریم. در سنت ما آنکس را که مصیبتی فرو می آید تسلی میدهند و با او هم دردی میکنند. هرچند تسلی ما زخم و زبان شد و توهین و افترا. گله ای نیست از آنکس که پدرم را شناخت و او را به جهالت متهم کرد. گله ای نیست از آنکه پدرم را به بی توجهی به فقیران متهم کرد. حتما آن شخص نمیدانسته که پدرم هرسال یک پنجم مالش را خمس و یک دهم کشتش را زکات می داده است و هر روزه ای از او که قضا شد گرسنه ای را سیر کرد. گله ای نیست از آنکس که صدقه های روزانه پدرم را ندید. گله نیست از بی انصافی که نمیدانستند پدرم قربانی هر ساله عید قربان را به کودکان یتیم میدهد. همان بی انصافی که هر سال به طعنه میگفتند بجای کشتن درخت بکار. گله ای نیست چون که بسیاری از یتیمان و فقیران کوفی که علی را به بی توجهی متهم می کردند تنها بعد از مرگ او فهمیدند که آن ناشناسی که شبها برای آنها طعام می آورد کیست. گله ای نیست از آنها که خرج کردن برای یک بار رفتن به مکه در تمام عمر را چهل می شناسند ولی خرج ده سفر حج را در یک شب خرج عیش و نوش می کنند، همان مجالسی که فقرا را به آنها راه نمی دهند.

گله ای نیست، گله ای نیست، گله ای نیست چون خدایی هست.

اما گله ای دارم به آنکس که میگوید «خدارا در اشک کودک یتیمی جستجو کن» و اکنون که کودکی یتیم شده است مرگ پدرش را مایه خنده خود کرده است. از شما میپرسم با کدام دین و آیین یتیم شدن کودکی، مرگ فرزندی و یا همسری را مایه خنده میدانید؟

اگر خدا را در اشک یتیمی ببینید از شما همدردی نمیخواهیم لطفا نمک به زخممان نپاشید که مولایمان حسین گفته است: اگر دین نداری لااقل آزاده باشی.

فرزندی یتیم

Fariba :۱۴:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶:

من عااااااشق امروزم... دیروز را نمیتوانم جان دوباره ببخشم،

رفت که رفت ... اما

امیدی هست، از دیروزم درس می گیرم،

تا امروزم را بسازم، من عااااااشق امروزم... امروز...

همین حالا... این لحظه...

نمیگذارم فردا نگرانم کند،

شاید هیچ وقت فردایی نداشته باشم،

من عااااااشق امروزم

بهترین هدیه خداوند... امروز بهترین لبلبم را میپوشم،

بهترین عطر را میزنم،

عزیزانم را به آغوش میکشم؛

تا فرصت دارم هر چه دوستت دارم نگفته دارم خرج میکنم،

من عااااااشق امروزم

چقدر کار برای امروز دارم،

باید امروزم را "زندگی" کنم.. امروزتان زیبا... ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️ ☀️

Fariba :۱۴:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶: آب جوشی که سیب زمینی را نرم می کند،

همان آب جوشی است که تخم مرغ را سفت می کند.

مهم نیست چه شرایطی پیرامون ماست،

مهم این است درون خود چه داریم...!!!

باید بدانیم تنها فرمول خوشحالی این است:

"قدر داشته‌ها را بدانیم و از آنها لذت ببریم"،

خوشبختی یعنی "رضایت"

مهم نیست چه داشته باشیم یا چقدر

مهم این است که از همانی که داریم راضی باشیم ...

آنوقت "خوشبختیم"

طبیعت شادمانی متناقض است و به همین دلیل کج فهمی های زیادی در مورد آن صورت گرفته . تناقض اینجاست : انسان تلاش فراوانی می کند اما شادمانی نه به دلیل این تلاش، بلکه همیشه در قالب هدیه ای از جانب خدا اهدا می شود . از طرف دیگر، اگر انسان تلاش نکند هیچگاه شایستگی دریافت این هدیه را نمی یابد. اگرچه موهبت شادمانی همیشه در دسترس است، انسان به روی آن بسته است و آمادگی پذیرشش را ندارد. بنابراین تلاش انسان دلیل بروز شادمانی نیست. روندی سلبی است . انگار که تو در اتاقی تاریک با درها و پنجره های بسته به سر می بری: خورشید طلوع کرده است اما تو در تاریکی هستی. طلوع خورشید به تلاشهای تو بستگی ندارد. هرکاری بکنی نمی توانی باعث طلوع خورشید شوی اما می توانی درهایت را بگشایی یا اینکه آنها را بسته نگاه داری- این بیشتر به تلاشهای تو بستگی دارد. اگر درهایت را بگشایی، خورشید در دسترس تو قرار می گیرد و گرنه همچنان پشت در منتظر می ماند. بدون اینکه زنگ در را به صدا در آورد. تو تا ابد در تاریکی خواهی ماند، در حالیکه تنها کار لازم، از پیش رو برداشتن موانع موجود میان خودت و خورشید بود. اندکی تلاش و اعتماد لازم است . اندکی تلاش تا موانع را برطرف کنی و اندکی اعتماد، صبر و انتظار لازم است: «خدا مهربان است، پس هرگاه موانع را برطرف کنم و آماده باشم، او بی گمان خواهد آمد. آمدنش حتمی است. »

Mahnaz :۱۶:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

خورشيد بخت بر ما تا بيد تا تو سخن ساز کردی...

خوش ترانه چنگی گروه دستت طلا

۱۷:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶ :Iman

نی میزنی دف میزنی، آتش به دنیا میزنی

جانا بز آتش تنم، به به چه زیبا میزنی

مستانه چنگی میزنی، دیگر نزن رحمی نما

امشب که مهمانت شدم، دل رابه دریا میزنی

تنبور خود را ساز کن، رقص سماع آغاز کن

در وادی عشق و جنون، حرف اهورا میزنی

یک باده از چشم خمار، کن مست مست و بیقرار

در محفل سیمین و شان، جام، گوارا میزنی

یوسف بیا و درس عشق را، در مکتب عشاق ببین

اینجا زلیخا حضرت است.. ذکر خدایا میزنی....

مدیتیشن تکنولوژی بیدار شدن است ، رها کردن رویاها ، رها کردن خواب و بازگشت به خانه . تمام آنچه که می توانیم آرزو کنیم پیشاپیش داده شده است . گنجی که حتا قادر به تصورش نیستیم ، پیشاپیش در وجودمان است . از این رو مسیح بارها و بارها می گوید : پادشاهی خداوند درون شماست . . . اما مردم در بیرون جستجو می کنند ، و اگر آن در درون است ، نمی تواند در بیرون یافت شود . هرچه بیشتر جستجو کنیم ، بیشتر ناامید می شویم ، زیرا هر تلاشی شکست می خورد ، محکوم به شکست است ، تا زمانی که فرد به اندازه کافی خوش شانس باشد که به درون بچرخد .

اگر سانیاس به چرخیدن به درون تبدیل شود ، این لحظه می تواند یکی از خوش شانس ترین لحظات کل زندگی ات باشد . صد و هشتاد درجه چرخش . امکان پذیر است ؛ اصلاً سخت نیست . آن حق اولیه ما است .

:Dr. Mahdavi :۱۸:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

تو در هر لحظه، دوباره به دنیا می آیی .

هر لحظه ای، لحظه ی تولد دوباره ی توست .

اما در هر لحظه به گونه ای متولد شو،

که با تولد دوباره ی تو،

روشنی و آزادی و شادمانی بیش تری به دنیا اضافه

شود

Dr. Mahdavi :۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

این متن آرامش خاصی داره بخونید ولذت ببرید.

خداوندا ...

خداوندا تو میدانی که من دلواپس فردای خود هستم

میادا گم کنم راه قشنگ آرزوها را

میادا گم کنم اهداف زیبا را

میادا جا بمانم از قطار موهبتهایت

مرا تنها تو نگذاری

که من تنهاترین تنهام؛ انسانم

خدا گوید :

تو ای زیباتر از خورشید زلیبیم

تو ای والاترین مهمان دنیایم

تو ای انسان !

بدان همواره آغوش من باز است

شروع کن ...

یک قدم با تو

تمام گامهای مانده اش با من

☺@☺\$

۲۶/۰۹/۲۰۱۵:۳۱:۱۸:iman:

می جویمت ، به نام و نشانی که نیستی!

دیرآشنای من ، تو همانی که نیستی!

نزدیکتر ز تو به توام، این عجب که تو

دور از منی و خویش ندانی که نیستی!

می جویمت به باغ خیال و گمان و وهم

در کوچه های دل، به گمانی که نیستی!

شبگرد کوچه های خیالم، به جستجو

آیم به آن محل و نشانی که نیستی!

طبع غزلسرای من لال می شود

در بین واژه ها و بیانی که نیستی!

سرشارم از خیال سرودن، اگر چه باز

تو باعث همین هیجانی که نیستی!

احوال من نپرس ، که اقرار می کنم!

"حالم بد است مثل زمانی که نیستی"

Dr. Mahdavi: ۱۸:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

روش باز کردن تمامی چاکراها و انجام کارهای ماورائی

روش باز کردن تمامی چاکراها و انجام کارهای ماورائی

سلام - یکی از سخت ترین تمرینات برای آمادگی و انجام کارهای ماورائی همین تمرین است! اما ۱۰۰٪ موثر و نتایج بسیار جالبی را در پیش خواهد داشت.

مطلب کوتاهی است اما تمرینات آن شاید برای گرفتن نتیجه ی مطلوب کمی طول بکشد، اما خوب، نتیجه ی آخر بسیار قابل توجه خواهد بود!

این تمرین باعث باز شدن تمامی چاکراها میشود و همچنین برای انجام کارهایی مانند تله پاتی، تله کینزی و ... بسیار موثر است.

انجام تمرین:

۱- هر روز ۲۰ دقیقه آهنگی ملایم گوش کنید (برای آرامش بیشتر میتوانید از موسیقی ها و فرکانس ها ی مدیتیشن استفاده کنید)

۲- در این هنگام به صورت دراز کش باشید و چشمانتان بسته

۳- نفس های عمیق به این صورت که ۴ ثانیه دم ، ۴ ثانیه حبس هوا ، ۴ ثانیه باز دم و ۴ ثانیه توقف

۴- بعد از اتمام ۲۰ دقیقه به صورت دراز کش ، چشم ها بسته

۵- به هیچ چیز فکر نکنید (اصلی ترین قسمت این تهرین که کار بسیار مشکلی است) بالا خره نمیشود که به هیچ چیز فکر نکرد، اما با تمرین در آینده میفهمید که میتوان به هیچ چیز

فکر نکرد! ۶- تا ۳۰ دقیقه در این حالت بمانید.

۷- این تمرین را با دقت برای ۱ ماه انجام بدید .

۸- بعد از یک ماه ، ۳۰ دقیقه آهنگ ملایم و بقیه تمرینات مانند تمرین قبل اما در حالتی که به هیچ چیز فکر نمیکنید باید آن را به ۱ ساعت افزایش دهید.

۹- در نیم ساعت اول به هیچ چیز فکر نکنید . اما در نیم ساعت دوم فقط بر روی چاکراها به ترتیب (تمرکز کنید). این تمرین را نیز ۱ ماه انجام دهید و نتیجه را ملا حضه کنید

Dr. Mahdavi :۱۸:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

یک تمرین ساده برای احساس نیروی مغناطیس بین دو دست در مدت زمان کم :

ابتدا قبل از هر کار به خدا توکل کنید چون منشع همه خوبیها و نیروها خدای بزرگ و بسیار مهربان است.

آموزش ایجاد نیروی مغناطیس در بین دو دست :

نکات که باید به آنها دقت کنید تا در مدت زمان حد اکثر یک ساعت یا بیشتر به این

نیروی مغناطیس در بین دستتان برسید:

۱. ذهنتان را از هر گونه فکر منفی پاک کنید. ۲. سعی نکنید در باره این نیرو فکر منفی بکند (در برابر آن مقاومت از خود نشان ندهید)

این تمرین بسیار مجرب و کار ساز است و با روشی ساده کم کم چاکراهای بین دو دست را باز میکند و کم کم انرژی این چاکراها را باز خواهد کرد و از احساس این انرژی لذت خواهید برد. ابتدا متوجه خواهید شد که انگار یک کیسه آب یا یک چیز مثل آهنربای نامرئی بین دستتان است که از دور شدن دستها جلوگیری و از نزدیک شدن آنها نیز جلوگیری می کند و سعی میکند دو دست را در موقعیتی خاص نسبت به هم نگاه دارد.

شرح تمرین:

به صورت چهار زانو بنشینید . یا اگر نمیتوانید آن را به حالت خوابیده انجام دهید ولی در این حالت دقت کنید که حتما کف پاهایتان با زمین تماس داشته باشد.

برای تمرکز بیشتر توصیه می کنم چشمانتان را ببندید.

دو دست را بر روی زانو گذاشته (به صورت باز و مقابل هم) و چند نفس عمیق بکشید.

ابتدا تمام هواستان را بر دست راست متمرکز کنید بعد بر روی انگشت کوچک دست راست تمرکز کنید سعی کنید نبض را در انگشت و بعد در نوک انگشت احساس کنید سعی کنید به صورت عمیق و کمی آرام نفس بکشید وقتی موفق به احساس نبض در نوک انگشتتان احساس کنید به سراغ انگشت بعدی بروید و همین مراحل را برای آن تکرار کنید و در انتها سعی کنید نبض را در هر دو انگشت احساس کنید. همین مراحل را برای انگشتان بعدی دست راست تکرار کنید تا نبض را در پنج انگشتان احساس کنید بعد به سراغ کف دستتان بروید سعی کنید نبض را در کف دستتان نیز احساس کنید بعد نبض را هم زمان در تمام دست راست از مچ و به طرف تمام انگشتان احساس کنید این مراحل را برای دست چپ نیز تکرار کنید تا وقتی که موفق شوید نبض را در هر دو دست احساس کنید.

حال موقع احساس آن نیروی مغناطیس است. صبور باشید و مطمئن باشید که موفق می شوید.

در حالی که نبض را در هر دو دست احساس می کنید کم کم دو دست را به آرامی هر چه تمامتر به طرف هم نزدیک کنید تا به فاصله ۴۰ یا ۳۰ یا ۲۰ سانتی متری هم برسند و در آن فاصله دو دست حداقل به مدت ۲۰ یا حداکثر ۱ دقیقه را نگاه دارید و سعی کنید نبض را در دو دست احساس کنید .

:Dr. Mahdavi :۱۹۰۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

أرا و هاله دو چیز متفاوت هستند و مردم در تمایز این دو ناتوان هستند. افراد کمی می دانند که یک أرا و یک هاله ، با وجود ارتباط نزدیک، از نظر طبیعت خاصشان کاملا متفاوت اند. هیچ انسانی هرگز نمی تواند در آن واحد و به طور همزمان، دارای هم أرا و هم هاله های کاملا توسعه یافته باشد.

هر مرد و زن، بچه و نوزاد دارای یک أرا شبیه سایه خود هستند، اما اشخاص خیلی کمی دارای هاله ای در مرحله های متغیر توسعه یافته اش هستند و باز هم تعداد کمتری، دارای هاله های کامل هستند.

هاله وقتی شروع به ظهور میکند که أرا شروع به ناپدید شدن کند.

دانش سهل و ارزان است. تو می توانی هر قدر که بخواهی دانش بیندوزی. می توانی
آترا از دیگران قرض بگیری. اما خرد گران بهاست، بسیار گرانبها. تو باید بهای آترا با
تلاشی شدید، آگاهی و مراقبه گری بپردازی . هیچکس نمی تواند خرد را به تو بدهد و
یا آترا از تو بگیرد . فقط تلاش فردی توست که خرد را در تو شکوفا می سازد . خرد
همچون بذری در درون توست اما بذری بیش نیست. تو باید آن بذر را بکاری، کودش
دهی، پرورشش دهی، آبیاری اش کنی، مراقبتش کنی - و این همان مراقبه است. بذر
آرام آرام رشد خواهد کرد. آنگاه تو یک بوته گل سرخ خواهی شد و گلهایی فراوان در
تو شکوفا خواهند شد . وقتی گلهای تو شکوفا شوند و رایحه ات در یاد پراکنده شود،
شادی و نشاطی عظیم به پا خواهد خاست - نه فقط در تو - کل هستی با تو شاد و خرم
خواهد شد . هرگاه شخصی شادمان می شود، کل هستی یک گام به پیش برمی دارد



:Dr. Mahdavi :۱۹:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

عشق سکوت است بین دو نفر؛ نیایش سکوت است بین یک فرد و تمامی عالم هستی. آن تمامیتِ جهان هستی، خداوند است. عشق یک تمرین آموزشی و یک مدرسه است. من هرگز به شما توصیه نمی‌کنم از عشق پرهیز کنید. اگر از عشق بپرهیزید، هرگز به نیایش نخواهید رسید. و زمانی که دعا می‌کنید، خیلی زیاد حرف می‌زنید، ولی قلب قادر به ایجاد ارتباط نیست. پس این درس عشق هرچقدر هم که دشوار باشد، شکستن یخ هرچقدر هم که طاقت‌فرسا باشد، سعی نکنید از آن دوری کنید. نیایش یک گریز از عشق نیست؛ از آن یک فرار نسازید — بسیاری چنین کرده و شکست خورده‌اند. می‌توانید به هر صومعه‌ای در سراسر دنیا بروید و به آن ابلهانی نگاه کنید شکست خورده‌اند — دلیل شکست آنان پرهیز از عشق بوده است.



♥♥ #اشو ♥ یوگا: ابتدا و انتها ♥ جلد سوم ♥

Dr. Mahdavi :۱۹:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

باور کن در تقدیر هراسانی معجزه ای از طرف

خدا تعیین شده که قطعاً در زندگی، در زمان

مناسب نمایان خواهد شد !

یک شخص خاص .. یک اتفاق خاص .. یا یک

موهبت خاص ..

منتظر اعجاز خدا در زندگی باش، بدون ذره ای

تردید !

... زندگی درست مثل نقاشی کردن

است .. خطوط را با امید بکش ..

اشتباهات را با آرامش پاک کن .. قلم مو را در

صبر

غوطه ور کن ... و با عشق رنگ بزن.

Dr. Mahdavi: ☎: ۰۲۱:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

چکیده ای از کتاب تکنیک رهایی ذهن ☎

☎تفاوت خصایص دو جنس زن و مرد☎

• مرد می خواهد تنها باشد و مشککش را خودش حل کند.

• زن همدرد می خواهد و نمی خواهد تنها باشد.

• مرد می خواهد از نظر همسرش قهرمان باشد.

• زن می خواهد شوهرش بداند که به او تکیه کرده است.

• مرد از وقت گذراندن بیش از حد همسرش با فرزندان حسودی می کند.

• زن از وقت گذرانی همسرش با بچه ها لذت میبرد.

• مرد گمان می کند اگر یک بار گفت "دوستت دارم" این برای همیشه در خاطر زن میماند.

• زن نیاز دارد که "دوستت دارم" به هر دلیلی تکرار شود.

• مرد نیاز به دادن عشق دارد.

• زن نیاز به دریافت کردن عشق دارد.

• مرد عاشق دیدن خوشحالی زن است.

• زن با دیدن خوشحالی زیاد مرد به تفکر فرو میرود.

• مرد دوست دارد تشویق بشود.

• زن دوست دارد حمایت بشود.

• مرد نیاز به فضا دارد.

• زن نیاز به نزدیک شدن.

• ناراحتی زن احساس مفید نبودن به مرد میدهد.

• ناراحتی مرد به زن احساس دوست نداشته شدن میدهد.

• مرد در سکوت فکر می کند و فقط جملات ضروری را بیان می کند.

• زن با صدای بلند تمامی افکارش را بیان می کند.

:Dr. Mahdavi: ۲۱:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

شخصی نزد حلاج اومد و گفت

من سالها ثروتم رو جمع کردم که به عربستان برم و خدا رو زیارت کنم

در راه که می رفتم به روستایی رسیدم که به خاطر جنگ ویران شده بود مردم زخمی بودن و سر پناهی نداشتند مقداری از ثروتم را خرج ساختن سرپناه و دارو برای مردم کردم

به روستای دیگری رسیدم کودکان یتیم و گرسنه را دیدم با باقی مانده ثروتم برای آنها غذا تهیه کردم

به روستای دیگری رسیدم جوانی را دیدم زیر درخت نشسته بود تنها...

و غمگین پرسیدم چرا ناراحتی گفت دختری که دوشش دارم پدرش گفته دخترش را به کسی میدهد که اسب داشته باشد

من اسبم را به او دادم

به خود امدم دیدم دیگر هیچ چیز ندارم

از ادامه دادن راه منصرف شدم و به شهرم بازگشتم

وبا ناراحتی به حلاج گفت

من بعد از این همه سال انتظار نتوانستم خدا را زیارت کنم

و حلاج به او گفت

تو خدا را زیارت کردی

خدا سرپناهی نداشت

تو برای خدا سر پناه ساختی

خدا زخمی بود تو خدا را درمان کردی

خدا گرسنه بود تو خدا را سیر کردی

خدا تنها و غمگین بود تو خدا را از تنهایی در آوردی

و حلاج در پایان گفت خدای حقیقی در هیچ کشوری و بر هیچ زبانی زندانی نیست

خدا یاری رساندن به انسانهاست

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

قانون سه صافی

حرف‌های خود را از ۳ صافی عبور دهیم!

....

....

شخصی نزد همسایه‌اش رفت و گفت:

“گوش کن، می‌خواهم چیزی برایت تعریف کنم. دوستی به تازگی در مورد تو می‌گفت...”

همسایه حرف او را قطع کرد و گفت:

“قبل از اینکه تعریف کنی، بگو آیا حرفت را از میان سه صافی گذرانده‌ای یا نه؟”

گفت: “کدام سه صافی؟”

- اول از میان صافی واقعیت. آیا مطمئنی چیزی که تعریف می‌کنی واقعیت دارد؟

گفت: “نه... من فقط آن را شنیده‌ام. شخصی آن را برایم تعریف کرده است.”

سری تکان داد و گفت:

“پس حتماً آن را از میان صافی دوم یعنی خوشحالی گذرانده‌ای. یعنی چیزی را که می‌خواهی تعریف کنی، حتی اگر واقعیت نداشته باشد، باعث خوشحالی‌ام می‌شود.”

گفت: “دوست عزیز، فکر نکنم تو را خوشحال کند.”

- بسیار خوب، پس اگر مرا خوشحال نمی‌کند، حتماً از صافی سوم، یعنی فایده، رد شده است. آیا چیزی که می‌خواهی تعریف کنی، برایم مفید است و به دردم می‌خورد؟

— نه، به هیچ وجه!

همسایه گفت: ”پس اگر این حرف، نه واقعیت دارد، نه خوشحال کننده است و نه مفید، آن را پیش خود نگهدار و سعی کن خودت هم زود فراموشش کنی.“

□□□□□□

۱۰۷

امید آن که جامعه ما از سخنان پوچ و بی اساس تهی گردد.

♥ لحظه های تان پر از انرژی مثبت

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

تحول درون ♥

دیر زمانی نیست که دریافته ام

وقتی از کسی رنجش و کینه ای به دل میگیرم، درحقیقت برده ی او میشوم؛

او افکارم را تحت کنترل خود میگیرد؛

اشتهایم را ازبین میبرد؛

آرامش ذهن و نیات خوبم را می رباید و لذت کار کردن را از من میگیرد؛

اعتقاداتم را ازبین میبرد و مانع از استجابت دعاهایم میگردد؛

او آزادی فکرم را میگیرد و هرکجا که میروم برایم مزاحمت ایجاد میکند؛

هیچ راهی برای فرار از او ندارم.

تازمانی که بیدارم، بامن است و وقتی که خوابیده ام، وارد رویاهایم میشود؛

وقتی مشغول راندگی هستم یا وقتی در محل کار خود هستم، کنار م است؛

هرگز نمیتوانم احساس شادی و راحتی کنم...

او حتی بر روی تن صدایم نیز تاثیر میگذارد؛

او مجبورم میکند تا به خاطر سوء هاضمه، سر درد و یا بی حالی دارو مصرف کنم؛

او لحظات شاد و فرح بخش زندگی را از من

می دزدد؛

بنابراین دریافته ام

اگر نمی خواهم یک برده باشم، در دل نسبت به دیگران کینه و رنجشی نداشته باشم!

خود را در آینه نگریستم

و دریافتم

ارزش من بیش از یک فکر نا آرام است .

SanaZ :۲۱:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

فریدون مشیری

به انگشت نخ‌خواهم بست

تا فراموش، نگرود فردا

زندگی شیرین است، زندگی باید کرد

گرچه دیر است ولی

کاسه ای آب به پشت سر لبخند بریزم، شاید

به سلامت ز سفر برگردد

بذر امید بکارم، در دل

لحظه را در یابم

من به بازار محبت بروم فردا صبح

مهربانی خودم، عرضه کنم

یک بغل عشق از آنجا بخرم

یاد من باشد فردا حتما

به سلامی، دل همسایه ی خود شاد کنم

بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در

چشم بر کوچه بدوزم با شوق

تا که شاید برسد همسفری، ببرد این دل مارا با خود

و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست

یاد من باشد فردا حتما

باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست

و بدانم که اگر دیر کنم، مهلتی نیست مرا

و بدانم که شبی خواهم رفت

و شبی هست، که نیست، پس از آن فردایی.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

ما برای یادگیری به دنیا آمده ایم و جهان، معلم ماست وقتی در درسی مردود می شویم باید دوباره ثبت نام کنیم... و دوباره! تا درس امروز را نیاموزیم به کلاس بالاتر نمی رویم و درسهای دنیا را پایانی نیست.

ماموریت تو در زندگی تغییر جهان نیست. تو مامور تغییر خویشنتی. و تمامی راه حل ها در درون توست.

اندرو متیوس .



Motahare: ۲۲:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

هشت بهشت زندگی !!!

بهشت اول:

آغوش مادریست که با تمام وجود، بغلت کرد و شیرت داد.

بهشت دوم:

دستان پدریست که برای راه رفتنت با تو کودکی کرد.

بهشت سوم:

خواهر یا برادریست که برای ندیدن اشکهایت، تمام اسباب بازیهایش را به تو داد.

بهشت چهارم:

معلمی بود که برای دانستنت با تمام بزرگیش هم سنت شد تا یاد بگیری.

بهشت پنجم:

آغوشی بود که هرگز در آغوشش نگرفتی.

بهشت ششم:

دوستی هست که روز ازدواجت در آغوشت کشید و چنان در آغوشش فشرد که انگار آخرین روز زندگیش را تجربه میکند.

بهشت هفتم:

همسر توست که با تمام وجود در کنار تو معمار زندگی مشترک تان است، گویی دو شاخه از یک ریشه اید.

بهشت هشتم:

فرزند توست که خالق زیبایی های آینده است.

آری شاید هر کدام از ما تمام هشت بهشت را نداشته باشیم و آری بهشت همین حوالیست ...

مادرت را بنگر...

پدرت را ببین ...

خواهر یا برادرت را حس کن ...

به معلمت سر بزن...

دوستت را به یاد بیاور ...

عشقت را از خاطرت بگذران ...

همسرت را در آغوش بگیر...

فرزندت را ببوس...

يك وقت دير نشود براى بهشت رفتنت ...

بهشت را با همه قلبت حس كن, همين نزديكيست ...

دروغ سفید دروغهایی است که برای آسیب به دیگران گفته نمی شوند: در جاده با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت رانندگی میکند اما در جمع دوستان میگوید که کمتر از ۱۲۰ کیلومتر در ساعت نمیرود. روزی یک صفحه کتاب میخواند اما در حضور دیگران میگوید اگر کمتر از ده صفحه در روز بخوانم نمیخوابم!... چند روز اخیر که کتابهای پاول اکمن را بیشتر و دقیق تر میخواندم جمله ای نظرم را جلب کرد: «من دروغهای سیاه را بخشودنی می دانم... اما دروغ سفید ناخشودنی است. این دروغ انسانها را به پرتگاه نابودی می برد». بیشتر و بیشتر خواندم و دیدم راست میگوید. ما با دروغ سفید دیگران را فریب نمیدهیم بلکه «خود» را «فریب» میدهیم. به اندازه ای که تصویر بیرونی ما با واقعیت درونی ما تفاوت دارد، دچار تعارض و اضطراب و تنش میشویم. به همان اندازه وادار میشویم در مواجهه با دیگران نقاب بر چهره بزنیم و به همان اندازه از تحقق برنامه های توسعه تواناییهای فردی خویش، جا می مانیم... اگو من روزی یک صفحه کتاب میخوانم و خود را متعهد کنم که در حضور دیگران نیز همین حرف را بزنم، زودتر به افزایش میزان کتابخوانی خود تشویق میشوم. اگر روزها ساعت ۱۱ از خواب بیدار میشوم و این را به دیگران نیز بگویم، انرژی من برای بیدار شدن در ساعت ۹ افزایش می یابد و به دیگران هم میتوانم با افتخار بگویم: «اخیراً هر روز ۲ ساعت زودتر بیدار میشوم». اما کسی که ساعت ۱۱ بیدار میشود و به همه میگوید ساعت ۷ بیدار است، حتی وقتی دو ساعت از خواب خود کم میکند (و ۹ صبح بیدار میشود) دو گزینه برای دروغ گویی سفید پیش رو دارد:

گزینه اول: همچنان به همه بگویم ساعت ۷ بیدار میشوم (پس هیچ جایزه ی بیرونی برای این تلاش دریافت نمیکند و بی انگیزه میشود)

گزینه دوم: از این به بعد به همه بگویم: من ساعت ۵ از خواب بیدار میشوم (و به این صورت در باتلاق دروغ سفید بیش از قبل فرو میرود و عزت نفسش نیز خدشه دار میگردد)

بیایید با هم قرار بگذاریم هیچوقت دروغ سفید نگوئیم.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

مطالعات نشان می‌دهد انجام تمرکز بی‌هیچ شباهتی به نسخه‌های دارویی و بدون تأثیر نامطلوب می‌تواند باعث افزایش بخشودگی، رد احساسات منفی، کاهش فشار خون و استرس شود، اما با این همه اطلاعات آشکار هنوز این سؤال مطرح است که چه‌طور، چگونه و کجا این عمل را انجام دهیم؟

خانم دکتر یوهان بورسینکو Dr.Uhan borsinko متخصص در امر تمرینات مراقبه با نزدیک به ۴۰ سال ممارست و تألیف ۱۱ جلد کتاب در مورد تمرکز، روحانیت و شفادهی در تازه‌ترین کتابش "صلح درونی برای زنان شاغل" سطح ساده‌ای از تمرکز را ارائه داده است.

● چه موقع مراقبه کنیم؟

براساس نظر خانم دکتر یوهان، ما حداقل ۱۰ دقیقه در روز برای شروع دستیابی به نتیجه به تمرکز نیاز داریم. ۱۰ دقیقه ممکن است به نظر ساده و کافی بیاید اما در فرهنگ عملکرد ما صرف این مدت زمان بسیار سخت است. پیدا کردن زمان یک مانع برای گسترش یک تمرین منظم است.

پیام دکتر یوهان: "ساده بگیرید! از خودتان بپرسید حداقلی که من می‌توانم خودم را تحمل کنم چه قدر است؟"

او می‌گوید: "حتی اگر زمان تمرین شما ۵ دقیقه است آن را انجام دهید. یک مرتبه شما در آن جا خواهید بود و در حال لذت بردن زمانی بیش از ۵ دقیقه را به دست خواهید آورد."

دکتر یوهان توصیه می‌کند: برای انجام مراقبه به محض بیدار شدن، ساعت را تنظیم کنید. قهوه را کنار بگذارید و مستقیم به سمت تمرین حرکت کنید و در ادامه شرح می‌دهد: "فقط یک بار که شما قهوه جوش را روشن کنید، به اخبار کنجکاو می‌شوید و چیزهای دیگری که می‌شناسید شما را مجذوب می‌کند."

● چه‌طور مراقبه را شروع کنیم؟

زمانی که شما در رختخواب نیستید سرتان را روی صندلی می‌گذارید. دکتر یوهان می‌گوید: بیشتر مشکلات جسمی مردم نداشتن تجربه در ریلکسیشن بدون خواب می‌باشد. یک راه خوب برای بیدار نگه داشتن خود در مراقبه نشستن روی لبه صندلی است، به این صورت که ستون فقرات چند اینچ دورتر از پشت صندلی باشد. برای شروع مراقبه اجازه دهید چشم‌ها بسته شوند، توجه‌تان را روی صدای تنفس‌تان متمرکز کنید، سپس اجازه دهید شکم با دم منبسط و با بازدم منقبض شود. اجازه دهید تنفس عمیق شده و تأثیرات فیزیولوژیکی ریلکسیشن تقویت شود. هر زمان ذهن شما شروع کرد به منحرف شدن به خودتان سخت نگیرید، فکر کنید که این اتفاق (مراقبه) در حال انجام شدن است و با ملامت به صدای نفس‌هایتان برگردید. با عمل تمرکز روی نفس‌ها فقط برای ۱۰ دقیقه در روز شما می‌توانید به انجام مراقبه بپردازید. دکتر یوهان می‌گوید: "اغلب مردم مراقبه را یک عمل فوق‌العاده و پیچیده تصور می‌کنند، آنها فکر می‌کنند بایستی ساعت ۵/۴ صبح از خواب بیدار شوند، نیم ساعت به انجام تمرینات یوگا، نیم ساعت مراقبه و سپس به خواندن بعضی از کتب مذهبی و عرفانی بپردازند بعد هم احساس می‌کنند که هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌اند. اگر مراقبه را ساده بگیریم نتایج بهتر می‌شود و حتی می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه خودمان را کمتر درگیر زندگی و مسائل پیچیده و بفرنج آن کنیم."

:Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

اغلب ما سواد رابطه نداریم...

بلد نیستیم بفهمیم دنیای آدمها با هم فرق دارد.

توقع داریم کسی که با ماست خود ما باشد...

حتی حاضر نیستیم به نیازها و علایق او توجه کنیم،

غرور خودمان را بسیار دوست داریم اما توقع داریم

او غرور، نیاز و توقع نداشته باشد و درکش سخت است برای ما

که او دنیای دارد ک خودش ساخته و آن را صرفا با ما به اشتراک گذاشته نه اینکه بخواهد بر اساس خواسته ی ما دنیای تازه ای بسازد

بلد نیستیم کنار هم باشیم...

برای هشیار شدن نسبت به زیبایی ، عظمت و تقدس طبیعت نیاز به " حضور " دارید .

آیا تاکنون در یک شب صاف به آسمان و بی کرانگی فضا نگرسته اید و از سکون مطلق و وسعت باور نکردنی آن به حیرت افتاده اید ؟

آیا به صدای جویباری که از کوه به جنگل سرازیر می شود ، گوش داده اید ؟

واقعاً گوش داده اید ؟

یا به صدای یک توکای سیاه به هنگام غروب در یک شب آرام تابستانی ؟

برای هشیار شدن نسبت به این چیزها ، ذهن باید آرام بگیرد .

باید لحظه ای بار مسایل گذشته ، آینده و همه دانش خود را زمین بگذارید . در غیر اینصورت نگاه می کنید و نمی بینید ، گوش می دهید و نمی شنوید .

در این موارد " حضور " کامل شما ضروری ست.

تمرین نیروی حال

ص ۴۶

اکهارت تول

Dr. Mahdavi: ۲۲:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

بی حرکتی محکوم به نابودیست

مواظب شیطان باشید

شیطان همون نجواهای درونی ماست که میگه نکن نرو نمیتونی همیشه از عهده تو برنمیاد و هزاران چرت و پرت دیگه ولی تو در جواب فقط بگو خفه شو لعنتی من قائم مقام خدام و من شکست ناپذیرم

:Dr. Mahdavi: ۲۳:۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

هیچوقت شخصیت خودت رو برای کسی تشریح نکن

چون کسی که تو رو دوست داشته باشه بهش نیازی نداره

و کسی که ازت بدش بیاد باور نمی کنه.

وقتی دائم میگی گرفتارم،

هیچ وقت آزاد نمیشی.

وقتی دائم میگی وقت ندارم،

بعد هیچوقت زمان پیدا نمی کنی.

وقتی دائم میگی فردا انجامش میدی،

اونوقت فردای تو هیچ وقت نمیاد

وقتی صبحا از خواب بیدار میشیم،

ما دوتا انتخاب داریم.

برگردیم بخوابیم و رویا ببینیم،

یا بیدار شیم و رویاهامون رو دنبال کنیم.

انتخاب با شماست...

ما کسانی که به فکرمون هستن رو به گریه می اندازیم.

ما گریه می کنیم برای کسانی که به فکرمون نیستن.

و ما به فکر کسانی هستیم که هیچوقت برامون گریه نمی کنن.

این حقیقت زندگیه. عجیبه ولی حقیقت داره.

اگه این رو بفهمی،

هیچوقت برای تغییر دیر نیست.

وقتی تو خوشی و شادی هستی عهد و پیمان نبند.

وقتی ناراحتی جواب نده.

وقتی عصبانی هستی تصمیم نگیر.

دوباره فکر کن... عاقلانه رفتار کن.

زندگی، برگ بودن در مسیر باد نیست،

امتحان ریشه هاست!

ریشه هم هرگز اسیر باد نیست.

زندگی چون پیچک است،

انتهاش میرسد پیش خدا.

:Dr. Mahdavi: ۲۳:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

در انگلیسی، واژه مراقبه meditation به معنی بازتاب Reflection است. در این زبان واژه ای معادل با دیانا Dhyana یا ذن Zen وجود ندارد. پس ناچارم واژه مدیتیشن را به کار ببریم. این نزدیک ترین معادل انگلیسی دیانا است. ولی باید چند نکته را در نظر بگیریم:

زمانی که واژه مدیتیشن را به کار می بریم بلافاصله سؤال پیش می آید که روی چه؟ زیرا در انگلیسی واژه مدیتیشن یعنی تفکر و تأمل روی چیزی (Meditate Upon Something) ولی واژه دیانا یا ذن یعنی خالی کردن ذهن از هرگونه تفکر و تفکر روی چیزی وجود ندارد.

مدیتیشن وضعیت سکوت مطلق است: آسایش کاملی که در اثر نبودن افکار تولید می شود و حالت هوشیاری کامل.

تنها در آن هوشیاری است که قادر خواهی بود حقیقت مطلق را ببینی. مراقبه روند بسیار ساده ای است. تنها کافی است که کلید درستش را بدانی. در کتب اپانیساد به این کار مشاهده witnessing می گویند.

فقط روند ذهنی خودت را مشاهده کن. هیچ کار دیگر انجام نده. نیاز به هیچ عمل دیگری نیست. فقط مشاهده گر باش: افکار، خواسته ها، خاطرات، رویاها و صحنه های تخیلی ذهن را که می گذرند نظاره کن.

راحت و خونسرد به تماشای این مناظر بنشین.

تماشا کن و ببین: بدون قضاوت و بدون محکوم کردن: نگو این خوب است یا این بد است. در روند ملاک های اخلاقی را به کار نگیر. در غیر این صورت هرگز قادر نخواهی بود مراقبه کنی.

برای همین است که من مخالف این به اصطلاح اخلاق گرائی هستم. زیرا که این ضد مراقبه است. فرد اخلاق گرا آنقدر از ایده های اخلاقی و باید - نیایدها پر است که نمی تواند مشاهده کند. او نمی تواند نظاره گر باشد.

او سریعاً نتیجه گیری می کند: این درست است و آن غلط. و هر آنچه احساس کند که درست است، می خواهد به آن بچسبد و هر آنچه احساس کند نادرست است می خواهد بیرونش کند.

ولی تنها یک چیز قطعی است: ذهن تماشاکننده نیست.

آن که از فعالیت های ذهن آگاه است قسمتی از ذهن نیست.

مقاشاکننده از ذهن جدا است.

ناظر با ذهن متفاوت است.

آگاه شدن از این ناظر، یعنی یافتن جوهر وجود، درک مرکزیت هستی و ادراک مطلق و لایزال.

بدن دگرگون می شود: روزی تو در رحم مادر بودی، زمانی که کودک بودی، پس از آن مرد یا زن جوانی شدی، سپس پیری...

در آخر روزی خواهی مرد و وارد رحم هستی خواهی شد.

بدن به دگرگونی ادامه می دهد: دگرگونی پیوسته. بامدادان خوشحال هستی، بعدازظهر خشمگین هستی، عصر غمگین هستی . حالات، عواطف و احساسات نیز به دگرگونی ادامه می دهند.

افکار پیوسته در تغییر هستند. چرخ در اطراف تو به چرخش ادامه می دهد.

دنیای پدیده ها یک گردباد است. هرگز ثابت نیست: حتی برای دو لحظه ُ متوالی.

ولی یک چیز همواره ثابت است و هیچ گاه تغییر نمی کند و آن، ناظر است.

یافتن آن ناظر یعنی یافتن خداوند.

:Dr. Mahdavi :۲۳:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

با تغيير شعور ميتوان هر چيزی را تعيين داد و هر دگرگونی را در هر اندازهای ايجاد نمود زيرا روح خلاقه که شعور متعالی است دارای قدرت آفرينندگی و ويرانگری نامحدود است.

:Dr. Mahdavi: ۲۳:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

زمانی که شعور یا آگاهی به مدت طولانی معطوف به جای خاصی از بدن شود، که همان تمرکز شدت یافته میباشند،

تبدیل به مراقبه میشود

یعنی تسلیم کامل به خداوند

ولی

برای من مراقبه به معنای مراقبت

کردنست

مراقبت کردن از افکار و اعمالم

حضرت مسیح فرموده

دشمن در خانه های شماست

برای من مراقبه به معنای مراقبت کردن از خودم در مقابل هجمه افکار، منیت، و بخش جعلی ذهنم یا همان نفسم است،

مراقبه به معنای شناخت و معرفت درون خودم میباشد

مراقبه به معنای جدا کردن ذهنم از خود حقیقیم است و پالایش ذهنم میباشد

مراقبه به معنای سکوت و رها شدن از ذهنم، از دشمن درونم است

در نهایت مراقبه به معنای بازگشت به سرور آگاهی نهان در درون

Zhila: ۲۳:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶: غزلی زیبا از سعدی رح

تقدیم به فرهیختگان گروه

HGh

??????

دوست می‌دارم من این نالیدن دلسوز را

تا به هر نوعی که باشد بگذرانم روز را

شب همه شب انتظار صبح رویی می‌رود

کان صباحت نیست این صبح جهان افروز را

وه که گر من بازبینم چهر مهرافزای او

تا قیامت شکر گویم طالع پیروز را

گر من از سنگ ملامت روی برپیچم زخم

جان سیر کردند مردان ناوک دلدوز را
کامجویان را ز ناکامی چشیدن چاره نیست
بر زمستان صبر باید طالب نوروز را
عاقلان خوشه چین از سر لیلی غافلند
این کرامت نیست جز مجنون خرمن سوز را
عاشقان دین و دنیا باز را خاصیت نیست
کان نباشد زاهدان مال و جاه اندوز را
دیگری را در کمند آور که ما خود بنده ایم
ریسمان در پای حاجت نیست دست آموز را
سعیدیا دی رفت و فردا همچنان موجود نیست
در میان این و آن فرصت شمار امروز را

□□□□□

:Fariba :۲۳:۳۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

انسان دارای سه منبع انرژی است

یکی بدن است، دیگری ذهن و سومی قلب.

در نقطه ای که این سه جریان باهم تلافی می کنند و به هم می پیوندند و با هم یکی می شوند، چهارمی پدید می آید.

