

جهت دریافت رایگان ماهنامه می توانید به نوشت افزار سیدیان در شهر ابوزیدآباد و یا وبلاگ کانون مراجعه کنید

هزارپایی بود وقتی می رقصید جانوران جنگل گرد او جمع می شدند تا او را تحسین کنند؛ همه، به استثنای یکی که ابداً رقص هزارپا را دوست نداشت: یک لاک پشت حسود... او یک نامه به هزارپا نوشت: ای هزارپای بی نظیر! من یکی از تحسین کنندگان بی قید و شرط رقص شما هستم. و می خواهم بپرسم چگونه می رقصید. آیا اول پای ۲۲۸ را بلند می کنید و بعد پای شماره ۵۹ را؟ یا رقص را ابتدا با بلند کردن پای شماره ۴۹۹ آغاز می کنید؟ در انتظار پاسخ هستم. با احترام تمام، لاک پشت. هزار پا پس از دریافت نامه در این اندیشه فرو رفت که بداند واقعا هنگام رقصیدن چه می کند؟ و کدام یک از پاهای خود را قبل از همه بلند می کند؟ و بعد از آن کدام پا را؟ متاسفانه هزار پا بعد از دریافت این نامه دیگر هرگز موفق به رقصیدن نشد. "سخنان بیهوده دیگران از روی بدخواهی و حسادت؛ می تواند بر نیروی تخیل ماغلبه کرده و مانع پیشرفت و بلند پروازی ما شود."

باز آمد بوی ماه مدرسه



خدای متعال فرموده است: تنها کسی که به خدا و روز رستاخیز ایمان آورده است، مساجد خدا را آباد می کند.

مسجد علی بن ابی طالب (ع) محمدآباد جهت سنگ فرش حیاط به بیست میلیون تومان هزینه نیاز دارد. با توجه به این مقوله و رفاه حال نمازگزاران گرامی، از کلیه افرادی که قصد انجام امور خیر دارند درخواست می شود حمایت مادی و معنوی خود را به هیئت امنای مسجد علی بن ابی طالب اعلام دارند.

ابروزنامه

مدیر مسئول: امین مسگری

سردبیر: رسول مسگری

صاحب امتیاز: کانون فرهنگی هنری الغدير، مسجد علی بن ابی طالب محمدآباد

SMS: 30001300014000

Email: abrouznameh@yahoo.com

Weblog: alghadirblog.blog.ir

رادیو دل SMS

30001300014000

هر ماه این ستون پذیرای نظرات، پیشنهادات و پیامک های شما خواهد بود

پل ارتباطی: سامانه پیامکی کانون الغدير

۱. تامین اعتبار و شروع به کار پروژه اصلاح شبکه آبرسانی روستا به صورت نصف مساحت روستا و تخصیص مبلغ ۸ میلیارد ریال اعتبار جهت اصلاح و بازسازی شبکه آب ۲. پیگیری در خصوص نقشه کشی و آسفالت و دو بانده شدن چهارراه سرچشمه تا بلوار ورودی روستا و آماده سازی آن بعد از پروژه اصلاح شبکه آبرسانی روستا ۳. ایجاد بازارچه محلی در جنب قنات روستا و تلاش جهت آماده سازی آن با توجه به اینکه هنوز تکمیل نشده و در انتظار اعتبارات بعدی اداره بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان می باشد ۴. بازسازی سرچشمه قنات محمدآباد ۵. تخصیص میلیارد ریال به ورزشگاه شهید سیدیان روستا جهت تکمیل روند ساخت و ساز ۶. شروع به ساخت بنای آتش نشانی در جنب دهیاری روستا ۷. پیگیری جهت زیرکوبی و آسفالت و آبرسانی به شهرک امیرالمومنین و آماده سازی زیرساختهای شهرک ۸. خرید خودرو نیسان جهت تسهیل امورات دهیاری جهت خدمات رسانی ۹. خرید آب کشاورزی جهت آبرسانی فضای سبز روستا

تردیدهایی مهم در ازدواج که باید جدی گرفته شود

گردآوری: عباس بحری پور

می توانیم با عشق، توجه و تلاش همسر خود را تغییر دهیم! به خصوص خانم ها مستعد پذیرش این باور غلط در زمان آشنایی و ازدواج هستند. خیلی ها فکر می کنند آدم ها به مرور زمان، مثلا بعد از ازدواج یا بچه دار شدن تغییر می کنند و به اصطلاح خودشان درست می شوند. اما هیچ کس قابل تغییر نیست. آدم ها حتی وقتی خودشان ضرورت تغییر را هم حس می کنند، باز به سختی تغییر می کنند چه رسد به این که ضرورتی به تغییر نبینند و بخواهند به زور کسی دیگر عوض شوند!

سومین تردید مهم در ازدواج : پس از ازدواج مشکلات کم می شود

بسیاری از ما امیدواریم که با ازدواج همه چیز به خیر و خوشی خواهد گذشت. حتی اگر قبل از ازدواج مسایل و مشکلات وجود داشته باشد و رابطه دو طرف غیر صمیمانه باشد باز فکر می کنیم که با ازدواج همه چیز حل خواهد شد. اما لازم است که به این نکته توجه کنیم که آنچه در خلال آشنایی از فرد می بینیم به احتمال بسیار زیاد بعد از ازدواج نیز تداوم خواهد یافت.

چهارمین تردید مهم در ازدواج : خانواده اش را کجای دلم بگذارم؟

خیلی ها می گویند من می خواهم با خودش زندگی کنم، نه خانواده اش. این اشتباه ترین حرفی است که ممکن است بزنید. اگر دارید به رغم مخالفت خانواده ها با هم ازدواج می کنید یا اگر خانواده هایتان در یک سطح نیستند و این دل چرکین تان می کند، به هشدار قلبتان گوش دهید و برای ازدواج دست نگه دارید. تفاوت فرهنگی خانواده ها یا نارضایتی آنها می تواند زندگی شما را خیلی بیشتر از آنچه فکر می کنید تهدید کند. مطمئن باشید که قوی ترین عشق ها هم زیر فشار خانواده ها سرد می شود چون ما در ایران در یک نظام سنتی ازدواج می کنیم و ازدواج مان پیوند دو خانواده است نه دو فرد.

تردیدهایی در ازدواج تان وجود دارد که بی توجهی به آنها می تواند برای تان خطرناک باشد. اگر می خواهید ازدواج موفق داشته باشید باید این تردیدها را جدی بگیرید. مگر می شود ازدواج کرد و تردید نداشت؟ تردید در تمام مراحل بزرگترین تصمیم زندگی شما، همراهتان است. از وقتی تصمیم می گیرید ازدواج کنید و با خودتان فکر می کنید «آیا الان وقتش است؟» بگیرد تا وقتی که عقد می کنید و با خودتان می گویند: «این همان آدمی است که باید با او ازدواج می کردم؟». همه این تردیدها طبیعی هستند اما چیزی که طبیعی نیست، نادیده گرفتن آنها است. اگر سعی کنید تردیدهایتان را پس بزنید یا آنها را توجیه کنید، بزرگترین ضربه را به خودتان زده اید. شما وقتی وارد زندگی مشترک می شوید، باید همه سوال هایتان را پاسخ داده باشید و با کمترین ابهامی وارد زندگی مشترک شوید.

اولین تردید مهم در ازدواج : دوست داشتن بعدا ایجاد می شود

برخی از افراد به نظر می رسد که تفاهم بسیار زیادی با هم دارند و به دلیل همین تفاهم به آنها پیشنهاد می شود که با هم ازدواج کنند. اما با وجود تفاهم زیادی که با هم دارن، علاقه ای میانشان نیست یا بهتر است بگوییم برای یکدیگر جذاب نیستند و به هم کشش ندارند. معمولا به این افراد توصیه می شود که ازدواج کنند تا پس از ازدواج علاقه و محبت بین آنها ایجاد شود. اما واقعیت این است که اگر علاقه و محبتی بین دو نفر به طور خاص وجود نداشته باشد، با ازدواج هم آن علاقه ایجاد نخواهد شد و درست است که تفاهم در ازدواج لازم است. اما کافی نیست. ازدواج زمانی به سامانی موفق خواهد رسید که سه عنصر علاقه، تعهد و تفاهم همزمان با هم وجود داشته باشد.

دومین تردید مهم در ازدواج : او را تغییر می دهم
یکی از باورهای بسیار رایج و غلط در اکثر فرهنگ ها این است که ما

چند بار چند تن از سیاستمداران مستقل تلاش کردند که خرید و فروش عرق سگی را بار دیگر آزاد گردانند اما همگی به شکل فجیعی ترور شدند...



عموم تصور میکنند که مافیا در فقدان قانون است که رشد میکند حال آنکه دقیقا جریان برعکس است. مافیا از قانون تغذیه میکند. منتهی یک قانون اضافی. هر جا قانون اضافه باشد مافیا آنجا است. بگذارید برایتان داستان بگویم. در یکی از شهرهای ایتالیا جوانی بود به نام آلفردو. آلفردو دکه کوچکی داشت که در آن عرق سگی میفروخت. او هر بطری عرق سگی را به قیمت دو لیتره میفروخت. هزینه تولید عرق سگی چیزی حدود 1.8 لیتره بود. برای همین آلفردو در ازای فروش هر بطری عرق سگی چیزی حدود