۱۲۵

این چهارمی را نه میتوان بدن نامید نه ذهن و نه قلب. از این رو آن را تنها "چهارمی" (turia) می نامیم.

به آن نام دیگری نداده اند و پدید آمدن چهارمی سر آغاز معنویت و دگرگونی و سر آغاز زندگی واقعی، راست و درست، جاودان و الهی است.

این سه جریان در همه وجود دارد اما آنها به هم پیوسته نیستند.

در واقع آن ها هر یک در مسیری متفاوت حرکت می کنند.

ذهن تو را به سوی می کشد، قلب به سوی دیگر و بدن راه خود را می رود. آن ها هرگز با هم به توافق نمی رسند.

اگر تو فعالیت های درونی خود را به تماشا بنشینی، شگفت زده خواهی شد!

بدن می گوید: بس است دیگر نخور، دارم بالا میاورم! —

اما ذهن پافشاری میکند: این خیلی خوشمزه است؛ فقط یه خورده دیگر...!

و قلب می گوید: این خیلی زیباست.

ذهن می گوید تو خیلی نادانی، احمقی، دیوانه ای.

هر زمان قلب گرفتار عشق میشود ذهن میگوید تو کور شده ای.

قلب در هر جهتی حرکت می کند، ذهن در آن ایرادی می یابد.

آن ها در دنیایی متفاوت به سر می یابند.

هدف مراقبه آن است که به این نیرو های نا موفق کمک کند تا بهم پیوندند و با هم هماهنگ شوند.

آن گاه تو سرشار از انرژی می شوی، زیرا تمام آن انرژی هایی که در دشمنی باهم بی جهت به هدر می رفتند حالا در اختیار تو قرار می گیرند.

و این همان انرژی است که به بالا های تو تبدیل می شود و تو را به فراسو می برد.

کتاب: یک زندگی، یک ترانه، یک رقص

اثر: اوشو

۲۶/۰۹/۱۵/۲۰۳۹:۳۳:Iman:

امروز برای دل من حوصله داری؟

یا مثل همیشه تو برآیم گله داری

آغوش پر از حسرت من منتظر و تو

تنها فقط اصرار به این فاصله داری

آمار همه دلهره هایم شده تقویم

چون بَم به میانش هوس زلزله داری

در بین رقیبان تو من تلخ ترینم

عمریست که با چشم و دلم مساله داری

سر سلسله صورت من موی سپید است

قصد گذر از صورت این سلسله داری

من ترس رها گشتن از دام تو دارم

تو نیت پرواز پر چلچله داری

گفتم که بیا بر سر دیدار قدیمی

اما تو نوشتی که کمی مشغله داری

۲۰۱۵/۰۹/۲۶ :۲۳:۳۹ Iman:

می جویمت ، به نام و نشانی که نیستی!

دیرآشنای من ، تو همانی که نیستی!

نزدیکتر ز تو به توام، این عجب که تو

دور از منی و خویش ندانی که نیستی!

می جویمت به باغ خیال و گمان و وهم

در کوچه های دل، به گمانی که نیستی!

شبگرد کوچه های خیالم، به جستجو

آیم به آن محل و نشانی که نیستی!

طبع غزلسرای من لال می شود

در بین واژه ها و بیانی که نیستی!

سرشارم از خیال سرودن، اگر چه باز

تو باعث همین هیجانی که نیستی!

احوال من نپرس ، که اقرار می کنم !

"حالم بد است مثل زمانی که نیستی"

♥ :Dr. Mahdavi :۲۳:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

:Dr. Mahdavi: ۲۳:۴۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۶

کارتان را با عشق انجام دهید

با شکر و قدردانی تمام به سر کار بروید

و با عشق و شور تمام به آن دل بدهید

این یگانه شغل و تنها وظیفه اصلی شما بر روی زمین است

اینکه عشق بورزید . می توانید آن را هر زمان یا در هر کجا نیز انجام دهید.

هرگاه خود را با تمامی وجود وقف لحظه لحظه ی شغل ، کار و نیز زندگی تان کنید . آن گاه موفقیت و دستیابی واقعی را تجربه خواهید کرد و رضایت و اقیاع حقیقی را احساس خواهید نمود. باربارا دی انجلیس

:Dr. Mahdavi :۰۰۰۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

ای خداوند، ای قوت من، تو را دوست دارم! خداوند، جان پناه من است. او صخره‌ی من است و مرا نجات میبخشد. خدایم صخره‌ی محکمی است که به آن پناه میبرم. او همچون سپر از من محافظت میکند، به من پناه میدهد و با قدرتش مرا می‌رهاند. او را به کمک خواهم طلبید و از چنگ دشمنان رهایی خواهم یافت. ای خداوند تو شایسته‌ی پرستش هستی! - از مزامیر داود ع

Dr. Mahdavi :۰۰:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

دو تعریف جدید و جالب که خوب است به عمقش فکر کنیم :

عصبانیت؛ یعنی، تنبیه خود به خاطر اشتباه دیگران!

کینه؛ یعنی، خوردن زهر برای کشتن دیگران!

هیچ انسانی به سعادت

نمی رسد ،

مگر آنکه دو بار زاده شود :

یک بار از مادر خویش

و بار دیگر

از خویشتن خویش ،

تا حقیقت درونش ،

در زایش دوم ،

هویدا شود

و حیات واقعی او آغاز گردد!

:Dr. Mahdavi :۰۰:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

زياده از حد فكر نكن زيرا فكر هميشه به گذشته يا آينده مربوط مي شود و انرژی تو

به جای اینکه به قوه احساس معطوف شود، منحرف شده و صرف فکر کردن می

گردد و تمام انرژی های تو را تخلیه می کند. اوشو

Dr. Mahdavi: ♥📧📧📧 :۰۰:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

Dr. Mahdavi: ريلكسيشن چيست؟

تكنيك‌هاى ريلكسيشن مى‌توانند علائم استرس را کاهش داده و به شما كمك كنند تا از يك زندگى با كيفيتى بهتر بهره مند گرديد. خصوصاً اگر بيمار هستيد، اين تكنيك‌ها را ياد گرفته و خودتان در خانه انجامشان دهيد.

تكنيك‌هاى ريلكسيشن راهى عادى براى كمك به مديريت استرس هستند. ريلكسيشن تنها آرام كردن ذهن و يا يك تفريح نيست. ريلكسيشن فرآيندى است كه اثرات استرس را بر روى ذهن و بدنتان کاهش مى‌دهد. تكنيك‌هاى ريلكسيشن به شما كمك مى‌كنند تا با استرس‌هاى روزمره كنار بياييد و در مقابل بيمارى‌هاى مختلفى كه در اثر استرس به وجود مى‌آيند مانند درد و سرطان از خود محافظت كنيد.

۱۳۳

اگر مغلوب استرس‌تان شده‌ايد و يا آن را شكست داده‌ايد، تفاوتى ندارد؛ در هر مرحله‌اى مى‌توانيد از يادگيري اين تكنيك‌هاى ريلكسيشن سود ببريد. آموختن تكنيك‌هاى پايه ريلكسيشن بسيار آسان است. اين تكنيك‌ها را مى‌توانيد در هر مكاني انجام دهيد. پس شروع كنيد! زندگيتان را استرس زدائى کرده و سلامتتان را ارتقا ببخشيد.

مزايای تكنيك‌هاى ريلكسيشن

هنگامى كه مسئوليت‌ها و يا وظائف بيشمارى بر سرتان مى‌ريزند يا بيمار مى‌شويد، تكنيك‌هاى ريلكسيشن مى‌توانند آرامش را به زندگى‌تان بازگردانند.

انجام تكنيك‌هاى ريلكسيشن مى‌تواند از راه‌هاى زير نشانه‌هاى استرس را کاهش دهند:

- پايين آوردن ضربان قلب
- کاهش فشار خون
- کاهش سرعت تنفس
- افزايش جريان خون به ماهيچه‌هاى اصلى
- کاهش تنش ماهيچه‌اى و درد مزمن
- افزايش تمرکز
- کاهش خشم و نااميدى
- افزايش اعتماد به نفس براى مقابله با مشكلات زندگى

برای اینکه به حداکثر مزایای دست یابید، شیوه های برخورد مثبت با مسائل (مانند ورزش کردن، خوابیدن به میزان کافی، دستیابی به خانواده حمایتگر و دوستان) را نیز فرا بگیرید.

انواع تکنیک‌های ریلکسیشن

متخصصان سلامتی، مانند پزشکان، روانپزشکان، روان‌شناسان و... می‌توانند تکنیک‌های مختلف ریلکسیشن را به شما بیاموزند. اما اگر دوست دارید می‌توانید خودتان نیز به تنهایی برخی از این تکنیک‌ها را بیاموزید.

۱۳۴

در کل، تکنیک‌های ریلکسیشن شامل متمرکز کردن توجه‌تان بر روی چیزی آرام‌کننده و یا افزایش آگاهی بر روی بدنتان می‌باشند. مهم نیست که چه تکنیکی را انتخاب می‌کنید. آنچه که مهم است این است که آن تکنیک را به طور مداوم و پیوسته ادامه دهید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید.

در اینجا انواع اصلی تکنیک‌های ریلکسیشن را ذکر می‌کنیم:

• آرامش خودزا: خودزا به معنای آن چیزی است که از درون شما می‌آید. در این تکنیک شما از نیروی تجسم دیداری و همچنین آگاهی از بدنتان استفاده می‌کنید تا استرس را کاهش دهید. شما کلمات یا جملاتی مثبت را در ذهنتان تکرار می‌کنید تا آرامش یافته و تنش عضلانی‌تان کاهش یابد. برای مثال ممکن است ابتدا محیطی آرامبخش را در ذهن خود تجسم کرده و سپس روی نحوه تنفس‌تان تمرکز کنید و آن را آرام نمایید (در نتیجه ضربان قلب‌تان نیز پایین می‌آید). بعد، روی احساس‌های جسمانی‌تان تمرکز کرده و به ترتیب عضلات‌تان را آرام خواهید کرد.

• آرامسازی پیشرونده عضلانی: در این تکنیک، شما به ترتیب هر گروه از ماهیچه‌هایتان را منقبض کرده و سپس آن‌ها را رها می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا تفاوت بین تنش عضلانی و حالت آرامش را درک کنید. شما از احساسات جسمانی‌تان بیشتر آگاه می‌شوید. یکی از شیوه‌های انجام این نوع از ریلکسیشن این است که منقبض کردن را از عضلات پا و انگشتان پایتان شروع کرده و به ترتیب بالا بیاورید تا به عضلات گردن و سرتان برسید. همچنین می‌توانید از بالا و از قسمت سر و گردنتان شروع کرده و به سمت پایین بروید. هر ماهیچه را حداقل به مدت ۵ ثانیه منقبض کرده و ۳۰ ثانیه به آن استراحت دهید. این کار را برای همه عضلات تکرار کنید.

• تجسم: در این تکنیک ریلکسیشن، شما تصاویری را در ذهن خود تصور می‌کنید و به وسیله آن‌ها به یک سفر آرامبخش خیالی می‌روید. در طول تجسم تا جایی که می‌توانید حواس مختلف را به کار بگیرید، مانند مزه، تصویر، صدا و لامسه. برای مثال اگر استراحت در ساحل اقیانوس را تصور کرده‌اید، طعم شور آب، صدای امواج کوبنده و گرمای لذتبخش خورشید را بر بدنتان حس کنید. در این روش بهتر است چشمان‌تان را ببندید، در نقطه‌ای آرام بنشینید و لباس‌های تنگ و ناراحت را از بدنتان در بیاورید.

دیگر تکنیک‌های ریلکسیشن عبارتند از:

• هیپنوتیزم

• ماساژ

• مراقبه

• تاي چي

• يوگا

:Dr. Mahdavi :۰۰:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

عابدان چشمان خود را با مرهم عشق خداوند تقدیس می نمایند و از این رو آنها می توانند فرم زیبای خداوند را در قلبهای شان مشاهده کنند.

برهما سامهیتا

:Dr. Mahdavi :۰۰:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

همانگونه که خورشيد به تنهائی تمام جهان را روشن می کند، موجود زنده (روح) نیز تمام بدن را با آگاهی روشن می نماید.

به اگاواد گیتا

Dr. Mahdavi :۰۰:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

ای خداوند، راز دل خود را با تو در میان میگذارم. خدایا، من بر تو توکل دارم، پس نگذار شرمنده شوم و دشمنانم با دیدن بدبختی من شادی کنند. بلی، آنانی که به تو امیدوارند هرگز سرافکنده نخواهند شد، اما کسانی که بیجهت از اوامر تو سرپیچی میکنند خوار خواهند شد.

ای خداوند، راه خود را به من نشان ده و احکام خود را به من بیاموز. راستی خود را به من تعلیم ده و مرا هدایت فرما، زیرا تو نجات دهنده ی من هستی و من همیشه به تو امیدوار بوده ام.

ای خداوند، رحمت ازلی و محبت عظیم خود را بی یاد آر! خطایا و گناهان جوانی ام را ببخش! ای خداوند، به رحمت خویش و به خاطر نیکویی خود مرا یاد کن! - از مزامیر داود ع

:Dr. Mahdavi :۰۰:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

عشق فراموش کردن نیست بخشیدن است

گوش کردن نیست درک کردن است

دیدن نیست احساس کردن است

جا زدن و کنار کشیدن نیست

صبر کردن و ادامه دادن است حتی تنها

:Dr. Mahdavi :۰۱:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

آنچه تو مینوازی، فقط وهم است.

بگذار کائنات بنوازد

تو فقط گوش بده،

و لذت ببر ...

:Dr. Mahdavi :۰۱:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

روح الهی هدیه ای است که توسط خداوند در وجود هر انسان به امانت سپرده شده، روح انسان امروزی مانند دانه ای می ماند که در انبار تاریکیست، این دانه تا زمانی که در تاریکی و ظلمت است هیچگاه جوانه نخواهد زد و به بار نخواهد نشست، روح را باید یافت و آن را در خاک وجود، وجودی حاصلخیز و آماده کشت کاشت، آنگاه آن را در معرض نور الهی قرار داده و با آب عشق آبیاری نمود تا شکوفا شود و از وجود پر برکتش بهره مند شد...

آگاهی کیفیت متفاوتی را به زندگی ات می آورد. با آگاهی چیزها شروع به تغییر می کنند ، به شکل قابل توجهی تغییر می کنند - نه که تو تغییرشان بدهی ، نه ، اصلاً. انسان آگاه هیچ چیزی را تغییر نمی دهد ، و انسان ناآگاه همواره سعی می کند همه چیز را تغییر بدهد. اما انسان ناآگاه هیچگاه در تغییر دادن چیزها موفق نمی شود ، و برای انسان آگاه تغییر به سادگی اتفاق می افتد ، تغییر قابل توجهی رخ می دهد.

این آگاهی است که تغییر به وجود می آورد ، نه تلاش تو. چرا با آگاهی اتفاق می افتد؟ زیرا آگاهی تو را تغییر می دهد ، و وقتی تو متفاوتی ، کل دنیا متفاوت خواهد بود . مسأله ایجاد دنیایی متفاوت نیست ، مسأله تنها ایجاد تویی متفاوت است . تو دنیای خودت هستی - پس اگر تغییر کنی ، دنیا تغییر می کند. اگر تغییر نکنی ، می توانی بروی کل دنیا را تغییر بدهی - چیزی تغییر نخواهد کرد ؛ تو همان دنیا را بارها و بارها ایجاد می کنی.

تو دنیای خودت را به وجود می آوری. دنیایت انعکاس توست. آگاهی کلید است ، شاه کلیدی که تمام درهای زندگی را می گشاید.

هشتاد درصد مردم برای جلوگیری از شروع دعوا در مقابل کسانی که دوستشان دارند ساکت می‌مانند؛ حتی اگر هم حرف برای گفتن داشته باشند.

چرت و خواب‌های کوتاه روزانه به بهبود حافظه و کاهش بیماری‌های قلبی کمک مؤثری می‌کند.

اگر شما هر صبح مایعات کافی بنوشید، انرژی بیشتر و حس بهتر و خوش‌آیندتری در طول روز خواهید داشت.

اما هنگام صحبت کردن با افرادی که دوستشان داریم، صدای مان را تغییر می‌دهیم.

نصب و قراردادن آینه در آسانسورها یک ترفند روانشناسی است تا انتظار را قابل تحمل‌تر کند

افرادی که از ضریب هوشی بالایی برخوردارند، خواب بیشتری می‌بینند.

مردها دو برابر زن‌ها از خود سلفی می‌گیرند.

هنگامی که تحت «فشار روحی» و «استرس» زیاد هستید، بدن شما تمایل زیادی به خوردن غذاهای چرب و شور پیدا می‌کند.

نود درصد مردم چیزهایی که هرگز نمی‌توانند به دیگران بگویند را به صورت پیام و اس‌ام‌اس ارسال می‌کنند

عرق کردن باعث سم‌زدایی از بدن می‌شود.

«خرید کردن» باعث آزاد شدن «اندروفین» می‌شود که موجب می‌شود موقتا استرس، کاهش و اعتماد به نفس، افزایش و رنج، التیام یابد.

۲ «شكلات» سلول‌های سرطانی را نابود می‌کند.

۲ افرادی که «قهوه» می‌نوشند نسبت به افرادی که قهوه مصرف نمی‌کنند، طول عمر بیشتری دارند.

۲ استفاده از «دست» تان در هنگام صحبت کردن باعث می‌شود «مطمئن» و «باهوش» به نظر برسید.

۲ یک فنجان «قهوه» قبل از ورزش، چربی‌های اضافی بدن را سریع‌تر می‌سوزاند.

۲ «موسیقی» مانند یک دارو مانع «بی‌خوابی» می‌گردد.

۲ به‌طور متوسط زنان حدوداً در طول روز ۲۰۰۰۰ کلمه و مردان ۷۰۰۰ کلمه صحبت می‌کنند.

۲ به‌طور متوسط بچه‌ها حدود ۴۰۰ بار و افراد بالغ ۱۵ بار در روز می‌خندند.

۲ زنان «حس بویایی» بهتری نسبت به مردان دارند.

۲ بدن انسان بین ساعت ۳ تا ۴ صبح در ضعیف‌ترین حالت خود قرار دارد. در این زمان بیشتر مردم در خواب‌شان می‌میرند.

۲ بیشتر جمعیت اینستاگرام را افراد زیر ۳۵ سال و غالباً دختران و زنان تشکیل می‌دهند.

۲ تنها ۲ درصد جمعیت جهان چشمان سبز دارند.

۲ اگر شما هنگام دوران جوانی خود هیچ کار احمقانه و جالبی انجام ندهید در دوران پیری چیزی برای لبخندزدن نخواهید داشت.

۲ بیدار ماندن در طول شب باعث می‌شود بدن شما تا ۱۶۱ کالری اضافی بسوزاند.

پشه‌ها عاشق گروه خونی O هستند.

زن‌ها به مردانی که لباس رسمی دارند ۳ برابر بیشتر از مردانی که لباس‌های غیر رسمی دارند جذب می‌شوند.

«خوابیدن» پس از «یادگیری» باعث افزایش توانایی شما در به خاطر آوردن مسائل می‌شود.

هر شخص در طول روز به طور متوسط ۸۰ بار موبایل خود را باز (Unlock) می‌کند.

تمیز کردن و نظافت می‌تواند در رفع افسردگی و ناراحتی مؤثر باشد.

داشتن «دختر» باعث می‌شود «امید به زندگی» در «پدران» افزایش یابد.

دوش آب سرد برای سلامتی شما مفیدتر از دوش آب گرم است.

گروه انسانی که باید از زندگی خود حذف کنید تا روحتان سالم بماند:

۱- شخصی که شما را دوست ندارد.

۲- شخصی که از چشمتان افتاده است.

۳- شخصی که به شما استرس میدهد.

۴- شخصی که همیشه با شما جر و بحث میکند.

۵- شخصی که از شما سوء استفاده میکند.

۶- شخصی که بر شما تاثیرات مخرب می‌گذارد.

استاد کیومرث

لباسای رنگی رنگی و شاد بپوش .

بهترین ساعت خواب ۱۰ شب تا ۴ صبحه ، اما حتی اگه شب و دیر خوابیدی، صبح زود بیدار شو.

زیر بارون راه برو ! نترس از خیس شدن !

بهترین صبحانه یه لیوان آب و بعد نیم ساعت خوردن مقداری میوه است .

صبحانه ات رو ببر تو حياط. بقيه رو هم صدا بزن بيان.

فقط و فقط آهنگ هايی گوش کن که ملودی شاد و متن مثبت دارند .

روزی چند دقیقه با یه آهنگ شاد و دلچسب برقص.

توی حموم آواز بخون! آب بازی کن ، چه اشکالی داره؟! □

بی مناسبت برا خودت و ديگران کادو بخر!

تلفن رو بردار به دوست قدیميت زنگ بزن

مطالعه رو تو برنامه هميشگيت داشته باش

برو استخرو ماساژ و لذت ببر.

قاصدک بگيرو آرزو کن، آرووووم فوتشون کن

قبل خواب کارهای روزت رو مرور کن،

همه ی اینا رو گفتم و تو خوندي

فقط خواستم یه چیزی بهت بگم دوستم :

بذار زندگی از اینکه تو زنده ای به خودش بیاله !

برای خسته شدن خیییییییلی زوده!

بذار هرکی هرچی دوس داره فکر کنه... بیخیال... تو شاد باش .

لبخند رو هرگز فراموش نکن.

اینو کپی کن و به دوستات هم انرژی بده..شادباشیدو خندان

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

۲۰۱۵/۰۹/۲۷ :۰۵:۲۱ :۹۰۱ ۹۸+ gh۶۵۱۶ ~ya : باهر کس ميشه خنديد

ولی

فقط در آغوش يك نفر ميشود گريه كرد... [؟]

Mahnaz :۰۸:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

می نشینم رو به گلها رو به افتاب

روبه ایی آسمان صبح دلم پر از هوای تو میشود .

سلام میکنم به طلوع ، به تولد

به آغاز، به یاد و نامت که خدا و خالق اینهمه زیبایی هستی .

پروردگارا در این صبح روشن

برای همه ی افریدگانت رهایی از ظلمت و اشنایی با جلوه های دل فریبت ارزو میکنم تا در طنین عطر وجودت ذوب شوند و با تمام هستی که همه تویی و بس پیمان عشق و مستی ببندند ...

همه تویی بهانه ی بودن

مهترت از دل مگسل...

سلام یاران دیر اشنا صبح ایی قشنگتان با نام طلایی حق اذین

Dr. Mahdavi: I :۰۸:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

الهی صبح یکشنبه را با نام زيبايت آغاز مينمايم

پروردگارم دلم که براي تنگ می شود با آنکه می دانم همه جا هستی

اما به آسمان نگاه می کنم،

چرا که آسمان سه نشانه از تو دارد

بی انتهاست

بی دریغ است

و چون یک دست مهربان همیشه بالای سرماست

پس در این روز از توبرای عزیزانم

سلامتی، نشاط، دلخوشی، و عاقبت بخیری و بر آورده شدن حاجات طلب میکنم

سرچشمه حیات آدمی "دل" است

هر آنچه را که از دل بگذرانیم دیر

یا زود همان در زندگیمان رخ خواهد داد.

پس به دل بیاموزیم که فقط نیکی ها را از خود بگذرانند تا ما را به مراد و آرزوهای والا برسانند.

با مثبت اندیشی و نیک گرایي مسیر رسیدن به آرزوها ساده میگردد، و "تقدیر" رخ میدهد و "تقدیر" یعنی به بار نشستن نیک اندیشی و مثبت گرایي

الهی: زيباترين انرژی های مثبت را نصيب دوستان وعزیزانم گردان تا تقدیرشان آنگونه که بق میپسندی مهیا شود

صبح یکشنبه وادامه، هفته خوبی سرشار از عشق و امید

پر از انرژی مثبت برایتان آرزومندم

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

نیایش صبحگاهی

خداوندا،

حال که منت نهادی و در بامدادی دگر بیدارم ساختی و جانم دادی تا ببینم ، بشنوم ، بگویم و بدانم ، باز منت گذار و یاریم ده تا ببینم تمام آنچه را زیبا آفریدی.

بشنوم فریاد سکوت بی پنهان را،

بر زبان برانم آنچه تو را خشنود می سازد و درک کنم رازهای آفرینش بی بدیلت را ...

خدایا ...

برای خوب شدن و خوب ماندن اراده کرده ام اما بی نهایت بال پرواز نخواهم داشت ...

پس یاریم ده تا همانی باشم که از خلقتم بر خود بیالی ...

آمین ...

سلام و صبحتون بخیروشادی

روزتون پر از آرامش

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

اگه تو شطرنج زندگیت شاه نشدی

اون سربازی باش که تک تک مشکلات زندگی رو پشت سر میزاره تا تو خونه اخر وزیر شه!
تا بتونه شاه و مات کنه.

یادمان باشد..... با شکستن پای دیگران ما بهتر راه نخواهیم رفت!

یادمان باشد..... با شکستن دل دیگران ما خوشبخت تر نمی شویم!

کاشبدانیم اگر دلیل اشک کسی شویم دیگر با او طرف نیستیم؛ باخدای او طرفیم.

۱۵۲

و کاش انساهاانسان بمانند!!!!!!

موقع خسته شدن به دو چیز فکر کن

۱ آنهایی که منتظر شکست تو هستند تا "به تو" بخندند

۲ آنهایی که منتظر پیروزی تو هستند تا "با تو" بخندند ...

Dr. Mahdavi :۰۸:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: الهی! بحق خودت حضورم ده و از جمال آفتاب آفرینت نورم ده

الهی! رازدل رانهفتن دشوار است و گفتن دشوارتر

الهی! چگونه خاموش باشم که دل درجوش و خروش است و چگونه سخن گویم که خردمدهوش و بیبھوش است.

الهی! ما همه بیچاره ایم و تنها تو چاره ای و ما همه هیچکاره ایم و تنها تو کاره ای.

الهی! وای بر من اگر دانشم رهنم شود و کتابم حجابم

الهی! چون تو حاضری چه جویم و چون تو ناظری چه گویم.

الهی! چگونه گویم نشناختمت که شناختمت و چگونه گویم شناختمت که نشناختمت

سلام صبح بخیر

با آرزوی روزی زیبا پربرکت؛ سرشار از نشاط

:Dr. Mahdavi :۰۸:۴۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

مُحَبَّت

همه چیز را

شکست میدهد

و خود شکست

نمی خورد... به این جمله اعتقاد داشته باشید،

محبت بر همه چیز غالب است، بالاترین قدرت را دارد، سنگ را آب میکند و کوه را جابجا...

اگر روزی به کسی محبت کردید باور داشته باشید هرگز نخواهد توانست از یاد ببرد.

ماندگارترین اثر هنری انسان محبت است.

هرگز وسعت محبتمان را کم نکنیم.

Dr. Mahdavi :۰۸:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

پروودگارا :

از بابت زيباترين تکرار اين دنيا که بيداريس ت ،

تو را سپاسگزارم ،

از تو تقاضا دارم همانطور که چشم صورت ما را به زيبايي هایت بازکردی چشم دلمان را هم به حقيقت بندگيت باز نگهدار

"آمين"

۱۵۴

بهترينهاي خدا نصيبتان. [۲][۲]

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

خدایا!

آدم‌های خوب سر راهمون بگذار ...

حس بسیار خوبیست هنگامی که در لحظه هجوم غم یا ناامیدی یا پریشانی؛

بی هوا کسی سر راه آدم سبز بشود...

کلامش؛ نگاهش؛ حتی نوشته‌اش آرامش و شادی و امید بپاشد به زندگی ات.

فقط از دست خود خدا برمی‌آمده که آن آدم راه، یا کلام و نگاه و نوشته‌اش را برای آن لحظه خاص سر راه زندگی ما بگذارد.

شاید یکی از دعا‌های روزانه ام این باشد که:

خدایا مارا واسطه ی خوب شدن حال دیگران قرار بده

آمین...

:Dr. Mahdavi :۰۸:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

روشن بینی؛ چیزی نیست که در موقعیت نیلوفر آبی در غاری بر فراز قله ی هیمالیا یافت شود و یا آن را از یک مرشد و با یک کتاب و یا یک دوره ی آموزشی، کسب کنید؛ بلکه صرفاً نگرشی ست نسبت به هر کاری که می کنید.

وین دایر

:Dr. Mahdavi :۰۹۰۰۲۰۱۵/۰۹/۲۷

صبح یعنی زیبایی ابراز عشق،

به آنهایی که عاشقشان هستیم ...

امروز به همه عشق بورز ...

ببخش ...

ایمان داشته باش..

ترس ها را از خود دور کن ...

خدایت را صدا بزن..

امروز روز پیروزی توست به شرط خندیدن ..

بخند...

تو در آغوش خدا هستی

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷ (یکشنبه ۵ مهر ۹۴)

امروز ، سرشار از عشق و انگیزه برای خلق لحظات زیبا و پر بار در تلاشم . من خالق زندگی خود هستم و در پناه لطف الهی
بهترینم . خداوندا سپاسگزارم .

(این مراقبه را ۷ مرتبه با صدای بلند برای خود تکرار نمایید.)

:Dr. Mahdavi :۰۹:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

کسی که بيايت آرامش بياورد،

مستحق ستايش است... انسان ها را

در زيستن بشناس...

نه در گفتن...

در گفتار همه آراسته اند.

Dr. Mahdavi : ۰۹:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

تمرین‌های روز یکشنبه

قانون توانایی مطلق

این قانون مبتنی بر این واقعیت است که ما در جوهر خویش، همان آگاهی مطلق هستیم: حیطة تمامی امکانات و خلاقیت نامحدود، آگاهی مطلق و توانایی مطلق است. آگاهی مطلق، جوهره‌ی روحانی ما است. همچنین، بی‌کران و نامحدود بودن، سرور و شادمانی محض است. حیطة توانایی مطلق، ضمیر خودتان است. هرچه طبیعت راستین خود را بیشتر تجربه کنید، به حیطة‌ی توانایی مطلق نزدیک‌تر خواهید شد.

تمرینات (۱) من امروز با رعایت سکوت در طول روز، و فقط بودن محض، با حیطة توانایی مطلق در تماس خواهم بود. همچنین، دست‌کم روزی دو بار به تنهایی، تقریباً "به مدت نیم ساعت صبح و نیم ساعت غروب، به مراقبه در سکوت خواهم نشست. (۲) هرروز مدتی را در ارتباط با طبیعت و نظاره‌ی خاموش هوشمندی درون هر موجود زنده، خواهم گذراند. خاموش به تماشای غروب آفتاب یا گوش دادن به صدای اقیانوس یا جویبار، یا به بوییدن عطرگلی خواهم نشست - در وجد سکوت‌م و با ارتباط با طبیعت، از تپش حیات اعصار __ حیطة توانایی مطلق و نامحدود __ محفوظ خواهم شد. (۳) عدم داوری را تمرین خواهم کرد. روزم را با این جمله آغاز خواهم کرد که، "امروز درباره‌ی هیچ‌یک از رویدادها داوری نخواهم کرد". در سراسر روز به خود یادآوری خواهم کرد که داوری نکنم

Mozhgan :۰۹:۴۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

بزرگی را گفتند تو برای تربیت فرزندان چه می کنی؟

گفت هیچ کار .

گفتند: مگر می شود ؟ پس چرا فرزندان تو چنین خوبند؟

گفت: من در تربیت خود کوشیدم، تا الگوی خوبی برای آنان باشم.

فرزندان راستی گفتار و درستی رفتار پدر و مادر را می بینند. نه امر و نهی های بیپرده ای که خود عمل نمی کنند.

چه خوب گفته مولانا:

آنان که به سر در طلب کعبه دویدند.

چون عاقبت الامر به مقصود رسیدند.

رفتند در آن خانه که بیند خدا را !!

بسیار بجستند خدا را و ندیدند !!

چون معتکف خانه شدند از سر تکلیف !!

ناگاه خطابی هم از آن خانه شنیدند.

که ای خانه پرستان چه پرستید گل و سنگ !؟

آن خانه پرستید ، که پاکان طلبیدند!!

Mozhgan :۰۹:۴۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

انگار دیده اند مرا باز با شما

با اینکه فارغید از این حرف ها شما

اندوه جاده های جهان را گریستم

تا سایه ی مرا بکشاند تا شما

عاشق شدیم و شهر خبر شد ولی هنوز

لبخند می زنی بر این ماجرا شما

پس راست گفته اند که شبها برای ماه

تعریف می کنید همین قصه را شما؟

خامم... منی که پنجره ام خیس اشک شد

از عشق حرف می زنی اما چرا شما؟

آنقدر عاشقم که نمی دانم این غزل

از عشق بود؟ کار خودم بود؟ یا شما....

Dr. Mahdavi :۱۰۰۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

در مراقبه همه مشکلاتتان را حل کنید. گمانه های بی فایده دینی را با ارتباط واقعی با خدا معاوضه کنید . ذهننتان را از بقایای تعصب و نظریات پاک کنید و بگذارید آبهای خنک و شفا بخش درک و شناخت مستقیم خدا در آن جاری شود . خود را با راهنمای درون هماهنگ کنید. ندای باطن پاسخ هر مشکلی را در زندگی می داند. با اینکه نبوغ آدمی برای گرفتار کردن او به نظر بی انتها می رسد اما باور متعالی مقتدرتر است.

شری لاهییری ماهاسایا

Dr. Mahdavi: ۰۹/۲۷/۱۵۰۲۰۱۱:۱۱:۱۲

:Dr. Mahdavi :۱۱:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

ما در اثنای یک تحول عظیم جهانی هستیم هر کسی که در قید حیات است می تواند در این تحول دخیل باشد در گذشته انسان برای تغییر به یک نیروی خارجی متوسل می شود اما امروز در هنگامه دنیای آبریزان می آموزیم که آن نیروی نجات دهنده در درون ماست. آری ما همان قدرتی هستیم که سالهای سال به دنبالش بوده تا به آرامش برسیم در حالی که نمی دانستیم آرامش در درون ماست...

:Dr. Mahdavi :۱۱:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

یک شمش آهن را در نظر بگیرید که ارزش آن ۵ دلار است.

اگر از این شمش آهن در کوره آهنگری، نعل اسب بسازید ارزش آن ۱۰ دلار خواهد شد. چنانچه همین شمش را به یک کارگاه سوزن سازی بدهیم، بهای سوزن های ساخته شده به ۳۲۸۵ دلار بالغ می شود. ولی اگر این شمش را به یک کارخانه ساعت سازی بدهیم. قیمت فنرهای ساعتی که نهایتاً از آن ساخته می شود ۲۵۰۰۰۰ دلار خواهد شد.

در واقع، تفاوت ارزش ایجاد شده بین ۵ دلار و ۲۵۰۰۰۰ دلار است.

شما با خودتان چه می کنید؟

از خودتان چه می سازید؟

چه قدر به ارزشتان اضافه می شود؟

بخشی از کتاب صفر تا یک

پیتر تی یل

:lman :۱۱:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

تو را به جانِ ستاره دوباره ماه نکش!

دوباره با قلمِ باد ، تکیه گاه نکش!

نگاه کن به تبسم، به کف زدن، به صدا

به روی خنده ی بی استخاره آه نکش

تو از طراوتِ بی انتهای پر زدنی

مرا به جرمِ پریدن چنین سیاه نکش

نگاهِ سبزِ من و تو در انتهای وفاست

به سوی زردی، ناباورانه راه نکش

ببین به روی دلم مشقِ عاشقی کردم

به روی مشقِ شبم خطِ اشتباه نکش...

♡@♡

با تنفس عمیق، شما به لایه های عمیق تر مغز و منشأ فکر می رسید. آنجا که خلاقیت، افکار نو، تصمیمهای تازه و حتی

الهام و شهود شماست، تنفس عمیق یعنی ارتباط با منشأ فکر و شعور خلاق. با تنفس عمیق، هم فکرتان بهتر و عمیق تر می شود و هم تمرکز حواس بیشتری پیدا می کنید. درباره ارتباط بیشتر و بهتر با منشأ فکر به مقاله "مدیتیشن" مراجعه کنید.

تکنیک تنفس عمیق

تنفس عمیق، شامل سه مرحله است:

۱. دم عمیق

۲. نگهداری نفس

۳. بازدم عمیق

دم عمیق

فرو بردن هوا به ریه ها یعنی دم، مطلوب ما نیست مگر آن که این شرایط را داشته باشد:

الف- آهسته و آرام باشد. دم شتاب آمیز هرگز نمی تواند ریه ها را به طور کامل پر کند یعنی شما هر چقدر سعی کنید که نفس عمیق بکشید اما این کار را با شتاب انجام دهید، ریه های شما به طور کامل پر نمی شود. باید آهسته ریه ها را از هوا پر کنید.

ب- نفس عميق بايد شكمی باشد. ابتدای دم عميق، قسمتهای فوقانی قفسه سينه از هوا پر می شود که در تنفس سطحی هم چنین چیزی رخ می دهد. آنچه مطلوب ماست، پر شدن قسمتهای تحتانی قفسه سينه و حبابچه های هواست. سعی کنید با قسمت شکم خود نفس بکشید. وقتی به آرامی ریه ها را از هوا پر می کنید، در آخرین لحظات، یک فشار و درد اندکی را در قسمت فوقانی شکم (ديافراگم) خود حس می کنید. اما چرا می خواهيم چنین حالتی ایجاد شود؟

سلولهای بدن ما با خون ارتباط مستقیم ندارند بلکه این ارتباط را لنف یا آب میان بافتی ایجاد می کند. لنف مواد غذایی را از خون می گیرد و در اختیار سلول قرار می دهد و از طرفی مواد زائد را از سلول می گیرد و به خون باز می گرداند. هرچه لنف این تبادل را سریعتر و بهتر انجام دهد سلامت سلول و شادابی آن بیشتر می شود. به طور کلی سلامت سلول به دو عامل وابسته است: شتاب و سلامت خون، شتاب و سرعت لنف.

سرعت گردش خون عمدتاً به قلب وابسته است اما سرعت لنف به حرکت عضله بالای شکم یعنی ديافراگم بستگی دارد. تنفس عميق و شكمی، ديافراگم را حرکت می دهد و این حرکت، در حفره شكمی خلأیی ایجاد می کند که شتاب لنف را پانزده برابر می کند. سلامتی و جوانی شما اساساً به دو عامل وابسته است: عمق تنفسی و گردش خون.

با تنفسهای عمیقی که انجام می دهید، سرعت لنف را فزونی می بخشید و در نتیجه متابولیسم سلولی شما بهتر انجام می شود و شما شادابی، سرزندگی و انرژی فراوانی را احساس می کنید.

نگهداری نفس

شاید مهمترین قسمت تنفس، همین نگهداری باشد. وقتی شما هوا را در ریه ی خود نگه می دارید، به کیسه های هوایی خود فرصت می دهید که تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن را کامل انجام دهند. در تنفسهای تند و سطحی، این تبادل خوب صورت نمی گیرد چون شما به ریه های خود فرصت کافی نمی دهید.

بازدم عميق

در بازدمهای سطحی و معمولی، ریه ها از مواد مسموم و عمدتاً دی اکسید کربن، به طور کامل خالی نمی شوند. بازدم هم باید دو شرط ویژه داشته باشد: اول آن که آهسته و آرام انجام گیرد. دوم آن که از راه بینی باشد. اما در آخرین لحظات، دهان را باز کنید و هوای باقی مانده را با فشار و صدای ”هه“ بیرون دهید.

در بازدمهای سطحی، حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر از هوای بازدمی ریه ها خالی نمی شود. این هوای باقی مانده، یکی از مهمترین علل پیری شناخته شده است. بازدمهای عميق را تجربه کنید و ریه های خود را از آخرین هوای مسموم نیز خالی کنید.

یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تمرکز حواس، توجه کردن به تنفس است. از لحظه ای که دم عمیق را شروع می کنید تا آخرین لحظه ای که هوا را بیرون می کنید، به فرآیند تنفس و صدای تنفس خود توجه کنید. به صدای نفس خود گوش بسپارید و تمام توجه خود را به آن معطوف سازید.

شمارش تنفس

۱۶۸

یکی از راههای آگاهی بر تنفس، شمارش آن است. برای همین امروزه فرمولهایی برای شمارش تنفس ارائه شده است که شما می توانید با استفاده از آنها بر تنفس خود آگاهی پیدا کنید.

جدیدترین و معمولترین فرمول تنفسی، فرمول "۳-۴-۱" است. یعنی اگر شما تا یک شماره دم عمیق می کشید، چهار برابر آن هوا را در ریه نگه می دارید و دو برابر آن، یعنی نصف زمان نگهداری، هوا را از ریه ها خارج می کنید. این فرمول تنفسی، بر اساس ظرفیت تنفسی شما می تواند افزایش یابد که میزان افزایش برای افراد مختلف متفاوت است. مثلاً اگر دم عمیق شما سه شماره طول می کشد، باید با ۱۲ شماره نفس خود را نگه دارید و سپس با شش شماره هوا را از ریه های خود خارج کنید. منظور ما عمدتاً آگاهی بر تنفس است و شما می توانید فرمول را کمی تغییر هم بدهید به شرط آن که "طولانی تر بودن زمان نگهداری نفس" را جدی بگیرید.

می توانید نفس را با انگشت، شمارش کنید و یا این که در ذهن خود بشمارید. هر شماره الزاماً معادل یک ثانیه نیست. به آرامی و هر طور که دوست دارید یک ریتم شمارش را در نظر بگیرید و برای خود بشمارید.

دکتر "لویس پروتو"

:Dr. Mahdavi :۱۲:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

تفاوت میان درمان و شفا:

اگرچه فقط ۲ درصد از وجود انسان جسم و ۹۸ درصد از وجودش ذهن و جان است ، شخص عادی ۹۸ درصد از وقتش را صرف اندیشیدن به این ۲ درصد می کند که جسم اوست !

به همین دلیل اغلب از بیماری رنج می کشد. زیرا می خواهد از برون به درون برسد،

حال آنکه می باید از درون به بیرون می رسید.

۱۶۹

افلاطون به طیبیان یونانی گفت : «جزء هیچگاه نمی تواند سالم باشد، مگر اینکه کل سالم باشد.»

افلاطون دریافت که تفاوت میان «شفا» و «درمان» این است که «شفا» به کامل برگرداندن کل وجود آدمی : جان و روح جسم اطلاق می شود

. حال آنکه «درمان» به معنای حذف یا التیام آنی بیمار است.

اغلب شخص با جستجوی درمان پزشکی معالجه میشود.

اما مادامی که الگوهای اندیشه های منفی خود را که مسبب اصلی دردهاست رها نکند شفا نمی یابد، و چه بسا درد در آن ناحیه یادارندامی دیگر بارها و بارها بازگردد...

از کتاب قانون شفا ، کاترین پاندر، ترجمه گیتی خوشدل

:lman :۱۲:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

« ترا من چشم در راهم » نه مثل شعر نیمایی

شباهنگام و در ماتم ، میان خواب رؤیایی

نه در شاخ تلاجنها ، نه در یک سایه سنگین

نه با یک قلب افسرده ، به زیر چرخ مینایی

ترا من چشم در راهم ، سحر پهلوی نیلوفر

کنار بستر شببو ، تو هم از شرق می آیی

همیشه با خودم هستی ، میان چشم و در سینه

تو را هر لحظه می فهمم ، تو یک احساس زیبایی

۱۲۰۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷ :Iman

بگذار که چشمان تو را وام بگیرم

با دیدن دنیای تو آرام بگیرم

تر دستی لب های تو را دیدم و باید

از شیوه ی خندیدنت الهام بگیرم

در هر قدمم شوق رسیدن به تو جاری است

می خواهم از این راه سرانجام بگیرم

من شاعر درباری ام و چشم تو کافی است

تا خیره در آن باشم و انعام بگیرم

عمری است که در پیچ و خم زندگی ام کاش

یک لحظه در آغوش تو آرام بگیرم

:Iman :۱۲:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

آنکه دل کاشت ولی دلهره برداشت منم

آنکه دائم نفسش حس تو را داشت منم

دگر آنکه نگشود دفتر احساس ، توئی

آنکه رویای تو را خاطره پنداشت منم....