0.2 لیتره سود میبرد. او به زور 200 بطری عرق میفروخت و لذا درآمدش روزانه 40 لیتره بود و با این 40 لیتره با مادرش به دشواری زندگانی میگذرانید. روزی از روزها دولت بنیتو موسولینی قانونی امضا کرد که در آن خرید و فروش عرق سگی ممنوع اعلام میشد. اینگونه بود که فردای آن روز ماموران پلیس به مغازه او هجوم آوردند و مغازه او را پلمپ کردند. آلفردو بیچاره تنها و سرگردان به پارک پناه برد. او در پارک ناراحت و غمگین شروع به راه رفتن کرد و بر بخت بد خود بسی گریست و گریست. در حالی که سرش را به درختی تکیه داده بود داشت هق هق میزد و از زمین و زمان دل چرکین بود، ناگهان یک نفر از پشت سرش گفت: هی آلفردو! خوب شد پیدات کردم. بد جوری تو خماری موندم رفیق. امروز تمام عرق فروشی های شهر رو تعطیل کردند و من هم نمیدونم باید از کجا عرق گیر بیارم. تو چیزی تو خونه ات داری به من بده؟ من حاضرم به جای دو لیتره، بهت 10 لیتره پول بدم. آلفردو در بهت فرو رفت. سریع به خانه رفت و در زیر زمین به جست و جو پرداخت. تعدادی بطری عرق سگی پیدا کرد. یکی از آنها را در یک کیسه مشکی گذاشت و یواشکی دوباره به پارک برگشت و بطری را دست مشتری داد و ده لیتره را گرفت. او در پایان به مشتری گفت: آقا ببخشید! شما دیروز بازی اینتر و یونتوس رو دیدید؟" در روزهای بعد هم آلفردو به پارک میرفت. هر روز تعداد بیشتری پیدایشان میشد. در هفته اول مشتری های او به ده تن رسیده بود. در هفته دوم مشتری های او سی تن شده بودند. در آمد او کم کم روزانه به 200 لیتره رسیده بود. او خانه ای جدید خرید. برای مادرش خدمتکار گرفت که لازم نباشد کار کند. با ویتوریا ی جوان نامزد کرد و برای او گردنبند طلا خرید. دوستان جدیدی پیدا کرد: لئوناردو، کارلو، الساندرو. کم کم شهرتش فزونی گرفت طوری که پلیس از افزایش ثروت او مشکوک شد که او به صورت مخفیانه دارد عرق سگی میفروشد. این گونه بود که ماموری را برای تحقیقات روانه کرد. مامور فردایش به اداره برگشت و گفت نه قربان. آلفردو هیچ قانون شکنی ای انجام نداده است. مامور دیگری را فرستاند و او هم همین را گفت. مامور دیگر هم همین را گفت و اینگونه بود که خیال رئیس پلیس راحت شد که مشکلی در کار نیست. آن ماموران برای حق السکوت روزانه 5 لیتره از آلفردو شیتیل میگرفتند و هر از گاهی هم از خود آلفردو عرق میخریدند. آلفردو در این مدت حسابی به این ماموران رشوه داد. کم کم خود رئیس پلیس هم شروع به رشوه گرفتن کرد. گذشت تا اینکه بنیتو موسولینی به گسترش یک باند مافیایی در کشور مشکوک شد. او اختیارات سازمان جاسوسی را برای نفوذ در مافیا افزایش داد اما افسوس که دیگر دیر شده بود. آلفردو حتی افرادی را در بین خود مقامات فاشیست خریده بود که از قضا یکی از آنها رئیس اطلاعات موسولینی بود. این شخص از کل کشور برای آلفردو اطلاعات می آورد. مرتب هم موسولینی را در مورد مافیا گیج میکرد. در نهایت آلفردو با متفقین متحد شده و زمینه سقوط موسولینی را فراهم کرد. بعد از روی کار آمدن نظام جدید، نخست وزیران توسط آلفردو نصب و عزل میشدند. در واقع همه سیاستمداران فهمیده بودند که " پدر خوانده " کیست. چند بار چند تن از سیاستمداران مستقل تلاش کردند که خرید و فروش عرق سگی را بار دیگر آزاد گردانند اما همگی به شکل فجیعی ترور شدند.

خواب دیدم نیستی، تعبیر آمد می‌رسی

هرچه من دیوانه بودم، این سیرین بیشتر

روزی هنگامی که فرزندانان بزرگ شوند فضای منزلتان خالی از نقاشی های کودکانه خواهد شد؛ دیگر اثری از شکلک های خندان بر روی دیوارهای خانه، حک کردن اسامی بر روی پارچه ی دسته ی میل ها و طرح های لرزان انگشتی بر روی شیشه های بخار گرفته ی پنجره های خانه، وجود نخواهد داشت. روزی هنگامی که فرزندانان بزرگ شوند دیگر اثری از هسته های میوه ها در زیر تخت ها وجود نخواهد داشت. در آن روز می توانید مدادی را بر روی میز برای یادداشت کردن پیدا کنید و شیرینی داخل یخچال باقی خواهد ماند. روزی هنگامی که فرزندانان بزرگ شوند می توانید برای خود غذاهای بخارپز به جای ساندویچ هات داگ یا همبرگر درست کنید. می توانید زیر نور شمع غذا بخورید بدون آنکه نگران دعوی فرزندانان برای فوت کردن شمع ها باشید. روزی هنگامی که فرزندانان بزرگ شوند زندگیتان متفاوت خواهد شد. آنها آشیانه تان را ترک خواهند کرد و خانه تان آرام... ساکت... خالی و تنها خواهد شد. در آن زمان است که به جای چشم انتظاری برای فرارسیدن "روزی"؛ دیروزها را مرور خواهید کرد... در آن روزها؛ دلتنگ امروزتان خواهید شد....

همکاری با ما

دوستانی که مایل به همکاری با ماهنامه می باشند می توانند مطالب خود را در حداکثر 15 خط ایمیل نمایند و مراتب را با سردبیر محترم ماهنامه در میان بگذارند. لازم به ذکر است ارسال مطلب به منزله چاپ قطعی آن نخواهد بود.

رسول مسگری، سردبیر ماهنامه: 09139638147



بدون تردید فضای مجازی در کنار مزایای بی شمارش، معایبی نیز دارد که عدم آشنایی کامل با آن می تواند آسیب هایی را برای خانواده ها به بار آورد. نقش خانواده به عنوان مهم ترین واحد اجتماعی، در افزایش سواد

رسانه های نوظهور به منظور بهره مندی از فضای مجازی بی بدیل می باشد. گستردگی ابزارهای فناوری اطلاعات و ارتباطات زمینه ساز فرصت ها و تهدیدها را بدنبال داشته است. این گستردگی امروزه به شبکه های ماهواره ای، بازی های رایانه ای، تلفن همراه و اینترنت تسری یافته است. والدین چندان با فضای مجازی آشنایی ندارند و حال آنکه فرزندان آنها جهت برقراری تماس با دوستان قدیمی و یافتن دوستان جدید و به اشتراک نهادن اطلاعات شخصی و موضوعات مورد علاقه شان در شبکه های اجتماعی مجازی عضو میشوند و اغلب نیز از خطراتی که در کمین آنهاست، آگاه نیستند. دور شدن از فرهنگ اصیل ایرانی، بی تفاوتی نسبت به عقاید و مذهب، فاصله گرفتن اعضای خانواده از یکدیگر، انزوا و افسردگی و کاهش اعتماد متقابل زوج های جوان از جمله آسیب هایی است که خانواده ها را تهدید می کند. اعضای یک خانواده باید بدانند هر رسانه، افکار برنامه ریزان پشت صحنه خود را عملیاتی می کند و در این راستا از سبک، تکنیک، اصول و باورهای خاص خود بهره می برد. بنابراین با ارتقای سطح دانش رسانه ای باید هوشمندانه از خود صیانت کنند. اگرچه از بین بردن همه آسیب های این تکنولوژی پیچیده ناممکن است، اما هر چقدر بتوان خود را مجهزتر کرد، آسیب کمتری دامن گیر خانواده ها می شود. اگر بتوانند حجم اطلاعات پمپاژ شده غیر ضروری را مدیریت کنند، اگر به عمق فاجعه غیر قابل جبران شکاف نسلی در زندگی مجازی ببینند، اگر با بصیرت به این توجه کنند که دشمن را چه شده که با صرف هزینه های بی شمار برای خانواده های ایرانی آن هم با زبان فارسی برنامه رایگان تولید می کنند، چه بسا بتوانند با تلاشی مضاعف مصونیتی ایجاد تا با خیالی آسوده تر زندگی را پیش ببرند.

رژیم تفکر و رفتار

دوستی گفت من رژیم دارم. گفتم: شما وزن متعادلی دارید. نیاز به رژیم نیست؟! او گفت: رژیم تغذیه نیست رژیم تفکر و رفتار است. در این رژیم اجتناب می کنم از: ۱- افکار منفی ۲- آدمهای منفی ۳- کسانی که لبخند را از من می گیرند. ۴- آنهایی که باعث میشوند سایه غم و حسرت بر نگاهم چیره شود. ۵- آنها که باعث می شوند اعتماد به نفسم را از دست بدهم. ۶- آنهایی که چوب لای چرخ زندگیم می گذارند. او گفت: اگر یک ماه این رژیم را رعایت کنم؛ سه کیلو از بیماریهای تفکر و رفتارم کم میشود و سه کیلو کیفیت زندگیم بالا میرود.... امتحان کنید بنظر من هم رژیم خوبی است...

آخرین نفس های آب زیرزمینی

عیسی ایلیاتی



هستند کسانی که به یاد دارند در گذشته در دشت های ابوزیدآباد با حفر چاه های 5 متری به آب می رسیدند و اکنون عمق چاه ها از 200 متر گذشته است. اما این حفاری تا کجا می تواند ادامه پیدا کند؟ بحران آب همیشه وقتی جدی گرفته می شود که کار از کار گذشته باشد. اگر به قنات به عنوان نیض سفره های آب زیرزمینی بنگریم، آبدهی قنات محمدآباد با متوسط 18 کیلومتر طول در هر 5 سال نصف شده است و این یعنی سفره های آب زیرزمینی هر 5 سال نصف توان آبدهی خود را از دست داده اند. این زنگ خطری برای مردم و مسولان آب منطقه است. متاسفانه نه تنها تلاشی برای رفع این معضل صورت نگرفته است بلکه هر سال شاهد حفر چاه های عمیق تر و برداشت آب بیشتر هستیم. اما راهکار چیست؟ اگرچه الان خیلی دیر است ولی شاید این بار خود کرده را تدبیری باشد. باید دستی به دعا برای نزول بارندگی و دستی به احیاء سفره های آب زیرزمینی داشته باشیم. استفاده از روش های آبیاری تحت فشار، کاشت محصولات با آب بری کمتر و انجام طرح های تغذیه مصنوعی شاید بتواند آب های زیرزمینی ما را زنده نگه دارد شاید!!!