آنکه کافر به دل مومن من بود توئی

آنکه هر شعر تو را ،معجزه انگاشت منم.....

آنکه بر سینه ی من ،خنجر غم کوفت توئی

او که قامت به قد تیر بر افراشت منم.....

او که در باغ غزل گشت و خرامید توئی

او که یک بوته در این باغچه نگذاشت منم

Dr. Mahdavi: ۱۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

ویژگی های افراد درون گرا و برون گرا، سرد مزاج و گرم مزاج

ویژگی های افراد درون گرا و برون گرا، و سرد مزاج و گرم مزاج را بگویید. با تشکر.

۱۷۳

با عرض سلام و ادب خدمت شما پرسشگر گرامی؛ برای پاسخ، ابتدا تعریف درون گرایی و برون گویی ارائه می شود و به مقایسه و بیان ویژگی های آنها پرداخته و در ادامه در مورد سرد مزاجی و گرم مزاجی توضیحاتی ارائه می دهیم.

درون گرایی: (Introversion)

- تعریف نظری: ویژگی خلقی است که با دیدگاه درونی ذهنی همراه بوده و فرد درون گرا آمادگی بیشتری برای خود داری و تسلط بر نفس از خود نشان می دهد. این افراد کمتر تمایل به حضور در جمع دارند و بیشتر دقت خود را به مطالعه و فعالیت های ذهنی انفرادی می گذرانند.

برون گرایی: (Extraversion)

- تعریف نظری: ویژگی خلقی است که با دیدگاه عینی و خارجی مشخص شده و با فعالیت عملی بالاتری همراه است، افراد برون گرا از آمادگی کمتری برای تسلط بر نفس خویش برخوردارند.

مقایسه روان شناسانه بین افراد درون گرا و برون گرا

بعضی ها ترجیح می دهند که تنها باشند و تنها کار کنند و بعضی برعکس، ترجیح می دهند در جمع زندگی کنند و با یکدیگر کار کنند و بیشتر با مردم روبه رو شوند. روان شناسان به آن افرادی که جزو دسته اول هستند، درون گرا و به آن دسته از افرادی که در دسته دوم هستند، برون گرا می گویند. بیشتر ما با افرادی که سبک فکری آنها با سبک فکری ما هم سویی دارد، راحت تر و خودمانی تر هستیم. روان شناسان می گویند نویسنده ها، نقاشان و باغبانان معمولاً درون گرا هستند و فروشندگان، خدمه کشتی و هواپیما و هتل ها معمولاً برون گرا هستند.

افراد درون گرا با امور درونی سر و کار دارند. می توان گفت آنها افرادی هستند که به درون توجه می کنند. درون گرایی، ویژگی افرادی است که تودار هستند و به درون نگری، وظیفه مداری، کناره گیری از دیگران و گاهی ناآگاهی اجتماعی گرایش دارند. آنها تمایل دارند که به تنهایی کار کنند و برتری آنها ضرورتاً استفاده از هوش در مورد اشیا و عقاید، جدای از دیگران است. تیپ های احساسی، درون گرا هستند و تفکر همراه با قضاوتشان نشان می دهد که آرام و جدی باشند و برای کسب موفقیت، به طور دقیق بر امور مربوطه متمرکز شوند. آنها متقاعد شده اند که عمل گرا، نظم پذیر، واقع گرا و قابل اطمینان باشند و به حقیقت امر توجه کنند و در محیط بیرونی زندگی خود بیشتر با تفکر عمل کنند، ولی در محیط زندگی با احساسات عمل کنند. افراد برون گرا بیشتر به محیط بیرون گرایش دارند و مردم دار هستند. غالباً دارای حساسیت اجتماعی هستند و از آنچه برای دیگران اتفاق می افتد، آگاهی دارند. آنها تا جایی که ممکن است دوست دارند با دیگران کار کنند. افراد برون گرا چون دوست دارند به صورت گروهی کار کنند، احتمالاً وقتی با یکدیگر کار می کنند، بهتر یاد می گیرند.

افراد درون‌گرا و برون‌گرا به طور متوسط در دو انتهای مخالف یک خط قرار دارند. افراد درون‌گرا چون ترجیح می‌دهند به تنهایی کار کنند، ممکن است در فعالیتهای گروهی دچار اضطراب شوند. البته این به آن معنا نیست که افراد درون‌گرا به هیچ‌وجه نباید کار گروهی انجام دهند و یا افراد برون‌گرا نباید به تنهایی فعالیت کنند. آنچه مسلم است، این است که افراد باید یاد بگیرند که در موقعیتهای مختلف انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند.

Dr. Mahdavi: ۱۲:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: بر ماست که لذت ببریم از غذا، از بوهای خوش، از رنگها، از جامه های زیبایی، از موسیقی، از بازی‌ها، از نمایش‌ها و از همه گون تفریح که هر کس می‌تواند بی‌آنکه آزاری به کسی برساند بدان پردازد.

باید چیزهای زندگی را به کار برد و تا هر اندازه که بتوان از آن لذت برد. باید به دیگران پیوست و در پیوند دادنشان به هم کوشید، زیرا هر چیز که در راستای پیوند دادنشان به هم باشد خوب است.

برای سهمیم کردن دیگران در شادی خود باید کوشید؛ با آگاهی کامل باید با همه طبیعت یکی شد.

یکدیگر را در آغوش بگیریم، ای میلیون‌ها مردم!

کتاب #سفر_درونی | #رومن_رولان | ترجمه م.ا. به آذین | انتشارات نیلوفر | صفحه ۴۰

با ما هر روز کتاب بخوانید.

#فلسفه | #جامعه_شناسی

:Dr. Mahdavi :۱۲:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

به خاطر داشته باش که زندگی نوسانی است بین شب و روز تابستان و زمستان. این نوسانی دائمی است. هرگز هیچ کجا از حرکت نایست! در جنبش باش! و هر قدر این نوسان بزرگتر باشد تجربه ات ژرفتر خواهد بود

.:Dr. Mahdavi :۱۲:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

مشتاق تحول نباش ، تحول تنها در آن صورت روی می دهد که در جستجوی نباشی ، اگر طالیب باشی ، همان طلب تو مانع می شود، افراط برای موافق با چیزی بودن و مخالف با چیزی دیگر است . لحظه ای که همه چیز را همانگونه که هست بپذیری ، به وسط پرتاب می شوی . پذیرا باش ، هر جا که هستی ، همان را بپذیر . آنچه را که هستی بپذیر ، آرمان خلق نکن . هر آنچه را که هست بپذیر ، آن را خوب یا بد نخوان . سعی نکن آن را توجیه کنی با واقعیت بمان و آن را بپذیر . خودت را بپذیر ، هر چه که هستی ، حتی اگر نقصی هم داری ، آن را بپذیر ، تنها آن هنگام قادری دست از جنگ با خودت برداری و آسوده باشی، پذیرش رفتن به فراسوست ، تو جنگیده ای و تغییر نکرده ای ، پس اکنون دیگر جنگ . زندگی یعنی آموختن صلح ، نه با دیگری بلکه با خودت . هنگامی که پذیرا باشی ، آنگاه یگانه می شوی در درونت متضادی نخواهی داشت . آنوقت تو در درون دو موجود نیک و بد نیستی ، یکی می شوی . این تمامیت و یکپارچگی انرژی می بخشد . جنگ های درونی جای خود را به آسودگی خواهند داد.

Dr. Mahdavi :۱۴:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

آرامش نه عاشق بودن است

نه حرف های عاشقانه و قربان صدقه های چند ثانیه ای...

آرامش حضور خداست وقتی در اوج نبودن ها

نابودت نمیکند...

وقتی ناگفته هایت را بی آنکه بگویی میفهمد

وقتی نیاز نیست برای بودنش التماس کنی

وقتی مطمئن باشی با او

هرگز

تنها

نخواهی بود ...

آرامش یعنی همین ، تو بی هیچ قید و شرطی خدا را داری...

Dr. Mahdavi: ۱۵:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

دلم میخواست های من زیادند...

بلندند...

طولانیند...

اما مهمترین دلم میخواست ها اینست که: انسان باشم...

انسان بمانم ...

انسان محشور شوم...

چقدر وقت کم است ...

تا وقت دارم باید مهرورزی کنم به همین چند نفر که از تمام مردم دنیا با من نفس میکشند...

باید مهر بورزم به همین جغرافیایی که سهم من است از جهان...

وقت کم است باید خوب بلبشم ...

مهربان باشم...

و دوست بدارم همه زیباییها را

میگویند انسانهای خوب به بهشت میروند، اما من میگویم انسانهای خوب هرکجا باشند آنجا بهشت است.

Dr. Mahdavi: ۱۵:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

يوگای خنده

دشمن شماره يك استرس:



خنده با كاستن از غلظت هورمون های استرس زای شناور در خون، آثار استرس را برطرف می كند. پژوهشی كه با تازگی در مورد ۵۰ نفر از متخصصان فن آوری اطلاعات در ((بنگلور هند)) انجام شد ، نشان داد كه پس از خنده، میزان هورمون استرس (كورتیزول) در آنان بسیار پایین آمد.

هورمون های شادی آفرین:

خنده به رها سازی ((آندورفین)) منجر می شود. ((آندورفین)) مسكنی است كه خودبدن می سازد و افزون بر تسكين دادن دردها ، حامل پیام های مهر و دلبيستگی و احساس دلسواری و گذشت نیز هست. تقويت دستگاه ایمنی :

خنده با افزودن بر میزان سلول های ایمنی ضد ویروس، ضد عفونت و ضد سرطان، به تقويت دستگاه ایمنی بدن می پردازد. همچنین میزان ((ایمونوگلوبین A)) را افزایش می دهد كه نخستین خط دفاعی بدن در برابر ویروس های عفونی چون ((سرماخوردگی)) به شمار می رود. برپایه ی یافته های دكتر ((لی اس برک))، خنده می تواند فعالیت سلول های قاتل كهوظیفه ی محافظت از ما در برابر سرطان را بر عهده دارند، بهبود بخشد.

Motahare : ۱۹:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

دکتر شریعتی :

« کلاس پنجم که بودم پسر درشت هیکلی در ته کلاس ما می نشست که برای من مظهر تمام چیزهای چنرش آور بود ، آن هم به سه دلیل ؛ اول آنکه کچل بود، دوم اینکه سیگار می کشید و سوم - که از همه تهوع آورتر بود- اینکه در آن سن و سال، زن داشت. ...!

۱۷۹

چند سالی گذشت یک روز که با همسر از خیابان می گذشتیم ، آن پسر قوی هیکل ته کلاس را دیدم در حالیکه خودم زن داشتم ، سیگار می کشیدم و کچل شده بودم . «

«پناه»

میبرم «به خدا»،

از عیبی که،

«امروز» در خود می بینم،

و

«دیروز»

«دیگران را» به خاطر،

«همان عیب» ملامت کرده ام.

محتاط باشیم، در «سرزنش» و «قضاوت کردن دیگران».

وقتی

نه از «دیروز او» خبر داریم و نه از "فردای خودمان"

Somayeh Saleh abadi. D.g :۲۰:۳۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

شیخ رجبعلی خیاط می فرمود:

در بازار بودم...

اندیشه مکروهی در ذهنم گذشت.

بلافاصله استغفار کردم و به راهم ادامه دادم.

قدری جلوتر شترهایی قطار وار از کنارم می گذشتند.

ناگاه یکی از شترها لگدی انداخت که اگر خود را کنار نمی کشیدم، خطرناک بود.

به مسجد رفتم و فکر می کردم همه چیز حساب دارد.

این لگد شتر چه بود...!؟

در عالم معنا گفتند:

شیخ رجبعلی! آن لگد نتیجه آن فکری بود که کردی!

گفتم: اما من که خطایی انجام ندادم...

گفتند: لگد شتر هم که به تو نخورد...!

قانون کارما در کائنات جریان دارد... حتی یک تفکر منفی میتواند تاثیری منفی ایجاد کند...

خ_____دایا

در آن هنگام که غرور مرا در آغوشش میگیرد، به تو پناه

میبرم

خ_____دایا

در آن هنگام که هوس چون زیبا رویی زشت طینت به من اشاره میکند، به تو پناه میبرم...

خ_____دایا

در آن هنگام که هر صدایی جز صدای تو به گوشم زیبا میشود، به تو پناه میبرم ...

خ_____دایا

در آن هنگام که مرا بر دستها میبرند، بی هیچ زاد و توشه ای، به تو پناه میبرم

Mahnaz :۲۰:۴۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: تمرین های روز یکشنبه

قانون توانایی مطلق

این قانون مبتنی بر این واقعیت است که ما در جوهر خویش، همان آگاهی مطلق هستیم: حیطة تمامی امکانات و خلاقیت نامحدود، آگاهی مطلق و توانایی مطلق است. آگاهی مطلق، جوهره‌ی روحانی ما است. همچنین، بی‌کران و نامحدود بودن، سرور و شادمانی محض است. حیطة توانایی مطلق، ضمیر خودتان است. هرچه طبیعت راستین خود را بیشتر تجربه کنید، به حیطة‌ی توانایی مطلق نزدیک‌تر خواهید شد.

تمرینات (۱) من امروز با رعایت سکوت در طول روز، و فقط بودن محض، با حیطة توانایی مطلق در تماس خواهم بود. همچنین، دست کم روزی دو بار به تنهایی، تقریباً "به مدت نیم ساعت صبح و نیم ساعت غروب، به مراقبه در سکوت خواهم نشست. (۲) هرروز مدتی را در ارتباط با طبیعت و نظاره‌ی خاموش هوشمندی درون هر موجود زنده، خواهم گذراند. خاموش به تماشای غروب آفتاب یا گوش دادن به صدای اقیانوس یا جویبار، یا به بوییدن عطرگلی خواهم نشست - در وجد سکوت‌م و با ارتباط با طبیعت، از تپش حیات اعصار __ حیطة توانایی مطلق و نامحدود __ محفوظ خواهم شد. (۳) عدم داوری را تمرین خواهم کرد. روزم را با این جمله آغاز خواهم کرد که، "امروز درباره‌ی هیچ‌یک از رویدادها داوری نخواهم کرد." در سراسر روز به خود یادآوری خواهم کرد که داوری نکنم

Mahnaz :۲۰:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

حجم گفتگویت عمق نزدیکی ات را با خدا فریاد میزند

:Farokh :۲۱:۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

خدایا ...

هیچ می دانی که همیشه به موقع

به دادِ دلم.. تو می رسی؟؟!

آنجا که خسته ام ..

آنجا که دل شکسته ام ..

آنجا که از همه ی عالم و ادم گسسته ام ..

همیشه تو همان دستی هست

که می گیری از دلم غبارِ غمها را،

خدایا..... سپاس

Dr. Mahdavi: ۲۱:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

مهناز جانم ، گل بانوی ناز ، متن رو برام گذاشتی گلم ، این مطلب بیان کننده خلاقیت ذهن و نامحدود بودن انرژی بدن است ، منظور توانایی هایی که انسان در وادی انرژی ها دارد یعنی امکان فعال سازی چاکراها و هاله ها و نیروی ذهن که همگی درون ما نهفته است و باید با تکنیک های مختلف ان را فعال و بیدار کرد

اول آموزش سکوت کردن است ، یعنی پاک کردن ذهن از تمام امور دنیوی و گرفتاری های اطراف و عادت کردن به سکوت درون و تمرکز

دوم مانوس شدن با طبیعت است زیرا طبیعت منشا انرژی فوق العاده ای است که به منتقل می شود و درست حکم شارژ کردن باطری را دارد

سوم قضاوت نکردن در مورد اطرافیان است که باید بگوییم قاضی فقط خداست نه بنده خدا

البته غیر از از قضاوت باید سه اصل معروف را در تمام زندگی تمرین کرد و رعایت ،،، پندار ،، گفتار و کردار نیک

در این صورت است می توان به تکامل و سازندگی درون رسید ☺

مهناز عزیزم ، اگر جایی مبهم بود و مطلب رو نتونستم درست بیان کنم سوال کن ،، تا توضیحات رو تکمیل تر کنم ،،، سپاس نازبانو از دنبال کردن متن ها و توجهت ،،، شاد ، پرانرژی و برکت باشی عزیزم ☺❤❤❤

در لحظه بودن

همان طعم حقيقي زندگيست

يعنى به جاى بودن در ديروز و فردا

همين جا و همين لحظه را با همه وجود زندگى كنى

و آغاز بيداريست اين حضور در لحظه !

۱۸۵

تنها كافيست ذهن را ساكت كنى

هياهووى درونى را خاموش كنى

از هراسانى ميان قبل و بعد رها شوى

و به اين منظور بايد مشاهد گر باشى

مشاهده گر اينجا و اکنون

مثل نوزاد چند ماهه

ذهن آدم بزرگ ها بيمار است

ذهرى كه سكوت ، آرامش ، شهود و حضور را تجربه نمى كند

بيمارى ذهن انسان امروز وسواس نشخوار كلمات است

و تو مى توانى از اين چرخه معيوب بيرون بزنى

تنها در اينجا و اکنون ...!

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: چه کسی جهان را فتح می کند؟؟ فقط کسی که بر ذهن خود پیروز شود.

خالص شدن ذهن یعنی رها شدن آن از بیزاری، وابستگی و پندار بیهوده، که در ذهن ایجاد نا آرامی می کنند و کنترل آن را دشوار می سازد.

همچنانکه ذهن بتدریج در خود باطنی قرار میگرد، به همان نسبت تمایلاتش را نسبت به چیزهای بیرونی رها میکند.

ذهن یوگی با تمرکز مداوم بر روی خود خویش، می میرد. آنگاه توقف تمایلات بدنبال آن می آید. پس خود را از دست زواید خویش خلاص کنید.

در اینجا، مرگ ذهن نه به معنی از دست دادن ذهن، بلکه خلوص کامل آن است.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: آرامش چیست؟

نگاه به گذشته و شکر خدا

نگاه به آینده و اعتماد به خدا

نگاه به اطراف و جستجوی خدا

نگاه به درون و دیدن خدا

لحظه تان سرشار از آرامش

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: .

وابستگی نداشته باشید.

وابسته نبودن به نتیجه، عملی بسیار نیرومند است.

به محض اینکه از وابستگی به آرزوهایتان دست می کشید آن را خلق خواهید کرد.

اگر به شدت منتظر و نگران رسیدن به آرزوهایتان باشید، به آرزوهایتان نمی رسید.

اگر با زور و تقلا سعی کنید که به هدفی برسید معمولاً نتیجه عکس میگیرید.

پس هر گاه احساس کردید با زور، فشار و تقلا به مراقبه و تلقین مشغولید، دست از تلاش بردارید و آرزوهایتان را رها کنید و توجه نمایید دانه هایتان را کاشته اید و آن دانه ها در حال رشد کردن برای شما هستند.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: یک تمرین ساده

يکي از خصوصيات شگفت انگيز ذهن اين است که نمی تواند بين تخيل و واقعيت تفاوت بگذارد.

پس می توانید در ذهنتان خود را فردی سالم ، پولدار ، موفق و... تجسم کنید تا توانایی های جديد در شما به وجود بيايد. شگفت انگيز ان است که اگر فقط ۲۱ روز احساس و افکار خود را تغيير دهيد و مثل افراد خوشبخت زندگي کنید، همه چيز تغيير خواهد کرد و جهان هستي خود را با شما هماهنگ خواهد کرد.

- نقشي که بايد ايفا کنید يا هدفتان را مجسم کنید.

- خودتان را در حال انجام ان تصور کنید.

- ان را احساس کنید و در ذهنتان ببينيد.

- روزی سه بار تمرين لبخند کنید.

- با خونسردی و آرامش با قضایا روبه رو شويد.

- هرچه را نمی توانید تغيير دهيد از کنار ان عبور کنید.

- ۲۱ روز قضاوت را کنار بگذاريد.

- احساس های خوب و مثبت خود در تمام طول روز حفظ کنید.

مثلا اگر هدف شما اينست که فروشنده فوق العاده ای باشيد. تصور کنید مشتريان زيادی داريد. ان را احساس کنید و در ذهنتان ببينيد. مراجعه کنندگان صحبت ميکنيد و پاسخی که به سوالهای انان می دهيد چيست؟ چگونه به آنها پاسخ می دهيد . لبخندتان، نگاهتان همه چيز را به صورت زنده تجسم کنید.

بخشی از کتاب مهارتهای کاربردی زندگي..

نويسنده: دکتر آرام

خوشبختی چيز عجيبی است

وقتی ميايد گامهايش آنقدر آرام است

که شايد صدای پايش را نشنوی

اما وقتی نيست دردش را تا مغز استخوان

حس ميکنی

خوشبختی یک حس درونی است

خوشبختی حاصل نوع نگاه ها به زندگيست،

تغييری متفاوت از بودن

و برداشتی آزاد از زندگي.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷

خداوند به این معنی نیست که کسی در آن بالاها در جایی نشسته باشد و توقادر باشی او را ببینی و او به تو برکت بدهد و تو کنار پای او بنشینی و در بهشت تفریح کنی. نه، چنان خدایی در هیچ کجا یافت نمی شود. و اگر در جست و جوی چنین خدایی هستی، در توهم به سر می بری. هرگز چنین خدایی را نخواهی یافت. تاکنون هیچکس قادر نبوده چنین خدایی را بیابد، خداوند حالت سرور غایی در معرفت و آگاهی تو است. خداوند یک شخص نیست، بلکه یک تجربه است. بنابراین هرگز با او چنان ملاقاتی نخواهی داشت که با او روبه رو شوی یا بتوانی او را ببینی: ملاقاتی که او در برابر تو ایستاده باشد و تو به او نگاه کنی. به هر چیزی که نگاه کنی، تخیلات خودت است. وقتی که تمام تخیلات و تمامی افکار از آگاهی تو ناپدید شوند، ناگهان هشیار می شوی که خودت بخشی زنده از این دنیای بی پایان، از این جهان هستی و از این کائنات هستی. تپش قلبت با تپش تمامی کائنات یکی می شود. نفست با دم جهان هستی یکی می گردد، نیروی حیاتی تو با جهان هستی یک تپش دارد. هیچ مرزی باقی نمی ماند، هیچ تفاوتی بین تو و جهان هستی باقی نیست. آنوقت خواهی دانست که "من خدا هستم". آنوقت در می یابی که آنچه که به عنوان "من" خود شناخته ای، بخشی اساسی از تمام جهان هستی است. "من هستی ام": من این را تجربه خداگونه می خوانم.

۱۸۸

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: سرچشمه حیات آدمی "دل" است!

هر آنچه را که از دل بگذرانیم دیر یا زود همان در زندگیمان رخ خواهد داد.

پس ، به دل بیاموزیم که فقط نیکی ها را از خود بگذرانند تا ما را به مراد و آرمانهای والا برساند.

با مثبت اندیشی و نیک گرایی ، مسیر رسیدن به آرمانها ساده میگردد ،

و "تقدیر" رخ میدهد و "تقدیر" یعنی به بار نشستن نیک اندیشی و مثبت گرایی...!!!

الهی... زیباترین انرژی های مثبت را نصیب دوستانم گردان تا تقدیرشان آنگونه که تو میپسندی مهیا شود...

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: زغال های خاموش را ...

کنار زغال های روشن میگذارند ،

تا روشن شود ...

چون همنشینی اثر دارد !

ما هم مثل همان زغال های خاموشیم ،

اگر کنار افرادی بنشینیم که روشنند ،

و گرما و حرارتی دارند ...

ما هم به تبع آن ها ...

نور و حرارت و گرما پیدا میکنیم .

پس آدمی انتخاب کنید ،

که به شما انرژی ببخشد ... !

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: لازم است در همین جا این هشدار را بدهیم: ای انسانی که می‌گویی من حقیر و افسرده و ناخوشبخت و ناشاد و ناآرام و ناراضی ام و برای رفع آنها خودت را به این سیستم و آن سیستم عرفانی و روانشناسی و این کتاب و آن کتاب می‌کشی... توجه داشته باش که همه این رنج‌ها و مسایل نتیجه اجتناب ناپذیر و تبعی موش و گربه بازی ایست که ذهن خودت در خودش راه انداخته است! و تا زمانی که در بند هویت فکری هستی و می‌خواهی _ جز ذات و فطرتت _ چیز دیگری باشی؛ وجود نیت؛ نارضایتی؛ ملامت؛ افسردگی؛ پوچی و صدها رنج دیگر نه تنها یک امر تبعی خود بخودی و اجتناب ناپذیر است؛ بلکه خود تو از آنها استقبال می‌کنی! بنابراین بدان و آگاه باش که تا وقتی به طور مطلق دل از هویت و بازی علایم برنگرفته‌ای و جرات زیستن بدون آن حصار ذهنی را پیدا نکرده‌ای؛ مجبوری از روی عمد صفاتی حقیرانه و قابل نکوهش را به هستی خودت نسبت بدهی. در این صورت پیش این و آن می‌روی تا کدام مساله را برایت حل کنند؟! می‌خواهی مساله ای را برایت حل کنند که ذهن خودت آنرا ساخته است و مجبور است بسازد؟! بر گرفته از کتاب آگاهی.

Dr. Mahdavi: ۲۳:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: آرزو، خاطره لذت است

ترس، خاطره رنج

هر دو ذهن را بی‌قرار می‌کنند

رنج و لذت هر دو گذرا هستند

هر گونه دوگانگی را با آرامش تاب بیاورید

در عین حال تلاش کنید از زیر تسلط آنها خارج شوید .

Dr. Mahdavi: ۲۳:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: تا زمانیکه تبدیل به بخشاینده عشق نشوی، حتی اگر کسی یکی یکی لقمه عشق در دهان تو بگذارد ، هرگز چشم و قلب تو پر (پریم) و چیزی از منیت و غرورت (آهامکار) کاسته نخواهد شد . خوب به رابطه خودت با خداوند نگاه کن . بخشاینده هستی یا گیرنده ؟

اگر گیرنده هستی این نفس بخواست که در حال رشد است . و اگر بخشاینده، در حال تمرین عشق و ورزی، تجلی خویشتن حقیقی هستی .



Dr. Mahdavi: ۲۳:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: مشخصات افراد خلاق چیست؟

متفکران خلاق ایده‌ها را ارج می‌نهند

انت موسر ولمن می‌گوید: «مردم خلاق خود را وقف ایده‌هایشان می‌کنند. آن‌ها تنها به استعداد خود متکی نیستند؛ بلکه به اصول خود تکیه دارند. تخیل مانند پوست دومی آن‌ها را در بر گرفته، و می‌دانند چگونه تخیل خود را به بهترین وجه اداره کنند.» خلاقیت یعنی ایده داشتن _ ایده‌های فراوان. شما وقتی ایده خواهید داشت که به ایده‌ها احترام بگذارید.

متفکران خلاق در جستجوی گزینه‌های جدید هستند

هیچ متفکر خلاق نیست که به انتخاب‌ها عشق نرزد. جستجوی احتمالات گوناگون، تخیلات را تحریک می‌کند، و تخیلات برای خلاقیت داشتن بسیار ضروری است. به قول آلبرت انیشتین: «اهمیت تخیلات بسیار بیش تر از دانش است.»

برای انتخاب‌ها ارزش قایل باشید، می‌دانید چرا؟ زیرا انتخاب‌ها کلید یافتن بهترین پاسخ هستند- نه این که تنها پاسخ. خوش فکرها کسانی هستند که به بهترین پاسخ دست می‌یابند. آن‌ها برای در اختیار داشتن راه‌های چاره، برنامه‌های پشتیبانی خلق می‌کنند. آن‌ها به آزادی می‌رسند که در دسترس دیگران نیست. و به این ترتیب، دیگران را تحت نفوذ خود داشته و هدایت آنان را برعهده می‌گیرند.

متفکران خلاق گنگی‌ها را پذیرا هستند

نویسنده ای به نام اچ. ال. منکن، چنین گفته: «فرد کودن کسی است که از همه چیز مطمئن شود، و کسی که از همه چیز مطمئن است یک کودن همیشگی است.»

مردم خلاق نیاز به الزامات ندارند. آن‌ها همه نوع تناقضات و شکاف‌های زندگی را درک می‌کنند و از اکتشافات در آن شکاف‌ها محفوظ می‌شوند - یا از پر کردن شکاف‌ها با کمک تخیلات شان.

متفکران خلاق از ناهماهنگی‌ها تجلیل می‌کنند

خلاقیت بنا به طبیعت خود غالباً به اکتشافات خارج از مسیر معمول دست می‌زند.

متفکران خلاق، غیرمرتبط‌ها را به هم متصل می‌کنند

خلاقیت از ایده‌های دیگران استفاده می‌کند و به همین دلیل هم می‌تواند این ایده‌ها را به هم متصل کند - به خصوص ایده‌های بازگو نشده را. تیم هنسن، طراح گرافیک، می‌گوید: «خلاقیت به معنای توانایی برقراری ارتباطات، برقراری اتحاد، به وجود آوردن تغییرات و بیان آن‌ها به شکلی تازه است.»

خلق اندیشه‌های مضاعف مانند گردش رفتن با ماشین است. ممکن است از مقصد خود آگاه باشید، ولی تنها پس از حرکت به سوی مقصد شاهد و تجربه‌گر چیزهایی در میانه راه خواهید شد که قبل از حرکت امکان آن وجود نداشته. تفکر خلاق چنین روندی دارد: تفکر، جمع‌آوری، خلق، تصحیح و اتصال.

زمانی که تفکر را آغاز می‌کنید، در جمع‌آوری اطلاعات آزادی عمل دارید. از خود بپرسید که چه مواد و عواملی با اندیشه‌ی شما مرتبط است؟ می‌توانید ایده‌ی خود را تصحیح یا تصفیه کنید. و در نهایت، با قرار دادن ایده‌ها در یک فضای ذهنی درست، آن‌ها را به هم متصل می‌کنید تا به یک اندیشه‌ی کامل و محکم برسید.

متفکران خلاق از شکست نمی‌هراسند

برای خلاقیت باید شهامت مقابله با شکست‌ها را دارا باشید، زیرا خلاقیت و شکست در یک رتبه قرار دارند. احتمالاً از شنیدن این بیان جا خورده اید، ولی این گفته حقیقت دارد. چارلز فرانکل می‌گوید: «اضطراب جزو ضروریات هنری و روشنفکری محسوب می‌شود.» فرد خلاق قبول دارد که ممکن است در چشم دیگران احمق جلوه کند. به این معنا که فرد روی یک شاخه‌ی نازک بنشینند - شاخه‌ای که ممکن است هر لحظه بشکند! افراد خلاق به این موضوع آشنایی دارند و با این وجود

دست از جستجوی ایده های تازه برنمی دارند. آن ها نمی گذارند تا ایده های بی نتیجه مانع دستیابی آنان به ایده های مفید شود.

Harbi Por setare: ۲۳:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۷: آه غربت

در فام خزانی...

نشان از عشقی سرمدی و



اندوهی ست که تا

ابد می لرزد و می سوزد.....

برای لاغر شدن ، از بشقاب و رومیزی آبی رنگ استفاده کنید. رنگ آبی اشتها را کم می کند.??

اگر کم خواب هستید وسایل اتاق خواب را به رنگ بنفش درآوريد يا از چراغ خواب به رنگ بنفش استفاده کنید. رنگ بنفش آرامش دهنده و خواب آور است.??

اگر از کم خونی رنج می برید، میوه های قرمز رنگ مانند گیلاس ، توت فرنگی و گوشت قرمز مصرف کنید.?????

??

اگر بی حال و حوصله هستید، رنگ نارنجی را انتخاب کنید، هنگام استحمام صبحگاهی از حوله و ابزار نارنجی استفاده کنید، رنگ نارنجی. بی حالی شما را از بین می برد

اگر مشکلی پیش روی شماست، از رنگ نیلی استفاده کنید، رنگ نیلی کمک می کند تا بهتر بیندیشید.??

اگر مضطرب هستید و فشار عصبی طاقت شما را بریده است، از رنگ سبز استفاده کنید. رنگ سبز آرامبخش است و فشار خون را کاهش می دهد. ??

افراد افسرده لباس زرد رنگ بپوشند. غذاهای زرد بخورند و رنگ زرد را اطراف خود بچویند. رنگ زرد سطح انرژی را بالا برده و مانع افسردگی می شود.??,,

تقديم به ذهنهای زیبای گروه

مواظب روح، روان و جسم خود باشید

Dr. Mahdavi :۰۰:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ . تسليم نخواهم شد!

زندگی می‌کنم ...

برای رویاهایی که منتظرند به دست من واقعی شوند ...

من فرصتی برای بودن دارم،

پس ساکت نمی‌نشینم ...!!!

می‌گذارم همه بدانند که من با تمام توانایی‌ها و کاستی‌ها، شاهکار زندگی خود هستم؛

کافی ست لحظات گذشته را رها کنم و برای ثانیه‌های آینده زندگی کنم ...!!!

چون رویاهایم آنجاست ،

و من فقط ؛ یک بار فرصت زندگی کردن را دارم ...

Harbi Por setare :۰۰:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸

ديروز پس از يك هفته كه مگسي در خانه ام ميگشت، جنازه اش را روي ميز كارم پيدا كردم.

يك هفته بود كه با هم زندگي ميكرديم. شبها كه دير ميخوابيدم، تا آخرين دقيقه ها دور سرم ميچرخيد. صبح ها اگر دير از خواب بيدار مي شدم، خبري از او هم نبود. شايد او هم مانند من، سر بر كتابي گذاشته و خوابيده بود.

در گشت و گذار اينترنتي، متوجه شدم كه عمر بسياري از مگس هاي خانگي در دماي معمولي حدود ۷ تا ۲۱ روز است.

با خودم شمردم. حدود ۷ روز بود كه اين مگس را ميديدم. اين مگس قسمت اصلي يا شايد تمام عمرش را در خانه ي من زندگي كرده بود. احساسم نسبت به او تغيير كرد. به جسدش كه بيجان روي ميز افتاده بود، خيره شده بودم.

غصه خوردم. اين مگس چه دنياي بزرگي را از دست داده است. لابد فكر ميكرد «دنيا» يك خانه ي ۵۰ متری است كه روزها نور از «ماوراء» به درون آن مي تابد و شبها، تاريخي تمام آن را فرا ميگيرد. شايد هم مرا بلایي آسماني ميديده كه به مكافات خطاهايش، بر او نازل گشته ام!

شايد نسبت آن مگس به خانه ي من، چندان با نسبت من به عالم، متفاوت نباشد.

من مگس هاي ديگر خانه ام را با اين دقت نگاه نكرده ام. شايد در ميان آنها هم رقابت براي اينكه بر کدام طبقه كتابخانه بنشينند وجود داشته.

شايد در ميان آنها هم مگس دانشمندی بوده است كه به ديگران «تكامل» مي آموخته و ميگفته كه ما قبل از اينكه «بال» در بياوريم، شبیه این انسانهای بدبخت بوده ایم.

شايد به تناسخ هم اعتقاد داشته باشند و فكر كنند در زندگي قبلي انسانهايي بوده اند كه در اثر كار نيك، به مقام «مگسي» نائل آمده اند.

شايد برخي از آنها فيلسوف بوده باشند. شايد در باره فلسفه ي زندگي مگسي، حرف ها گفته و شنیده باشند.

شايد برخي از آنها تمام عمر را با حسرت مهاجرت به خانه ي همسايه سر كرده باشند.

مگسي را يادم ميآيد كه تمام يك هفته ي عمرش را پشت شيشه نشسته بود به اميد اينكه روزي درها باز شود و به خانه ي همسايه مهاجرت كند..

مگس ديگري را يادم آمد كه تمام هفت روز عمرش را بي حرکت بر سقف دستشويي نشسته بود. تو گويي كه فكر ميكرد با برخاستن از سقف، سقوط خواهد كرد. يا شايد از ترس اينكه بيرون اين اتاق بسته ي محبوس، چهنمی برپاست..

بالاي سر مگس مرده نشستم و با او حرف زدم:

كاش ميدانستي كه دنيا بسيار بزرگ تر از اين خانه ي كوچك است.

كاش جرأت امتحان كردن دنياهاي جديد را داشتی.

كاش تمام عمر هفت روزه ي خود را بر نخستين دانه ي شيريني كه روي ميز من ديدی، صرف نميكردی.

كاش لحظه اي از بال زدن خسته نميشدی، وقتی كه قرار بود براي هميشه اينجا روي اين ميز، متوقف شوی.

آن مگس را روی میزم نگاه خواهم داشت تا با هر بار دیدنش به خاطر بیاورم که:

عمر من در مقایسه با عمر جهان از عمر این مگس نیز کوتاه تر است. شاید در خاطرم بماند که دنیا، بزرگتر و پیچیده تر از چیزی است که می بینم و می فهمم. شاید در خاطرم بماند که بر روی نخستین شیرینی زندگی، ماندگار نشوم.

نمیخواهم مگس گونه زندگی کنم. بر می خیزم. دنیا را میگردم و به خاطر خواهم سپرد که عمر کوتاه است و دنیا، بزرگ.

بزرگتر و متنوع تر از چیزی که چشمانم، به من نشان میدهد...

Motahare : ۰۸:۲۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸

خدایا ...

در آوای سنگین سکوت امشب ،

در دست افشانی رویا در ظرافت یک متن ،

در راز ناشناخته‌ی زیستن ؛

تو را عاشقانه می‌خواهم ...

در پوچی یک توهم در اوج وصال ،

در سودای محکومانه‌ی عشقی ،

در رویای مشکوکانه‌ی وصلی ؛

تو را مجنون وار می‌کاوم

در پژواک اندیشه‌هایم ،

در سایه‌ی آرزوهایم ،

و در اوج فاصله‌ای میان کام و دل ؛

تو را می‌خواهم ...

در سادگی یک غزل ،

در شور یک عشق ،

در وجد عارفانه‌ی یک نیایش ،

در تبلور یک روی؛

تو را می‌خواهم ...

مرا در بی‌کسی امشب ،

در غربت لحظه لحظه‌ی تنهاییم ،

دریاب ...

مرا در دریای بی‌کران زندگی ،

و در ویرانه‌های وجودی خسته ،

دریاب ...

در بی صدا گریستن هایم ،

در عجزم از این غربت ،

مرا درک کن ...

بار خدایا !

با وجود مهربان و گرمت ،

تار و پود فرسوده‌ی وجودم را از بین ببر ؛

با وجود نورانی خویش ،

پرده پرده‌ی تاریکی‌ام را نابود کن ؛

از تو می‌خواهم برفراز دریای وجودت ،

افکار شناور مرا به اهتزاز درآوری ؛

از تو می‌خواهم در حجم تاریکی و هجوم غربت امشب ،

در سردی وجودم ،

مرا حامی باشی ...

خداوندا آغوش امن ترین

و گرم ترین آغوش هاست

????

Motahare : ۰۸:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: کودکانی هستند که شبها با دیدن کارتون میخوابند و کودکانی نیز هستند که شبها در

کارتون میخوابند...

آه از عدالت روزگار..

اگر مغز خالی همچون شکم خالی سروصدا میکرد ، جهان اکنون تعریف دیگری داشت ...

حتی افرادی که معتقد هستند سرنوشت همه از قبل تعیین شده و قابل تغییر نیست

موقع رد شدن از خیابان دو طرف آن را نگاه می کنند .

سکه های پول همیشه صدا دارند..

اما اسکناسها بی صدا هستند ...

پس وقتی ارزشت بالا رفت بیشتر آرام و بی سروصدا باش !!!...

از مرگ نترسید !

از این بترسید که وقتی زنده اید

چیزی در درون شما بمیرد

به نام "انسانیت"

۲۰۱۵/۰۹/۲۸ :۰۸:۳۰ Dr. Mahdavi: صبح یعنی یا کریم

یا کریمی روی سیم

یا کریمی مهربان

دوست با یاس و نسیم

صبح یعنی آفتاب

در میان حوض آب

خنده ی ماهی به نور

یک سلام و یک جواب

صبح یعنی دست باز

لحظه ی راز و نیاز

اشک های مادرم

توی باغ جانماز

صبح، خوب و باصفاست

بهترین وقت دعاست

دوست دارم صبح را

صبح، لبخند خداست

♥صبحتون سرشار از انرژی مثبت♥

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ درود بر همه عزيزانم 🌟❤️

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ درود و سپاس بر مهنراز بانوی بزرگوار ، خير عزيز دل احتياج به نظاره گر نداريد ، فقط هر کار می کنید به صورت کتبی گزارش بدید ،، در جاهایی که لازمه و واقعا برای انجامش احتياج به کسی باشه ، من حضور دارم بانو نگران نباشيد ، برکت باشيد و پراز مهر 🌟❤️🌟

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ خدا را لمس باید کرد ، !

نگو کفر است ، !!...

خدا را می توان در باوری جا داد ،

که در احساس و ایمان غوطه ور باشد ،

خدا را می توان بويید ،

و این ، احساس شیرینی است ،

نگو کفر است ، !!...

که کفر این است ،

که ما از بیکران مهربانیها ، ...

برای خود ،

خدایی لامکان و بی نشان سازیم ، !!...

خدا را در زمین و آسمان جستن ،

ندارد سودی ، ای آدم ، !!...

تو باید عاشقش باشی ،

و باید گوش بسپاری ،

به بانگ هستی و عالم ،

که در هر خانه ای آخر ، خدایی هست ، !!...

نگو کفر است ، !!...

اگر من کافر !! باشد ، !!...

نمی خواهم خدایا ، زاهدی چون دیگران

باشم ، ...



نمی خواهیم خدایم را ، ...

به قدیسی بدل سازم ،

که ترسی باشد از او در دل و جانم ، !!!

نگو کفر است ، !!!

که سوگند یاد کردم من ، ...

به خاک و آب و آتش بارها ای دوست ،

خدا زیباترین معشوق انسانهاست ،

خدا را نیست همزادی ،

که او یکتاترین ،

عاشق ترین ،

معبود انسانهاست ، ...

خدا را لمس باید کرد

Dr. Mahdavi : ۰۸:۳۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ : شادی نماد زیستن آگاهانه است و نمایشی از سپاسگذاری در برابر یزدان پاک ، ما وارث این تفکریم. شاد باش و شاد زندگی کن که شادی امتداد خداست

????????????????

Dr. Mahdavi : ۰۸:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸ : تغییر نگاه به زندگی باید از ذهن شروع شود،

یادمان باشد

سنگها نه خرده حسابی باپاهای لنگ دارند

نه قرار و مداری با پاهای سالم!

پس باورهای اشتباه را کنار بگذاریم ...

هر سقوطی

پلیان کار نیست ...

باران را ببین،

سقوط باران

قشنگترین "آغاز" است...

Dr. Mahdavi: ۰۸:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: تعریف تفکر مثبت:

شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علائق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد.

افکار مثبت و منفی:

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه دهنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و باعث می‌شوند ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری باز دارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.



ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر:

- با وجود تفکر درباره‌ی گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می‌کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.
- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظرات نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می‌کنند.
- همیشه سعی می‌کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می‌کنند.
- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می‌کنند، به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض‌گویی می‌شوند.
- چون دارای ذهن مثبت هستند، می‌توانند افکار خود را کنترل کنند.
- اگر از آنها خواسته شود درباره‌ی موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه‌های منفی، موارد مثبت آن را بیان می‌کنند و موضوع را به فال نیک می‌گیرند به عبارت دیگر «نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینند».
- مشکلات را ناچیز شمرده و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.

- اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستید.

- همه چیز در نظر آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می کنند از مواهب زندگی بیشترین استفاده را ببرند.

- در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.



ویژگی های افراد منفی نگر:

همیشه از وضعیت موجود و گذشته ی خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.

- غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی مخالفت می کنند.

- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می کنند.

- در برخورد با کوچکترین مانعی از تلاش دست می کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می دانند.

- تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می کنند و در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیبا است، به عبارت دیگر «اول عمل می کنند بعد فکر!»

- چون منفی نگر هستند، افکارشان بر آنها تسلط دارد.

- اگر از آنها خواسته شود درباره ی موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند. به قول معروف «نیمه خالی لیوان را می بینند!»

- از گاه کوه می سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند.

- غالباً افسرده، کج خلق، بدخواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

- همه چیز در نظر آنها غم‌انگیز و ناامید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی‌برند.

- در ارتباط‌های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوءظن دارند و فکر می‌کنند که همه علیه آنها توطئه می‌کنند.

Dr. Mahdavi: ۰۸:۴۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: شاید بعضی وقت‌ها به این فکر کنید که کاش قرصی برای احساس خوشحالی ساخته می‌شد که می‌توانست شما را به سرعت از فاز ناراحتی به خوشحالی ببرد. شاید به نظر برسد که قرص‌های افسردگی می‌توانند چنین تاثیری داشته باشند اما در واقع بیشتر این داروها به لحاظ پزشکی تاثیر چندانی نداشته و بیشتر تاثیر آنها به صورت ذهنی و روانی است.

نکته جالب این است که داشتن فکر مثبت می‌تواند در تغییر احساس شما تاثیر بسیار زیادی داشته باشد و احساس شما را نسبت به زندگی به سرعت تغییر دهد. پس می‌توان گفت برای داشتن احساس خوشحالی و رضایتمندی دائمی بهترین راه تغییر در طرز فکر و مثبت اندیشی است.

قدرت تفکر مثبت چندین دهه است که به اثبات رسیده است و البته نکته جالب تر اینکه به لطف پژوهش‌ها، روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تغییر طرز فکر به طور کامل امکان‌پذیر است.

با تمرین، شما می‌توانید عادت به تفکر منفی را به راحتی تغییر دهید.

در ادامه به ۷ راهکار ساده برای داشتن طرز فکری مثبت و خوش بینانه و داشتن زندگی شادتر خواهیم پرداخت.

۱. عضلات روانی تان را بسازید

همانگونه که ورزش کردن می‌تواند در افزایش قدرت بدنی به شما کمک کند، ورزش‌های مغز نیز می‌توانند به شما کمک کنند تا بتوانید آسانتر به طرز فکری مثبت دست پیدا کنید.

بخش پره فرونتال کورتکس (prefrontal cortex) چپ مغز مسئول احساسات مثبت مانند خوش بینی است. بر طبق مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین مدیسون آمریکا انجام شده است، نشان داده شده که با استفاده از تمریناتی مانند مدیتیشن می‌توان به تقویت این بخش از مغز پرداخت و مغز غمگین را به مغزی شاد تبدیل کرد.

راه حل چیست؟

برای بسیاری از ما مدیتیشن مانند نخ دندان است. با اینکه همیشه در دسترس قرار دارد اما هرگز از آن استفاده نمی کنیم.

اما به یاد داشته باشید که تنها چند دقیقه مدیتیشن در روز می تواند به مغز شما کمک کند تا شادتر باشد، پس سعی کنید این کار های ساده را یاد بگیرید و به کار ببندید.

یک عبارت مثبت و آرامش بخش را مانند "آرامش" و یا "عشق" انتخاب کنید.

در جایی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید.

با هر دفعه بازدم، در ذهن خودتان، عبارتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید.

اگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شما را به هم می ریزند، به آرامی و بی تدریج آنها را از ذهنتان خارج کنید و به تکرار کلمه مورد نظرتان بپردازید.

در هر بار اجرای این تمرین، این فرایند را برای ۱۰ دقیقه انجام دهید.

۲. هر روز یک "ساعت خوش" داشته باشید

مردم زمان کافی را برای فکر کردن به زندگی خودشان و این قضیه که چه مقدار از زندگی را به لذت بردن از آن اختصاص می دهند صرف نمی کنند.

در یک تحقیق از ۹۰۰ زن خواسته شد که لیست کارهایی که روز قبل انجام داده بودند را بنویسند و احساس خودشان را هنگام انجام آن کار شرح بدهند. نتیجه به دست آمده از این تحقیق نشان می داد که افراد مورد آزمایش مقدار بسیار زیادی از کار های روز قبل را با ناراضی و ناخوشنودی انجام داده بودند.

راه حل چیست؟

کارهایی را که در طول هفته انجام می دهید را یادداشت کنید.

سپس سعی کنید که ساعت هایی که در طول هفته به کار های بی فایده و بی تفاوت (کارهایی که نه خوشایند هستند و نه ناخوشایند مانند گشت و گذار در بین شبکه های تلویزیونی) گذرانده اید را با کارهایی که از آنها لذت می برید جایگزین کنید.

تاثیر این کار در زندگی، شما را شگفت زده خواهد کرد.

۳. محدود فکر نکنید و افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید

تغییر از تفکر منفی به مثبت ادریشی یک شبه اتفاق نمی افتد لذا باید تا زمانی که این اتفاق می افتد از روش تفکر جایگزین استفاده کنید.

این روش می تواند به شما کمک کند که با افکار منفی خودکاری که منشا درستی ندارند مانند "من نمی توانم" یا "من احساس خوبی ندارم" مقابله کنید.

راه حل چیست؟

دفع بعد که با افکار منفی مواجه شدید، این پرسش ها را از خودتان بپرسید و سعی کنید آنها را جواب دهید:

آیا واقعا صحت دارد؟

آیا می توانم به گونه ای دیگر به قضیه نگاه کنم؟

آیا وقتی که نسبت به یک وضعیت احساس خوشایندی ندارم می توانم دیدم را نسبت به قضیه تغییر دهم و به دنبال نتیجه ای خوشایند در آن بگردم؟

۴. مواظب زبانتان باشید

آیا عادت کرده اید که برای بیان وضع زندگی یا کاری از واژه های منفی یا شوخی استفاده کنید؟ مواظب باشید.

آنچه که به زبان می آورید به صورت ناخودآگاه روی ذهن شما تاثیر می گذارد.

شاید امروزه استفاده کردن از عبارت های منفی یا طنز مد شده باشد اما به یاد داشته باشید که این عبارت ها می توانند باعث ایجاد ذهنیت منفی در شما شوند. به عنوان مثال از شما در مورد کار جدیدتان سوال پرسیده می شود و شما به شوخی جواب

خواهيد داد كه "كابوس است". همين جواب شما روى ذهن شما تاثير مى گذارد و باعث مى شود كه خودتان نيز اين قضيه را باور كنيد و از آن به بعد احساس ناخوش

Dr. Mahdavi: جناب برات نيا اين جواب شما بود گلم ☎☎☎☎☎☎☎ ۰۸:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸

Dr. Mahdavi: ۰۸:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ايندى نسبت به کارتان داشته باشيد.

راه حل چيست؟

زبانان را پالایش کنید. همیشه پاسخ های واقعی، بدون اغراق و به دور از شوخی و یا مد روز را به زبان بیاورید و سعی کنید همیشه از عبارات های مثبت استفاده کنید.

۲۰۹

۵. به کودکی برگردیم

برخی از فعالیت ها هستند که می توانند به ما احساس لذت بدهند و برای مدتی طولانی ما را شارژ کنند اما به دلایلی خودمان را از انجام آنها منع می کنیم.

راه حل چيست؟

سعی کنید مانند کودکیان فکر کنید. زمانی که تنها ۹ سال سن داشتید، سعی کنید با همان شور و حرارت زندگی کنید و سرگرمی های مورد علاقه خود را پیدا کنید و بدون هیچ محدودیتی (از جمله خجالت کشیدن و یا حرف مردم) آنها را انجام دهید.

زمانی که ما در سنین کودکی به سر می بریم به میزان بسیار بیشتری با خودمان صادق هستیم و کمتر تحت تاثیر حرف های دیگران قرار می گیریم. پس سعی کنید به کودکیان برگردید و از همین الان برای انجام فعالیت مورد علاقه تان اقدام کنید. این فعالیت می تواند انواع ورزش ها، هنر ها، فعالیت های فرهنگی و تفریحی و ده ها نوع فعالیت مختلف دیگر باشد.

۶. کار های خوب انجام دهید

اگر شما رفتار خوبی داشته باشید و کارهای خوب انجام دهید، پذیرفتن این قضیه برای خودتان، که شما انسان خوبی هستید آسانتر می شود.

بر مبنای تحقیقات روانشناسان، انجام کار های خوب کوچک در طول یک روز می تواند احساس رضایت و خوشحالی بیشتری را به شما بدهد.

پس در طول روز فرصت هايي که براي ابراز مهرباني و انجام کار هاي خوب کوچک (يا بزرگ، بسته به توان شما) داريد را از دست ندهيد. سعی کنيد کارهايي که انجام می دهيد متفاوت و برنامه ريزی نشده باشد. تحقيقات نشان داده است که انجام مداوم و تکراری یک کار خوب می تواند از ميزان رضایت و خوشحالي آن کم کند.

۷. عکس هاي تان را قاب بگيريد

محيط زندگي که براي خودمان فراهم می کنيم می تواند تاثير زيادی بر سلامت ما بگذارد.

استفاده از لوازم شخصي و قاب هاي عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشد بلکه می توانند به لحاظ رواني به شما کمک کنند، احساس شما را نسبت به خودتان مثبت تر کنند و ميزان توليد انتقال دهنده هاي عصبی که منجر به اضطراب می شوند را کاهش دهند.

پس عکس هايي از خودتان و يا خانواده و دوستانتان را همراه با مدال ها، افتخارات، مدارک تحصيلی، دست ساخته ها و هر چيزی که به آنها حس مثبتی داريد را در مکاني قرار دهيد که بتوانيد آنها را به راحتی ببينيد. اين کار باعث می شود که در روز هاي بد زندگي، با ديدن اين افتخارات و عکس ها به ياد روز هاي خوب و موفقيت هاي خود بيافتيد.

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: "آرامش"

محصول تفکر نیست!

آرامش هنر نیندیشیدن به انبوه مسایلیست که ارزش فکر کردن ندارند...

۲۱۱

"لحظه های تان آرام"

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: دو دستی چسبیدن به درد و غمها هیچ امتیاز و ارزشی ندارد.

این که چطور خودتان را از درد و غم خارج می کنید امتیاز محسوب می شود.

درد و غم پیامی با خود دارد که نیازمند توجه شماست - اعتنا نکردن یا پنهان کردن آن، راه حل نیست، چرا که دوباره راحتی برای ارتباط پیدا خواهند کرد.

امروز شما از موهبتی که اضطراب و نگرانی تان برای شما آورده و سپس رها کردن آن آماده می کنیم.

چه احساس درد و رنج شما از یک رابطه ناشی شود و یا از یک موقعیت مالی، فقدان چیزی، نگرانی برای یک عزیز یا عدم تعادل در جسدتان، روش مقابله با همه ی آنها یکی است.

هم اکنون نفس عمیقی بکشید و توجه تان را به نقطه ی چالش خود معطوف کنید.

ذهنتان را تا آنجا که می توانید آرام کنید و سپس بخواهید تا هدیه ای را که درون این موقعیت سخت خوابیده کشف کنید.

همیشه موقعیت های پنهانی مانند یاد گرفتن صبر، مهربانی، بخشش، قدرت و غیره وجود دارد.

هنگامی که شما به موهبت درونی درد و رنج آگاه می شوید، دیگر لازم نیست درد شما را با فریاد متوجه خود سازد: پیامش را رسانده و حالا می تواند کنار برود.

هنگامی که این پیام آور می رود، آرامشی که همیشه در شما سکنا داشته آشکارتر می شود.

این کار اساسی راه حل هر مشکل ظاهری است. ما، با یکدیگر موقعیت های سخت را با این باور که در مرتبه ی روحی حل شده و با این آگاهی که اکنون در مرتبه ی مادی در حال تجلی یافتن است به خداوند واگذار می کنیم.

آغوش تان را به روی هدایای راه حل آرام، شفا و معجزه باز کنید.

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: شما می توانید حال و هوای روزتان را با اختصاص دادن آن به یک هدف، درس و یا موضوع خاصی که دوست دارید تجربه کنید، عوض کنید.

مثلا ممکن است خودتان را وقف داشتن روابط گرم و صمیمانه، دیدن زیبایی درون خود و دیگران، مراقبت عالی از خود، به دست آوردن پول خوب از راههای هدفمند و یا چیز دیگری که شخصا برای شما مهم است کنید.

با اختصاص دادن هر روز، روحتان پیامی را به دنیای بیرون پرتاب میکند - مانند ماهیگیری که تور بزرگی را پرتاب میکند - و موقعیتهایی را در راستای آنچه می خواهد جذب میکند.

درست همانطور که شما خواسته اید. اختصاص دادن ها راه موثری هستند برای اینکه دریابید شما و تصمیمهایتان چقدر قدرتمندید."

♥:Dr. Mahdavi :۱۰:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸

Motahare: ۱۳:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: باب اسفنجی: پاتریک صدامو می شنوی؟

پاتریک: نه اینجا خیلی تاریکه

.....

اختاپوس: حیف که باب اسفنجی اینجا نیست تا از نبودن خودش لذت ببره

.....

پاتریک: یه هواپیما از جنس طلا میخریم

باب اسفنجی: هواپیما از جنس طلا نمیتونه پرواز کنه

پاتریک: ما دیگه پولداریم قوانین فیزیک رو ما تاثیر نداره

.....

باب اسفنجی: من زشتم به هیچ دردی نمیخورم!

پاتریک: چرا بدرد میخوری، باعث میشی بقیه نسبت به خودشون حس بهتری داشته باشن

.....

باب اسفنجی: وقتی من نیستم تو معمولاً چی کار میکنی؟

پاتریک: صبر میکنم تا تو برگردی

.....

باب اسفنجی: در چه روزی هستیم؟

پاتریک: امروز

باب اسفنجی: اوه ... روز مورد علاقم

به افتخار این دوتا که کلا عشقن [?]

Motahare: ۱۳:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: قول هایمان، " بی اعتبار "

حرف هایمان " ناخالص "

عشق هایمان " پوشالی "

محبت هایمان " قلبی "

خوبی هایمان " تظاهر "

دیدارهایمان " تفاخر "

صورت ها " پررنگ "

سیرت ها " بی رنگ "

شعار بدون " عمل "

قضاوت بدون " عدل "

و ...

در کدام نقطه از انسانیت ایستاده ایم؟! !!!

یادش بخیر به روزی دروغگو

دشمن خدا بود....

Motahare: ۱۳:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: روان شناسی آنتروپولوژی

آدم سالم کیست؟

آدمی که با خودش و با آدمهای اطرافش در حال جنگ و ستیز نیست، نتیجتاً حضورش به آدم انرژی میدهد.

بیشتر از اینکه انتقادگر باشد، مشوق است!

بیشتر از اینکه منفی باشد، مثبت است!

بیشتر از اینکه متکبر باشد، متواضع است!

بیشتر از اینکه بخواهد خودنمایی کند، دوست دارد در یک فضای اشتراکی، دیگران را ببیند و همینطور خودش هم دیده شود!
با آدم سالم، شما بهترین بخش وجودتان بیرون میاد، یعنی از آن دسته آدمهایی نیستند که شما آماده میشوید که با آنها کشتی بگیرید!

آدم سالم زیباییها را مبیند و به زبان میآورد!

آدم سالم خوش خلق است، مزاح و طنز خوبی دارد.

آدم سالم همانی است که مبینید، فی البداهه است!

خلاقیت دارد، برخوردش محترمانه است، حرمت شما حفظ میشود، میتوانید به او اعتماد کنید، احساس امنیت کنید!

آدم سالم کنترل نیاز ندارد، تحقیر نیاز ندارد، تسلط نیاز ندارد!

آدم سالم با مجموعه رفتارهایش به شما احساسی را میدهد که در حقیقت شما خود را مثبت تر و بهتر از آنی که هستید؛ مبینید!...

این آدمها را در گوشه ای از زندگیتان حفظ کنید

Motahare: ۱۳:۳۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: همه سفت و محکم همدیگر رو حفظ کنیم...بویژه حاکم گروه بزرگ دلشدگان رو....

Motahare: ۱۳:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: رفتم اون دنیا خدا ازم پرسید وقتی همسایه ت گرسنه بود کجا بودی

منم گفتم:خودت کجا بودی !!!؟؟؟؟

خیلی حال داد

ولی بعدش دیگه یادم نیست سرب داغ رو با قیف ریختن تو حلقم یا با شلنگ

۲۰۱۵/۰۹/۲۸ :Mozhgan: ۱۳:۵۸ تا خدا هست،،

کسی تنهانیست،،

من اگر گم شده ام،،

تو اگر خسته شدی،،

درپس پرده ی اشک من وتو،،

مأمن گرم خداست،،

او همین جاست،،

کنار من وتو،،

سال ها منتظر است؛

تابه سویس بدویم از سرشوق،،

تا صدایش بزنییم از سر عجز،،

وبفهمیم که او مونس واقعی خلوت ماست....

Dr. Mahdavi: ۱۴:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: لبخند بزن به زندگی !.....

لبخند بزن به نسیمی که مدام نوازشت می کند.....

به بلبلانی که با حس و شوقی وصف ناپذیر برایت ترانه ای عاشقانه سر میدهد.....

لبخند بزن به دیروزی که خوش بود و به امروزی که زیباست و به فردایی که رویایی خواهد بود.....

لبخند بزن به آسمانی که برای لطافت زمین زیر پایش، اشک شوق جاری می سازد.....

لبخند بزن به شقایق ها ، نیلوفرهای آبی و نرگس ها

لبخند بزن به تمام گل‌های عالم

که از زمینی سخت می رویند و جهان را زیبا می سازند

لبخند بزن به خدایی که نعمتهایش، لبخند را میهمان لبهایت می کند

۲۰۱۵/۰۹/۲۸ :۱۵:۱۹ Iman:

همه شب راه دلم بر خم گیسوی تو بود

آه از این راه که باریک تر از موی تو بود

رهرو عشق از این مرحله آگاهی داشت

که ره قافله دیر و حرم سوی تو بود

گر نهادیم قدم بر سر شاهان شاید

که سر همت ما بر سر زانوی تو بود

پیش از آن دم که شود آدم خاکی ایجاد

بر سر ما هوس خاک سر کوی تو بود

پنجه چرخ ز سر پنجه من عاجز شد

که توانایی ام از قوت بازوی تو بود

زان شکستم به هم آینه خودبینی را

که نگاهم همه در آینه روی تو بود

پیر پیمانه کشان شاهد من بود مدام

که همه مستیم از نرگس جادوی تو بود

تا مرا عشق تو انداخت ز پا دانستم

که قیامت مثل از قامت دل جوی تو بود

ماه نو کاسته از گوشه گردون سر زد

که خجالت زده گوشه ابروی تو بود

نفس خرم جبریل و دم باد مسیح

همه از معجزه لعل سخنگوی تو بود

مهربانی کسی از دور فلک هیچ ندید

زان که هم صورت و هم سیرت و هم خوی تو بود

هیچ کس آب ز سرچشمه مقصود نخورد

مگر آن تشنه که جایش به لب جوی تو بود

دوش با ماه فروزنده فروغی می گفت

کافتاب آیتی از طلعت نیکوی تو بود

"فروغی بسطامی"

Dr. Mahdavi: ۰۹/۲۸/۱۵/۲۰۱۴:۱۸:۱۴

گاهی،

برای ره‌اشدن از زخم های زندگی باید بخشید و گذشت ...

میدانم که بخشیدن کسانی که از آن زخم ها خورده ایم، سخت ترین کار دنیاست ...

ولی،

لطوماتی که هر صبح چشمان خود را با کینه باز کنیم و آدم‌های، خاطرات تلخ رازنده نگه داریم و در ذهن خود هر روز محاکمه شان کنیم ... رنگ آرامش را خواهیم دید !!!

گاه،

باید چشم ها را بست و از کنار تمام بد بودن‌ها گذشت ...

Dr. Mahdavi: ۰۹/۲۸/۱۵/۲۰۱۴:۱۸:۱۴: مردی شی‌ی را در خانه ای روستایی می گذرانند، پنجره های اتاق باز نمی شد . نیمه شب احساس خفگی کرد و در تاریکی به سوی پنجره رفت، اما نمی توانست آن را باز کند. با مشت به شیشه پنجره کوبید، هجوم هوای تازه را احساس کرد و سراسر شب را راحت خوابید. صبح روز بعد فهمید که شیشه کمد کتابخانه را شکسته است و همه شب، پنجره بسته بوده است!

"او تنها با فکر اکسیژن، اکسیژن لازم را به خود رسانده بود،"

وقتی بهترین ها را می خواهید افکار تان پکر است و زلال. افکار از جنس انرژی اند و انرژی، کار انجام می دهد.

Dr. Mahdavi: ۰۹/۲۸/۱۵/۲۰۱۴:۱۸:۱۶: بیایید از امروز یک رژه تازه بگیریم،

بیایید باهم اجتناب کنیم،

از افکار منفی،

از کسانی که لبخند را از ما میگیرند

از آنهایی که موجب می شوند اعتماد به نفسمان را از دست بدهیم،

از آنهایی که چوب لای چرخ زندگیمان می گذارند،

یک ماه که این رژیم را رعایت کنیم میبینیم چقدر از بارهای منفی و بیماریهامون کم شده و به کیفیت زندگیمون اضافه شده،

وبقول عزیزی...

یادمان باشد هیچگاه ساعت زندگیمان را به افق آدمهای ارزان کوک نکنیم

زیرا؛

یا خواب میمانیم یا عقب،!

Dr. Mahdavi: ۱۸:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ذهن ما مثل تلویزیونه، ما تصمیم می گیریم که کدوم شبکه

رو ببینیم!

شبکه رنجش، شبکه بخشش، شبکه نفرت، شبکه مهربونی،

شبکه شادی یا برنامه های تکراری دیروز.

هر روز فکر کن، دیدن کدوم شبکه حال تو رو بهتر میکنه،

ذهنت رو بذار روی همون شبکه!

یادت باشه اگه خیلی چیزها دست تو نیست، کنترل مغزت

دست خودته

Dr. Mahdavi: ۱۸:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: اگر تغییر نکنیم نابود میشویم!

باید تغییراتی را در نوع نگاهمان به وجود آوریم.

کلیدهای این تغییر عبارتند از:

کلید اول: خواستن

کلید دوم: خالی کردن ذهن از تعصب ها

کلید سوم: داشتن باور مثبت نسبت به خود

کلید چهارم: دست به عمل زدن

به یاد داشته باشیم که عظمت زندگی به علم نیست به عمل است.

Dr. Mahdavi: ۱۸:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ما از ترس طرد شدن مدعی شدیم کسی هستیم که نبودیم.

ترس از طرد شدن تبدیل به ترس از مطلوب نبودن شد.

سرانجام ما به کسی تبدیل شدیم که در حقیقت نیستیم.

تبدیل به رونوشتی شدیم از باورهای مادر، پدر، جامعه و مذهب...!

چهار میثاق _دون میگوئل روئیز

اریک برن می گوید: نخاع بی نوازش خشک می شود. نوازش ها می توانند تماس بدنی، تحسین، یا بجا آوردن صرف باشند. نوازش های مثبتی مثل لبخند زدن، گوش دادن، گرفتن دست ها، یا گفتن جمله دوستت دارم، در طرف مقابل احساس خوب بودن ایجاد می کنند. به این نوازش ها ((کرک های گرم)) نیز می گویند.

نوازش های منفی، بجا آوردن های دردناکی مثل زخم زبان زدن، تحقیر کردن، سیلی زدن، توهین کردن، یا جملاتی چون از تو متنفرم هستند. به این نوازش ها، ((خارهای سرد)) می گویند. نوازش منفی در طرف مقابل احساس غیر خوب بودن ایجاد می کند. با این حال حتی این نوازش های ناخوشایند هم می توانند جلوی خشک شدن نخاع را بگیرند. به همین دلیل آدم ها نوازش منفی را به نوازش نشدن ترجیح می دهند.



نظریه تحلیلی تبادلی: اریک برن

Mozhgan :۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸:

ساقه ی تاک ، گره خورده به گیسوی شراب

باز هم حال من مست ، خراب است ، خراب

این طرف خوشه ی انگور شده تسبیح

ان طرف معجزه ای نیست ، کویر است و سراب

بر لب چشمه غزلهای زلالی گفتم

دفترم دسته گلی بود که شد نقش بر آب

دختری کوزه به دوش آمده دریا ببرد

دامن آبی او موج گرفته است در آب...

چشم بد دور از این باغ ، از این ساقه ی تاک

نشود لحظه ای ، آرامش میخانه خراب

Mozhgan :۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: " برای دلستن باید دلت را به دلش گره بزنی "

یکی زیر ... یکی رو ... مادر بزرگم میگفت :

" قالی دستبافت مرگ ندارد "

Mozhgan :۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: وقتی آدم

کسی را دوست دارد

همیشه

چیزی برای گفتن

و نوشتن به او دارد !..

کریستین بوین

Mozhgan: ۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: یک سبد بابونه از من، دشت و صحرا مال تو

نسترن، مریم، همه گل‌های زیبا مال تو

کلبه ای خاموش و کوچک روی ساحل مال من

سرزمین های طلایی، بیشه، دریا مال تو

شهر در خواب، آسمان آرام، دل لبریز عشق

راستی از شب نگفتم مال من یا مال تو

من به کهنه خاطرات تلخ و شیرین دلخوشم

لحظه های روشن و سرسبز فردا مال تو

آه مثل اینکه امشب زندگی را باختم

ناز شخصت، هر چه دارم ای اهورا مال تو

Mozhgan: ۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: آن دو بیت چشم تو خیام را دیوانه کرد

خانه و کاشانه ی عطار را ویرانه کرد

مثنوی های لبت را شصت من کاغذ کم است

مولوی با شمس را با یکدگر بیگانه کرد

هر چه شاعر بود وهر صاحب مقامی عاقبت

سر خوش از چشمان مستت، راهی میخانه کرد

گیسوانت را مده هر دم به آغوش نسیم

موج گیسویت شرار اندر دل پروانه کرد

عشوه و طنازیت را حافظ شیراز دید

گفت خوش بر حال معشوقی که زلفت شانه کرد

بانوی شرقی

Dr. Mahdavi: ۱۸:۳۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: نفس چيست:

اساس هستی از چهار عنصر اب و خاک و آتش و آب (گاهی از اتر بعنوان عنصر پنجم یاد میشه) تشکیل یافته در واقع جمع اعداد. و نفس تمییز دهنده این چهار رکن از هم هست درواقع نفس تنها موجودیه که قادر به شناسایی تفاوت در سطوح مختلف میشه و وقتی این داده ها به ذهن انتقال پیدا میکنه تصویرسازی شروع میشه و به طبع خواست یا ارزو شکل میگیره و موجود دارای نفس حول محور خواستش میچرخه

Dr. Mahdavi: ۱۸:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: *** عشقم نثار کسبست که با دستپاچگی در جاده‌ها از من سبقت می‌گیرد. به کسی که در گوشهٔ خیابان به حالت احتیاج افتاده است، کمی پول بیشتری می‌دهم. بین جر و بحثهای مردم در یک سوپر مارکت می‌روم و سعی می‌کنم به آن محیط عشق ببرم. در غالب هزاران راه، هر روز، عبادت معنویم بخشیدن عشق است و نه اینکه یک مسیحی، کلیمی، بودایی یا مسلمان باشم بلکه سعی میکنم شبیه به مسیح، شبیه به بودا، شبیه به موسی، و یا شبیه به محمد باشم (دکتر وین دایر) روحش شاد [۲][۲][۲]

Dr. Mahdavi: ۱۸:۳۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: #فرق بین دوست داشتن و عشق ورزیدن در چیست ؟

بین دوست داشتن و عشق ورزیدن فرق زیادی است . در دوست داشتن تعهدی وجود ندارد ولی عشق ورزیدن تعهد است . به همین علت است که مردم زیاد راجع به عشق حرف نمی‌زنند . در واقع مردم به نحوی از عشق حرف می‌زنند که تعهدی مورد نیاز نباشد . مثلا میگویند : ((من عاشق بستنی هستم)) چگونه میتوان عاشق بستنی بود ؟ میتوان بستنی را دوست داشت اما نمیتوان عاشقش بود . یا میگویند : ((عاشق سگم هستم)) یا ((عاشق ماشینم هستم)) میگویند عاشق ایرع , عاشق آنم ؛ اما مردم واهمه دارند از اینکه به همدیگر بگویند عاشق هستند .

مردم به هم میگویند ((به شما علاقه دارم)) چرا به هم نمیگویند ((عاشق شما هستم)) برای اینکه عشق تعهد آور است . عشق درگیر شدن است — خطر کردن و مسوولیت پذیری است . علاقه داشتن گذراست . من امروز دوستان دارم و فردا ممکن است دوستان نداشته باشم — هیچ خطر کردنی با آن همراه نیست . وقتی به زنی میگویند ((عاشقتان هستم)) تن به خطر داده اید یعنی میتوانی روی من حساب کنی .

وقتی مردی به زنی میگوید ((به تو علاقه دارم)) در اصل چیزی راجع به خودتلق اقرار میکنید و میگویند : من چنین آدمی هستم و بر این اساس به تو علاقه دارم . من به بستنی هم علاقه دارم . به ماشین هم علاقه دارم و به همین نحو به شما هم علاقه دارم . ولی وقتی پای عشق به میان می‌آید شما راجع به آن شخص حرف می‌زنید . منظورتان این است که شما دوست داشتنی هستید و بیکان به طرف آن شخص هدفگیری شده است . و خطر در همین است . دارید قول میدهید.

نشانه های عاشق بودن چیست ؟

سه تاست . اولی , اغنای محض . به هیچ چیز دیگری نیاز نیست . دوم آینده وجود ندارد . همین لحظه عشق ابدیت دارد , نه لحظه بعد — نه فردا — نه آینده . و سوم , وجودت از میان بر میخیزد , دیگر وجود نداری . اگر هنوز وجود داشته باشی معنی اش این است که هنوز وارد معبد عشق نشده ای .

Dr. Mahdavi: ۱۸:۴۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: همانطور که به زندگی نگاه میکنید و شاهد آن هستید و دربارهٔ آن می‌آموزید ، به تدریج توهمات ناپدید میشوند و درمیابید که زندگی چیزی جز سراب نیست . زندگی سرابی است که شما را به خود میخواند ، سرابی

که بارها فریبتان داده است ، بارها در جستجوی آن با شتاب به سفرهای دور و دراز رفته و در نهایت هیچ نیافته‌اید . اگر هوشیار و آگاه باشید ، همین تجربهها میتوانند شما را از قید سراب دنیا آزاد کنند . توجه

داشته باشید که منظور من یا ساراها از به کار بردن کلمه دنیا، دنیای درختان، ستارگان، رودخانهها و کوهها نیست، منظور ساراها از کلمه دنیا، جهانی است که شما در ذهنتان میسازید و از زاویه آرزوهایتان به آن

مینگرید. چنین جهانی سراب است؛ توهم است؛ ساخته و پرداخته آرزوهاست؛ زاییده ذهن است

Dr. Mahdavi: ۱۸:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: چرا خداوند آب دهان را شیرین

و اشک چشم را شور

و آب گوش را تلخ

و آب بینی را خنک قرار داده است؟

جواب:

آب دهان شیرین است تا انسان از خوردن و آشامیدن لذت ببرد.

آب چشم شور است برای محفوظ نگه داشتن پیه چشم زیرا اگر شور نبود

پیه چشم آب می شد و فایده دیگر آن ضد عفونی کردن چشم است.

اما آب گوش و رطوبتش تلخ است برای جلوگیری ورود حشرات ریز که به

خاطر تلخی نمیتوانند وارد گوش و از آنجا وارد مغز شوند.

آب بینی هم خنک است به خاطر سالم ماندن مغز سر انسان تا طیلان و

جاری نشود

زیرا اگر آب بینی گرم بود

باعث جاری شدن مغز به داخل بینی میگردد.

|

خدا بزرگتر است از آنچه در تصور ماست.

Dr. Mahdavi: ۱۸:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: عشق درون دیگران نیست،

بلکه درون خود ماست،

ما آن احساس را بیدار می کنیم.

ولی برای این که بیدار شود،

به دیگران نیاز داریم...

دنیا تنها زمانی برای ما معنا دارد که،

بتوانیم کسی را برای شرکت دادن در هیجانانگیزیمان بیابیم!

پائولو کوئلیو

Dr. Mahdavi: ۱۸:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: عشق خطرناک است ، عشق مرگ است ، حتی از مرگ هم مرگبارتر است ؛ چرا که بعد از مرگ دوباره به زندگی برمیگردید ، اما بعد از عاشق شدن زندگی ممکن نیست ، زیرا شما میروید و شخص تازه‌ای به جایتان

متولد میشود . ترس شما هم از همین است

Dr. Mahdavi: ۱۹:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: گاندی:



انسان که غرق شود قطعاً میمیرد؛

چه در دریا، چه در رؤیا، چه در دروغ، چه در گناه،

چه در خوشی، چه در قدرت، چه در جهل، چه در انکار،

چه در حسد، چه در بخل، چه در کینه، چه در انتقام.

مواظب باشیم غرق نشویم!

انسان بودن، خود به تنهایی یک دین خاص است که پیروان چندانی ندارد...؟؟؟

Mahdiye: ۱۹:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲۸: هند و چین نزدیک به ۲/۵ میلیارد نفر جمعیت دارند، ۱۵۰ خدا و ۸۰۰ عقیده متفاوت دارند
و در صلح

زندگی می کنند!!!

.
. .
. .
. .
. .
. .
. .

مسلمان ها یک خدا، یک پیامبر، یک دین و یک کتاب دارند، ولی خیابان های شان سرخ شده به خون یکدیگر!

قاتلش می گوید: الله اکبر!

مقتول هم می گوید: الله اکبر!

۲۸/۰۹/۲۰۱۵/۲۰۰۰۶ Motahare: اگر گذرتان به قم افتاد به خیابان ارم؛ کتابخانه آیت الله مرعشی هم سری بزنید؛

وارد که می شوید دقیقا جلوی در، قبری قرار دارد که مدفن آیت الله مرعشی است؛

کمی تعجب برانگیز است که چرا وی در اینجا دفن شده!

چرا در حرم کنار بقیه علما نیست؟

ولی وقتی وصیت نامه وی را میخوانید به روح بزرگ این مرد درود میفرستید!

وی در وصیت نامه خود نوشته:

مرا جلوی درب کتابخانه دفن کنید تا مزارم قدمگاه جویندگان علم باشد!

به کتابخانه که وارد میشوید بعنوان یک ایرانی احساس غرور میکنید!

اینجا سومین کتابخانه بزرگ دنیاست!

بیش از ۷۰ هزار جلد کتاب خطی نفیس آنجاست و همه این تشکیلات به همت این مرد بزرگ پدید آمده است! وقتی ماجرای کتابها و علت این کار را جستجو کردم به نکته جالبی رسیدم!

آقای مرعشی زمانی که جوان بوده در نجف میبیند که کنسول انگلیس در حال خریداری وسیع کتابهای خطی است!

وی از اینکار کنسول انگلیس مشکوک شده و متوجه دسیسه آنها میشود!

او عزم خود را جزم میکند تا گنجینه کتابهای خطی را از نابودی و به یغما رفتن حفظ کند

اما برخلاف کنسول انگلیسی هیچ پولی ندارد!

راه حل او اینست:

کارگری!

اگر در کتابخانه به شما اجازه دیدن کتب خطی را بدهند پشت جلد اکثر آنها داستان خریدشان نوشته شده است.

مثلا ۳ روز در شالی کوبی فلان کار کردم تا این کتاب را در تاریخ فلان خریدم و...

از جمله کتب خطی گردآوری شده میتوان به نسخه ای قدیمی از انجیل برلایا به زبان گرجی اشاره کرد

همین تلاش باعث شد امروز ۷۰ هزار جلد کتاب نفیس خطی بجای موزه های بریتانیا و ویتترین های کلکسیون دارهای غربی در ایران باشد.

و این نتیجه احساس تکلیف یک روحانی جوان بی ادعا بود

۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ۲۰:۳۱ Moona: چرا ورزش یوگا انقدر مهم و همه گیر شده است؟

مهمترین وسیله ای که برای انجام ورزش یوگا به اون نیاز داریم، بدن خود ما است. گرچه تمام ورزش های دیگر هم فواید خودشون رو دارند اما یوگا هم ورزش جسم است و هم ورزش روح. یوگا اثرات مثبت خودش رو بر روی ذهن و بدن، از همون روزی که این ورزش رو شروع می کنیم، نشان می دهد. پیشنهاد می کنیم که حتماً یوگا رو تجربه کنید. در اینجا چند نمونه از دلایل اصرار برای انجام یوگا رو با شما در میون می گذاریم.

yoga_benefits

۲۳۳

۱ - یوگا کمک می کند که در زمان حال زندگی کنیم

اکثر ما، بیشترین وقت زندگی خودمون رو پای تلفن، لپ تاپ، کیف پول و امثال اینها می گذرانیم. با عجله به دفتر کارمون می رویم، ایمیل ها رو چک می کنیم. تحقیقات نشان می دهند که ما نیمی از وقت خودمون رو صرف فکر کردن به مسائلی غیر از کاری در حال انجام اون هستیم، می کنیم و بر روی لحظات مون تمرکز نداریم. یوگا به ما کمک می کند که بر روی همون لحظه ای که در اون هستیم، تمرکز کنیم.

۲ - یوگا کمک می کند که عرق کنیم

لازم نیست که برای عرق کردن در یوگا، خیلی بدن رو دچار کشش و حرکات عجیب بکنیم. در هر صورت یوگا به سوزاندن انرژی کمک می کند و بسته به حرکتی که انجام می دهیم، مقدار انرژی سوزانده شده هم متغیر است.

۳ - یوگا کمک می کند که سپاسگزارتر و در نتیجه شادتر باشیم

خیلی از افرادی که یوگا کار می کنند، قبل از شروع یوگا و بعد از پایان اون، مدتی رو صرف شکرگزاری می کنند که تأثیر روانی بسیار مثبت و عمیقی دارد.

۴ - یوگا ورزش راحتی است

امروزه در اکثر باشگاه ها، ورزش یوگا هم ارائه می شود و دور از دسترس نیست. اما حتی اگر هم که به هر دلیلی نتوانیم به باشگاه برویم، می توانیم به راحتی در منزل و اتاق خودمون این ورزش رو انجام بدهیم. تنها چیزی که نیاز داریم یک زیر انداز است اما حتی می توانیم بدون زیر انداز هم یوگا رو تجربه و از اون لذت ببریم. کدام ورزش رو می شناسید که تا این حد ساده و بی امکانات قابل انجام باشد. حتی پیاده روی هم نیاز به کفش دارد اما تنها وسیله مورد نیاز برای یوگا، بدن خود ماست.

۵ - یوگا برای مغز بسیار مفید است

یوگا، عملکرد مغز رو، بیست دقیقه بعد از انجام اون، افزایش می دهد و حافظه و قدرت تمرکز رو هم تقویت می کند.

۶ - لباس یوگا راحت ترین لباس است

واقعاً لباسی راحت تر از لباس یوگا وجود ندارد. امتحانش کنید !

۷ - یوگا باعث افزایش قدرت بدنی می شود

نگه داشتن بدن در وضعیت های خاص و حرکت سلام خورشید (sun salutations) به سرعت باعث تقویت ماهیچه ها می شوند.

۸ - یوگا باعث می شود که دوستان جدید پیدا کنید!

چه برای انجام یوگا به باشگاه بروید و چه در منزل به انجام اون بپردازید، خود به خود به سمت آشنایی با سایر افرادی که یوگا کار می کنند، کشیده می شوید چون حتماً سؤالاتی داریم که باید از سایر افراد با تجربه در زمینه یوگا بپرسیم.

۹ - یوگا باعث می شود که زمانی رو صرف خودمون کنیم

در حین اینکه یوگا باعث می شود که گستره دوستان ما افزایش پیدا کند اما یک ورزش انفرادی است که باعث می شود زمانی رو به صورت تمام و کامل صرف خودمون کنیم.

۱۰ - یوگا برای استخوان ها مفید است

تحقیقات نشان می دهند که یوگا باعث افزایش تراکم استخوان در افراد بزرگسال و مسن می شود.

۱۱ - یوگا به ما اون لحظاتی رو که می خواهیم در سکوت به سر ببریم، هدیه می کند

اگر از سر و صدای تردمیل، وزنه و موسیقی باشگاه خسته شده اید، کلاس یوگا، تجربه یک سکوت لذتبخش رو به شما تقدیم می کند.

۱۲ - یوگا باعث کاهش استرس می شود

هم سکوت یوگا و هم خود حرکات یوگا باعث کاهش استرس می شوند.

۱۳ - یوگا به ما یاد می دهد که لازم نیست بهترین باشیم

یکی از بهترین نکات یوگا این است که لازم نیست از همان ابتدا، درست عمل کنیم. هر حرکت در یوگا مخصوص به خود ماست و ما با خودمون در حال رقابت هستیم نه با سایر افراد. با گذشت هر جلسه ما می توانیم حرکات رو طولانی تر کرده و نفس های عمیق تری بکشیم و تمرکز خودمون رو هم افزایش بدهیم و هر بار خودمون رو به چالش می کشیم. بدون هیچ فشار بیرونی و بدون اینکه شخص دیگری رو به چالش بکشیم یا با کسی رقابت کنیم.

۱۴ - یوگا برای قلب مفید است

به نظر می رسد که یوگا به کاهش کلسترول و قند خون کمک می کند و در نتیجه در کاهش خطر بیماری قلبی نقش دارد.

۱۵ - یوگا انعطاف پذیری را بیشتر می کند

کافیست که در طول شش هفته و به صورت منظم یوگا انجام بدهیم و در پایان شش هفته خواهیم دید که چقدر از نظر انعطاف پذیری پیشرفت چشمگیری کرده ایم.

۱۶ - یوگا باعث می شود که بیشتر لبخند بزنی

فقط ۱۲ هفته انجام یوگا، اضطراب رو کاهش می دهد. هر قدر که استرس کمتری داشته باشیم، بیشتر لبخند می زنیم. به علاوه، ورزش باعث افزایش ترکیبات شیمیایی که مسئول شادی در بدن هستند شده و خلق و خوی ما رو بهبود می بخشد.

۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ۲۰:۳۶ Moona: مراقبه چیست . چگونه مراقبه انجام دهيم؟

اول اين قانون رو به ياد بسپاريد

بر هر چيز که تمرکز کنيم، انرژی اون رو دريافت می کنيم

از صبح شروع می کنيم. از خواب بيدار می شويم، می*روييم مسواک می زنيم و در همان حال به صد تا مسئله فکر می *کنيم غير از مسواک زدن. بعد صبحانه می*خوريم در حالی که فکرمون هزار جای ديگه است غير از صبحانه خوردن. بعد ... در واقع هر کاری که داريم انجام می ديم به همه چيز فکر می کنيم غير از همون کار. اين باعث می شه انرژی پنهان کارها رو دريافت که نمی کنيم، هيچ! کلی هم انرژی ذخيره شده مان را الکی خرج می کنيم!