درگذشت نابهنگام آقای **محمدرضا صحراپی** را به خانواده آن مرحوم تسلیت عرض کرده و از خداوند برای آنها صبر مسئلت داریم
"هیئت امناء مسجد علی بن ابی طالب، کانون فرهنگی هنری الغدیر"

ضمن تبریک به پاس زحمات به بار نشسته ی دانش آموزان عزیز، برای آنها آرزوی موفقیت داریم. همچنین از مدیریت، معاونت، دبیران و پرسنل محترم مدارس شهدای محراب و توسعه دانش ابوزیدآباد بابت زحمات بی شائبه ایشان، نهایت تقدیر را داریم

کانون فرهنگی هنری الغدیر-محمدآباد ابوزیدآباد

مهسا روشن روانشناسی کاشان	زهرا خشایب صنایع دستی کاشان	فاطمه صنعت کار شیمی محض کاشان	علی شفیعی پزشکی کاشان
محمد مهدی کربلایی مهندسی مواد یزد	زهرا سلطانی مشاوره دانشگاه الزهرا تهران	محمد رضا قنبرزاده داروسازی اصفهان	محمد جواد ایلپاتی مهندسی خاک اصفهان
زهرا سلطانی مشاوره خانواده تهران	مهدی عباس پور زیست فناوری کاشان	زینب طالبی مامایی کاشان	محمد امین مهدی زاده پرستاری کرمان
زینب نوری علوم اقتصادی قم	فهیمة سیفی علوم آزمایشگاهی کاشان	فاطمه شاهین زیست شناسی دامغان	زهرا عباس زاده بهداشت عمومی کاشان
زهرا صدقی شیمی محض اراک	زهرا رضاپور روانشناسی اراک	زهرا گلابی شیمی کاربردی کاشان	زهرا سدید دست بهداشت عمومی گرمسار

چند روایت معتبر درباره ی برزخ

موضوع مربوط به وقتی است که من تازه در رشته ی دکتری ادبیات قبول شده بودم و آن روزها فکر می کردم بدون این که به کسی یا چیزی آسیب بزنم، می توانم در این دنیای عوضی عاشق کسی بشوم و بعد او را با خودم بردارم و بروم گوشه ی خلوتی و شروع کنم به زندگی کردن. همیشه فکر می کردم می توانم بهشت زنی را داشته باشم تا وقتی از جهنم زندگی خسته می شوم پناه ببرم به سایه های درختان آن بهشت. هنوز آن فکر بزرگ و تکان دهنده را کشف نکرده بودم. هنوز نمی دانستم دچار چه بلاهت پیچیده ای شده ام.

- مصطفی مستور

من هفده هجده سالم بود که عاشق شدم. می دانی این عشق های جوانی دست خود آدم نیست. بابا ننه ها بچه هاشان را عاشق می کنند. از روز اول همین جور شوخی شوخی عروس من داماد من توی گوش بچه ها می کنند. تا یک روز که به سن عاشق شدن می رسی می بینی عاشق همان عروس بابات شدی. منم عاشق عروس بابام شدم. اما وقتی

باباها فهمیدند، روزگار ما را سیاه کردند... از کتاب دایی جان ناپلئون، نوشته ایرج پزشکزاد



women

وقتی زنی تغییر می کند، شفا می یابد و در جهت بهبود قدم برمیدارد صرفاً به خود کمک نمی کند در حقیقت چنین زنی همه اعضای خانواده، همه عزیزان و اطرافیان خود را به طور ناخودآگاه بهره مند خواهد کرد و یا لاقط پایه های بهبود و رشد آنها را پی ریزی خواهد کرد. شاید عده ای از شما بگویند چه فرقی می کند؟ سلامت و یا رنج هر مرد و زنی بر همه انسانهای دیگر اثر دارد و به اصطلاح بنی آدم اعضاء یک پیکرند، پس چه لزومی دارد که بر حال و هوا و شفای زنان بیش تر تاکید می کنید؟ مطالعات نشان داده است که سلامت عزیزان یک زن به طور مستقیم با سلامت خود زن ارتباط دارد خانم دکتر کریستین نور تراپ در کتاب "جسم زن، جان زن" تحلیلی بسیار جالب و خواندنی بر این مهم ارائه داده است که مایل هستم شما عزیزان نیز از آن مطلع شوید من قسمت هایی از کتاب را برای شما می نویسم: "فلسفه های سنتی شرق دلالت بر این دارد که تعامل عمیقی میان انرژی زمین و جسم فیزیکی انسان و ارتباطی نزدیک میان انرژی زن و کشش طبیعی زمین وجود دارد. طبق باورهای شرقی، بدن زن ها متفاوت از بدن مردان است، بدین ترتیب که انرژی زمین در بدن و درون زنان در گردش است. انرژی زنان، انرژی به

درون کشاننده یا نیروی جاذبه زمین است. این انرژی زنانه مقاومت ناپذیر بوده و به قدری قوی است که در زندگی خانوادگی، اکثر افراد خانه تمایل دارند در اطراف فردی باشند که نیروی مرکز گرا در او از همه قویتر است "که معمولاً مادر خانواده است" و نبود او در صورت غیبت کاملاً مشخص و محسوس است. بچه ها عادت دارند همیشه بدانند مادر کجاست و اگر مادر از خانه بیرون رود به شکل عجیبی متوجه می شوند و دائم می پرسند مادر کجاست؟! می چسبند و مری ماکروبیوتیک که اولین بار درباره این انرژی صحبت کرد اشاره می کند که نیروی جاذبه زمین که از طریق پاها وارد بدن می شود، هم در زنان و هم در مردان وجود دارد، همان گونه که نیروی گریز از مرکز که از آسمان وارد سر و بدن می



شود، هم در زنان و هم در مردان حضور دارد. اختلاف بر سر میزان انرژی موجود است. در زن ها، به طور کلی، بیشتر نیروی مرکزگرا یا نیروی "جاذبه زمین" حضور دارد و در مردان نیروی گریز از مرکز یا نیروی جاذبه آسمان. شنیده ام که زنان "نااهو" اکثراً دامن می پوشند، چون این عمل دسترسی بدن را به انرژی زمین از طریق چرخشی که دامن روی زمین، در ارتباط با بدن ایجاد می کند، افزایش می دهد. نیروی مرکزگرا نیروی زمینی است که هر کسی را که اطراف ما باشد، جذب می کند. چون زن ها معمولاً نقطه ثقل خانه بوده و مسئولیت روانی را به منظور تامین و حفظ سلامت سایر افراد خانواده، بر عهده میگیرند. به همین دلیل است که وقتی زنی تغییری در جهت بهبود بر می دارد، تمام افراد خانه (چه او بچه داشته باشد یا نداشته باشد) از این بهبودی بهره می برند. به جرات می توان گفت سلامت خانواده و جامعه به تنهایی بستگی به سالم شدن و سالم ماندن زن دارد. بخشی از رمز سلامت آفرینی، درک قدرت انرژی زن و آثار آن است. حالا تصور کنید زنان زخمی، زنان افسرده و زنان رنجور بدون اینکه بدانند و یا بخواهند، چقدر می توانند برای خود و عزیزانشان منشاء درد باشند! اینجاست که باید از خود سؤال کنیم وضعیت سلامت روان زنان جامعه ما به چه سمت و سویی می رود؟ چقدر برای خوشحالی و سلامت جسم و جان زنان اهمیت قائل می شویم؟ چقدر برای این مهم هزینه می کنیم و مسئولیت می پذیریم؟ تصور کنید در جوامع پدر سالار با حجم بالای بی اعتنایی و کم لطفی که در حق زنان شده است چقدر خود مردان آسیب دیده اند؟ به جرات می گویم در جامعه ای که زنان خوشحال و سلامت نیستند دیگر نمی توان تمایزی مابین مظلوم و ظالم قائل شد چرا که در چنین وضعیتی همه بازنده هستند. اما جای خوشحالی و امید و خرسندی آنجایی است که خود زنان مسئولیت رشد فردی خویش را بر دوش بگیرند و در جهت سلامتی جسم و جانشان و خوشحالی خود گام های محکم و قوی بردارند، این گام ها هر چقدر هم کوچک باشند می توانند دامنه نفوذ بالایی داشته باشند. قدرت سلامت هر زن آنچنان عظیم است که می توان ادعا کرد: با یک گل بهار می شود!

گریه نشانه ضعف است! حسرت مخرب است! و خشم اشتباه است! اینجوری که معلوم است ما نباید هیچ حسی داشته باشیم. ما در تمامی زندگی درحال پنهان کردن احساساتمان هستیم پنهان کردن احساساتی که واقعیند. بعد ما تعجب می کنیم که چرا استرس و اضطراب و افسردگی داریم. چه اتفاقی می افتد اگر خودمان را رها کنیم؟ اگر در مقابل احساساتمان مقاومت نکنیم و هر احساسی را با آغوش باز بپذیریم. چرا تجربه ی احساساتی را که تماماً طبیعی هستند، اشتباه می دانیم؟ پنج حس طبیعی وجود دارد، و برای درک آنها نیاز به یک نقشه داریم

Grief غم

این همان حسی است که به شما اجازه میدهد، علی رغم میل باطنی بگویند: خداحافظ. غم یک حس کاملاً طبیعی است

اما هنگامیکه غم سرکوب شود، تبدیل به افسردگی میشود. شما غم و اندوه را کنترل می کنید و افسردگی شما کنترل می کند.

Anger خشم

این یک حس غریزی و محافظت کننده است، و از ملزومات بقاست. خشم یک حس کاملاً طبیعی است و به هیچ وجه مضر و خطرناک نیست. اما هنگامیکه خشم سرکوب شود، تبدیل به عصبانیت و تندخویی می شود. شما خشم را کنترل می کنید، عصبانیت شما را کنترل می کند.

Envy حسرت

این حسی است که هنگامیکه موفقیت کسی را میبینیم به ما الهام می شود. این حسی است که همیشه باعث صعود و ترقی ما می شود. حسرت یک حس کاملاً طبیعی است. اما هنگامیکه حسرت سرکوب شود به حسادت تبدیل می شود. شما حسرت را کنترل می کنید، حسادت شما را کنترل می کند.