۲۳۵

شاید از مراسم چای در چين يا ژاپن شنیده باشين . اون در واقع يه جور مراقبه در لحظه ی ابدی اکنونه.

تمرين هايی برای درک و لذت بردن در لحظه ی ابدی اکنون:

تمرين ۱ :

برای خودتون يه استکان چای بریزين. با دقت سعی کنید فقط به کاری که دارين می کنين، فکر کنين . بعد در يه جای آرام بنشينيد و با آرامش چای رو ميل کنيد. به اين فکر کنید که با هر جرعه ی چای، همه ی انرژی موجود در آن را دريافت می*کنيد و لذت می*بريد. به لحظه لحظه ی خوردن چای دقت کنيد. (اگه فکر ديگه *ای اومد توی ذهنتون، خودتون رو شماتت نکنيد. فقط آرام سعی کنید دوباره به خوردن چای برگردين.) بعد از اتمام، حتما" در دفتر مراقبه از خودتون تشکر کنيد.

تمرين ۲:

مراقبه کنید در زمان مسواک زدن فقط به مسواک زدنون فکر کنين. سعی کنید از اين کار لذت ببريد.

تمرين ۳:

مراقبه کنید زمان خوردن غذا فقط به خوردن غذا فکر کنيد. مجسم کنید با هر لقمه، انرژی موجود در غذا به همه ی سلول های بدنتون ميرسه. از هر لقمه ی اون لذت ببريد.

نکته: غذایی که با مراقبه خورده میشه هرگز باعث چاقی های موضعی نمیشه. (در واقع وقتی ما غذا می خوریم در حالی که به صد چیز غیر از خوردن غذا فکر می کنیم، باعث انباشته شدن اون در جاهای نامناسب می شیم. بر عکسش هم صادق. یعنی کسانی که هر چیزی که می خورن، چاق نمی شن، اگه روی غذا خوردن آگاهانه، مراقبه کنن، همه ی انرژی موجود در غذا رو دریافت می کنن. حتی می*تونین مجسم کنین که دوست دارین غذا در چه قسمتی از بدن شما باعث چاقی بشه! وقتی دارین غذا می خورین توی دلتون با لقمه هاتون حرف بزنید! از لقمه ی نون و پنیر صبحتون بخواهید که همه ی نیروش رو به شما انتقال بده. (نخندین! جدی می گم! این یکی از مراقبه های هندوهاست!)

به تدریج خودتون رو عادت بدید که هر کاری که دارین انجام می دین، فقط به اون فکر کنید و تصور کنید با این کار همه ی انرژی نهفته در اون کار رو دارین دریافت می کنین. خیلی سخته، اما شدنی! شاید باورتون نشه اما به تدریج حتی از کارهایی که دوست نداشتید، به شدت لذت می برید. این قانون رو به یاد بسپارین: بر هر چیز که تمرکز کنیم، انرژی اون رو دریافت می کنیم.

۲۰۱۵/۰۹/۲۸ :۴۱:۲۰+ ۹۸۰۱..... gh۶۵۱۶ ~ya :

نوشته بسیار زیبا از کتاب کنت مونت کریستو اثر الکساندر دوما...

در این دنیا نه خوشبختی هست و نه بدبختی فقط قیاس یک حالت با حالتی دیگر است. تنها کسی که حد اعلاى بدبختی را شناخته باشد میتواند حد اعلاى خوشبختی را نیز درک کند. ميبايست انسان خواسته باشد بميرد، تا بداند زنده بودن چقدر خوب است. پس زندگى کنيد و خوشبخت باشيد. هرگز فراموش نکنيد که تا روزی که خداوند بخواهد آینده انسان را آشکار کند، همه شناخت انسان در دو کلمه خلاصه میشود :

صبر..... امید.....

Mozhgan: ۲۱:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: نسفم گرفته امشب ز مرور خاطراتم

منم و نگاه حافظ، من و شاخ بی نباتم

قلمم نمی نویسد غزلی اگر بخواهم

همه خون شد و سیاهی قلم من و دواتم

عطش چشیده هستم چه بنوشم آخر امشب

که اجل نشسته با من سر چشمه حیاتم

من و یک جزیره خالی و سفینه خیالم

که مگر مرا ببیند؟ که مگر دهد نجاتم؟

به مزار خود نشستم و دو دیده شمع روشن

مگر از خودم بگیرم به خدا شی براتم

همه آتشم و دودم، همه شعرم و سرودم

که مگر مرا ببیند و کنند التفاتم

Mozhgan: ۲۱:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: شمس شدی و مولوی ام کردی و رفتی

باچند غزل منزوی ام کردی و رفتی

چشمان تو درویش شد و شور به من داد

در پنجه ام آتش زد و تنبور به من داد

#حسین_منزوی

Mozhgan: ۲۱:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: با همه ی نازِ نگاهت مثلاً

با دل آرایی آن صورتِ ماهت مثلاً

پيش من هستی و بر شانه ی تو ريخته است

فتنه انگیزی موهای سیاهت مثلاً

با سه تا شاخه ی گل دسته گلی ساخته ام

مثل یک تاج و یا مثل کلاهت مثلاً

فال من گفت "می آیی" ، و خیالم با عشق

چیده و ريخته گل بر سر راهت مثلاً

روحم انگار کنار تو در آميخته با

خنده ی با نمک گاه به گاهت مثلاً

پيش من هستی و می بوسمت آهسته که باز

بشود بوسه سر آغاز گناهت مثلاً

#جواد_مزنگی

Somayeh Saleh abadi. D.g: ۲۲:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۸: ۱۰ ثانیه ، فقط ۱۰ ثانیه تصور کنید دارید « قره قوروت ترش »
میخورید ،

ببینید دهننتون بزاق ترشح میکنه

این مثال را زدم که بگم چطور با ۱۰ ثانیه فکر کردن به قره قوروت ترش اینقدر بدن ما واکنش میدهد ، اونوقت مقایسه کنید که وقتی شما ۱۰ دقیقه ، ۱۰ ساعت ، ۱۰ روز یا ۱۰ سال به اتفاقات و مسائل منفی تمرکز میکنید یا ساعتها عصبانی هستید یا استرس و اضطراب یا کینه در دهننتون دارید چه تاثیرات ویرانگری روی سیستم جسمی و روحی شما میذاره . و برعکسش هم همینطور که شما اگر ۱۰ ثانیه و ۱۰ دقیقه ۱۰ روز ۱۰ سال به مسایل مثبت و خوب فکر کنید جسم و روح شما واکنش های مثبتی نشون میدن و سرشار از انرژی میشید

مثال قره قوروت یادت باشه

تالفکار منفی اومد تو سرت بدون که اگه تا ۲۰ ثانیه ادامه شون بدی

دیگه داری تیشه به ریشه زندگیت میزنی . خیلی خوبه که دائما از خودمون بپرسیم ،

انرژی بخش ترین فکری که باید بکنیم چیه؟؟

انرژی بخش ترین حرفایی که باید بزنیم چیه؟؟

شاد باشید

شادی هیچ قیمتی نداره و به چیزای قشنگ فکر کنید

آینده شما حاصل افکار و رویای امروزتونه



Dr. Mahdavi: ۰۰:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ : قانون - کارما - ميگويد: هر چه بكاريد، برداشت خواهيد كرد! از هر دستي كه بدهي از همان دست مي گيري. پس هيشه به افكار خوب بينديشيد. هميشه اعمال نيك انجام دهيد. خدمت كنيد، محبت كنيد، بدهيد، ببخشيد. به افراد بيشتري شادي ببخشيد و بعد شادي به شما باز خواهد گشت

قانون - کارما - ميگويد كه نبايد دروغ بگوئيم، دزدی كنيم، از ديگران انتقاد كنيم، بدگويي كنيم، باشيوه هاي نادرست چيزي را به دست آوريم، حق ديگران را تصاحب كنيم، ديگران را فريب دهيم. وقتي كه ديگران را فريب دهيم، در واقع خودمان را فريب مي دهيم، چرا كه قانون - کارما - راعليه خود فعال کرده ايم.

در واقع اعمالی كه مي دونيم گناه هست و با توجهشون و انداختن تقصير (گناه) به گردن ديگران ومسئول دونستن ديگران و با اين توجيه فكر مي كنيم قانون كارم ا ضد ما عمل نخواهد كرد، وهمونطور كه در بالا اشاره شد:

"جهاني كه پروردگار به بهترين شكل آفريد ***ترازوهای بس دقيق سنج دارد *** كه به ميزان

خير و شري كه به جهان آفرينش نثار مي كنيم پاداش و كيفر مي دهد" اين امر و توجيه کوتاه فكرانه كاملا غلط هست و بايد با تطبيق به ۱۰ دين خداوند ۲۰ فطرت خودمون و ارزشهای انساني موجود در هر انسان، از اين اعمال و توجيهاتشون صرفه نظر كنيم ..

Dr. Mahdavi: ۰۰:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ : نتيجه اعمال

از قانون بقای انرژی در فیزیک ما یاد گرفتیم كه انرژی هرگز از بين نمی رود تنها از صورتی به

صورت ديگر تبديل مي شود. اين قانون يك قانون عمومي براي تبديل انواع انرژی هاست. به همین ترتيب نیروهای ذهني و روحی نیز از بين نمی روند و تنها از نوعی به نوع ديگر تبديل مي شوند. بنابراین می توان << کارما >> را قانون بقای انرژی ذهني ناميد.

انسان به وسيله اعمال، افكار و گفتار از خود انرژی های ذهني ساطع مي كند و واكنش اين انرژی ها را از جهان پيرامون دريافت مي كند. انسان هم گیرنده و هم فرستنده اين امواج است، چگونگی و کیفیت اين امواج ارسالی و دريافتی << کارما >> شخص را تشكيل مي دهد

<< کارما >> با تقدير نبايد اشتباه شود، تقدير به اين معناست كه زندگی انسان از پيش به وسيله يك قدرت خارجي (خدا) برنامة ريزی شده است و خود شخص هيچ كنترلی بر روی سرنوشت خود ندارد و آنرا نمی تواند تغيير دهد، ولی بر اساس تفكر بوديسم چون انسان يك موجود هوشيار است ومی تواند از وجود كارمای خویش مطلع باشد اين توانایی را دارد كه تلاش كند وقايع را تغيير دهدمانطور كه بودا می گوید: تمام آن چیزی كه ما هستيم نتيجه چیزی است كه ما فكر می كنيدهستيم

بنابراین در واقع ما آنچه كه فكر می كنيم هستيم، هستيم. اصالت هر شخص بستگی به پندار، كردار و گفتار او دارد، اين سه اصل بهم وابسته اند اگر ما پندارمان بهم آلوده شود بدون شك بر روی كردار و گفتار ما نیز تأثير مستقيم دارد

Dr. Mahdavi: ۰۱:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

خداوند!!!!!!!...

آرامشم را میان بيچ و خم زندگی ای كه خود رقم زدم گم کرده ام، آرامم كن

همان گونه كه دريا را پس از هر طوفانی آرام می كنی...

راهنمايم باش و ايمانم راقوی کن

که لحظه ای تو را در خلوت خویش ، گم نکنم...

خداوندا!!!...

اگر همه ی مردم دنیا هم مرا ، احساسم را ، مهربانی هایم را فراموش و دستانم را رها کردند، تو مثل همیشه کنارم باش و دستانم را به خودم نسپار

خدایا آنچه از احساسم مانده به تو میسپارم تا از تنها دارایی ام محافظت کنی....

خداوندا به تو ، به آغوشت ، به رحمت بی کرانت نیازمندم..... کودکت را در آغوش بگیر

خدایا دوستت دارم....

شبتون آراااام.

??????

پدر و مادر حق زيادی برگردن فرزندان دارند، لذا رعايت حقوق و احترام آنان، آثار معنوی بسیار ثمر بخش و حتی در امور دنیوی فرزندان تأثیر گذار می‌باشد.

از طرف دیگر، عدم احترام به ایشان آثار زیانبار و جبران ناپذیری در دنیا و آخرت برایشان در پی خواهد داشت.

به راهکارهایی در باب احترام پدر و مادر توجه فرمایید:

۱- با آنها نیکو سخن بگویید

۲- اگر آنها را ناراحت کرده‌اید، بکوشید تا خوشحالشان کنید.

۳- در نیکی کردن به پدر مادر، خوب و بد بودن آنها را ملاحظه نکنید، (حتی باید به والدین غیر مؤمن نیکی کرد)

۴- اگر امر به حرامی کردند، اطاعت نکنید اما حق بدرفتاری با آنان را ندارید.

۵- لازم است بعد از درگذشت آنها نیز به ایشان احساس کنید:

الف- بر ایشان نماز بخوانید

ب- برایشان استغفار کنید

۶- پس از مرگ آنان، تعهدات و بدهیهایشان را ادا کنید

۷- دوستان آنها را نیز اکرام کنید

۸- پیش از آن که چیزی از شما بخواهند، حاجتشان را برآورید.

۹- در حضورشان با احترام بنشینید

۱۰- صدای خود را از صدای آنها بلندتر نکنید

۱۱- در چشمانشان خیره نشوید

۱۲- با دست و چشم به آنها اشاره نکنید

۱۳- آنها را به اسم صدا نزنید

۱۴- جلوتر از ایشان راه نروید (مگر آنکه ضرورتی داشته باشد)

۱۵- قبل از ایشان ننشینید

۱۶- اگر عصبانی شدند، نسبت به آنان خشوع کنید

۱۷- در همه حال از آنها تشکر کنید

- ۱۸- مراقب باشید، هيچ گاه به ايشان دشنام ندهيد
- ۱۹- بکوشيد تا هرگز آنها را خشمگين نسازيد
- ۲۰- در حد ممکن، دربرآوردن نيازها و تأمين هزينه آنان بکوشيد
- ۲۱- هر قدر می توانيد نسبت به ايشان نيکی کنيد
- ۲۲- هرگز در مقابل ايشان تکبر نکنيد
- ۲۳- در خواستههايشان را برآورده سازيد(هر چند به آن نياز نداشته باشند)
- ۲۴- چنانچه در حق شما بدی کردند؛ در مقابل، برايشان استغفار و طلب خير کنيد.
- ۲۵- در مجالس، بالاتر از ايشان ننشينيد
- ۲۶- اگر از شما خواستند پيش آنان بمانيد، در حد امکان از ايشان جدا نشويد
- ۲۷- در احسان به والدين، جانب مادر را بيشتتر مراعات کنيد.
- ۲۸- به وصيتهايشان عمل کنيد
- ۲۹- بدهی های آنان را ادا کنيد (در صورت توانایی)
- ۳۰- اگر بين امر و نهی والدين تعارضی بوده اگر ممکن است، رضایت هر دو را جلب کنيد و گرنه، جانب مادر را ترجيح دهيد
- ۳۱- اگر شما را به خوردن غذای شهبه ناک امر کردند اطاعات کنيد
- ۳۲- اگر در وقت نماز شما را به کاری امر کردند، نماز را به تأخير انداخته و فرمان آنان را اطاعت کنيد.
- ۳۳- از آزار ديگران نسبت به والدين جلوگیری کنيد
- ۳۴- پيش از آنان شروع به خوردن غذا نکنيد
- ۳۵- در مجالس، روی خود را از آنها برنگردانيد.
- ۳۶- کاری نکنيد که ديگران به پدر و مادر شما بد بگويند
- ۳۷- در وقت ورودشان از جا برخيزيد
- ۳۸- مراقب سلامتی آنان باشيد و اگر نياز به پزشک و... دارند
- ۳۹- هرگز برای آنان آرزوی مرگ نکنيد
- ۴۰- از آنان بخواهيد تا در حق شما دعا کنند(دعای پدر مادردر مورد فرزندان مستجاب است انشاء الله)
- ۴۱- غيبت آنان را مداريد و نگذاريد ديگران از آنها غيبت کنند
- ۴۲- صفات نيك ايشان را در حضور و غيابشان يادآور شويد
- ۴۳- ابراز محبت خود را نسبت به آنها آشکار کنيد.

۴۴- هر چه می‌توانید در برابر شان تواضع کنید

۴۵- از ایشان تقاضایی نکنید که موجب شرمندگیشان شود.

۴۶- بدی هایشان را فراموش کنید و تکرار نکنید

۴۷- نیکی به پدر و مادر را به بهانه این که آنان هنوز جوان هستند ترک نکنید

۴۸- لزوم احترام ایشان را به اعضای دیگر خانواده گوشزد کنید

۴۹- در حد امکان، زمینه تفریح، گردش و زیارت را بر ایشان فراهم آورید.

۵۰- نقاط ضعف آنان را برای دیگران بازگو نکنید.

التماس دعا...

۲۹/۰۹/۱۵۰۸:۰۶:۰۸ Farokh: صبح آمدد فتراین زندگی رابازکن.

زیستن راباسلام تازه ای آغاز کن

،روشن وشفاف باش وبی تخلف همچوروز،

با نوای مهربانی عاشقی راسازکن.

بامحبت آشتی کن همزبانی پیشه ساز،

قلب خودراباصفای همدلی دمسازکن.

گل بخندوگل شنودرگلشن این بوستان،

غنچه های لحظه هارابانوازش نازکن.

روزتازه،فکرتازه،راه تازه پیش گیر.

عاشقی راباکلام تازه ای آوازکن

،بگذراز امواج منفی همچوطوفان خزر،

سمت وسوی ساحل آرام دل پروازکن.

سلام

صبح سه شنبتون بخیر و شادی

عشق و زیبایی طبیعت گوارای وجودتان باد

گذر ثانیه های عمرتون توأم با شادمانی

دلتون شاد عزیزانم

SanaZ :۰۷:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: امروز متوجه شدم که من در آینده زندگی میکنم؛ همان آینده که سالها پیش نگرانش بودمو سالها پیش متوجه نبودم که در گذشته زندگی میکنم، همان گذشته که اکنون حسرتش را میخورم.

همه چیز در زندگی گذرا و موقتی است.

هر وقت باران بیاید ، بالاخره بند خواهد آمد .

هر روز صبح طلوع خورشید می خواهد همین را بگوید اما شما یادتان می رود و درعوض فکر می کنید که شرب همیشه باقی میماند.

اما اینطور نیست. هیچ چیز همیشگی نیست.

پس اگر اوضاع زندگی خوب است از آن لذت ببرید چون همیشگی نیست.

اگر اوضاع بد است، نگران نباشید چون این شرایط هم همیشه نمی ماند.

هر لحظه فرصت جدیدی به شما داده می شود.

فقط باید از این فرصت بهترین استفاده را بکنید.

۰۸:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ :Dr. Mahdavi با سلام و تبسم ...

لحظه شفاف صبح که از لبان آفتاب بیرون می زند، ..

بازی سرخوشانه گنجشک ها، خواب را از سر کاج ها می پراند.

کلمه سحرانگیز «سلام»، چه قدرتی دارد برای تابش محبت!

حس کرده ای که بیانش، چه خون گرمی در رگ صبح می دواند؟!

آخر، این رمز آغاز هر روز زندگی است که با نام موزون خالق مهربانش جان می گیرد.

پس موج لطیفی بساز از واژه پرمهر «سلام» و در گوش تمام اهالی صبح زمزمه کن؛

سلام صبح بخیر

سلام صبحتون پر انرژی و نشاط...☺☺☺

۰۸:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ :Dr. Mahdavi: ندانستن، دانش راستین است.

تلاش برای انباشتن دانش، بیماری است.

ابتدا بدانید که بیمارید،

سپس برای سلامتی کوشش کنید .

فرزانه طیب خود است.

او خود را از تمام دانسته هایش رها نموده

پس در حقیقت یکپارچه و کامل است.♥♥♥

Dr. Mahdavi: ۰۸:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: کلام حقیقت عاری از آراستگی

و کلام آراسته از حقیقت خالی است .

خرمدندان نیازی نمی بینند تا منظورشان را اثبات کنند؛

آنان که سعی در اثبات نظرات شان دارند از خرد بویی نبرده اند.

Dr. Mahdavi: ۰۸:۲۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: خوب همانند آب است،

بدون تلاش همه چیز را سیراب می کند

و جمع شدن در پستی را هرگز حقارت نمی شمارد؛

بنابراین همانند تائو است.

نزدیک به زمین زندگی کنید .

همیشه ساده بیاندیشید.

در مشاجرات، عادل و بخشنده باشید.

در حکومت، سعی در فرمانروایی و تسلط نداشته باشید.

در کار، آن چیزی را انجام دهید که از آن لذت می برید.

در زندگی خانوادگی، همیشه در دسترس و حاضر باشید .

وقتی از این که خودتان هستید خوشنودید

و از رقابت و مقایسه دست کشیده اید،

همگان به شما احترام می گذارند.

تائو

Dr. Mahdavi: Tao : ۰۸:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ (حکمت تائو)

خودت باش ، بی همتا می شوی .

ساده باش ، عمیق می شوی .

دوست داشته باش ، محبوب می شوی .

به خود اعتماد کن ، باورت می کنند .

سکوت پیشه کن ، همه چیز گویا می شود.

بر خود حکومت کن ، از خود فراتر می آیی .

نرم باش ، مقاوم خواهی شد .
خالی شو ، پُر می شوی .
قانع باش ، غنی می شوی .
قضاوت نکن ، عادل می شوی .
به تاریکی ذهن آگاه شو ، روشنایی ، وجودت را فرا می گیرد .
تسلیم سرنوشت شو ، حاکم تقدیر می شوی .
ضعف خود را بپذیر ، قوی می شوی .
دخالت را رها کن ، هدایت آغاز می شود .
سخنت را کوتاه کن ، تأثیرش زیاد می شود .
ذهنت را در « هیچ کجا » متمرکز کن ،
« همه چیز » در ذهنت جا می گیرد .
از همه چیز رها شو ، صاحب همه چیز می شوی .
ساکت شو ، گویا می شوی .
جاری باش ، پایدار می شوی .
بیخس و رها کن ، همواره دارنده و برازنده ای .
از ذهنیت خالی شو ، غرق در تفکر می شوی .
تازه باش ، هر کهنه ای را نو می بینی .
خالی از توقع شو ، همه توقعات برآورده می شود .
جانت را دگر کن ، جهان دگر شود .
غیر عادی باش ، عادی ها حیرت آور می شوند .
آهسته رو ، سریع به مقصد می رسی .
جهان را خوش ببین ، جانت خوش می شود .
آرام باش ، همه چیز را آرام می بینی .
با لذت کار کن ، کار تفریح می شود .
بدی را با نیکی تلافی کن ، بر بدی غالب می شوی .
به استقبال ناامنی برو ، ایمن می شوی .

از خودنمایی دوری کن ، همه جا نمایان می شوی.

از خطر فقر مهراس ، ثروتمند می شوی .

آرزو را خزان کن ، بهار آرزو فرا می رسد .

نیستی پیشه کن ، هستی فرا می رسد .

بنده خدا باش ، آزاد می شوی .

بیگانه با عادت باش ، با تازه ها یگانه می شوی.

از خود تهی شو ، سراسر خود می شوی .

مرگ را دریاب ، حس زندگی پدیدار می شود.

فروتن باش ، فراتر می روی .

خاکی باش ، آسمانی می شوی .

از خود بیخود شو، هوشیار می شوی .

بی رنگ باش ، هوشیار می شوی .

خودت را از پیش پابردار ،

جهان پیش پایت تسلیم می شود.

Dr. Mahdavi :۰۸:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: زندگی فقط فرصتی است برای تعالی، برای بودن، برای شکوفا شدن . زندگی به

خودی خود خالی است؛ تا وقتی خلاق نباشی قادر نخواهی بود آنرا با رضایت خاطر

پر کنی. تو نغمه ای در دل داری که باید سرائیده شود و رقصی که باید به اجرا در

آید ." اشو ♥♥♥

Dr. Mahdavi :۰۸:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: چشم هایت را آرام بگشا

نور خورشید را لمس کن

صدای پرنده ها را بشنو

و سکوت زمان را

که منتظر نواختن ملودی امروز توست

صبحی دیگر...

روزی دیگر...

خدا را شاکر باش برای فرصت دوباره ای که به تو میدهد

عشقش را باتمام وجودت حس کن

و روزت را عاشقانه و خداگونه بساز

خدا همین الان هم نظاره گر توست

خدا را شاکرم و امروزم را سرشار از مهر و محبت خواهم

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: هر صبح، خورشید فریاد می زند:

۲۵۲

آهای آدم ها! کتاب زندگی چاپ دوم ندارد، پس تا می شود خوب، پاک و عاشقانه زندگی کنید

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: با سلام و تبسم...

کرکره سه شنبه را بالا میکشیم و به زندگی لبخند میزنیم...

چه دلنشین است صبحگاه سه شنبه ای که با لبخند همراه باشد

امیدوارم از همین حالا از زمین وزمان برایتان خوشبختی بیارد و نیروی عظیم عشق همراهتان باشد تا همه ی کارها به بهترین شکل ممکن پیش برود...

روزی پراز لبخند و مهربانی برایتان آرزومندم...

Dr. Mahdavi :۰۸:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: امروز سه شنبه است...

خواهان آنم که ضربان قلبت،

به لبخندهای مکرر تکرار شود،

و هر آنچه به دل آرزویت را داری،

بی بهانه ای از آن تو باشد...

♥ Dr. Mahdavi :۰۸:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: انسان پدیده ای غریب است :

به فتح هیمالیا می رود

به کشف اقیانوس آرام دست میابد ، به ماه و مریخ سفر می کند

تنها یک سرزمین است که هرگز تلاش نمی کند آن را کشف کند

و آن دنیای درونی وجود خود است

Dr. Mahdavi :۰۸:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: در قلب خود باور داشته باشید که حادثه ای شگفت انگیز قرار است اتفاق بیفتد.

عاشق زندگيتان باشيد.

هرروز رابا شکرگزارى بخاطرزنده بودنتان آغاز کنيد

تو هدفی، من دنبال توام

تو معبودی، من عبد توام

تو عشقی، من عاشق توام

تو نوری، من شب پره توام

تو بال باش، من پرندۀ ام

تو ارباب باش، من برده ام

تو همراه باش، من رونده ام

تو ناز باشی، من نیازم

تو آواز باشی، من یه سازم

[?] خدايا فقط باش، که بی تو می بازم. [?]

[?]سلام صبح بخیر [?]

♥:Dr. Mahdavi :۰۸:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: هشت تمرین برای ورزش دادن مغز:

۸-لبخند بزنی، حتی اگر تمایلی نداری! لبخند زدن مکرر سبب تغییر خلق و خو می شود و قدرت نورون های مغز را در حفظ نگاه مثبت به زندگی افزایش می دهد.

۷- از نظر ذهنی فعال باشید. کتاب بخوانید، به کتاب گویا گوش کنید، کانال های علمی و فرهنگی را تماشا کنید، به موزه بروید، به سخنرانی بروید، شطرنج بازی کنید، خواندن متون دینی و تفکر روی معانی آنها و حتی نوشتن خاطرات خود.

۶- آگاهانه تمدد اعصاب کنید! از تکنیک های آرمیدگی و تمرکز آگاهانه روی ریتم تنفس استفاده کنید، فعالیت های ساده آیینی مانند تسبیح انداختن سبب کاهش فشاروتنش می شود، حتی بافندگی نیز همین اثر دارد. موسیقی های آرام سبب افزایش مهارت های شناختی می شود.

۵- خمیازه بکشید! مطالعات روی مغزنگار نشان داده است که خمیازه کشیدن منطقه پرکونوس در لوب پاریتال را فعال می کند که در ارتباط مستقیم با آگاهی، تعمق درباره خودو بازیافت حافظه است، حرارت مغز را تنظیم می کند، مهارت های قهرمانی ورزشی را افزایش می دهد و سبب افزایش همدلی وهشیاری اجتماعی می شود.

۴- مراقبه و مدیتیشن. مراقبه روی امید، خوش بینی و یک آینده بهتر فواید نورولوژیکی زیادی دارد.

۳- ورزش های سبک مانند یوگا. تمام انواع ورزشها عملکرد اخلاقی را افزایش می دهند و مدارهای صدمه دیده ی مغز را بازسازی می کنند.

۲- گفت و گو با دیگران! راجع به هماهنگی و صلح وآرامش حرف بزنید، راجع به خدا صحبت کنید. اما هرگز در تله ی صحبت های منجر به خشم نیفتید.

۱- "ایمان"

ایمان معادل است با امید، خوش بینی و باور به اینکه آینده ی خوبی در پیش روست، پژوهشگران NIH به این نتیجه رسیده اند که حتی داشتن یک توهم خوش بینانه ی ملایم، از نظر نورولوژیکی برای حفظ وسلامت ذهن ضروری است!

منبع: چگونه خدا مغز شما را تغییر می دهد؟

آندرو نیوبرگ، مارک رابرت والدمن

ترجمه: دکتر شهناز رفیعی

Dr. Mahdavi : ۰۹۰۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ : هفت قدم برای شاد بودن :

قدم اول : کمتر فکر کنید , بیشتر احساس کنید.

قدم دوم : کمتر اخم کنید, بیشتر لبخند بزنید.

قدم سوم : کمتر صحبت کنید,بیشتر گوش دهید.

قدم چهارم : کمتر قضاوت کنید,بیشتر بپذیرید.

قدم پنجم : کمتر ببینید,بیشتر انجام دهید.

قدم ششم : کمتر گلایه کنید,بیشتر سپاسگزار باشید.

قدم هفتم : کمتر بترسید, بیشتر دوست داشته باشید.

Farokh : ۰۹:۱۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ : "نگران نیستم..."

نگران هیچکس نیستم...

دنیا تمام می شود،

یا به بهشت می رویم...یا به جهنم...!

هر دو ...سرزمین خدا هستند...!

مهم دیدار خداست...

سلام خدا...

یک چیز بیشتر نمی گویم...

دوستت دارم...

راستی گفتم نا امید نباش...

من هم روی حرفت حساب باز کردم...

میدانم تو دیگر به من دروغ...

نمی گویی...مثل بندگان..."

Mahnaz: ۰۹:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: یک گل زیبا تقدیم تو باد

به زیبایی درون خودت

از تو میگیرم و به خودت هدیه میکنم اگر گل زیباتری میپسندی زیباتر بیاندیش...

Dr. Mahdavi: ۰۹:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: حکمت تایو

توکل

اجازه بدهی خداوند خودش تصمیم بگیرد

تو فقط دعا کن و پیشا پیش شاد باش

وایمان داشته باش که خداوند دعایت را بزودی مستجاب میکند

چون خداوند نه به اندازه ارزویت

که به اندازه امید واطمینانت توست که میبخشد

Dr. Mahdavi: ۰۹:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: تائو

حدود قرن ۶ پیش از میلاد زمانی بود که مکتب اخلاقی تائوئیسم (Taoism) توس لائوتسه در چین ظهور کرد.

تائو در لغت به معنی بستر آب است. به صورتی که بستر آب همیشه ثابت است ولی آب درون آن جاری است. از همین رو آیین تائو را می توان مسیر زندگی دانست . همان گونه که بستر آب، آب را به طرف دریا رهنمون می شود، آیین تائوئیسم نیز پیروان خود را به تائو می رساند.

اما تائو چیست؟

در مکتب تائوئیسم، «تائو» غیر قابل توصیف است. تائو در همه چیز وجود دارد ولی هیچ کدام از آنها نیست.

چیزی جز تائو وجود ندارد و باقی چیزها تجلی وجود تائو است.

نکته ی جالب در مکتب تائوئیسم اینجاست که در این آیین نیز همچون آیینهای دیگر چینی از نوعی دوآلیسم [دوگانگی] برخوردار است و در عین حال به وحدت نیز معتقدند.

آنها معتقدند که وجود همه چیز در دنیا از دو منشاء (بین-یانگ) به وجود آمده است. بین-یانگ دو نقطه ی متضاد هستند، مانند روز و شب، سیاه و سفید، مرد و زن و ... ام مبداء این بین-یانگ نیز فقط تائو است.

یعنی خوب و بد، زشت و زیبا و ... نشاءت گرفته شده از تائو است.

SanaZ: ۱۰:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: شکسپیر گفت: من همیشه خوشحالم، می دانید چرا؟ برای اینکه از هیچکس

برای چیزی انتظاری ندارم، انتظارات همیشه صدمه زننده هستند .. زندگی کوتاه است ..

پس به زندگی ات عشق بورز .. خوشحال باش .. و لبخند بزنی .. فقط برای خودت زندگی کن و .. قبل از اینکه صحبت کنی « گوش کن قبل از اینکه بنویسی » فکر کن قبل از اینکه خرج کنی « درآمد داشته باش قبل از اینکه دعا کنی » ببخش قبل از اینکه صدمه بزنی « احساس کن قبل از تنفر » عشق بورز زندگی این است ... احساسش کن، زندگی کن و لذت ببر [۲]

Dr. Mahdavi: ۱۱:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: راز آرامش درون در زمان حال زندگی کردن است، گذشته و آینده را در چرخه ذهنی
ابدیت رها کن.

۱۱:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: Iman: چرا همواره او این سینه را دلتنگ میخواهد

که قلبِ عاشقم میخی درونِ سگ میخواهد

پس از آن شب که رفتی تو دلم بسیار تنها شد

بیا بعد از جدایی هم دلم نیرنگ میخواهد

زمین انگار با این صلحِ بی قانون نمیسازد

دلش فواره ی خون و هوای جنگ میخواهد

تماشا می کند این خوابِ بی پایانِ دنیا را

تمامِ بندگان را عاشق و یک رنگ میخواهد

نگاهی کن بر این حال خراب و این دو چشم خون

دلم سوز و گداز و ناله ای چون چنگ میخواهد

«امیر محمد کمیجانی»

♥♥: Iman: ۱۱:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

۱۱:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: Iman: چون زلف تو ام جانا در عین پریشانی

چون باد سحرگام در بی سر و سامانی

من خاکم و من گردم من اشکم و من دردم

تو مهری و تو نوری تو عشقی و تو جانی

خواهم که ترا در بر بنشانم و بنشینم

تا آتش جانم را بنشینی و بنشانی

ای شاهد افلاکی در مستی و در پاکی

من چشم ترا مانم تو اشک مرا مانی

در سینه سوزانم مستوری و مهجوری

در دیده بیدارم پیدایی و پنهانی

من زمزمه عودم تو زمزمه پردازي

من سلسله موجم تو سلسله جنبانی

از آتش سودایت دارم من و دارد دل

داغی که نمی بینی دردی که نمی دانی

دل با من و جان بی تو نسیاری و بسپارم

کام از تو و تاب از من نستانم و بستانی

ای چشم رهی سویت کو چشم رهی جویت ؟

روی از من سر گردان شاید که نگردانی

رهی معیری

Dr. Mahdavi: ۱۱:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: اوشو می گوید: "بار سنت های تاریخ گذشته و تشویش های زندگی نوین به قدری بر دوش انسان امروزی سنگینی می کند که او پیش از اینکه به حالت آرامش و بی ذهنی مراقبه دست یابد مجبور است به یک پاکسازی گسترده تن دهد."

او تصویر ذهنی خویش را از انسان ایده آل امروزی، "زوربای بودایی" می نامید؛ ترکیبی سراسر جدید؛ "دیدار بین زمین و آسمان، دیدار بین مرئی و نامرئی، دیدار قطب های متضاد." "زوربا" شخصیتی زمینی و اهل خوشگذرانی های دنیوی است، در حالی که "بودا" نمایانگر روش معنوی است.

اوشو در آموزه های خود از تمام جنبه های توسعه ی آگاهی انسان سخن می گوید و بر این باور است که زندگی انسان امروزی بایستی بر پایه ی مراقبه بنا شده باشد، منتهی مراقبه ای که با نیازها و حقایق زندگی انسان امروزی هماهنگ است.

Iman: ۱۱:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

من شاعرم ، شاعر که میدانی

سقف دلش همواره نم دارد

جنس تمام شعر او پاییز

لب هر خزان پیمان غم دارد

من شاعرم یک شاعر خسته

مثله نسیم سرد یک پاییز

با هر صدای خش خش برگی

لیوان شعرم می شود لبریز

دنیای من زرد است و یخ بسته

غربت نشین کوچه ی دردم

در لابه لای نم نم باران

دنبال شعر تازه میگردم

من شاعری که شعر می بافم

با برگهای زرد خشکیده

دلواپس فصل خزانی که

گم گشته در این عصر پوسیده...

.....کمال جعفری امامزاده

Iman: ۱۱:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹

Iman: ۱۱:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: گهی از مهر یاد عاشق شیدا کند یا رب

چو شیدایی ببیند هیچ یاد ما کند یا رب

گرفتم کان مسافر نامه سوی من روان سازد

چسان قاصد من گمنام را پیدا کند یا رب

به آه و ناله شبها اسیرم کرد و فارغ شد

چرا با تیره روز خود کسی اینها کند یا رب

به بازار جنون افتاد وحشی بی سر زلفش

بد افتادست کارش، ترک این سودا کند یا رب

۲۶۴

وحشی

Dr. Mahdavi: ۱۱:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: (یکشنبه ۵ مهر ۹۴)

امروز، سرشار از عشق و انگیزه برای خلق لحظات زیبا و پر بار در تلاشم. من خالق زندگی خود هستم و در پناه لطف الهی بهترینم. خداوندا سپاسگزارم.

(این مراقبه را ۷ مرتبه با صدای بلند برای خود تکرار نمایید.)

۱۳۹۴/۰۹/۲۹:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹:Dr. Mahdavi: فکرهای ما

فکرهای ما نسبت به ما بیرونی هستند.

ما از حرکت فکر در ذهنمون نمیخوایم هویت بگیریم، فقط به فکرهاتون نگاه کنید، بگذارید از جلوی چشم ذهن شما، عبور کنن.

به اونها بگین: تو بیرونی هستی، تو از جنس من نیستی، من از جنس نور هستم، از جنس خدا هستم، اومدم که درست زندگی کنم و دوباره به نور تبدیل بشم.

من به تو نمی چسبم و با تو هم هویت نمیشم و از تو زندگی و خوشبختی نمی خوام، چون تو از بین رفتنی هستی.

ما به عنوان هوشیاری بی فرم «نور» وارد این جهان میشیم، بلافاصله وارد ذهن می شویم و در ذهن «من» می سازیم و به اون هویت میدیم.

از طریق فکر، چیزها رو میبینیم و جذب چیزها میشیم و تصویر ذهنی در ذهن درست می کنیم و به اون تصویر می چسبیم و می خواهیم که این تصاویر به ما زندگی بدن!

مثل این میمونه که ما جلوی آینه ایستادیم و توی آینه می بینیم که روی صورتمون کثیفی ای هست و به حای اینکه اون کثیفی رو از روی صورت خودمون پاک کنیم، دست دراز میکنیم و آینه رو پاک میکنیم!

تصویر در آینه دقیقاً تصویر من ذهنی ماست.

ما باید درون خودمون رو پاک کنیم، نه بیرون از خودمون رو.

اتفاقات، در جهان فرم هستند، وقتی ما از ذهن متولد می شویم، دو جهان می بینیم:

جهان فرم، که همان هوشیاری جسم هست که از جنس «من ذهنی» هست.

جهان بی فرم، که همان هوشیاری حضور، خدا و زندگی هست.

۱۳۹۴/۰۹/۲۹:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹:Dr. Mahdavi: *انسان مقایسه را خلق می کند، *

*زیرا *برای عده ای *نفس کشیدن فقط وقتی ممکن هست که پیوسته توسط مقایسه

تغذیه شود.*

*ولی آن وقت دو نتیجه وجود دارد: گاهی احساس برتر بودن می کنی و گاهی احساس

کهنتر بودن*

و امکان احساس کهنتری بیش از احساس برتری است،

زیرا میلیون‌ها انسان وجود دارند

کسی از تو زیباتر است، کسی از تو بلندقدتر است،

کسی از تو قوی‌تر است، کسی به نظر هوشمندتر از تو می‌رسد

کسی بیشتر از تو دانش گردآوری کرده است،

کسی موفق‌تر است، کسی مشهورتر است،

*کسی چنان است و دیگری چنین است. *

اگر به مقایسه ادامه بدهی، میلیون‌ها انسان.....

*عقده‌ی حقارت بزرگی گردآوری می‌کنی. *

*ولی این‌ها واقعاً وجود ندارد، این‌ها تصورات تو است.

۲۰۱۵/۰۹/۲۹ :Motahare: واقعييت را پذيرا باشيد...

روحانی، احمدی نژاد، خاتمی، رضا پهلوی، هاشمی رفسنجانی هیچ فرقی ندارند وقتی من عوض نشوم. خاتمی و هاشمی و احمدی نژاد و روحانی و... چه فرقی دارند وقتی ما خودمان مردمان آگاه و درستی نیستیم؟

یک ملت دلال مسلک ناآگاه، با آن حماقت آشکار در هنگام رانندگی یا توحش علنی برای برداشتن یک شیرینی از جعبه ی تعارفی یا حمله به غذای نذری یا شهوت عجیب برای قرار گرفتن در مقابل دوربین، ریختن زباله در کوچه و خیابان و طبیعت، جا زدن و جلو زدن در صف، با رتبه‌ی نخست جستجوی سکس... چرا باید در پی یک زامدار رویایی باشد؟ من پیشنهاد میکنم چند سالی مردم روی خودشان کار کنند و اینها رو تجربه کنند:

اول: ایرانی‌ها لطفاً روزی یک بار (یا دست کم یک روز در میان) حمام بروند.

دوم: ایرانی‌ها قبل از پرتاب فحش به بیرون، دهانشان را ببندند و تا بیست بشمرند. بخصوص وقتی توی خیابان و جلوی دیگران هستند.

سوم: هر خانواده‌ی ایرانی هر روز یک روزنامه بگیرد، اگر شده یالئارات!

چهارم: هر فرد ایرانی تعهد کند که هر ماه یک کتاب تازه بخواند... حتی خلاصه مبانی لواع کشی عمومی!

پنجم: رانندگان به جای فاصله ی بین شلوار و جوراب دختری در آن طرف خیابان به داشبورد جلوی چشمشان نگاه کنند و سرعت از پنجاه کیلومتر در هیچ شرایطی تجاوز نکند.

ششم: همه به خودشان تلقین کنند که این کسی که می‌خواهیم کلاشه را برداریم تا شب برای عزیزمان هدیه ببریم، خودش عزیز یک نفر دیگر است.

هفتم: بفهمیم که زرنگی ضایع کردن حق دیگران نیست بلکه، رعایت حقوق دیگران، رسیدن به حقوق خودمان است؛ هر کس به اندازه ما حق دارد و وقتش با ارزش است

هشتم: بفهمیم که اگر صاحب یک بوتیک هستیم شغل ما بوتیک دار است یا اگر راننده تاکسی هستیم شغل ما راننده است. نه اینکه همه دزد و کلاهبردار باشیم و از شغلمان فقط بعنوان برای راهی به رسیدن به کلاهبرداری استفاده کنیم. به شغلمان احترام بگذاریم و بگذاریم دزدی فقط برای کسی باشد که شغلش دزدی است.

نهم: مردهای ایرانی یک بار برای همیشه قبول کنند که زنها، جزو املاکشان نیستند و خودشان عقل دارند. عشق و رابطه و آشنایی هم بازی برد و باخت و فتح قلمرو دیگران نیست.

دهم: مردها تمرین کنند که رد عبور زنی را با نگاه شخم نزنند و زنان تمرین کنند که جواب سلام مردان را با خونسردی و لبخند بدهند چون به معنای ... نیست.