تمامی این احساسات ریشه در ترس دارند که آنها را یک حس کاملاً طبیعی است. ترسهای ما غرایز محافظت کننده ما هستند، که نیاز است با آنها مواجه شویم و آنها را ابراز کنیم. خود ترس، بیانی از عشق است و عشق بالاترین حس ماست.

راه حل مشکلات، پایان بخشیدن به احساسات نیست، بلکه ابراز آنها است.

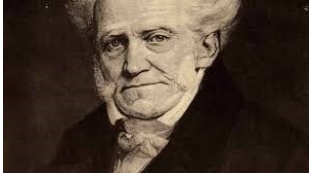
ترجمه مزدک توحیدی

کانون الغدیر..

..مراتب تقدیر خود را از آقایان محمدرضا عرب، محمد بیسه(ولی اله)، علیرضا صحرایی، مرتضی محمدی، سعید عرب، و خانم شعبانی، بابت اجرای بسیار عالی طرح تابستانه، اعلام می دارد.

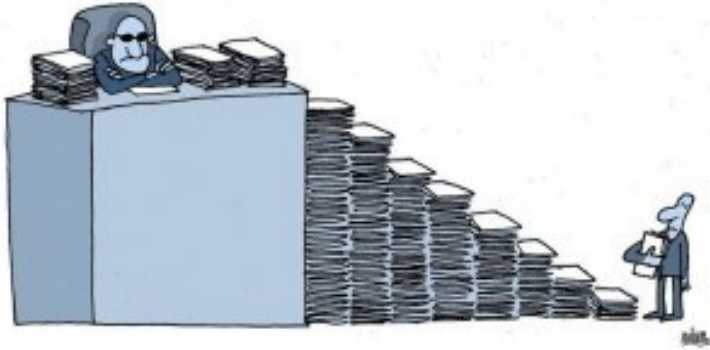
وقتی اغلب انسان ها در انتهای زندگی خود به گذشته می نگرند، در می یابند که در سراسر عمر عاریتی و گذرا زیسته اند. آن ها متعجب خواهند شد وقتی بفهمند همان چیزی که اجازه دادند بدون لذت و قدردانی سپری گردد، همان زندگی شان بوده است. بنابراین، بشر با حیلۀ امیدوار بودن فریب خورده و در آغوش مرگ می رقصد.

برگرفته از کتاب "درمان شوپنهاور" نوشته اروین یالوم



زبان اداری ابزار سلطه جویی

مردم اگر راحت باشند، پررو و پر توقع می شوند



وقتی می خواهید از دستگاه های عابر بانک، پول بگیرید، روی صفحه می نویسند: دستگاه در حال شمارش وجه می باشد. این یعنی: دستگاه دارد پول می شمارد. روی برخی پل های عابر پیاده نوشته شده: تکدی گری، چهره شهر را زشت می کند. این یعنی: گدایی چهره شهر را زشت می کند. راستی این زبان عجیب از کجا آمده است؟ در میان هفتاد میلیون مردم ایران، آیا حتی یک نفر هست که به "پول" بگوید: "وجه؟" یا به پول گرفتن، بگوید: دریافت وجه؟ آیا یک نفر ایرانی پیدا می شود که به "گدایی" بگوید: "تکدی گری؟" کسانی که این زبان را به زبان طبیعی مردم ترجیح می دهند، اسم آن را گذاشته اند؛ زبان اداری و خیال می کنند که اگر به زبان رایج مردم بنویسند، نوشته شان رسمی و اداری نخواهد بود. پیش از ادامه سخن چند جمله اداری را با هم بخوانیم: (اسقاط كافة خيارات متصوره از طرفین متعاملین، به عمل آمد، علی الخصوص خيار غبن، اگر چه فاحش باشد.) این جملات را در اسناد معاملات می نویسند، و خیال می کنند که به این ترتیب، از اصطلاحات تخصصی اداری و حقوقی استفاده کرده اند. بی آن که فکر کنند، کسی به این زبان حرف نمی زند و کمتر کسی است که معنای این جملات عجیب و غریب را دریابد. "زبان اداری" بازمانده نثر منشیانه قدیم است و یکی از مظاهر سلطه جویی و استبداد دیوانی است. وسیله ای برای حفظ اقتدار نظام اداری و فاصله گذاری میان مردم و کارگزاران اداری و قرار گرفتن مباشران بوروکراسی در موضع برتری، به گونه ای که مراجعان به دستگاه اداری، تصور کنند که آن کسی که پشت میز نشسته است از آنان برتر است و حق در همه حال با اوست، چون پشت میز نشسته است و زبان اداری بلد است. تعابیر برساخته ای مانند: (به پیوست ایفاد می گردد) (ابتیاع فرمایید) (اطلاع حاصل شد) (امر به ابلاغ فرمایید) و ده ها اصطلاح من درآوردی دیگر، نه فقط به قصد درازنویسی و تکلف زبانی است، بلکه مقصود اصلی از کاربرد این زبان دروغین و بی هویت، اعلام برتری نظام اداری و کارگزاران اداری است بر دیگران. حاصل این برتری جویی، تحقیر و از میدان به در کردن مردم، آن است که مراجعه کننده، که به زبان بوروکراسی، می شود: ارباب رجوع! نه در موضع "ارباب" و صاحب حق، که در موضع برده و بنده مطیع نظام اداری قرار می گیرد. جملات آمرانه ای از این قبیل: (از تمام صفحات شناسنامه ات چهار سری کپی بگیر!) (کپی تمام