یازدهم: ورزشکاران ما بعد از باخت به رقیب تبریک بگویند (مثل ژاپنی‌ها) و دهانشان را تا یک ساعت بعد از هر باخت یا برد ببندند. خلاصه این که ظرفیت برد دیگران و شکست خودمان را به دست بیاوریم؛ سعی کنیم جدا از برد یا باخت، بارزش بشویم!

دوازدهم: ایرانی‌ها به جای تمسخر شکل ظاهری و نوع حرف زدن سیاستمداران، فکر کنند که ایراد واقعی کار آن شخص در کجاست. همین!

سیزدهم: به نمایشگاه کتاب اگر می‌روند برای (کتاب) بروند.

چهاردهم: فرشته می‌روند برای (عبور) از خیابان فرشته باشد در کل به هر قبرستانی می‌روند برای خاطر (همان قبرستان) باشد.

پانزدهم: تمرین کنیم که میانبری که ممکن است ذره‌ای کسی را دلخور کند، مصداق بارز دزدی است؛ حتی المقدور میانبر نزنیم.

شانزدهم: در هنگام رانندگی، بین خطوط حرکت کنیم و خطی را انتخاب کنیم که متناسب با سرعت ما است - در عین سادگی، این از همه کارهای دیگه سخت تره!

شانزدهم: این آخری از همه سختتر است و اینکه دروغ نگوئیم.

همانطور که فکر می‌کنیم عمل کنیم. فراموش نکنیم ریا که اکنون عادت و عرف جامعه شده است درواقع یک بیماری اجتماعی و از آسیب شناسی بسیار جدی برخوردار است.

عزیزان، کسی که این مطالب را نوشته است شاید خود نیز دچار این مشکلات است. همه ما در رفتارمان مشکلاتی داریم. ولی باید بپذیریم ایران ما، همان سرزمینی که هنگام قرائت سرود ای ایران ای مرز پر گهر، موهای گردنه مان سیخ میشود و دچار دل لرزه مطبوعی میشویم، در حال سقوط است. بپذیریم اگر شرایط کنونی ایران اینگونه است همه دلایلش مدیران و بالا سری های ما نیستند و نقش اصلی را خودمان ایفا می کنیم.

۱۵:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹:Dr. Mahdavi: مراقبه گلها

در مکانی آرام بنشینید یا دراز بکشید و چند نفس عمیق بکشید بدن خود را رها کنید تجسم خلاق کنید که در میان چمنزاری پر از گل و گیاه در بالای تپه دراز کشیده اید آسمان پر است از ابرهای با اشکال مختلف احساس خوبی به خودتان داشته باشید حس خوب بودن خودتان را تجربه کنید لبخند بزنید و در دل آرام خداوند را سپاس گوید بوی گلهای اطراف را استشاق کنید احساس عشق را در خود به جریان بیندازید در آسمان بالای سرتان آبی آبی است. حس خوب رها بودن احساس سبکی و بخود بگویید فقط چند دقیقه برای خودم!!! اجازه دهید هر آنچه شما را از رده میکند برای چند دقیقه از شما دور شود. در حالی که از اینکه برای خودتان وقت گذاشتید مهلو از احساس خوب هستی بدنتان را بکشید و چشمانتان را آرام باز کنید.

۱۵:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹:Dr. Mahdavi: مدیتیشن گل :

شما با دیدن یک گل زیبا، بی اختیار می گویید: "چه زیباست!" دقت کنید که آیا این یک پاسخ و یا یک عکسالعمل است. کاملاً به عمق آن فرو رفته و آن را بررسی کنید. وقتی می گویید گل زیباست، آیا در آن لحظه چنین واکنشی خودانگیخته است؟ آیا آن ناشی از درک و مشاهده شماس است و یا اینکه فقط تکرار گفتهی دیگران است؟ چون همیشه از دیگران شنیده اید که گل زیباست. از درون به آن نگاه کنید. ببینید چه کسی از طریق شما صحبت کرده است؟ ممکن است مادرتان باشد. شما می توانید آن روزی را به خاطر بیاورید که او برای اولین بار شما را به پارک برده و به شما گفته است: "به این گل سرخ نگاه کن، ببین چقدر زیباست." و یا کتابهایی که خوانده اید، فیلمهایی که دیده اید و با افرادی که صحبت کرده اید، همه گفته اند که گل سرخ زیباست. این فکر در درون شما برنامه ریزی شده است؛ و در لحظهای که گل سرخی را می بینید، این برنامه ی درون شماست که می گوید، گل سرخ زیباست، نه شما. این درست مانند صفحه ی گرامافون و یا نوار ضبط صوت است. گل سرخ از بیرون، دکمه

ی

ضبط صوت شما را فشار می دهد و شما فقط تکرار می کنید. و این

یک عکس العمل است.

در مدیریت تو فقط ناظر گل هستی و فقط مشاهده می کنی

در همان لحظه

بی تفسیر و بی جهت دهی

۲۰۱۵/۰۹/۲۹ :۱۵:۴۱ Iman: بامن از ماندن بگو رفتن تباهم می کند

خوب میدانی غمت خانه خرابم می کند

من به لبخند دوچشمان تو عادت کرده ام
ترک عادت هم که می دانی چه کارم میکند؟!

قدر یک دم دست هایت را زدستانم مگیر
فکر یک دم بی تو، بر مردن مجابم می کند

آتشی برجان من انداخت تاب گیسویت
آتش وتابی که فقدانش خرابم می کند

غمگسارم بوده ای و خود به چشمت دیده ای
رازگویی شانه ات با اشک هایم می کند

ردتو درخاطراتم چون شهابی روشن است
رفتنت روز مرا شام سیاهم می کند

نبض من با پلک هایت می تپد هر صبح وشام
قطع این پیوند جانا قصد جانم می کند

می نشینی روبرویم، مثل "باران" بهار
قهقهه های خنده ات "خیس" مدامم می کند

۲۰۱۵/۰۹/۲۹ :۱۵:۴۷ Iman: دل من مست دلت بود، تو بد فهمیدی

عاشق حرف دلت بود، تو بد فهمیدی

دل من اهل وفا بود، تو بد فهمیدی

خالی از رنگ وریا بود، تو بد فهمیدی

دل من محرم اسرار دلت بود، تو بد فهمیدی

مرهم زخم دلت بود، تو بد فهمیدی

کاش میشد که بفهمی دل من عاشق توست

خواب خوش بودی و افسوس تو بد فهمیدی

Iman: ۱۶:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: چه زیباگفت نادرا براهیمی :

درزندگی یک " مرد

"مخدوری هست؛ به نام " زن "

زنی که دوستش دارد.

نبودش،

قهرش،

دوریش،

خماری می آورد و آب میکند ابهت مردانه اش را.

Iman: ۱۶:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: قطاری به سوی خدا میرفت همه مردم سوار شدند به بهشت که رسیدند همه پیاده شدند و

فراموش کردند که مقصد خدا بود نه بهشت

Iman: ۱۶:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹:

Iman: ۱۶:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: باز هم مستیم، از جام غدیر

باده می نوشیم با نام امیر

باز فصل شور و شیدایی شده

در زمین از عشق، غوغایی شده

آمده عيد ولايت، عاشقان

روز اكمال رسالت، عاشقان

هیچ شباهتی به یوسف تو ندارم...:Iman :۱۷:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹ پروردگارا...

هیچ شباهتی به یوسف تو ندارم...

نه رسولم...

نه زیبایم...

نه برای کسی عزیز...

نه چشم به راه گریانی دارم که کور شده باشد،

فقط در چاه افتاده ام!

کاروانی بفرست...

Dr. Mahdavi: ۱۸:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: یونگ می گوید به دربال هر فروپاشی، نوزایی است و این دو مثل شب و روز به دنبال هم می آیند و همان طور که وقتی شب می شود، تلاش نمی کنیم آن را به روز برگردانیم و فقط فعالیت هایمان را با شرایط شبانه هماهنگ می کنیم تا بگذرد، در حالت افسردگی هم بهتر است ظاهر و سبک زندگی مان را با حال درون مان هماهنگ کنیم.

اشکالی ندارد، اگر دوست ندارید رنگ شاد بپوشید و حال رسیدگی به سر و وضع تان را ندارید هر طور که راحتید باشید با این روش جهان درونتان را به رسمیت شناخته اید؛ جنگیدن و در خلاف جهت رودخانه شنا کردن انرژی زیادی می برد.

بیشتر تنها بمانید و با صدای درونی خود صحبت کنید، این فرصت بی نظیری برای شنیدن صدای درون است که به ما چه می گوید و چه می خواهد؛ به تغییراتی که در درونتان اتفاق می افتد، توجه کنید و در موردش بنویسید (لازم نیست حتما برنده جایزه نوبل ادبیات باشید تا دست به قلم ببرید، می توانید خیلی ساده احساساتتان را روی کاغذ بیاورید و بعدها آنها را از بین ببرید) هدف روشن شدن احساسات و خواسته های خود واقعی ماست که در هیاهو و هیجانات زندگی روزمره و انتظارات دیگران گم شده.

از این فرصت سکوت و خلوت شبانه با خود نهایت استفاده را ببرید که روز در راه است. هوا دوباره آفتابی خواهد شد و دوباره آدم ها به چشمتان جذاب می شوند، یونگ می گوید هر گاه چنین شد حتما با آیین خاصی این اتفاق را جشن بگیرید.

این زمانی است که به مسافرت و مهمانی بروید، آرایشگاه بروید و لباس های زیبا بخرید تا به این شکل تمام شدنش را هم به رسمیت شناخته باشید، ولی وقتی به روز برگشتید حرف هایی که صدای درونتان در سکوت شب پیش، با شما نجوا کرده بود، فراموش نکنید. ساموئلز می گوید: «از نظر یونگ افسردگی یعنی مسدود شدن انرژی که در صورت آزاد شدن، مسیر مثبت را پیش خواهد گرفت.

دید شما تنها زمانی شفاف خواهد شد که به درون قلبتان بنگرید. آن کس که به جهان بیرون می نگرد، رویا می بیند. بیداری، با نگرستن به درون رخ می دهد.

- کارل گوستاو یونگ

Dr. Mahdavi: ۱۸:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: جمله از فلورانس اسکاول شین

۱-چه خوب است که انسان بعضی وقتها به تماشای سحر برود تا با همه ی وجود، باور کند که آفتاب بی گمان خواهد دمید.

۲-زندگی، بازگشت اندیشه ها، گفتارها و کردارهای ماست که دیر یا زود به ما باز می گردد.

۳- اگر به خودتان باور داشته باشید، ديگران نيز شما را باور خواهند داشت. باور، نيرومندتر از خوش بينی است.

۴- انسان با هر دست بدهد، با همان دست می گيرد و همیشه ميان داد و ستد، موازنه ای کامل برقرار است.

۵- آدمی بايد آنچه را که در ازای کار خودش به او بازمی گردد، در نهايت لطف بپذيرد؛ بدون چشم داشت داده ای، پس بدون چشم داشت بگير!

۶- همه ی امور مهم به دست کسانی انجام پذيرفقا است که از آرزوهای بزرگ خود دست نکشیده اند.

۷- تنها کسی که بايد دگرگون شود، خودتان هستيد؛ خودتان که دگرگون شويد، همه ی اوضاع و شرايط پيرامون تان نيز دگرگون می شود.

۸- نخستين گام برای رسيدن به کاميابی اين است که از آنچه هستيد، شادمان باشيد.

۹- شکر گزاري کلید فراوانی و برکت الهی است. وقتی فکری کرده و تشکر ميکنيم بيشتر جذب ميکنيم. هر روز صبح به خاطر آنچه که داريد و آنچه که هستيد شکرگزاري کنيد.

۱۰- همه انسانيهاى حاضر در اين سياره خاکی تمايل به عشق دارند

مشکل شما هرچه باشد با عشق آن را برطرف سازيد امتحان کنيد .

نيروی عشق می تواند اگر نه در کوتاه مدت حتماً در بلند مدت همه مشکلات را حل کند .متوجه باشيد که ظهور هر مشکل می تواند فرصتی برای تشرف به آيين عشق باشد آنهايم عظيم ترين نوع عشق .

۱۱- هيچ کس چیزی به آدمی نمی دهد مگر خود او.

و هيچ کس چیزی از آدمی دريغ نمی دارد مگر خود او.

«بازی زندگی» یک بازی انفرادی است.

اگر خودتان عوض شويد، همه اوضاع و شرايط عوض خواهد شد .

۱۲- به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می‌توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۱۳- اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمیتوانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومی‌ها و شکستهای گذشته دوباره بدست آورید.

۱۴- نخستین گام برای کسب موفقیت اینست که از آنچه هستید شادمان باشید. به محض آرام شدن دریای افکار کشتی های نجات از راه میرسند. خدا به زمان احتیاج ندارد و هرگز دیر نمی‌کند .

۱۵- اگر از قدرت کلام بی‌خبرید! بدانید که: یک عبارت تاکیدی نیکوی مثبت بیش از هزار اندیشه منفی قدرت دارد و دو عبارت نیکوی مثبت بیش از ده هزار اندیشه منفی .

۱۶- زمانی که انسان با خشنودی و بدون ترس خرج کند، راه را برای سرازیر شدن پول بیشتر می‌گشاید . محال است آدمی بتواند چیزی را به دست آورد که خود هرگز نبخشیده است.

۱۷- اگر انسان برای کسی، بدبختی بخواهد، بی‌گمان، بدبختی به سراغ خود او خواهد آمد و اگر بخواهد به کسی کمک کند تا به کامیابی برسد، همانا راه کامیابی خود را هموار کرده است .

۱۸- هر انسانی با آگاهی کامل به آیین عشق، پا به این سیاره ی خاکی می‌گذارد. مشکل شما هر چه باشد، امتحان محبت است. اگر بتوانید از راه محبت در این آزمایش پیروز شوید، مسأله شما حل خواهد شد. اگر نه، آنقدر به درازا خواهد کشید تا از راه محبت، مسأله خود را حل کنید. زیرا مشکل شما مجالی برای تشریف به آیین عشق است .

۱۹- مهم نیست که چند بار شکست بخورید؛ دیگر بار برخیزید و از نو آغاز کنید. بسیاری از مردم، آن چیزی را که از هر چیز دیگری عزیزتر می‌دانند، از دست می‌دهند، چون پیوسته در بیم از دست دادن آن به سر می‌برند.

۲۰- هر روز، روزی پر اهمیت است.

هیچکس چیزی به آدمی نمی‌دهد مگر خود او. و هیچ کس چیزی از آدمی دریغ نمی‌دارد مگر خود او. " بازی زندگی " یک بازی انفرادی است . اگر خودتان عوض شوید ، همه اوضاع و شرایط عوض خواهد شد. □

برگرفته از کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین

King of queen :۱۸:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: توجه به همسر، ضمانت خوشبختی

چندی پیش سوار تاکسی شدم، راننده تاکسی مرد محترمی بود که ۶۰ سال سن داشت و بسیار شاد بود

او با مسافران با شادی برخورد میکرد

یکی از مسافران از او پرسید با وجود ترافیک و شغلی که خسته کنندست چطور میتواند شاد باشد

جواب راننده برایم جالب بود

گفت رمز موفقیت در زندگی رایافته

مسافران مشتاقانه پرسیدند این رمز چیست؟

گفت من ۴ فرزند دارم

۲ دختر و ۲ پسر که همه تحصیل کرده اند در حالیکه هرگز به درسشان رسیدگی نکردم

گفت رمز موفقیتش این بوده که بشدت هوای همسرش را داشته و به او توجه و محبت خاص میکرده و فقط نیازهای همسرش را برآورده کرده است

گفت همسرش راهمیشه خوشحال و راضی نگه میداشت و در عوض همسرش همیشه پر انرژی بود و با تمام قوا به بچه ها و منزل و هر کار دیگری رسیدگی میکرد

میگفت زنهای تواناییهای موازی دارند و میتوانند چند کار را در منزل باهم مدیریت کنند. کافیه آنها را راضی و خوشحال و تحت توجه و محبت کافی نگه داری تا هر کاری از آنها بر بیاید

او معتقد بود اگر باطری قلب همسرتان را شارژ نگه دارید میتوانید با آرامش به کارتان رسیدگی و با خوشبختی زندگی کنید. چون همسرش از جان و دل، بقیه امور را سرپرستی خواهد کرد

بنظر من حق با اوست

رمز موفقیت او میتواند.... رمز موفقیت بسیاری از مردها باشد.

زن!

زن سینه‌های برجسته نیست؛

موی مش کرده،

ابروی برداشته،

لبان قرمز نیست.

زن لباس سفید

شب با شکوه عروسی،

بوی خوش قرمه سبزی، هوس شب‌های جمعه،

قرارهای تاریکی کوچه پستی، توی یک ماشین نیست .

زن ، ،

کمر درد ماهانه ،

پوکی استخوان ،

یک زن پا بماه ،

حال تهوع، استفراغ

دردهای زایمان ،

مادر بچه‌ها نیست .

زن عصای روزهای پیری ،

پرستار وقتِ مرغی، رفیقِ پای منقل، مزه بیار عرق دوره‌های دوستانه نیست .

زن

وجود دارد؛

روح دارد؛

قدرت، جسارت .

پا به پای یک مرد ، زور دارد .

عشق

اشک

نیاز

محبت

یک دنیا آرزو دارد .

زن ... همیشه ... همه جا ... حضور دارد.

و اگر تمام اینها یادت رفت، تنها یک چیز را به خاطر داشته باش :

که هنوز هیچ مردی پیدا نشده

که بخواهد در ایران

جای یک زن باشد.....!!!

Dr. Mahdavi: ۱۸:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: "انسان یک نی متفکر است اما شاهکار بزرگ او انجام گرفته است وقتی که محاسبه و فکر نکند. "بچه گانگی", باید مجدداً با سالهای طولانی تمرین در هنر خودفراموشی از سر گرفته شود.

وقتی که این نائل گردد, انسان فکر می کند اما او عمل فکر را انجام نمی دهد. او مثل ریزش بارانی که از آسمان جاری می شود فکر می کند, مثل امواج چرخان بر روی سطح اقیانوس فکر می کند, مثل ستارگانی که شب هنگام آسمان ها را روشنایی می بخشند فکر می کند, مثل برگ سبز درختانی که در نسیم بهاری آرمیده اند فکر می کند. برآستی که او ریزش قطرات باران, اقیانوس, ستارگان, برگ درختان است.

وقتی که انسانی این مرحله ی از رشد "معنوی" را برسد او یک هنرمند ذن در زندگی است. او مثل نقاشی که نه نهاری به بوم نقاشی, قلم مو و رنگ دارد; و نه می طلبد, مثل کمانگری است که تیر و کمان و هدف و دیگر ادوات آن است.

او دست و پا, جسم, سر و دیگر اجزاء خود را دارد. ذن — زندگی او خود را با معنایی از این "ابزار" که برای تجلی خود مهم هستند بیان می کند. دست ها و پاهای او قلم مو و تمامی گیتی, بوم نقاشی یی است که او زندگی خود را برای هفتاد, هشتاد یا حتی نود سال نقاشی می کند. این نقش, "تاریخ" نام دارد.

دی.تی.سوزوکی

Dr. Mahdavi: ۱۸:۴۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: اعمال روزانه ی شما تعیین کننده ی آینده

و شخصیت آیندهتان است.

اگر عاداتهای مثبت, موفقیتآمیز و

رفتارهای سالم را جایگزین کنید,

و فقط کارهایی بکنید که اشخاص موفق,

مصمم و پیشتاز انجام میدهند,

شما هم پس از مدتی یکی از آنها خواهید شد.

عبارت تاکیدی:

الگوی ذهن من مثبت و مسرت بخش است!

خدایا شکر.

Dr. Mahdavi: ۱۹:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: مرکز انرژی هر کس مانند یک گل است.

در حضور بعضی از افراد شکفته می شود در حضور عده ای دیگر بسته می شود.

وقتی به طور مشخص امواج منفی را احساس می کنید به راحتی می توانید آن برخورد را پایان بخشید.

به خودتان و دریافتی که دارید اعتماد کنید.

سفر به نقاطی که سرشار از انرژی هستند بسیار مفید است.

قرار داشتن در معرض آسمان، آفتاب، باران و باد هشیاری فرد را تغییر می دهد.

باید زمانی که دیگران انرژی ما را تخلیه می کنند آنها را متوقف ساخت و باید بدانیم مرزمان را کجا بگذاریم.

مردم وقتی که حدو مرز قایل نشویم اغلب نمی دانند چه زمانی دست از گرفتن بردارند.

اما اگر به آنها بگوییم به تو اهمیت می دهم ولی همین قدر می توانم به تو کمک کنم آنها به راه حل های بهتری می رسند. در نزدیکی افراد مهربان احساس گرما و دوستی دلپذیری می کنیم، نقطه ای که در آن احساس ناراحتی می کنید مرز حریم شخصی شماست.

استراحت هایی کوتاه ولی منظم و دور از همسر و فرزندان برای خود تعیین کنید. بسیاری از ما تشخیص نمی دهیم که حتی گریزی کوچک می تواند سلامت روح و تن ما را حفظ کند.

برگرفته از کتاب:

انرژی مثبت اثر جودیت اورلف

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

King of queen: ۲۰۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: یک ضرب المثل افریقایى _ زمین مال ما نیست بلکه گنجینه ای است که ما باید در نهایت امانت برای فرزندان خود و فرزندان آنها نگداری کنیم.

۲۹/۰۹/۲۰۱۵: ۲۶:۲۱ Harbi Por setare: کرگدن، گورخر کوچک را دید که در گل و لای فرو رفته و هر چه تلاش میکند نمیتواند خود را نجات دهد .

او میدانست که گیر کردن در گل و لای چقدر رنج آور است و میدانست که

گورخر کوچک، بدون کمک شانس نمی‌دارد.

میتوانست فکر کند که او مسئول مشکلات دیگران آن هم مشکلات گورخرها نیست و خودش گرفتاریهای خودش را دارد و راهش را بکشد و

برود ولی بی هیچ فکری جلو رفت و گورخر کوچک را از گل و لای بیرون کشید، روی زمین گذاشت و رفت.

او چیزی نمیخواست،

نه ممتی بر گورخر یا کس دیگری داشت، نه دنبال تحسین و تقدیر دیگران بود،

نه پیرو دین و آیینی بود و نه خدایی داشت که به واسطه این کار نیک او را در آخرت با کرگدنهایی خوش سیما و خوش پیکر محشور کند یا هفتاد نوع

بلا را از او و خانواده اش دور کند یا به زندگی او برکت (علف و برگ) بیشتری ببخشد.

او دنبال هورا و لایک و عزت و احترام هم نبود.

وقتی میخواست به گورخر کوچک کمک کند حتی فکر نکرد که او یک گورخر است و نه یک کرگدن،

فکر نکرد آیا این یک گورخر آسیایی است یا آفریقایی.

فکر نکرد که "آیا نسل گورخرها در حال انقراض است یا نه و آیا این گورخر ارزش کمک کردن را دارد؟ ..."

او قادر نبود فلسفه بافی کند .

فقط میدانست که گیر کردن در

گل و لای خیلی رنج آور است (شاید خودش هم قبلاً این را تجربه کرده بود)

و میدانست که میتواند به این رنج گورخر پایان دهد.

پس این کار را انجام داد و با پاها و صورت گلی به راه خود ادامه داد.

به همین سادگی بود کرگدن و فلسفه او

آخر او " فقط " یک کرگدن

بود و تا " اشرف مخلوقات " خیلی فاصله داشت !

Motahare: ۲۱:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: راز خود را به يك زن لال بگوئيد...!

خواهيد ديد به اذن پروردگار شفا پيدا ميكند [۲]

۲۰۱۵/۰۹/۲۹: ۲۱:۵۶ Dr. Mahdavi: خدایا سلام ؛

خدایا بزرگ شدن کار سختی است!

هر گاه مرا لایق بزرگ شدن دانستی، به من دانشی ببخش تا رویای هیچکس را نابود نکنم
و برای قلب تمامی انسان ها ارزش قایل شوم تا بزرگتر شدنم به انسان تر شدنم معنا دهد....

خدایا حجم دلتنگی هایم وسیع است

و پر و بالم بسته...

اینگونه بگویم

اسیر وابستگی های دنیا شده ام...

دلَم آرامش میخواهد

ذره ای... لحظه ای... آغوشی بی دغدغه تر از آغوشت سراغ ندارم... مرا در حریم آغوشت جا کن ...
که بسیار محتاج تسکینم.

شب بارانیتان پر از آغوش خدای مهربون

۲۰۱۵/۰۹/۲۹: ۲۱:۵۷ Dr. Mahdavi: هر وقت روز بدی را تجربه میکنید

و انگار تمام اتفاق های آن روزتان بر خلاف میل شماست

این را فراموش نکنید که

هیچکس به شما وعده نداده است که زندگی شما بدون مشکل خواهد بود!

بدون روزهای سخت ، شما هیچوقت قدر روزهای خوب رو نمیدونید!

یک نفس عمیق بکشید،و به خود بگویید

این فقط یک روز بد است، نه یک زندگی بد!!!!

یادت بماند که،

"مردم همانقدر شاد هستند که ذهنشان را به سمت شادی می کشاند"

Mahdi Kalantari: ۲۱:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: گفتی سندی رو کن "اگر سهم تو هستم"

این لرزش دستم که خودش کم سندی نیست...

۲۰۱۵/۰۹/۲۹: ۲۲:۵۴ Sepehr: مادامی که سیب با چوب باریکش به درخت متصل است

همه عوامل در جهت رشدش در تلاشند.

باد باعث طراوتش میشود

آب باعث رشدش میشود

و آفتاب پختگی و کمال میبخشد

اما

به محض منقطع شدن از درخت

و جدایی از "اصل"،

آب باعث گندیدگی

باد باعث پلاسیدگی

و آفتاب باعث پوسیدگی

و از بین رفتن طراوتش میشود

مراقب "اصالتمان" باشیم

که

انسانیتمان از بین نرود. [?][?][?][?]

۲۰۱۵/۰۹/۲۹:۲۲:۵۶ SanaZ: ساعت شنی به من یاد داد

باید خالی شوی

تا پُر کنی کسی را،

دلی را، چشمی را، گوشی را....

خالی کنی خودت را از نفرت تا پُر کنی کسی را از عشق...

خالی کنی چشمت را از کینه تا پر شود چشمی از آرامش...

۲۸۷

یادت باشد

ساعت شنی روزی می چرخد

و این بار این تو هستی که پُر میشوی

از آنچه خودت پُر کرده ای دیگران را...؟؟؟

۲۰۱۵/۰۹/۲۹:۲۲:۵۷ SanaZ: " آرامش "

به معنای آن نیست که صدایی نباشد،

مشکلی وجود نداشته باشد،

یا کار سختی پیش رو نباشد،

" آرامش " یعنی در میان صدا، مشکل و کار سخت، دلی آرام وجود داشته باشد...

" دلتون آرام "

Motahare: ۲۳:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۹: این جملات مثل فرمولهای ریاضی هستند، باید فهمیدشان. هزار بار هم بخونی اما درک نکنی فایده نداره:

عطر های گرون قیمت رو ول کن ، آدم باید بوی اعتماد بده ...

□ □ □ □ □ □

اگر بودنتون به زندگی کسی معنا میده ، زندگیش رو بی معنی نکنین ...

□ □ □ □ □ □

واقعا چه فایده؟؟؟

بالای خط فقر باشی و زیر خط فهم ...

□ □ □ □ □ □

یه غمی هست که فقط بچه های آخر درکش میکنن !

کم و کمتر شدن آدم های سر سفره ...

□ □ □ □ □ □

هیچ قهرمان ماراتنی به اندازه پدرم به دنبال نان ندویده است ...

□ □ □ □ □ □

کاش به جای اینکه دستی بالای دست بود ، دستی توی دست بود ...

□□□□□□

پول همیشه جایی بلندتر از قد ماست !

برای رسیدن به آن مواظب باشیم پیمان را روی چه چیزهایی می گذاریم ...

□□□□□□

۲۸۹

آنکه واقعا تو را دوست دارد به ساز آرام بودنت كفايت ميکند و هرگز نميخواهد رقاصه ی سازهايش باشی ...

□□□□□□

همه اتفاق های خوب افتادند و دست و پایشان شكست !

این روزها اتفاق های خوب از ترس اتفاق های بد ، از افتادن میترسند ...

Sepehr :۰۰۰۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰ : شعر : اسمت چه بود؟

این روزها که می‌گذرد، جور دیگرم

دیگر خیال و فکر تو افتاده از سرم

دیگر دلم برای تو پرپر نمی‌زند

دیگر کلاغ رفته به جلد کیوترم

دیگر خودم برای خودم شام می‌پزم

دیگر خودم برای خودم هدیه می‌خرم

دیگر بلد شدم که خداحافظی کنم

دیگر بلد شدم که بهانه نیاورم

اسمت چه بود؟ آه از این پرتی حواس

این روزها من اسم کسی را نمی‌برم

این روزها شبیه «رضا»های سابقم

هر چند بدترم ولی از قبل بهترم

من شعر می‌نویسم و سیگار می‌کشم

تو دود می‌شوی و من از خواب می‌پریم

۲۰۱۵/۰۹/۳۰ :۰۶:۵۶+ ۹۸..... ۲۱۳ . D۷۴۳۰ ~M : آمدی در خواب من دیشب چه کاری داشتی

ای عجب از این طرفها هم گذاری داشتی

راه را گم کرده بودی نیمه شب شاید عزیز

یا که شاید با دل تنگم قراری داشتی

مهرباری هم بلد بودی عجب نامهربان

بعد عمری یادت افتاده که یاری داشتی

سر به زیر انداختی و گفתי آهسته سلام

لب فروبستی نگاه شرمساری داشتی

خواستم چیزی بگویم گریه بغضم را شکست

نه نگفتم سالها چشم انتظاری داشتی

با نوازش می کشیدی آه و می گفתי ببخش

سربه دوشم حق حق بی اختیاری داشتی

وقت رفتن بغض کردی خیره ماندی سوی من

شاید از دیوانه ی خود انتظاری داشتی

صبح بوی گل تمام خانه را پر کرده بود

کاش می شد باز در خوابم گذاری داشتی

عشق یعنی بی گلایه لب فرو بستن، سکوت

دلخوش از اینکه شبی با او قراری داشتی.....

Dr. Mahdavi :۰۸:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰. صبح آمد

دفتراین زندگی رابازکن،

زیستن راباسلام تازه ای آغازکن

،روشن وشفاف باش

وبی تخلف همچوروز،

با نوای مهربانی عاشقی راسازکن،

بامحبت آشتی کن همزبانی پیشه ساز،

قلب خودراباصفای همدلی دمسازکن،

گل بخندوگل شنودرگلشن این بوستان،

غنچه های لحظه هارابانوازش نازکن،

روزتازه،فکرتازه،راه تازه پیش گیر،

عاشقی راباکلام تازه ای آوازکن

،بگذرازماواج منفی همچوطوفان خزر،

سمت وسوی ساحل آرام دل پروازکن.

سلام

صبحتون بخیر و شادی

عشق و زیبایی طبیعت گوارای وجودتان باد

گذر ثانیه های عمرتون توام بارامش وسلامتی

Dr. Mahdavi :۰۸:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: خدایا

قسم به لحظه ای که دلم را می شکنند و جز تو مرهمی نیست

قسم به لحظه ای که مرا می فروشند و جز تو خریداری نیست

قسم به لحظه ای که تنهایم می گذارند و جز تو همراهی نیست

قسم به لحظه ای که دوستم ندارند وعاشقی جز تو نیست

من دوستت دارم

بار الهی مرهمم باش، خریدارم باش، یارم باش، عاشقم باش

که کسی جز تو دلسوزم نیست

آمين

Dr. Mahdavi: ۰۸:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: یکی از مشهورترین جملات در

ادبیات انگلیسی چنین است

« هرگز کسی را نفرست که

بفهمی زنگهای کلها برای چه

کسی به صدا در آمده آنها

برای تو به صدا در آمده اند »

جان دان بر این عقیده است

که میان همدلی و احساس

مسئولیت در قبال دیگران ، ارتباط تنگاتنگی وجود دارد :

غم و درد دیگری ، غم و درد

توست .

هوش عاطفی ، دکتر دانیل گلن

ویرایش جدید ، ترجمه حمیدرضا بلوچ

Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: یک فکر مثبت صدها بار نیرومندتر از یک فکر منفی است.

اغلب مردم در تعجبند که چرا چیزی که نمی خواهند یا از آن میترسند یا...برایشان اتفاق می افتد. علتش این است که دائماً روی چیزهایی که نمی خواهند تمرکز می کنند و در طول روز نیز بارها با دیگران درباره آنها سخن می گویند.

*قانون جاذبه همیشه در کار است، حتی اگر نسبت به آن آگاهی یا کنترل نداشته باشید.

*قانون جاذبه، قانون آفرینش است. زیربنای کیهان، تفکر است. آفرینش پیوسته صورت می گیرد. هنگامی که به موضوعی مدام می اندیشی، در حال آفریدن آن هستی. چیزی از میان افکار تو ظهور خواهد کرد.

*زندگی ات در اختیار توست. هر جا که هستی می توانی کنترل افکار خود را در دست بگیری و از این راه نتایج زندگی ات را تغییر بدهی. شرایط نا امیدکننده معنی ندارد چون هر قسمت از زندگی ات قابل تغییر است.

* ما آنچه را به افکار اصلی مان نزدیک و مربوط است به سوی خود جذب می کنیم حتی اگر خودمان متوجه این افکار نباشیم.

* یک دلگرمی: یک فکر مثبت صدها بار نیرومندتر از یک فکر منفی است.

* یکی از راه های مهارت فکری این است که ذهن خود را ساکت و آرام کنید. مراقبه، ذهن را آرام می کند و توان اداره ی افکارمان را به ما می دهد.

* من رهبر افکارم هستم

Dr. Mahdavi : ۰۸:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰ هفت قانون طلایی NLP برای موفقیت

قانون اعتقادات

به هر چیز که اعتقاد داشته باشید چه درست چه نادرست، بر قسمت نیمه هوشیار ذهن تأثیر می گذارد و با دقتی حیرت آور به عینیت در می آید. هر امر باید ابتدا در غالب اعتقاد درآید تا به آن عمل شود.

قانون انتظارات

هر آنچه که انتظارش را می کشید به سرتان می آید. مثلاً اگر انتظار یک زندگی خوب و موفق را می کشید، همان را خواهید داشت و برعکس. پس اگر هر عملی که انجام دهید از آن انتظار مثبت داشته باشید، نتیجه مثبت خواهید گرفت. حتماً تأثیر این قانون را در زندگی روزمره زیاد دیده اید.

قانون جاذبه

منفی ها، منفی ها را جذب می کنند و مثبت ها، مثبت ها را. افراد با ذهنیت منفی، اشخاص منفی را جذب می کنند و برعکس، افراد با ذهنیت مثبت، اشخاص پر انرژی و مثبت اندیش را.

قانون جانشینی

ذهن نیمه هوشیار در یک لحظه می تواند فقط به یک وجه از قضیه فکر کند (مثبت یا منفی). یعنی زمانی که می خواهیم به جنبه مثبت کاری فکر کنیم قادر نیستیم در همان لحظه جوانب منفی آن را هم بسنجیم. مگر آنکه جنبه منفی جانشین وجه مثبت شود.

قانون کارما

آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند. بازی زندگی، بازی بومرنگ هاست. پندار و کردار و گفتار انسان دیر یا زود با دقتی حیرت‌انگیز به خود او باز می‌گردد.

کارما واژه‌ای است سانسکریت به معنای «بازگشت». آنچه که آدمی بکارد، همان را درو خواهد کرد. بسیاری از مردم از این واقعیت غافلند که هدیه دادن نوعی سرمایه‌گذاری است و اندوختن از سر حرص و احتکار جز تنگدستی عاقبتی ندارد.

قانون بخشایش

این قانون می‌گوید خطاهای خود و دیگران را فراموش کنید و ببخشید. فراموش کردن خطاهای خود این حسن را دارد که تصویر ذهنی شخص از خود، مخدوش نمی‌شود.

هر اندیشه‌ی خشک و محدودکننده‌ای مثل مقصر دانستن خود، یا کینه و ناراحتی داشتن از دیگران بر ذهن نیمه‌هوشیار اثر گذاشته، مانع پیشرفت می‌شود.

قانون پرهیز از تردید و هراس

جز تردید و هراس هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و آرمان‌هایش فاصله ایجاد کند. اگر انسان بدون دلهره، برای تحقق آرزوهایش تلاش کند، بی‌درنگ برآورده خواهد شد.

ترس، دشمن بزرگ بشر است. ترس از تنگدستی، ترس از بدبختی، ترس از شکست، ترس از بیماری، ترس از دست دادن.
Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: زندگی ات را منوط به بودن و نبودن ادما نکن... روی پاهای خودت بایست تا تنهایی ات را ببهوده نیابی

و هیچکس را بهترین زندگی ات خطاب نک..

یادت باشد ادما بهترین زندگی ات خطاب شوند خیالاتی میشوند

هوابرشان بر میدارد و تو را به هر جهت که بخواهند میبرند..

زندگی ات را که مشروط به دیگران کنی

جایی برای کشف خودت باقی نمیگذاری... ادما که مهم تلقی شوند تغییرت میدهند

ان وقت تو میمانی و یک دوگانگی شخصیت...

یادت باشد کسی بهترین زندگی ات میشود که خودش بخواهد..

مبادا عروسک خيمه شب بازی الت دست ديگران شوی

مبادا زندگی ات محتاج تاييد گرفتن از ديگران باشد

با دهن کجی به تنهایی درونی ات، حفظ ظاهر کن

از ترس بی کسی به اغوش های پیش پا افتاده پناه نبر..

هر تازه وارد، رنجی تازه است.

یادت باشد تازه وارد ها هم از ترس تنهایی به اغوش تو پناه می اورند

دست تنهایی ات را به سمت هيچکس دراز نکن

تا منت هیچ خاطره ی اشتباهی بر سر بی کسی ات نباشد

جهان از چشم تو نخواهد افتاد

مادامی که از چشمهای خودت نیوفته باشی...

Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: زندگی پيدا کردن خودتان نیست زندگی خلق خودتان است...

بسیار مراقب باش که درون وجودت، در حال نظاره کدامين آرزو هستی! وقتی ميترسی هر چیزی ترسناک است.

وقت اميدواری هر چیزی برای تو به یک امید تبدیل میشود.

وقتی عصبانی هستی هر چیزی که به سراغت آید تو را خشمگين می سازد.

وقتی آرام هستی دنیای اطراف تو همان آرامش را منعکس خواهد کرد.

هر آنچه از اعماق وجود تو بیرون می آید در جهان بیرون تو نمود می یابد و این یعنی آنکه اگر به راستی خواهان تغییر آنچه بر سر تو می آید هستی پس لاجرم باید خود واقعی ات را عوض کنی، پس در قلب خود آنچه را که برایت ارزش دارد و دوستش داری را ببین و مطمئن باش که بیرون وجود تو همان چیز موج خواهد زد.

بسیار مراقب باش که درون وجودت در حال نظاره کدامين آرزو هستی!!

چرا که رسم کاینات نمایش همان آرزو در زندگی روزمره توست. سعی کن چیزی را درون وجودت ببینی که راضی ات می سازد و به تو انرژی می بخشد. و بعد آسوده و آرام نظاره گر این معجزه خلقت باش که چگونه تمام روزگار و کاینات

لبتو هماهنگ خواهد شد....

Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۸ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: فوق العاده زیباست"

@دنیا، به شایستگی هایت پاسخ میدهد نه به آرزوهایت، پس شایسته ی آرزوهایت باش.

@چه بسیار انسانها دیدم نشان لباس نبود!

و چه بسیار لباسها دیدم که درونش انسانی نبود!

@ هر فردی بهترین هم که باشد ، اگر زمانی که باید باشد، نباشد همان بهتر که نباشد...

@ هرگز منتظر فردای خیالی نباش، سهمت را از شادیهای زندگی، همین امروز بگیر...

@ زندگی پانتمیم است، حرف دلت را به زبان آوری باخته ای..

@ سکوت دوستی است که هرگز خیانت نمیکند...

@ به هر کس نیکی کنی او را ساخته ای، و به هر کس بدی کنی به او باخته ای، پس بیا بسازیم و نیازیم.

Dr. Mahdavi: ۰۸:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: زندگی " بهترین استاد است

" زندگی " به تو می آموزد که شتاب نکنی ..

می آموزد وقتی چیزهایی را که می خواهی به آن ها برسی ، دریافت می کنی ،

می بینی آن قدر هم که فکر می کرده ای ، مهم نبوده ؛ شاید اصلا مهم نبوده ؛

شاید موجب اندوهت نیز شده است ...

" زندگی " می آموزد از دست دادن ، آن قدرها هم که فکر می کنی ، سخت نیست ..

می آموزد که همه ی لحظات به خاطره تبدیل می شوند و بسیاری از این لحظات و

خاطرات را تو هرگز به یاد نخواهی آورد ... بعد از این که عبور کردی ،

متوجه می شوی که در لحظات زیادی از عمرت ، بی دلیل ، بی تابی کرده ای

و این را نمی دانستی ...

" زندگی " می آموزد آن هایی که از تلخی ها می گریزند ، شیرینی را نخواهند چشید و

آن هایی که از سختی ها می ترسند ، به آسودگی نخواهند رسید !!

او می آموزد کسی که کام دیگران را تلخ می کند ،

غیرممکن است کام خودش شیرین باشد ...

" زندگی " می آموزد گذشت و مهربانی حس بی نظیری به تو می دهد ..

او می آموزد بار بر دوش دیگران نهادن ، شانه های خودت را سنگین می کند

و بار از دوش دیگران برداشتن ، خودت را سبکبار می کند ...

" زندگی " می آموزد سادگی زیباترین درس است

Dr. Mahdavi: ۰۹:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: انرژی از کائنات

وقتی شب به خواب می رویم کالبد دوم ما از بدن خارج می شود و در کائنات به دنبال کسب انرژی است. در واقع ساختار بدن ما از انرژی است.

از ساعت ۱۱ شب تا اذان صبح زمان گرفتن انرژی از کائنات می باشد. در کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر آمده است که در هستی نوعی انرژی وجود دارد که تحت عنوان انرژی های کیهانی از آن یاد می شود.

انرژی کیهانی، انرژی ای است که تمامی موجودات زنده به آن نیازمندند و بدون آن نمی توان به یک زندگی سالم دست یافت.

زمان انتشار این انرژی از نیمه شب تا طلوع آفتاب است، موجوداتی که فیزیولوژی آنها به گونه ای تنظیم شده است که بایستی شبها در خواب باشند، سخت به این انرژی وابسته اند، از جمله انسان. جالب اینجاست که برای دریافت این انرژی بایستی خواب بود و در بیداری قادر به دریافت این انرژی نیستیم، گویی کالبد دوم و صور پنهان این انرژی را دریافت می کنند و سپس به کالبد اول یا جسم منتقل می کنند. کالبد دوم در خواب به دنبال کشف جواب سوالات و کنکاش در کائنات است

کسانی که شبها قبل از نیمه شب به خواب کامل می روند، این انرژی را به نحو مطلوب دریافت می کنند و در زمان بیداری با انتقال این انرژی از صور پنهان به صور آشکار، دریافت و وجود این انرژی را خیلی خوب احساس می کنند.

سر حال بودن و با نشاط بودن و احساس خستگی و کوفتگی نداشتن پس از بیداری، نشانه دریافت این انرژی است.

انرژی که شب دریافت می کنی را باید به نحو مطلوبی تقسیم بندی کنی. سعی کنید برای یک موضوع خاص انرژی زیادی صرف نکنید زیرا شما برای مسایل دیگر خود در طول روز به انرژی احتیاج دارید در طی روز اگر بیش از حد خود را خسته کرده باشید و انرژی خود را به هدر داده باشید ممکن است خوابتان نبرد، زیرا ما برای خوابیدن هم نیاز به انرژی داریم.

اگر شما یک لیوان آب را یک ساعت در دست خود نگه دارید شاید برای شما اتفاق خاصی نیفتد ولی اگر همین لیوان را چند ساعت نگه دارید و همین طور ادامه دهید و چند روز آن را باخود حمل کنید قطعاً دست شما خسته می شود و دیگر تحمل نگه داشتن آن را نخواهید داشت. مشکلات روزمره ما هم مثل این لیوان آب هستند اگر خیلی برای آنها انرژی صرف کنید باعث از تعادل خارج شدن شما می شوند. هرشب لیوان آب را زمین بگذارید زیرا وقت استراحت و گرفتن انرژی مجدد از کائنات است. هر ۲۴ ساعت زندگی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید. یک قسمت خواب یک قسمت کار و یک قسمت را برای خودتان صرف کنید. به زندگی خود نظم دهید تا در آینده انواع بیماریها به سراغ شما نیاید.

قبل از نیمه شب تا طلوع آفتاب؛ زمانی است که طبیعت نیز به خواب رفته است در این زمان القائات منفی انجام می شود در این ساعات اگر بیدار باشیم، به شدت تحت القای افکار منفی خواهیم بود. کسانی که شبها بیدار هستند و نزدیک صبح می خوابند، بیشترین تاثیر پذیری را از نیروی منفی و افکار منفی خواهند داشت؛ اما کسانی که در این ساعات خواب هستند، تحت تاثیر این القائات قرار نمی گیرند. در ساعات اولیه صبح، این حالت، عکس می شود، یعنی کسانی که در صبح زود خواب هستند، بیشترین تاثیر را از افکار منفی القا شده، خواهند داشت. کسانی که قبل از نیمه شب به خواب کامل می روند و صبح زود بیدار می شوند، کمترین تاثیر را از القائات نیروی منفی و افکار منفی خواهند داشت و کسانی که شبها بیدارند و صبح زود خواب، بیشترین تاثیر پذیری را از افکار منفی القا شده خواهند داشت

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۷ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: اینو یادت باشه که هر سقوط و ریزشی نشانه ی پایان تو نیست

به باران خوب نگاه کن

سقوط باران زیباترین آغاز است

پس مثل زمین بعد از ریزش باران ، بهترین آغاز رو تجربه کن

و مثل ترنم باران در آسمان وجودت به رقص طرب خوش باش که این رقص شکوه یک آغاز است

Dr. Mahdavi :۰۹:۰۷ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: پرنده هایی که روی شاخه نشستند ،

هرگز ترس از شکستن شاخه ندارند ...

زیرا اعتماد آنها به شاخه ها نیست

بلکه به بال هایشان است ...

همیشه به خودت اعتماد داشته باش ،

خودت را باور کن

همیشه خودت را نقد بدان، تا دیگران تو را به نسیه نفروشد سعی کن استاد تغییر باشی، نه قربانی تقدیر ... درزندگیت به کسی اعتمادکن، که بهش ایمان داری نه احساس... و هرگز، بخاطر مردم تغییر نکن! این جماعت هر روز تورا جور دیگری می خواهند... مردم شهری که همه در آن می لنگند، به کسی که راست راه می رود می خندد!



کی بجنبد گر بجنبد این درخت

باز از حیوان سوی انسانیش

می کشید آن خالق که دانیش

هم چنین اقلیم تا اقلیم رفت

تا شد اکنون عاقل و دانا و زفت

عقلهای اولینش یاد نیست

هم ازین عقلش تحول کردنیست

۸ مهر روز بزرگداشت مولوی ؛ عارف جهانی گرامی باد.

Dr. Mahdavi :۰۹:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: تولد یک انسان همانند روشن کردن کبریتی است و مرگش خاموشی آن، بنگر در این فاصله چه کردی؟ گرما بخشیدی؛ یا سوزاندی.....!؟

Dr. Mahdavi :۱۰:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: شاد نبودن انسانها را به دو مسیر میکشاند. گروه اول به دنبال راهی برای باز گرداندن شادی هستند؛ رابطه لذت بخش با آدمهای شاد. اما گروه دوم اینکار را نمیکند. آنها قید روابط لذتبخش با افراد شاد را میزنند با این حال آنها هم مثل همه به دنبال خوشی هستند این آدمها همیشه به دنبال لذت بدون رابطه هستند و آنرا در مصرف نادرست غذا؛ الکل؛ مواد مخدر؛ خشونت و سکس بدون عشق میابند....

کتاب تئوری انتخاب

ویلیام گلاسر

Dr. Mahdavi :۱۰:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: ما فکر می کردیم که انسان ازدواج می کند و با شادکامی زندگی می کند؛ نمی دانستیم که حفظ روابط کار سختی است ...

ما فکر می کردیم نباید خواسته های خود را بیان کنیم؛

نمی دانستیم که هیچ کس نمی تواند فکر ما را بخواند ...

ما فکر می کردیم همه ی نیاز ما باید از طریق ازدواج برطرف شود؛ نمی دانستیم مهم ترین نیاز ما چه بود؛ پیدا کردن خود ...

ما فکر می کردیم با یکی شدن با همسرمان کامل می شویم؛

نمی دانستیم که از ابتدا به دو انسان کامل نیاز داشتیم...

ما فکر می کردیم مرد باید قوی باشد و از زن مراقبت کند؛

نمی دانستیم قرار است که ما از یک دیگر مراقبت کنیم....

ما فکر می کردیم اگر به دنبال اهداف شخصی و رشد خود باشیم بی وفایی است؛

نمی دانستیم بیش از حد به حریم یک دیگر وارد شدن چقدر می تواند خفقان آور باشد...

ما فکر می کردیم وقتی طرف مقابل رشد کند، تهدیدی برای دیگری است؛

نمی دانستیم هر کدام آن قدر خوب هستیم، که احساس تهدید شدن نکنیم...

فکر می کردیم هر کس در خواست کمک کند ضعیف است؛ نمی دانستیم همه به کمک نیاز دارند..

فکر می کردیم پول ما را ایمن می کند؛ نمی دانستیم که امنیت؛ یعنی بدانید که می توانید زندگی تان را بسازید، و در کنارش مادیات هم قرار دارد..

فکر می کردیم دیگری به ما عشق نمی ورزد؛ نمی دانستیم که ما عشق او را احساس نمی کنیم و نمی پذیریم...

او گمان می کرد من خوشحالم نمی دانست چقدر ترسیدم...

من گمان می کردم او خوشحال است؛ نمی دانستم چقدر ترسیده است...

ما نمی دانستیم...

ما فقط نمی دانستیم...

خیلی چیزها بود که نمی دانستیم...

.

.

کتاب "باختن یک عشق، یافتن یک زندگی" نویسنده : سوزان جفرز

Dr. Mahdavi: ۱۰۰۰۳۲۰۱۵/۰۹/۳۰: شما ای جوانان؛ از پیکرهای ما نردبانی برای خود بسازید. پیروزتر و خوشبخت تر از ما باشید. این همه آن چیز است که ما بودیم. زندگی مجموعه ای از رستاخیز هاست. من نیز روح گذشته ام را بدرود می فرستم... پس بمیریم کریستف تا دوباره زاده شویم....

آخرین پاراگراف از "ژان کریستف"... رومن رولان اکتبر ۱۹۱۲

۱۰۰۰۷۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mehri: ای همدم روزگار چونی بی من؟

ای مونس غمگسار چونی بی من؟

من با رخ چون خزان زردم بی تو

تو با رخ چون بهار چونی بی من؟

ای زندگی و تن و بقانم همه تو

جانی و دلی ای دل و جانم همه تو

تو هستی من شدی از آنی همه تو

من نیست شدم در تو از آنم همه تو

عشقت به دلم درآمدو شاد برفت

بازآمد و رخت خویش بنهاد و برفت

گفتم به تکلف دوسه روزی بنشین

بنشست و کنون رفتنش از یاد برفت

ای دردل من میل و تمنا همه تو

واندر سر من مایه‌ی سودا همه تو

هرچند به روزگار در می‌نگرم

امروز همه تویی و فردا همه تو

"تقدیم به تمام عاشقان مولانا"

Dr. Mahdavi: ۱۰۰۰۷۲۰۱۵/۰۹/۳۰: بنام اهورا مزداى پاک .. فرارسيدن (۷مهر) جشن مهرگان برهم ميهنان آرياييم
مبارک باد....

مهرگان يا جشن مهر يکى از بزرگترين جشنهاى ايران است که در مهر روز از برج مهر برگزار مى شود . «مهرگان» پس از نوروز بزرگترين جشن ايرانيان باستان بوده است. اين جشن در جوامع ايرانى خارج از ايران نيز به گستردگى برگزار مى شود. اين جشن در روزهاى آغازين فصل پاييز برگزار مى شود. زرتشتيان ايران و خارج از ايران آنرا در دهم مهر يا نزديک ترين زمان به دهم مهر و يا پيش از آن برگزار مى کنند. نخستين روز جشن ، مهرگان عامه (همگاني) و واپسين روز جشن، مهرگان خاصه (ويژه) ناميده مى شود. در زمان ساسانيان بر اين باور بودند که اهوره مزدا ياقوت را در روز نوروز و زبرجد را در روز مهرگان آفريده است و از دير باز ايرانيان بر اين باور بودند که در اين روز کاوه آهنگر عليه ضحاک به پاخواست و فريدون بر اژى دهاک(ضحاک) غلبه کرد. مردم ايران از هزاره دوم پيش از ميلاد آن را جشن مى گيرند . مهرگان نيز همانند نوروز با آيين يگانه و آداب و رسوم ويژه برگزار مى شود ...

مهر

يا ميترا در زبان پارسي به معنای « فروغ ، روشنايى ، دوستى ، پيوستگى ، پيوند و محبت » است

۱۰:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Motahare: بالاخره یاد می گیری

از یک دوستت دارم ساده، برای دلت یک

خیال رنگارنگ نبافی ...

**که رابطه یعنی بازی و اگر بازیگری نکنی،

می بازی **...

که داستان های عاشقانه، از یک جایی به بعد

رنگ و بوی منطق به خود می گیرند ...

که سر هر چهار راه تعهد، یک هوس شیرین

چشمک می زند ...

یاد می گیری

که خودت را دریغ کنی تا همیشه عزیز

بمانی ...

که آدم جماعت چه خواستن های سیری

ناپذیری دارد ... و چه حيله هايی برای بدست

آوردن ...

که باید صورت مسئله ای پر ابهام باشی، نه

یک جواب کوتاه و ساده ...

که وقتی باد می آید باید کلاهت را سفت

بچسبی، نه بازوی بغل دستی ات را ...

**روزی می فهمی

در انتهای همه گپ زدن های دوستانه، باز

هم تنهایی **...

و این همان لحظه ای ست

که همه چیز را بی چون و چرا می پذیری

با رویی گشاده

و لبخندی که دیگر خودت هم معنی اش را

Mehri: ۱۰:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: خدا به انسان می گوید :

من خانه هستم .. ، در بزن .

با هم چای میخوریم و گپ میزنیم

تو سبک میشوی .. و ..

و من نظرم را در مورد تو عوض میکنم

و کاری میکنم تا دلت گرم شود .

لازم نیست سر سجاده نماز باشی

می توانی همانطور که در حال چای خوردن هستی با من حرف بزنی

یا .. همانطور که در حال گوش دادن به موسیقی هستی

منهم از موزیک خوشم می آید

خودم به انسانها آموزش داده ام بنوازند ،

به بعضی از آنها الهام کردم چگونه ساز های متفاوت بسازند

و نغمه های شورانگیز از آن بیرون بکشند ،

با رقص هم مخالف نیستم .

بین پروانه ها چگونه می رقصند .

گل در حال رقص است .

ابرها در حال رقصند.

به کودکان نگاه کن ، پاک و معصومند و مدام در حال رقصند.

گاهی خدا می گوید : مزاحم نیستی

در بزن با هم یک چای بنوشیم و گپ بزنیم ...

جلوی من حرکت نکن من پیروی نمی کنم،

پشت سر من حرکت نکن،

من رهبری نمی کنم

تنها کنارم قدم بزن و دوستم باش ... چقدر زیباست، انسان با این تفکر زندگی کنه که همیشه و در هر حالت میتونه با خدای خودش حرف بزنه..

♥:Dr. Mahdavi : ۱۰:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰

۱۴:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mahdiye: من خدا را دارم،

کوله بارم بر دوش، سفری می باید

سفری بی همراه، تا ته تنهایی محض،

سازکم با من گفت:

هرکجا لرزیدی

هر کجا ترسیدی

تو بگو از ته دل:

من خدا را دارم!

۱۴:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mahdiye: مردی ۳۲ ساله، نزد پزشکی به نام "ریچارد کراولی" رفت و شکایت کرد که:

نمی توانم عادت مکیدن شصتم را ترک کنم.

کراولی گفت: زیاد در موردش نگران نباش؛ فقط سعی کن هرروز انگشتی غیر از انگشت دیروزی را بمکی.

مرد کوشید تا آنگونه که به او دستور داده شده بود عمل کند.

اما هربار که انگشتش را به سمت دهانش میبرد، میبایست آگاهانه تصمیم می گرفت که امروز کدام انگشت را باید هدف عادتش قرار دهد!

قبل از آنکه هفته به آخر برسد عادت او رفع شده بود.

ریچارد میگوید: وقتی عمل ناپسندی عادت میشود، کنار آمدن با آن مشکل میشود. اما وقتی بخواهیم رفتوهای جدیدی به این عادت اضافه کنیم، آگاه میشوی

۱۴:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mahdiye: بیش از حد یکدیگر را نقد نکنید

صداقت در هر رابطه ای ضروری است اما اگر مدام از شریک زندگی تان انتقاد کنید، اعتماد به نفس او پس از مدتی کاهش می یابد و موجب افسردگی اش می شود. این که یکی مدام از وزن، ظاهر، فقه، دوستان، سبک زندگی و کارتان انتقاد کند، احساس بی ارزشی به شما دست می دهد. قبل از هر انتقاد از خودتان بپرسید: «آیا انتقاد من واقعا صادقانه و به جا است یا خیر؟»

۱۴:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mahdiye: تحول درون

دیر زمانی نیست که دریافته ام

وقتی از کسی رنجش و کینه ای به دل میگیرم، درحقیقت برده ی او میشوم؛

او افکارم را تحت کنترل خود میگیرد؛

اشتهایم را ازبین میبرد؛



آرامش ذهن و نيات خوبم را می ربايد و لذت کار کردن را از من ميگيرد؛

اعتقاداتم را از بين ميبرد و مانع از استجابت دعاهاييم ميگردد؛

او آزادي فکرم را ميگيرد و هرکجا که ميروم براي مزاحمت ايجاد ميکند؛

هيچ راهی براي فرار از او ندارم.

تازماني که بيدارم، بامن است و وقتي که خوابيده ام، وارد روياهاييم ميشود؛

وقتي مشغول رانندگي هستم يا وقتي در محل کار خود هستم، کنار م است؛

هرگز نميتوانم احساس شادي و راحتي کنم...

او حتي بر روي تن صداييم نيز تاثير ميگذارد؛

او مجبورم ميکند تا به خاطر سوء هاضمه، سر درد و يا بي حالي دارو مصرف کنم؛

او لحظات شاد و فرح بخش زندگي را از من

می دزدد؛

بنابراين دريافته ام

اگر نمی خواهم یک برده باشم، در دل نسبت به ديگران کينه و رنجشي نداشته باشم!

خود را در آيينه نگرستم

و دريافتم

ارزش من بيش از یک فکر نا آرام است .

۱۴:۵۸ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: Mahdiye: مردی مسلمان ، همسايه ای کافر داشت ...!!!

هر روز و هر شب ، همسايه ی کافر را لعن و نفرين می کرد ...!

خدایا ... جان اين همسايه ی کافر مرا بگير و مرگش را نزديک کن ...!

طوری که مرد کافر می شنيد ...!!!

زمان گذشت و آن فرد مسلماني که نفرين ميکرد ، خودش بیمار شد ...!!! ديگر نمی توانست غذا درست کند ...! ولی غذايش در

کمال تعجب سر موقع در خانه اش حاضر می شد ...!

مسلمان سر نماز می گفت : خدایا ممنونم که برچه ات را فراموش نکردی ، غذای مرا در خانه ام حاضر و ظاهر میکنی و لعنت بر آن کافر خدانشناس که تو را نمی شناسد ...!!!

روزی از روزها که می خواست برود و غذا را بردارد ، دید این همسایه ی کافر است که برایش غذا می آورد ...!!!

از آن شب به بعد مرد مسلمان قصه دیگری سر نماز می گفت ...! خدایا ... ممنونم که این مرتیکه ی شیطان را وسیله کردی که برای من غذا بیاورد ...! من تازه حکمت تو را فهمیدم که چرا جانش را نگرفتی ...!!!

جهل امری ذاتی است که با هیچ صراطی ، راهش تغییر نمی کند ...!!!

[حکایات گلستان سعدی]

Mahnaz: ۱۷:۳۸ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: ایا وقتی کسی رو میبخشی فاصله ایی در ذهن نسبت به او اتفاق میافتد به تعبیری تو دیگر وابستگی قبلی را به او حس نمبکنی پس راحت از او میگذری .

اگر همان حس گذشته را داشته باشی و او همچنان خطا هایش را تکرار کند دوباره دغدغه و نگرانی به سراغت میاید.

او را بخاطر آرامش خودت نبخشیدی بخاطر رهایی از فکر بد نسبت به او بود که ازارت میداد.

اما الان آرامی ولی مثل گذشته وابسته به او نیستی و این یعنی فاصله . حال این فاصله مثبت است یا منفی دیگر به دیدگاه خودت بستگی داره اما نگاه تو یک طرف قضیه است او کسی نیست که ببخشی اش و از کنارش رد شوی در همه حالتها روبرویت وجود دارد و تو هستی و بخشش و فاصله ...

۱۸:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰ :Dr. Mahdavi: هوشیاری ،

خودش جذب میکند

، هوشیاری ،

خودش دفع میکند

همه چیز در دستان

، هوشیاری ست ،

وقتی تو تسلیم هستی

وقتی کسی باید در زندگی تو باشد ،

هوشیاری آن را

جذب میکند

و وقتی کسی نباید باشد ،

هوشیاری آن را دفع می کند

تو آن را دفع نکرده ای

تو تسلیمی

تو آن را جذب نکرده ای

تو تسلیمی

، وقتی تو تسلیمی ،

وقتی دخالت نمیکنی ،

هوشیاری همه زندگی را در دستان خویش گرفته

و هرچیزی که اتفاق می افتد ،

همیشه بهترین است

پندار و کردار و گفتار تو ،

در دست هوشیاری ست

، با هوشیاری همیشه ،

همان میشود که بهترین است

بهترین بهترین ها ،

با هوشیاری رخ می دهد
بدون هوشیاری ،
همه زندگیت را ماشینی به
نام ذهن رقم میزند
و ذهن نمی فهمد
هر برنامه ای که به آن
داده ای ،
آن را عملی می کند
حتی اگر آن برنامه ،
کشتن تو باشد !
ذهن فقط یک ماشین است
و با هر برنامه ای
فعال می شود
وقتی برنامه ای را برایش مشخص کرده ای ،
آن را عملی میکند
و بدون هوشیاری ،
تو نمی دانی چه برنامه هایی از ذهن در حال پردازش است
و پردازش هر برنامه
و رویایی ،
قسمتی از انرژی حیاتی
تو را می کشد
و وقتی ذهن سنگین شده است ،
تو با یک مرده تفاوتی
نخواهی داشت
با هوشیاری به کسانی وصل میشوی ،
که لازم است باشند

و معمولا به کسانی که
بیدار تر هستند ،
متصل خواهی شد
با هوشیاری شرایط تو ،
همان که باید باشد هست
و تو آن را تغییر نمیدی
و آن را می پذیری
و وقتی تغییر رخ میدهد ،
حاصلی از ذهن نیست
هوشیاری همه زندگی را ،
تحت شعاع خود قرار می دهد
حتی نفس کشیدن ت را !
اگر هوشیاری می خواهد به کسی وصل باشی ،
تسلیم ش باش
تسلیم ش باش ،
تا بفهمی چرا آن را می خواهد
زیرا هوشیاری همیشه ،
کل همه مسیر را
یک جا دیده است
و تو باید صبور باشی ،
تا همه هوشیاری جاری شود
و آنگاه دلیل آن
اتصال را خواهی فهمید
هوشیاری درون خودش ،
انرژی عظیمی نهفته دارد
و هرچقد

هوشیار تر شده ای ،
این انرژی عظیم تر است
درست بماند آتشی فروزان ،
هرکسی را جذب می کند
و تا مدهوش ساختن ش
رگه میدارد
هوشیاری برخلاف ذهن ،
همیشه کامل و یک پارچه ست
و بهمین دلیل می تواند ،
ذهن را ببیند
و همیشه پیروزی با
نور هوشیاری ست زیرا ،
بجای مبارزه می بیند
و درک میکند
اما ذهن ،
هرگز نمی تواند ببیند
ذهن هر لحظه ،
در حال مبارزه است
و با ذهن بودن یعنی ،
در یک تنش ۲۴ ساعته بودن !
حتی آرامش ش ،
یک تنش است
یک فشار بر تو
ذهن ،
یک فشار و تنش همیشگی برای روح توست
هوشیاری ،

آرام آرام است

هوشیاری ،

آرامش مطلق است

یک بار که هوشیار شوی ،

درک متعالی آغاز گشته است

و چنان آرام می شوی که ،

ناگزیری عاشق

درک خویش گردی

با هوشیاری ،

تو ساده و ساده و ساده هستی

هوشیاری ،

آرامشی ابدی ست...

Dr. Mahdavi :۱۸:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: کلینیک خدا

به کلینیک خدا رفتم تا چکاپ همیشگی ام را انجام دهم، فهمیدم که بیمارم ...

خدا فشار خونم را گرفت، معلوم شد که لطافتم پایین آمده.

زمانی که دمای بدنم را سنجید، دماسنج ۴۰ درجه اضطراب نشان داد.

آزمایش ضربان قلب نشان داد که به چندین گذرگاه عشق نیاز دارم، تنهایی سرخرگ هایم را مسدود کرده بود ...

و آنها دیگر نمی توانستند به قلب خالی ام خون برسانند.

به بخش ارتوپدی رفتم چون دیگر نمی توانستم با دوستانم باشم و آنها را در آغوش بگیرم.

بر اثر حسادت زمین خورده بودم و چندین شکستگی پیدا کرده بودم ...

فهمیدم که مشکل نزدیک بینی هم دارم، چون نمی توانستم دیدم را از اشتباهات اطرافیانم فراتر ببرم.

زمانی که از مشکل شنوایی ام شکایت کردم معلوم شد که مدتی است که صدای خدا را آنگاه که در طول روز با من سخن می

گوید نمی شنوم ...!

خدای مهربان برای همه این مشکلات به من مشاوره رایگان داد و من به شکرانه اش تصمیم گرفتم از این پس تنها از

داروهایی که در کلمات راستینش برایم تجویز کرده است استفاده کنم:

هر روز صبح یک لیوان قدردانی بنوشم

قبل از رفتن به محل کار یک قاشق آرامش بخورم .

هر ساعت یک کپسول صبر، یک فنجان برادری و یک لیوان فروتنی بنوشم.

زمانی که به خانه برمیگردم به مقدار کافی عشق بنوشم .

و زمانی که به بستر می روم دو عدد قرص وجدان آسوده مصرف کنم.

امیدوارم خدا نعمتهایش را بر شما سرازیر کند:

رنگین کمانی به ازای هر طوفان،

لبخندی به ازای هر اشک،

دوستی فداکار به ازای هر مشکل

نغمه ای شیرین به ازای هر آه،

و اجابتی نزدیک برای هر دعا.

جمله نهایی : عیب کار اینجاست

که من " آنچه هستم " را با " آنچه باید باشم " اشتباه می کنم، خیال میکنم آنچه باید باشم هستم، در حالیکه آنچه هستم نباید باشم .

۳۰/۰۹/۲۰۱۵ : ۲۰:۱۸+ ۹۸+ ~ya gh۶۵۱۶ ۶۳۷ : صادق هدايت راست ميگفت :

راستی ک وقاحت در این ملک، تا به کجا می رود؟

چه سرزمین پستِ گندیده ای

و عجب موجوداتِ جهنمیه بدجنسی دارد...

برای که دل میسوزانیم؟

سنگِ که را به سینه میزنیم؟

این راضی...

آن راضی...

ناراضی ها هم که بروند بمیرند...

تلخ است...

اما... اضافی هستیم

۳۰/۰۹/۲۰۱۵ : ۲۰:۲۴+ ۹۸+ ~ya gh۶۵۱۶ ۶۳۷ : گاندی خطاب به معشوقه اش :

خوبِ من ، هنر در فاصله هاست ...

زیاد نزدیک به هم می سوزیم و زیاد دور از هم یخ می زنیم .

تو ، نباید آنکسی باشی که من میخواهم ، و من نباید آنکسی باشم که تو میخواهی .

کسی که تو از من می خواهی بسازی یا کمبودهایت هستند یا آرزوهایت .

من باید بهترین خودم باشم برای تو و تو باید بهترین خودت باشی و بشوی برای من

خوبِ من ، هنرِ عشق در پیوند تفاوت هاست و معجزه اش نادیده گرفتن کمبودها . . .

زندگی ست دیگر...

همیشه که همه رنگ‌هایش جور نیست ،

همه سازهایش کوک نیست ،

باید یاد گرفت با هر سازش رقصید ،

حتی با ناکوک ترین ناکوکش،



اصلا رنگ و رقص و ساز و کوکش را فراموش کن،
خواست باشد به این روزهایی که دیگر بر نمی گردد،
به فرصت هایی که مثل باد می آیند و می روند و همیشگی نیستند ،
به این سالها که به سرعت برق گذشتند،

به جوانی که رفت،

میانسالی که می رود،

خواست باشد با کوتاهی زندگی،

به زمستانی که رفت ،

بهاری که دارد تمام می شود کم کم،

ریز ریز،

آرام آرام،

نم نمک...

زندگی به همین آسانی می گذرد.

ابرهای آسمان زندگی گاهی می بارد گاهی هم صاف است،

بدون ابر بدون بارندگی.

۳۰/۰۹/۱۵۲۰:۲۲: SanaZ: جمله انرژی بخش:

وقتی کسی تورا می رنجاند...

ناراحت نشو!!!

چون این قانون طبیعت است!!!

که درختی که شیرین ترین میوه ها را دارد

بیشترین سنگ ها را می خورد....

"آرامش"، پیامد اندیشیدن نیست!

بلکه "آرامش"، نیندیشیدن به گرفتاری ها و چالش هایی است که ارزش، "اندیشیدن" ندارند.....!!!!!!

فردی چندین سال شاگرد نقاش بزرگی بود و تمامی فوهر و هنر نقاشی را آموخت. استاد به او گفت که دیگر شما استاد شده ای و من چیزی ندارم ک به تو بیاموزم.

شاگرد فکری به سرش رسید، یک نقاشی فوق العاده کشید و آنرا در میدان شهر قرار داد ، مقداری رنگ و قلمی در کنار آن قرار داد و از رهگذران خواهش کرد اگر هرجایی اجدی می بینند یک علامت × بزنند و غروب که برگشت دید که تمامی تابلو علامت خورده است و بسیار ناراحت و افسرده به استاد خود مراجعه کرد .

استاد به او گفت: آیا میتوانی عین همان نقاشی را برایم بکشی؟ شاگرد نیز چنان کرد و استاد آن نقاشی را در همان میدان شهر قرار داد ولی این بار رنگ و قلم را قرار داد و متنی که در کنار تابلو قرار داد این بود که : "اگر جایی از نقاشی ایراد دارد با این رنگ و قلم اصلاح بفرمایید"

غروب برگشتند دیدند تابلو دست نخورده ماند. استاد به شاگرد گفت:

"همه انسانها قدرت انتقاد دارند ولی جرات اصلاح نه"

Dr. Mahdavi: ۲۳:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: سقف اعتماد به نفستو ببر بالا!

تا بحال شده که ازتون پرسن چای می خوری یا قهوه بگین : فرقی نمیکنه ..

پرسن : پرتقال دوست داری یا نارنگی ؟

بگین : فرقی نمیکنه ...

پرسن : برای شام کجا بریم ؟

بگین : فرقی نمیکنه ...

پرسن : چه فصلی را دوست داری ؟

بگین : فرقی نمیکنه !!!

هیچ فکر کردین چرا نباید چیزی براتون فرق بکنه یا نکنه ؟ وقتی برای خودتون همه چیز بی تفاوت هست و اونقدر اعتماد به نفس ندارین که نظرتون را محکم ابراز کنین چرا باید برای دنیا و کائنات فرق کنه که شما اصلا وجود دارین یا وجود ندارین ؟ وقتی خودتون نمی دونین چی می خواهین چرا انتظار دارین که کائنات بدونه چی به شما بده !!!

وقتی نمی دونین چه شغلی را دوست دارین ، چه مقدار درآمد ماهانه برای زندگی ایده آل شما لازمه ، چه خونه ای چه ماشینی ، چه همسری جواب آرزوهای شماست ، خدا و دنیا و کائنات در مقابل شما بی تفاوت چه تصمیمی باید بگین ؟

از همین حالا از بی تفاوتی دربیاین !

خواسته هاتون را لیست کنین .

بهترین هاشو دستچین کنین !

وقتی خودتون هدفتون را مشخص کردین همه عوامل هم از بالاتکلیفی درمیان ! و متوجه میشن که در چه زمینه ای باید دست بکار بشن !

بین پرتقال و نارنگی ، بین غذاها ، بین رنگها و فرق قایل بشین ! میل و پسندتونو بشناسین

تلاشو تمرین کنین ... و شاد زیستن سبکباری و سپردن رویاموز...

۲۰۱۵/۱۰/۰۶ :King of queen: عشق اول می کند دیوانه ات

تا ز ما و من کند بیگانه ات

عشق چون در سینه ات مأوا کند

عقل را سرگشته و رسوا کند

می شوی فارغ ز هر بود و نبود

نیستی در بند اظهار وجود

عشق رام مردم اوباش نیست

دام حق، صیاد هر قلاش نیست

در خور مردان بود این خوان غیب

نیست هر دل، لایق احسان غیب

عشق کی همگام باشد با هوس

پخته کی با خام گردد همنفس

عشق را با کفر و با ایمان چه کار

عشق را با دوزخ و رضوان چه کار

عشق سازد پاکبازان را شکار

کی به دام آرد پلید و نابکار

زنده دلها می شوند از عشق، مست

مرده دل کی عشق را آرد به دست

عشق را با نیستی سودا بود

تا تو هستی، عشق کی پیدا بود

عشق می جوید حریفی سینه چاک

کو ندارد از فنای خویش باک

عشق در بند آورد عقل تو را

تا نماند در دلت چون و چرا

عشق اگر در سینه داری الصلا

پای نه در وادی فقر و فنا

عاشق و ديوانه و بي خويش باش

در صف آزادگان درويش باش

"حضرت مولانا"

Dr. Mahdavi: ۲۳:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ احساساتتان را بیان کنید.

هیجانان و احساساتی که سرکوب یا پنهان شده باشند به بیماری‌هایی نظیر ورم معده، زخم معده، کمر درد و درد ستون فقرات منجر می‌شوند.

سرکوبی احساسات به مرور زمان حتی می‌تواند به سرطان هم بیانجامد. در آن زمان است که ما به سراغ یک محرم می‌رویم و رازها و خطاهای خود را با او در میان می‌گذاریم! گفتگو، صحبت کردن، کلمات وسیله درمانی قدرتمندی هستند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ تصمیم‌گیری کنید.

افراد دو دل و مردد دچار دلهره و اضطراب هستند. دو دلی و بی‌تصمیمی باعث می‌شود که مشکلات و نگرانی‌ها روی هم انباشته شوند. تاریخ انسان بر اساس تصمیم‌گیری‌ها ساخته شده است. تصمیم‌گیری دقیقاً به معنی چشم‌پوشی آگاهانه از بعضی مزایا و ارزش‌ها برای به دست آوردن بعضی دیگر است.

افراد مردد در معرض بیماری‌های معدی، دردهای عصبی و مشکلات پوستی قرار دارند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ به دنبال راه حل‌ها باشید.

افراد منفی، مشکلات را بزرگ می‌کنند و راه حل‌ها را نمی‌یابند. آن‌ها غم و غصه، شایعه و بدبینی را ترجیح می‌دهند. روشن کردن یک کبریت بهتر از تاسف خوردن از تاریکی است. زنبور، موجود کوچکی است اما یکی از شیرین‌ترین چیزهای جهان را تولید می‌کند. ما همانی هستیم که می‌اندیشیم. افکار منفی باعث تولید انرژی منفی می‌شوند که آن‌ها نیز به نوبه خود تبدیل به بیماری می‌گردند.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ در زندگی اهل تظاهر نباشید.

کسی که واقعیت را پنهان نگاه می‌دارد، تظاهر می‌کند و همیشه می‌خواهد راحت و خوب و کامل به نظر دیگران برسد، در واقع بار سنگینی را بر دوش خود قرار می‌دهد. مثل یک مجسمه برنزی با پایه‌های گلی. هیچ چیز برای سلامتی بدتر از نقاب به چهره داشتن و زندگی کردن با تظاهر نیست. این گونه افراد زرق و برق زیاد و ریشه و مایه اندکی دارند و مقصد آن‌ها داروخانه، بیمارستان و درد است.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ واقعیت‌ها را بپذیرید.

سرباز زدن از پذیرش واقعیت‌ها و عدم اتکاء به نفس، ما را از خودمان بیگانه می‌سازد. هسته اصلی یک زندگی سالم، یکی بودن و رو راست بودن با خود است. کسانی که این را نمی‌پذیرند، حسود، مقلد، مخرب و رقابت طلب می‌شوند. پذیرفتن انتقادها، کاری عاقلانه و ابزار درمانی خوبی است.

اگر نمی‌خواهید بیمار شوید؛ اعتماد کنید.

کسانی که به دیگران اعتماد ندارند نمی‌توانند ارتباط خوبی با دیگران برقرار کنند و نمی‌توانند رابطه پایدار و عمیقی با دیگران به وجود آورند. آن‌ها معنی دوستی واقعی را درک نمی‌کنند. بی‌اعتمادی باعث کاهش ایمان فرد می‌گردد.

???

Dr. Mahdavi: ۲۳:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۳۰: راز آرامش درون ...

راز آرامش درون در دل نیستن است . این را بدان که در

حقیقت هیچ چیز و هیچ کس به تو تعلق ندارد .

راز آرامش درون در شادی است . افکار شادی آفرین را

آگاهانه حفظ کن .

راز آرامش درون در آرزو نداشتن است . این را بدان که شادی

در درون تو جای دارد، نه در اشیاء و شرایط خارج از وجود

تو .

راز آرامش درون در این است که همه چیز را همان طور که

هست بپذیری . آنگاه با امید و آرامش در جهت بهبودی آن

قدم برداری .

راز آرامش درون در درک این مطلب است که تو نمی‌توانی

دنیا را تغییر دهی . اما می‌توانی خودت را تغییر دهی .

راز آرامش درون در دوستی با افراد مثبت است . از معاشرت

با افرادی که طبیعتی خالی از صفا و صمیمیت دارند،

اجتناب کن .

راز آرامش درون در ایجاد آرامش در محیط اطراف خویش

است .

راز آرامش درون در یک زندگی ساده است . ضروریات زندگی

را دوباره برای خود تعریف کن .

راز آرامش درون در یک زندگی سالم است . هر روز ورزش

کن، غذای مناسب بخور و نفس عمیق بکش .

راز آرامش درون در داشتن وجدانی پاک است . به

آرمان‌هایت پاینده باش .

راز آرامش درون در رفتار آزادانه است . رفتاری که بر آمده از

خود واقعی ات باشد، نه افکار دیگران .

راز آرامش درون در این است که در تمام مراحل زندگی از

حق پیروی کنی .

راز آرامش درون در غبطه نخوردن به مال دیگران است . این

را بدان که آنچه حق توست، هر طور شد خود را به تو

خواهد رساند .

راز آرامش در گله‌مند نبودن است . آنچه دنیا به تو می‌بخشد،

در مقابل چیزی است که پیش‌تر ، تو به او بخشیده‌ای .

راز آرامش درون در این است که اشتباهات خود را بپذیری و

بدانی که فقط خود تو می‌توانی آنها را به موفقیت تبدیل

کنی .

راز آرامش درون در این است که بر دشمن درونت غلبه کنی،

نه این که او را سرکوب کنی .

راز آرامش درون در تمرین اراده است . حتی اگر نفست به

شدت مخالف باشد .

راز آرامش درون در این است که دلت همیشه شاد باشد،

حتی هنگامی که دیگران عبوس هستند .

راز آرامش درون در این است که به جای توقع خوشحالی از

دیگران، خود آنها را خوشحال کنی .

راز آرامش درون در این است که خیر و سلامت دیگران را

خیر و سلامت خود بدانی .

راز آرامش درون در بی‌آزار بودن است . هرگز عمدا کسی را

نرنجان .

راز آرامش درون کار کردن "در کنار دیگران"، نه "در مقابل"

آنها...

Dr. Mahdavi: ۰۰۰۰۵ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: میخوام درباره ی امواج بگم!

امواج روحی و روانی دو نوع هستند: موج مثبت و موج منفی.

توی زبان هندی به موج منفی میگن ماند (به معنی شیطان)

۳۳۰

ما از صبح تا شب، مدام تحت تاثیر این دو موج قرار داریم. دیدن مثلاً یه روز خیلی خوش و خرم از خواب بیدار می شیم، سوار تاکسی می شیم بریم سر کار. بعدش به محل کارمون که می رسیم دیگه روحیه ی شاد قبلی رو نداریم، یا سرمون درد می گیره، یا بی حوصله می شیم...

این ها همه اش برای اینکه از دیگران ماند دریافت کردیم. بنابراین امواج نقش مهمی در حالات روحی ما دارن.

امواج منفی یا ماند دو جور تولید می شن:

۱- خودمون ماند میسازیم.

۲- از دیگران و محیط دریافت می کنیم.

چه طوری ما تولید ماند میکنیم؟

با دروغ، غیبت، تهمت، حسادت، نفرت، دزدی، و به طور کلی با فکر منفی و کلام منفی و رفتار منفی و بد. همه ی این کارها تولید موج منفی یا ماند میکنه که هم به خودمون آسیب می رسونه و هم به دیگران منتقلش میکنیم. (اینجا آدم متوجه میشه چرا در ادیان این کارها به نام گناه خونده شدن مثلاً اون هایی که دختر هاشون رو چال می کردن رو مجسم کن! آخه اگه تو اون سالها به مردم می گفتن ماند تولید نکن، که نمی فهمیدن!)

چه طوری ما از دیگران و محیط ماند دریافت می کنیم؟

مثلاً با کسی زندگی میکنیم که مدام کلمات منفی و مایوس کننده میگه یا از کنار آدمی که داره فحش میده رد میشیم و حرفه اش رو میشنویم و فیلم خشن می بینیم یا تو روزنامه همه اش دنبال صفحه ی حوادث می گردیم یا حتی رفتن به قبرستون در شب باعث دریافت ماند میشه. (می بینی این هم توی دین ارزش نهی شده، جالبه، نه؟) حتی محیط بیمارستان (بخش بخش تولد نوزادها) به آدم ماند سرایت می ده.

یادت باشه ما بعداً، با تقویت هاله ی بدنمون همه ی این ها رو درست می کنیم! پس، به طور کلی با شنیدن کلام منفی و دیدن و قرار گرفتن در محیط هایی که توشون ماند تولید شده، ما ماند دریافت می کنیم، حتی فکر منفی دیگران، می تونه به ما ماند

بده خصوصاً اگه باهاشون دست بدی یا اینقدر نزدیکشون باشی که هاله های بدن نزدیک هم قرار بگیری و ... (یادت باشه این ها از نظر علمی هم ثابت شده چون دستگاه هایی وجود داره که می شه باهاش هاله رو دید)

حالا یه موضوع مهم:

چی کار کنیم، که از دیگران ماند دریافت نکنیم؟

۳۳۱

۱- فرار!

یعنی تا جایی که امکانش هست، از اجتماعات و کسانی که ماند تولید می کنن، دوری کنیم. بین آدم هایی که همه اش درباره ی کشتار، مریضی و فقر و... حرف می زنن، ننشینیم.

۲- حرف تو حرف آوردن!

یعنی اگه مجبورید پیش آدمی باشین که ماند تولید میکنه یا مثلاً کسیه که مثل مادر و پدر و ... همیشه ترکش کنین، و عوض شدنی هم نیستن، وقتی شروع می کنن از چیزهای منفی حرف بزنین، شما مدام سعی کنین حرف رو عوض کنین، از نقاط مثبت اون ها حرف بزنین، یا...

۳- از در عشق وارد شدن!

فرض کنیم یه نفر شروع کنه به فحش دادن به شما! می دونم خیلی سخته! اما لازمه انجامش بدی! اگه می خوای ارزش ماند نگیری، باید باهاش خوب حرف بزنی! این جورى امواج مثبت تو، اثر ماند اون رو کم میکنه. لاقلاً، فکر کن این کار رو واسه ی خودت داری می کنی، نه اون! این جورى انجامش راحت تر میشه!

۴- سکوت!

اگه دیگه هیچ راهی نداشتی و امکان انجام هیچ کدوم از راه های بالا هم نبود، سکوت کن!

به قویه استادی، از در بسته کمتر صدا وارد میشه تا در باز!

تمرین این جلسه:

اول توی دفتر مراقبه بنویس: من، (اسمت رو هم بنویس)، مشارطه میکنم، به مدت یک ساعت، ماند تولید نکنم. و تمام این چهار تا روش رو هم انجام بدم تا ماند دریافت نکنم.

بعدش باید کاملا حواست رو جمع کنی تا ببینی داری به چی فکر می کنی و دیگران چه حرف هایی در حضورت می زنن. یادت باشه بعد از این مراقبه، مکاشفه رو انجام بده و توی دفترت بنویس چه کار کردی.

لطفا از خودت تشکر کن و این رو هم بنویس که تو آدم موفق هستی چون به شرط هایی که می گذاری، عمل می کنی!

خدایا! کمکمون کن تا تا به فطرت اصیل و پاکمون برگردیم و جادوی عشق رو در درونمون زنده کنیم!

Dr. Mahdavi :۰۰:۱۱ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱ هر کسی شکست خودش را خودش برنامه ریزی میکند...

زمانی که عادت کردیم با احترام به خودمان زندگی کنیم دیگر به هر کسی اجازه نمی دهیم سکان دار زندگی ما شود. افکار بد و مخرب، دیگر راهی برای ورود به اعماق ذهنمان نخواهند داشت و این خوبی ها هستند که پشت در ذهنمان آماده ورود و هدایت گر مسیر زندگی مان خواهند بود.

از این راه حلقه معیوبی را که با «نمی توانم، نمی توانم» گفتن های ناخواسته، در آن گیر افتاده ایم را می توان شکست و خارج شد و طعم تلخ تجربه شکست را با طعم گوارای پیروزی جایگزین کرد.

سلام سلام سلام :Mehri :۰۸:۴۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱

به اندازه تمام ستارگان عالم تاب

سلام

شروع روزت را سلام....

مرور روزت را سلام....

و پایان امروزت را سلام....

الهی...

آفتاب تابانت امروز نیز برآمد از پشت

پنجره نگاهم....

تا فروزان کند جانم را با فروغ

زندگی...

تا در طی امروزم و در برد و باخت آن

سپاس گزار تاریکی هایی باشم ،

که نوید روشنی است....

پروردگارا

سپاس از صبح امروز،

که باز هم و باز هم ،

سلامتی خودم و دوستانم

و همه انسانها ومخلوقات

قشنگ ترین هدیه زندگی به من

است....

و دل انگیزترین نغمه است،

شنیدن صدای نفسهای شان بر حریر

زندگی و این همه را سپاس و باقی

هیچ....

و در این راستا تلاش من و مصلحت

تو....

بار الها،

باغچه من و باغ همسايه گانم در

امنيت تو....

هم دل مهربان و دوست داشتنی

صبح ات بخير توأم با شادمانی و

روزت در آغوش پر مهر پروردگار...؟؟؟

Motahare :۰۸:۴۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: " به خاطر بسیار "زندگی بدون چالش، مزرعه بدون حاصل است.

تنها موجودی که با نشستن به موفقیت می رسد،

مرغ است.

زندگی ما با " تولد " شروع نمی شود، با " تحول " آغاز میشود.

لازم نیست " بزرگ " باشی تا " شروع کنی "، شروع کن تا بزرگ شوی

باد با چراغ خاموش کاری ندارد، اگر در سختی هستی بدان که روشنی...

ما فقط برای یک بار جوان هستیم، ولی با یک تفکر غلط می توانیم برای همیشه نابالغ بمانیم

و در آخر :

ما نمی توانیم تعیین کنیم چند سال زنده خواهیم بود،

اما می توانیم تعیین کنیم چقدر از زندگی بهره ببریم...

نمی توانیم تک تک اعضای صورتمان را انتخاب کنیم؛ اما می توانیم انتخاب کنیم که چهره مان چگونه به نظر برسد...

نمی توانیم پیش آمدن لحظات دشوار زندگی را متوقف کنیم، اما میتوانیم تصمیم بگیریم زندگی را کمتر سخت بگیریم...

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

:King of queen :۰۸:۵۱ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱

خدایا تو رابه مقام همه نیکان درگاهت قسم ... سلامتی عزیزانمان را امروز از تو هدیه می خواهیم. تو که مهربان و بخشنده ای ..
الهی امین [؟]

۰۸:۵۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: Mehri: هر که با عشق بر این دایره پیوسته

سلااااااام

مهر جویانه بدین قافله دل بسته

سلااااااام

عشق رازيست که در ژرف دل دریایيست

از دل و دیده به هر لوء لوء سر بسته

سلااااااام.

روزهای عمرتون پر از ترنم عشق، امید و تنفس زندگی...

صبح بخیر

۰۱/۱۰/۲۰۱۵:۰۹:۱۶ Dr. Mahdavi: الهی آرامش درونم راسپاس.

الهی سلامتی جسمم را سپاس.

الهی آگاهی روز افزونم راسپاس.

الهی دل شادم راسپاس.

الهی دل پر تپشتم راسپاس.

الهی این لحظه راسپاس.

الهی مکان مقدس را سپاس.

الهی دوستان خوبم را سپاس.

الهی نفس پر انرژیم را سپاس.

الهی موفقیت امروزم راسپاس.

الهی شایستگیم را سپاس.

الهی لیاقتم راسپاس.

الهی باتو بودنم را سپاس.

الهی تورادر همه حالم سپاس.

به لطف الهی من اشرف مخلوقاتم.

به لطف الهی من تجلی کائناتم.

به لطف الهی من عزیزدردانه ی آفرینشتم.

به لطف الهی انسان بودنم راسپاس.

من از صمیم قلب عاشقم برای همه توانگری الهی میطلبم.

روزتون خدایی.....؟؟؟؟

۰۱/۱۰/۲۰۱۵:۰۹:۲۰ Dr. Mahdavi: دعای صبحگاهی

خدایا :

من چیزی نمی بینم ، آینده پنهان است. ولی آسوده ام ؛ چون تو را می بینم و تو همه چیز را

پروردگارا،،،،

امروز برای همه دوستانم ،

عشق حقیقی ،،،،

سلامتی ،،،،،

آرامش ،،،،،

و نیکبختی ،،،،

آرزو دارم.



خدایا :

عطا کن به آنان هرآنچه برایشان خیر است و دلشان را لبریز کن از شادی و لبانشان را با گل لبخند شکوفا کن.

آمین ای مهرباترین مهربانان...

Dr. Mahdavi :۰۹:۴۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: جغد به خدا گفت :

آدم هایت من و آوازهایم را دوست ندارند ...

و خدا گفت :

آوازهای تو بوی دل کندن میدهند

و آدم ها عاشق دل بستن اند ..

دل بستن به هر چیز کوچک و بزرگ ..

تو مرغ تماشا و اندیشه ای !!

و آنکه می بیند و می اندیشد به هیچ چیز دل

نمیبندد ..

دل بستن سخت ترین و قشنگ ترین کار دنیاست

..

اما تو بخوان و همیشه بخوان که

آواز تو " حقیقت " است

و طعم " حقیقت "

.بسیار تلخ.

Dr. Mahdavi :۰۹:۵۱ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: انسان هوشیار منتظر آرامش نیست تا انرژی بگیرد , باید انرژی

داشت تا آرامش به همراهش وارد شود .

انسان هوشیار , خود خالق افکار و نگهبان ذهنش میباشد و برخی

مواقع خوب است برای دستیابی به خواسته ها سماجت کنی ,

فکر کن خواسته ات چیست ?

انقدر شب و روز انرا همراه با اطمینان و انرژی ,, انجام شده تصور

کن

تا کائنات انرا به واقعیت نزدیک کند !

و با خود تکرار کن !

خداوندا امروز چه برکتی به سمت من سرازیر خواهی کرد ...

پیشاپیش شکر

Dr. Mahdavi: ۰۹:۵۲ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: تو برهنه به دنیا آمده ای و برهنه از دنیا می روی .

تو به همان میزان که با خود به دنیا آورده ای با خود از دنیا می بری.

تو در میان عربانی تولد و عربانی مرگ، نقش واسطه را ایفا می کنی.

تو از زندگی می گیری و به زندگی می بخشی.

تو هیچ چیز نداشته ای و هیچ چیز نداری و هیچ چیز نخواهی داشت.

همه چیز به هستی تعلق دارد. مالک حقیقی، هستی ست.

مالک حقیقی، هستی ست.

چند روزی چیزی را به تو امانت می دهد،

سپس پس می گیرد و روانه ات می کند.

کسی که از فهمی ژرف برخوردار است،

خود را وسیله ای می داند در دست زندگی،

تا زندگی به وسیله او به زندگی ببخشد.

انسان شاهدهی بیش نیست. اما این انسان باید بصیرتی کسب کند تا شایسته نام انسان باشد....

Dr. Mahdavi: ۱۰:۳۲ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱:

شکستن و ویران کردن "قلب" از ویران کردن "کعبه" بدتر است

زیرا "کعبه" را حضرت ابراهیم بنا نهاده ولی "قلب" را خداوند خلق کرده است

مراقب مکان حضور خداوند یعنی "قلب" ها باشید

Dr. Mahdavi: ۱۱:۰۹ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: " ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

؟؟

؟

آرامش یک حالت نیست

یک محصول است....

حاصل جمع ما با آدمهای خوب که انسانند

کسانی که چاشنی فداکاری و ایثار در جان دارند!!

آرامش یک هدیه است

هدیه ای ارزشمند از انسانهای خوب



تحفه ای گرانبها بارنگ عشق....

و آرامش همان عشق است

لحظه هایتان پر از آرامش ...

?

??

??????????

۱۱:۱۰ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: Dr. Mahdavi: معجزه زندگی دیگران باش

بیقرار باش برای شادی ساختن در زندگی انسان ها....

دست های خدا باش برای برآوردن رویای انسان دیگری جز خودت.

خنثی نباش!

بی تفاوت نباش!

اگر دیدی کسی گره ای دارد و تو راهش را می دانی سکوت نکن...

اگر دستت به جایی می رسید دریغ نکن....

معجزه زندگی دیگران باش....

این قانون کائنات است..

معجزه زندگی دیگران که باشی

بی شک کسی معجزه زندگی تو خواهد شد...

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

Mansoreh: ۱۱:۳۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱ * الهی! مردمان دعا کنند و گویند: خداوندا! ما را در سه مکان، فریاد رس! : یکی در وقت
جان کندن، دوم در گور، سوم در قیامت. من گویم: الهی! مرا در همه وقت فریاد رس!

۱۱:۴۲ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱ : +۹۸ ۹۰۱ ۶۳۷ ۶۵۱۶ gh~ya : جناب دکتري ظريف، وزير مقتدر کشورم سلام

شنيدم در سالن فرعی اجلاس مجمع عمومی سازمان ملل، هنگام خروج با رييس جمهور امريکا روبرو شده ای و بی هيچ ترس و لرزی با وی دست داده ای.

دستی که حامل صدها پیام بوده، کاری ندارم به اظهار نظر برخی دلسوز نماهای دلواپس اما از زاويه ای ديگر و به عنوان یک شهروند خواستم بگويم:

جناب ظريف عزيز

دست دادنت با اوباما نشان داد که ما همیشه به دنبال صلح هستيم و برای رسيدن به اين مهم حتی حاضریم دست دشمن را هم بفشاريم.

جناب ظريف عزيز

دست دادی تا بگویی ملت ايران به دسته ای از اصول انسانی معتقد است که مهمترين آن می گوید:

تمام گیتی تفسير اين دو حرف است/با دوستان مروتبا دشمنان مدارا.

جناب ظريف عزيز

دست دادی تا سرت را پايين نيندازی و حقيرانه عبور نکنی، تا مبادا دشمن با خود بينديشد وقتی اينان از حضور یک گروه سياسی اينقدر می رمند در برابر مقابل قوای نظامی مان حتما خواهند رميد.

جناب ظريف عزيز

دست دادی تا بگویی نماينده ۷۰۰۰سال تمدن و فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی هستی و اصول حرفه ای حاکم بر محافل ديپلماسی جهانی را خوب می شناسی.

جناب ظريف عزيز

دست دادی تا بگویی مردم بزرگ ايران بزرگتر از آنند که بخواهند دست رد بر سينه ای بزنند حتی اگر ان سينه مملو از کينه عليه خودش باشد.

جناب ظريف عزيز

دست دادی تا بگویی دست های بسته امروز مردم ایران در مناسبات سیاسی، اقتصادی جهان نتیجه ۸ سال دست ندادن دولتمردان بی تدبیرمان به نفع منافع ملت بوده است.

جناب ظریف عزیز

دست دوستی ات همیشه دراز باد و هرگز فکر نکن که جمعی کاسبان سیاسی و کینه توزان تو را تخریب یا رد می کنند به این بیندیش که با هر دست دادنت گره از کار فرو بسته ملت بگشایی.

جناب ظریف عزیز

درخت دوستی بنشان که کام دل برآرد/ درخت دشمنی برکن که رنج بی شمار آرد

در يونان قديم ارتباط نزديكي بين موسيقي و شفا وجود داشت. اين همبستگي به يكي از خدايان يونان «آپولو» شخصيت و شكل داده است. آپولو هم خدای موسيقي و هم خدای طب بود.

يونانيان معتقد بودند که امراض نتيجه عدم هارموني در وجود فرد است و موسيقي با قدرت روحی و اخلاقی خود می تواند با برگرداندن هارموني و نظم در بدن سلامتی را برای فرد مورد استفاده به ارمغان آورد. پژوهش های انجام شده، نشان ميدهد که غده تالاموس بعنوان مهمترين غده در مغز انسان محرکهای صوتی را به وسيله سيستم های عصبی دریافت و در کنار حافظه و تخيل با آنها پاسخ می دهد. غده هیپوفيز نیز که از غده تالاموس فرمان دریافت می کند به محرکهای صوتی موزون پاسخ ميدهد، موجب بروز ترشحاتی ميشود که نتيجه آن آزادسازی ماده آرام بخش به نام آندروفين خواهد بود. با توجه اینکه مهمترين اثر ماده مزبور، تسکين درد در انسان است بی سادگی می توان به ارزش موسيقي درماني که عملا موجبات آزادسازی ماده آندروفين که علاوه بر تسکين درد، موجبات انبساط و شادی را در انسان فراهم میسازد، پی برد.

تفاوت میان درمان و شفا:

اگرچه فقط ۲ درصد از وجود انسان جسم و ۹۸ درصد از وجودش ذهن و جان است، شخص عادی ۹۸ درصد از وقتش را صرف اندیشیدن به این ۲ درصد می کند که جسم اوست! به همین دلیل اغلب از بیماری رنج می کشد. زیرا می خواهد از برون به درون برسد، حال آنکه می باید از درون به بیرون می رسيد.

افلاطون به طبيبان يونای گفت: «جزء هيچگاه نمی تواند سالم باشد، مگر اینکه کل سالم باشد.» افلاطون دریافت که تفاوت میان «شفا» و «درمان» این است که «شفا» به کامل برگردانیدن کل وجود آدمی: جان و روح جسم اطلاق می شود. حال آنکه «درمان» به معنای حذف یا التیام آنی بیمار است. اغلب شخص با جستجوی درمان پزشکی معالجه ميشود. اما مادامی که الگوهای اندیشه های منفی خود را که مسبب اصلی دردهاست رها نکند شفا نمی یابد، وجه بسا درد در آن ناحیه یاداندami ديگر بارها و بارها بازگردد...

از کتاب قانون شفا، کاترين پاندر، ترجمه گيتي خوشدل

ماهنامه دلشيفتگان شماره ۳-۲ مهر ۱۳۹۴

Mansoreh: ۱۱:۴۵ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱ * الهی! مردمان دعا کنند و گویند: خداوندا! ما را در سه مکان، فریاد رس! : یکی در وقت
جان کندن، دوم در گور، سوم در قیامت. من گویم: الهی! مرا در همه وقت فریاد رس!

Dr. Mahdavi: ۱۱:۴۹ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: خدا یا ...!

گاهی تو را بزرگ می بینم و گاهی کوچک ،

این تو نیستی که بزرگ می شوی و کوچک ...

این منم که گاهی نزدیک می شوم و گاه دور ...!

Dr. Mahdavi: ۱۲:۰۳ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: روزی روزگاری، جزیره ای بود که تمام احساسات در آنجا زندگی می کردند. شادی ، غم ، دانش و همچنین سایر

احساسات مانند عشق. یک روز به احساسات اعلام شد که جزیره غرق خواهد شد. بنابراین همگی قایق هایی را

ساختند و آنجا را ترک کردند. بجز عشق. عشق تنها حسی بود که باقی ماند. عشق خواست تا آخرین لحظه ممکن

مقاومت کند. وقتی جزیره تقریباً غرق شده بود، عشق تصمیم گرفت تا کمک بخواهد.

ثروت در قایقی مجلل در حال عبور از کنار عشق بود.

عشق گفت: می توانی من را هم با خود ببری؟

ثروت جواب داد: در قایقم طلا و رقره زیادی هست و جایی برای تو وجود ندارد.

عشق تصمیم گرفت از غرور، که او هم سوار بر کشتی زیبایی از کنارش در حال عبور بود در خواست کمک کند.

"غرور، لطفا کمک کن"

غرور جواب داد: "عشق، من نمی توانم کمکت کنم . تو خیس هستی و ممکن است به قایقم آسیب برسانی"

غم زدیک بود، بنابراین عشق در خواست کمک کرد، "اجازه بده همراهت بیایم"

غم جواب داد: "اه...عشق من خیلی غمگینم و نیاز دارم تنها باشم"

شادی هم از کنار عشق گذشت و بقدری شاد بود که حتی صدای در خواست عشق را نشنید.

ناگهان صدایی به گوش رسید، "بیا عشق، من تو را همراه خود خواهم برد" صدا، صدای پیری بود. عشق درود

فرستاد و به حدی خوشحال شد که فراموش کرد مقصدشان را بپرسد. وقتی به خشکی رسیدند، پیری راه خودش را

در پیش گرفت. عشق با علم به اینکه چه قدر مدیون پیریست از دانش که مسنی دیگر بود پرسید: "چه کسی نجاتم

داد؟"

دانش جواب داد: "زمان بود"

عشق پرسید: "زمان؟ اما چرا نجاتم داد؟"

دانش با فرزانی خاص و عمیقی لبخند زد و جواب داد: "زیرا تنها زمان است که توانایی درک ارزش عشق را

داراست"

Dr. Mahdavi: ۱۲:۰۹ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: خدا با من است...

هرگاه "خدا با من است" را پذیرفتی و باور داشتی این آغاز راه توست، در ادامه این راه "با" را از میان بردار، آنگاه "خدا من است" باقی می ماند، چرا که "با" فاصله است میان تو و خدای تو، هرگاه "با" را از میان برداشتی حجابها برداشته خواهد شد و به خویش حقیقی آگاهتر خواهی شد، ولی این پایان راه تو نیست چرا که هنوز "من" تو باقیست و فاصله ای است میان تو و خدای تو، من و منیت را از میان بردار، آن را بکش و بگذار فقط "خدا است" بماند، اگر این من، این من جهل و نادانی را، این من وهم و خیالی را، همان من و منیت را از میان برداشتی آنگاه "خدا" می ماند تنهای تنها، آنگاه دیگر در تو تضاد و نفسی

نیست، حال دیگر رنج و دردی نیست که هر چه بود از من تو بود از دوگانگی تو بود، حال که فقط خدای مانده است دیگر یگانه شده ای، واحد و یکتا شده ای، هر چه هست اوست و اوست که هست و هر چه غیر اوست توهمی بیش نبوده و نیست، پس بگذار تا فقط او بماند و او باشد، این همان پایان راه توست، همان رهایی تو، همان پایان جدایی تو...

Dr. Mahdavi: ۱۲:۱۰ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱ تا حالا به معنی نام ماه تولدتون فکر کردین؟...

* * * * *

فروردین؛ فردهای پاک

اردیبهشت؛ بهترین راستی

خرداد؛ رسایی کمال

تیر؛ ایزد باران

مرداد؛ جاودانگی

شهریور؛ شهریاری نیک

مهر؛ پیوستن با مهربانی

آبان؛ آب ها

آذر؛ آتش

دی؛ دانای آفریننده

بهمن؛ منش نیک

اسفند؛ آرامش

۱۳۹۴/۱۰/۲۲:۱۲:۲۲ Dr. Mahdavi: خدای

می دانم این روزها از دستم خسته ای

کمی صبر کن خوب می شوم...

بگذار باران بزند

دلم بگیرد

میروم زیر آسمانت

دستهایم را می سپارم به دستت

سرم را می گیرم به سمتت

قلبم مال تو

اشک هایم که جاری شود

می شوم همانی که دوست داری

پاک

استوار

امیدوار

بگذار باران بزند...!!!

۱۳۹۴/۱۰/۲۲:۱۲:۵۰ Dr. Mahdavi: آیا تو هر آن چه می نمایی هستی؟!

روزی شیخ جعفر شوشتری را دیدند که در کنار جویی نشسته و بلند بلند گریه می کند .

شاگردان شیخ، با دیدن این اوضاع نگران شدند و پرسیدند:

« استاد، چه شده که این گونه اشک می ریزید؟ آیا کسی به شما چیزی گفته؟ »

شیخ جعفر در میان گریه ها گفت : « آری،

یکی از لات های این اطراف حرفی به من زده که پریشانم کرده. »

همه با نگرانی پرسیدند : « مگر چه گفته؟ »

شیخ در جواب می گوید: او به من گفت:

« شیخ جعفر، من همانی هستم که همه در مورد من می گویند.

آیا تو هم همانی هستی که همه می‌گویند؟!

و این سؤال حالم را عجیب دگرگون کرد. «

شیخی به زنی فاحشه گفتا: مستی

هر روز به آغوش یکی پیوستی

گفتا که: من آن چه می‌نمایم هستم

آیا تو هر آن چه می‌نمایی هستی؟

۳۵۳

Dr. Mahdavi: ۱۳:۰۸ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: این مدیتیشن بسیار ساده بوده و اثرات عمیقی را به دنبال دارد.

بخوابید یا بنشینید، هرطور که احساس راحتی می‌کنید. چشم‌ها را ببندید و بسیار آرام و طبیعی شروع به تنفس عمیق نمایید. به تدریج ریلکس می‌شوید و حس می‌کنی این مدیتیشن آگاهی شما را عمیق و عمیق‌تر می‌نماید.

هدفی را که مدتی است فکر شما را به خود مشغول کرده در ذهن خود تصور کنید، فرض کنید این هدف یا موضوع واقعیت پیدا کرده و اتفاق افتاده.

تا جایی که امکان دارد این هدف و خواسته را در ذهن خود به روشنی تصویر سازی نمایید. حال تصور کنید که چشمان ذهن شما حباب‌های صورتی‌ای را می‌بینن که کل وجود شما خصوصاً ذهنتان را احاطه نموده‌اند. هدف و موضوع مورد درخواست خود را داخل این حباب‌ها بگذارید.

مرحل سوم این است که اجازه دهید این حباب‌های صورتی به کائنات و جریان موجود در آن رفته و در آن جاری شوند. تصویر سازی را متوقف نموده، حس کنید، بدون هیچ قضاوتی به حباب‌ها اجازه رفتن بدهید. آنها را آزاد کنید تا حباب‌های شما جزئی از کائنات بشوند.

حال این حباب‌ها آزادند که انرژی‌های مازاد خود را دفع کرده و برای حرکت خود در جریان کائنات انرژی‌هایی را جذب نمایند.

Dr. Mahdavi: ۱۴:۴۷ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: راهکار رهایی از نشخوار فکری

شاگردی نزد استادش رفته و می گوید:

که ذهنش دائماً نشخوار فکری دارد و از دست این افکار خلاصی ندارد.

استاد: از امشب سعی کن اصلاً به میمون های جنگل فکر نکنی.

شاگرد: من اصلاً مشکل ندارم و به این موضوع فکر نکرده ام.

استاد: خوب حالا تلاش کن که فکر نکنی.

به هنگام شب شاگرد مشاهده کرد هر چه بیشتر تلاش می کند که به میمون فکر نکند، بیشتر به ذهنش می آید.

فردا صبح نزد استاد رفته و واقعه را برایش شرح می دهد.

استاد گفت:

وقتی تلاش می کنی به چیزی فکر نکنی، آن موضوع به صورت متوالی و با شدت بیشتری به سراغت می آید. بنابراین به جای اجتناب از چیزهای ناخواسته سعی کن به چیزهای خواسته و آن چه دوست داری متمرکز شوی.

آن گاه افکار ناخواسته فرصتی برای ظهور پیدا نمی کنند.

منبع: کتاب تمثیل درمانگری

۱۴۰۱/۱۰/۲۰:۵۳+ M . D۷۴۳۰ ~ : من را با گناهی که " نگاه تو " در آن بود

بردند سر دار و تو انگار نه انگار !

اوج غم این قصه در این شعر همین جاست:

من بی تو پریشان و تو انگار نه انگار

دل تنگی و بی هم نفسی حال خرابی ست

روی دلم آوار و...توانگار نه انگار

دور از تو شده سنگ صبور من دل تنگ...

یک گوشه ی دیوار و...توانگار نه انگار

جان می کنم و محو تماشایی و هر روز...

این حادثه تکرار و...تو انگار نه انگار

با عشق تو میمانم و میمیرم اگر چه...

من می شوم آزار و...تو انگار نه انگار

یوگای زندگی...

برای دست یافتن به حقیقت زندگی به شتاب نیاز نداری، به آرامش نیاز داری...

امروز را به تمرین آرامش بپرداز و تا میتوانی عجله و شتاب را کنار بگذار. کاهش شتاب به تو کمک میکند تا احساس خود را نسبت به کاری که انجام می دهی بهتر درک کنی و با هستی در هماهنگی کامل قرار بگیری.

آن گاه خواهی دید که دست یابی به ضمیر ناخودآگاهت آسانتر خواهد بود.

برای دقایقی چشمانت را ببند و به خودت فرصت بده تا آرام بگیری. مراقبه امروز را بدون هیچ عجله و شتابی و به آرامی، در آرامش کامل به انجام برسان.

به آرامی صبحانه ات را میل کن و با آرامش قدم بردار... طوری برنامه ریزی کن که نگران زمان نباشی.

با انجام این مراقبه متوجه می شوی؛ نه تنها بخشی از زندگی بلکه خود زندگی هستی.

۲۰۱۵/۱۰/۰۱:۱۵:۰۸ Mehri: حلزون درونت را پیدا کن!

عروس دریایی حلزون های کوچک دریا را قورت می دهد.

اما پوسته سخت حلزون از او محافظت می کند و آرام آرام شروع به خوردن عروس دریایی از درون به بیرون می کند.

زمانی که حلزون به رشد کامل خود می رسد، دیگر خبری از عروس دریایی نیست، چون حلزون به تدریج آن را از درون خورده است. حلزون درون ما می تواند عصبانیت، دلواپسی، افسردگی، خشم، نگرانی، طمع، حرص و زیاده خواهی و... باشد.

این حلزون ها آرام آرام در وجود ما رشد می کنند و با دندان های خود وجود ما را می جووند... آرامتر از آنچه که فکر می کنیم... بیشتر خود را بشناسیم... و قلب خود را خانه خدا کنیم.

Motahare :۱۵:۱۱ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: ديالوگ ماندگار برنامه

کلاه قرمزی ۹۴

پسرخاله : آزمایش الهی رو یه بار ناشتا باید داد،

یه بارم بعد از غذا

آقای مجری : این چه حرفیه پسرخاله؟ داری مسئله به این مهمی رو

مسخره میکنی؟

پسرخاله : جدی میگم ... آخه میزان اعتقاد یه آدم گرسنه با یه آدم

سیر خیلی فرق داره! [?]

Dr. Mahdavi: ۱۷:۵۰ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: روش عملی برای خودسازی اخلاقی

صفات اخلاقی در انسان به دو صورت فعال و غیرفعال وجود دارد:

۱. صفات فعال: صفاتی هستند که به علت فراهم بودن شرایط، به ظهور رسیده اند. شناخت این صفات، کار مشکلی نیست. اگر شخص منصفانه به بررسی احوال درونی خود بپردازد و اعمال خود را دقیقاً بررسی کند، می تواند این صفات را در خود تشخیص دهد.

۲. صفات غیرفعال: صفاتی هستند که یا به جهت ضعف، وجودشان چندان محسوس نیست و یا به صورت استعداد بوده اما به علت این که هنوز شرایط لازم برای ظهور و تقویت آنها فراهم نیامده، حالت گُمون دارند. این قبیل صفات که در وجود انسان زمینه آماده ای برای رشد و پرورش دارند، به محض آماده شدن شرایط، شروع به رشد نموده و به فعلیت می رسند.

شناسایی خصوصیات روحی و استعدادهای مثبت یا منفی، از آن جهت اهمیت دارد که اگر انسان از وجود آنها در درون خود غافل باشد، نه قادر به بهره برداری صحیح از استعدادهای مثبت می شود و نه به موقع به مقابله با استعدادهای منفی می رود.

Dr. Mahdavi: ۱۷:۵۲ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: بهترین دوران خودشناسی

دوران نوجوانی و جوانی، بهترین دوران خودشناسی و طی مسیر کمال است، زیرا در این سنین هنوز شخصیت انسان شکل ثابتی به خود نگرفته و صفات و خصوصیات مذموم و عادات زشت در روح انسان رسوخ کامل پیدا نکرده است و از این رو می توان با زحمت کمتری در جهت تزکیه به موفقیت های شایانی دست یافت. از طرف دیگر، در این سنین انسان قدرت سرشاری برای مبارزه با این صفات در اختیار دارد. بنابراین، دوران جوانی بهترین موسم تربیت و خودشناسی است.

Dr. Mahdavi: ۱۸:۰۲ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: قلمی از قلمدان قاضی افتاد. شخصی که آنجا حضور داشت گفت:

جناب قاضی کلنگ خود را بردارید

قاضی خشمگین پاسخ داد:

مردک این قلم است نه کلنگ. تو هنوز کلنگ و قلم را از هم باز نشناسی!؟

مرد گفت:

هر چه هست باشد، تو خانه مرا با آن ویران کردی...

"عبید زاکانی"

نتیجه اخلاقی:

مراقب قضاوتها، نوشته ها و گفته های خود باشیم!

۰۱/۱۰/۲۰۱۵ :۱۸:۰۵ Dr. Mahdavi: امروز پنجشنبه ۱۳۹۴/۷/۲۹

دوری از نگرانی ها

اکثر اوقات بدون اینکه بدانیم

نگران آینده و ترسیدن از چیزهایی هستیم

که معلوم نیست اصلا اتفاق بیفتد یا نه

و جزیی از زندگی روزمره ما شده است و متاسفانه علت اکثر

ناملایماتی های زندگی اینگونه افکار منفی و نگران میباشد.

باید سعی کنیم مثبت اندیش باشیم

و از افعال مثبت استفاده کنیم و منتظر آنها بمانیم

و اطمینان داشته باشیم با کمک نیروی جادویی خویش (ضمیرناخودآگاه) به هر آنچه میخواهیم میرسیم.

عبارت تاکید:

مثبت حرف می زنم و مثبت فکر می کنم!

خدایا شکایت...؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

Motahare: ۱۸:۴۱ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: چه زیباست همیشه مثبت حرف بزنیم:

نگو: ببخشید که مزاحمتان شدم!

بگو: از اینکه وقتتان را در اختیار من گذاشتید متشکرم!

نگو: گرفتارم!

بگو: در فرصتی مناسب در کنار شما خواهم بود!

نگو: خدا بد نده!

بگو: خدا سلامتی بده!

نگو: قابل نداره!

بگو: هدیه ای است برای شما!

نگو: شکست خوردم!

بگو: تجربه کردم!

نگو: زشته!

بگو: قشنگ نیست!

نگو: بد نیستم!

بگو: خوبم!

نگو: چرا اذیت میکنی؟!

بگو: از این کار چه لذتی میبری؟

نگو : خسته نباشی !

بگو : شاد و پر انرژی باشی !

.

نگو : متنفرم !

بگو : دوست ندارم !

.

نگو : دشوار است !

بگو : آسان نیست !

.

نگو : جانم به لیم رسید !

بگو : خیلی راحت نبود !

.

نگو : به تو ربطی ندارد !

بگو : خودم حلم می‌کنم !

.

خوب سخن گفتن قلب‌ها را تسخیر می‌کند .

Dr. Mahdavi: ۲۱:۴۳ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: باز نشر از مشاهدات و یادداشتهای خودم....

لطفاً با دقت مطالعه نماييد

۳۶۲

ديروز عصر توی اتوبوس خط تندرو رو صندلی نشسته بودم و بيکباره تعداد زیادی مسافر داخل شدند و بعد از یکی دو توقف جمعيت خیلی زياد و بشدت شلوغ شد. اتوبوس با سرعت نسبتاً ملایمی در حال حرکت بود که بيکباره خودرویی سواری در حال گذر از خیابان سد راه شد و راننده مجبور شد سريعاً اتوبوس را متوقف کند. اين اتفاق با تکان شديد همراه بود و باعث شد تعادل تمام مسافران سرپا بهم بخورد و یکی دو نفر هم به جلو پرت شدند و به مسافران ديگر برخورد کردند و صدای مسافران بلند شد و درگیری لفظی و بد و بیراه گفتن به هم و راننده بיעرضه اتوبوس و خودرو متخلف و....

چند دقیقه گذشت اتوبوس در ایستگاه توقف کرد و دو خانم با چهار کودک زیر ده سال در قسمت جلو سوار شدند....

اتوبوس حرکت کرد و در چهار راه بعدی دقیقاً همان اتفاق قبلی تکرار شد و اینبار هم با ترمز شديد و پرت شدن مسافران همراه بود اما نتیجه کاملاً متفاوت بود. همه مسافرا در چند لحظه اول به صورت ناخودآگاه شاکي بودند. اما اتفاقی افتاد....

چهار کودک خردسال با صدای بلند شروع به خنده و قهقهه ممتد کردند و بیشتر برایشان حالت شوخی داشت تا یک مسئله ناخوشایند و صدای خنده بلند، همزمان و بی اختیار آنها تمام فضای اتوبوس را تسخیر کرد....

یاد صحنه های کمدی کلاسیک و زمین خوردن های عمدی چارلی چاپلین افتادم که با دیدنش هم این طور بی اراده میخندیدیم....

از اونجایی که روی مسائل اینچنین دقیق میشم روی چهره ی مسافری که دید داشتم نگاه میکردم و جالب بود که چهره درهم کشیده و اخمو و ناراضیشون بلافاصله به لبخند و سپس خنده تبدیل شد و جالبتر اینکه نه تنها کسی مشاجرہ نکرد و بدو بیراه نگفت بلکه سوژه خنده هم شد....

نکته اینجاست که بچه ها هنوز عکس العمل شخصیتی و ساختگی ندارند و یاد نگرفتن عصبانی بشن و رفتاری غیر از لذت و خوش بودن بروز نمیدن در واقع با بزرگ شدن و ورود به جامعه درصد زیادی از بچه ها که به جوانان فردا تبدیل میشن رفتار جدیدی رو جایگزین میکنند.

وقتی اون اتفاق برای بار دوم پیش اومد مسافرا میتونستن دوباره عصبانی بشن و تا چند دقیقه به اون حس و حال بد ادامه بدن. البته این کار رو هم کردن ولی چند ثانیه بیشتر طول نکشید و خنده بچه ها رفتار درست رو یادآوری کرد....

سوال اینجاست: چه تعداد از کودکان ما و جامعه ما با رفتار اصیل انسانی فاصله میگیرن و با رفتار ساختگی به زندگی مستقل خودشون پا میگذارن

آیا ما هم در این چرخه معیوب نقشی داریم؟

آیا راهی هست تا به فرزندانمان کمک کنیم خود حقیقی و اصیلشان را حفظ کنند؟

از اونجایی که کودکان بشدت الگوپذیر هستند و رفتاری که شاهد هستند رو بیشتر یاد میگیرن و اجرا میکنند، بهتر نیست خود ما (بزرگسالان و والدین) به پاکسازی رفتارمون بپردازیم....

از این دست اتفاقات به اشکال مختلف پیش میاد. ببینید مردم داخل اون اتوبوس میتونستن بگن ما بدبختیم و اعصاب نداریم ... بدهی داریم، وام داریم، دعوامون شده، ناراحتیم و جامعه دیگه خراب شده، جریمه شدیم، و هزار دلیل برای بروز ناراحتی و عصبانیت داشته باشن که البته بار اول همین هم شد... اما دفعه بعد که بچه ها کار درست رو انجام دادن اونها هم پیروی کردند و خاطره ای خوش به جا موند. عکس العمل ما از شرایط نیست بلکه از درون ذهن هست. روزهای خوب و بد برای همه وجود داره وقتی در روزهای سخت بتونی رفتار درست نشون بدی به سرعت از اون شرایط خارج میشی ولی با آلوده شدن و دامن زدن به مشکلات و توجیه شرایط برای رفتار غلط روند رشد و بهبود اوضاع رو طولانی و شرایط رو هر روز سخت تر میکنی. تا جایی که سطح انرژی پایین میاد و ارگانهای مختلف بدن کارایشون مختل میشه و زودا که بیماری سختی از راه میرسه و جالبه که خیلی زیاد دیدیم این موضوع رو.

برای خندیدن و شاد بودن و پر انرژی بودن دلیلی وجود نداره. باید بی دلیل خوش بود بدون بهانه اگر اتفاق خوبی رو تجربه کردی چه بهتر بیشتر بخند و شاد باش ولی اگه توی مشکلات هستی و تجربیات ناخوشایندی رو میگذرونی بدون که میگذرونی... البته با سرعتی که خودت مشخص میکنی!

۲۰۱۵/۱۰/۰۱: ۲۱:۴۴ Dr. Mahdavi: پادشاهی وزیری داشت که هر اتفاقی می افتاد وزیر میگفت: خیراست!!

روزی دست پادشاه درسگلاخها گیر کرد و مجبور شدند انگشتش را قطع کنند، وزیر در صحنه حاضر بود گفت: خیراست!

پادشاه از درد به خود میپیچید، از رفتار وزیر عصبی شد، او را به زندان انداخت، ۱ سال بعد پادشاه که برای شکار به کوه رفته بود، در دام قبیله ای گرفتار شد که بنا بر اعتقادات خود، هر سال ۱ نفر را که دینش بانها مختلف بود، سر میبرند و لازمه اعدام ان شخص این بود که بدنش سالم باشد

وقتی دیدند اسیر، یکی از انگشتانش قطع شده، وی را رها کردند

انجا بود که پادشاه به یاد حرف وزیر افتاد که زمان قطع انگشتش گفته بود: خیر است!

پادشاه دستور آزادی وزیر را داد

وقتی وزیر آزاد شد و ماجرای اسارت پادشاه را از زبان او شنید، گفت: خیراست!

پادشاه گفت: دیگر چرا؟؟؟

وزیر گفت: از این جهت خیراست که اگر مرا به زندان نینداخته بودی و زمان اسارت به همراهت بودم، مرا به جای تو اعدام میکردند. [۲][۲][۲]

[۲] [۲]

۲۰۱۵/۱۰/۰۱: ۲۱:۴۵ Dr. Mahdavi: تمام کاینات منتظرند که به خواسته های ما جواب بدهند و جز این کار، کاری دیگری ندارند ،

چون خداوند مهربان به آنها چنین دستور داده است ،،،

کافی است خودمان طلب کنیم ،،،

و باور کنیم که کاینات دستور اجرای آنرا از خداوند دریافت کرده اند

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۳ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: انرژی عشق...

هیچ وقت بابت عشقهایی که نثار کسانی کردید

و بعدها به این نتیجه رسیدید،

کوچکترین ارزشی برای عشق شما قائل نبودند،

ذره ای افسوس نخورید.

شما آنچیزی که باید به زندگی ببخشید،

را ببخشید.

و چه چیزی زیباتر از عشق!

عشق تماما انرژیست،

و درکانات ماندگار خواهد بود.

و در نهایت، هر رنج دوست داشتن،

یک صیقلی ست بر روح!

با هر تمرین دوست داشتن،

روح زلال تر میشود،

و بخشیدن سهل تر،

و فراموش کردن ساده تر،

و هر بار بیشتر می آموزیم،

که دوست داشته باشیم بی دلیل.

و این یعنی:

رسیدن به آرامشی بی انتها...

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۵ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: قدرت مشیت الهی، چیزی از کسی تقاضا نمی کند، درباره کسی به قضاوت و داوری

نمیپردازد و دیگران را تشویق می کند تا آزادانه رفتار کنند و خودشان باشند.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۶ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: روند دعا بسیار آسان تر می شود وقتی به جای آنکه به طور ذهنی تصور شود خداوند به همه خواست ها، پاسخ مثبت می دهد، به طور شهودی پذیرفته شود که اصلا نیازی به درخواست نیست. در این صورت دعا به صورت دعای شکرگزاری در می آید و به هیچ وجه جنبه ی درخواست پیدا نمی کند، بلکه سپاسی است برای نعمت های موجود...

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۷ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: اگر تو با ندبه و زاری چیزی را بخواهی، شانس به دست آوردن آن خیلی کم است. چون فکر نگهبانی که در پس هر اندیشه ای خوابیده این است که تو اکنون چیزی را نداری که درخواست می کنی و این فکر نگهبان به صورت واقعیت تو در می آید. تنها فکر نگهبانی که می تواند بر این فکر غلبه کند این باور و اعتقاد قلبی است که خداوند، بدون گفتگو آنچه از او خواسته شود، برآورده می سازد.

Dr. Mahdavi: ♥ ۲۲:۴۰ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱

Dr. Mahdavi: ۲۳:۰۰ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: کلمات، چنان قدرتی دارند که می توانند آتش جنگی را بیفروزند و یا صلحی را برقرار سازند، رابطه ای را به نابودی کشانند و یا آنرا محکمتر کنند. برداشت و احساس ما نسبت به هر چیز، بسته به معنایی است که به آن چیز می دهیم. کلماتی که آگاهانه یا نا آگاهانه برای بیان یک وضعیت انتخاب می کنیم، بلافاصله معنای آن را در نظرمان دگرگون می کنند و در نتیجه احساسمان را تغییر می دهند

Dr. Mahdavi: ۲۳:۱۵ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: مدیتیشن تولد:

این مدیتیشن را انجام دهید تا تولد تازه شما صورت گرفته و احساس رهایی را تجربه کنید.

در یک وضعیتِ راحت و در مکانی آرام بنشینید؛ چشمان تان را ببندید؛ بدن، ذهن و هیجانات خود را آرام کنید؛ آرام و عمیق تنفس کنید؛ تا جایی که می توانید نفس تان را نگه دارید و سپس آن را رها کنید. آرام و عمیق بازدم کنید. این کار را دوباره و دوباره انجام دهید تا به یک ریتم طبیعی و راحت از تنفس برسید. در چشم ذهنتان قدیمی ترین خاطرات زندگی تان را فراخوانده و مشاهده کنید. این روند را ادامه داده و دنبال کنید و اجازه دهید که یادآوری ها درون شما را پُر کنند. اظهار نظر، قضاوت و یا مقایسه نکنید. تنها اجازه دهید که ذهنتان بار دیگر خاطرات را برایتان به نمایش بگذارد. تا جایی که می توانید صحنه ها را بدون ناراحتی یا خوشحالی و به صورت جدا از خود، صرفا مشاهده کنید (گویی که شخصِ سومی هستید)؛ گویی که شاهد زندگی یک فرد غریبه هستید. البته در حالی که این کار را انجام می دهید ممکن است شاهد این بلشید که در مورد افراد، اشیاء، مکان ها و حوادثی که به یاد می آورید احساساتی می شوید.

شما باید از درون بگویید و حس کنید: «من اکنون از این حوادث و اتفاقات جدا هستم و آماده ام که لحظه بعدی را بپذیرم». بگویید: «خدایا تمام این ها را به تو واگذار می کنم، همه چیز همیشه متعلق به تو بوده و خواهد بود؛ همه چیز به خواست تو صورت می گیرد». با این کار آرامشی عمیق شما را پُر می کند؛ شما خودتان را به دست خدا می سپارید تا شما را به سمت آرامشی ابدی ببرد. این کار را هر زمان که لازم دیدید انجام دهید، خاطرات را فراخوانی کنید، آن ها را مشاهده کرده و کنار بگذارید تا احساس رهایی کنید و برای استفاده از لحظات بعدی زندگی تان آماده شوید. هنگامی که تمرین مدیتیشن انجام شود، تولد تازه شما صورت می گیرد. اگر شما از احساسات و واکنش های منفی خود نسبت به زندگی رها شوید، عشق به زندگی، درون تان را پُر می کند و همیشه شاد زندگی خواهید کرد.

Dr. Mahdavi: ۲۳:۴۷ ۲۰۱۵/۱۰/۰۱: دهم مهرماه،

روز جشن مهرگان ☽

سالروز پیروزی فریدون فرخ بر ضحاک عرب،

روز کیش مهرپرستی و عرفان ایرانی

روز پیمان و دوستی ها

روز عشق و وفا

بر همه عاشقان و مهربانان فیخنده و همایون باد!

۳۶۶

تهیه و تنظیم:

امیر برات نیا

از سایت و وب لاگ ما بازدید کنید:

نسیم خوش روزهای زندگی به آدرس:

www.baratnia.ir

www.amirbaratnia.persianblog.ir

تماس با ما : amirbaratnia@gmail.com