صفحات سند منزل را بیاور!) (این نامه را ببر طبقه هفتم برای امضاء بعد ببر طبقه زیر زمین برای ثبت دبیرخانه، بعد بیاور همین جا!) این جملات آمرانه، و بسیاری از فرمان های غیر معقول و غیر منطقی، که به عنوان "روال اداری" شناخته شده اند، در واقع برای مرعوب کردن مردم و راندن آنان به موضع انفعال و تسلیم در برابر سلطه دیوانی است. در یکی از دانشگاه ها، دو اتاق مجاور هم بود که دانشجویان، باید به ترتیب پرونده شان را به آن دو اتاق می بردند. در یکی از اتاق ها بسته بود. (در اتاق در زبان اداری می شود: درب اتاق!) روی در بسته نوشته بود: مراجعه از حیاط دانشگاه. دانشجویان باید مسیری طولانی را زیر آفتاب می رفتند و بعد زیر پنجره آن اتاق، در آفتاب گرم تابستان، می ایستادند تا نوبت شان شود. از مسئول آن اتاق پرسیدم: چرا همین در داخل ساختمان را باز نمی کنید که دانشجویها راحت باشند و زیر آفتاب نمانند؟ فرمود: دانشجوی اگر راحت باشد، پررو و پرتوقع می شود. طراحی زبان اداری و روال اداری، بر اساس همین منطق است که، مردم پررو و پرتوقع نشوند. زمانی قرار شد کارت ملی، جایگزین شناسنامه شود، تا سند هویت افراد همیشه همراه شان باشد، و یک شماره اختصاصی (کد ملی) نشانگر هویت شخص باشد. همین کارت ملی که در ظاهر برای سهولت کار اداری و راحتی مردم طراحی شده بود، دستاویز جدید سلطه جویان اداری شده است. حالا کپی تمام صفحات شناسنامه و کپی پشت و روی کارت ملی و اصل شناسنامه و اصل کارت ملی و نیز کد پستی منزل و محل کار برای هر نوع کار اداری، ضروری است! مردم، صاحبان اصلی دستگاه اداری اند و تمام ساختمان ها و اتاق ها و میزها و پست های اداری، با پول مردم ساخته شده و باید در خدمت مردم باشد. اما کسی که پشت میز نشسته و "زبان اداری" بلد است و از مقررات اداری سر درمی آورد، خود را در موضع برتری می بیند و برای حفظ این برتری، و جلوگیری از پررو شدن و پرتوقع شدن مردم، هر روز ترفند تازه ای به کار می بندد.



مجموعه ی نارپنے مادر بزرگ ” سفره خانه سنتی و تالار پذیرایی ”

دارای کافه و سالن مجزا مناسب جهت مجالس خصوصی و سمینار
کاشان، خیابان بابا افضل، کوچه جنب سازمان آب

madarbozorhouse

اینستاگرام تیم گردشگری ابروز گشت:

تبلیغات

برای سفارش تبلیغات تماس بگیرید

شاید این حرف ها کمی زیادی باشد! سخن مدیرمسئول

اگر بخواهیم به قانون های کاغذنوشته ای که هست پایبند باشیم راه به جایی نخواهیم برد. شاید بررسی و مطالعه نوع ورودی دانشگاه بچه های این منطقه در چند سال اخیر و تاملی بر آن، جزو وظایف کاغذ نوشته ی هیچ معلمی نیست. شاید سرکشی به زمین های کشاورزی منطقه شخصا توسط دهیاری ها و گوش دادن به حرف های یک کشاورز، وظیفه ی کاغذ نوشته ی هیچ یک از آنها نباشد. شاید بررسی تاثیر خانواده و محیط بر وضعیت تحصیلی دانش آموزان، وظیفه ی کاغذ نوشته ی هیچ مدیر مدرسه ای نباشد. شاید آسیب شناسی ازدواج های بی موقع و بی پایه، وظیفه ی کاغذ نوشته ی هیچ فارغ التحصیلی نباشد. ولی چقدر خوب می شد اگر همه ما بیشتر از کاغذ ها، بیشتر از حد عرف، بیشتر از آنچه ”باید“ به وجدان نوشته ها رجوع می کردیم. شاید حرف تازه ای برای گفتن داشت!

افراد را ، باید عصبانی کرد ؛ تا خوب شناخت ! آنچه افراد ، در عصبانیت از خود بروز می دهند ؛ میزان

منطق شان ، میزان ادب شان ، میزان بزرگی روحشان ، میزان شعورشان ، میزان معرفت شان ، میزان اصالت

شان ، و حتی میزان ؛ مهر و محبت راستین شان ، نسبت به ما را ، نشان می دهد ! گاهی دیده می شود ؛ افراد

، مادام که ، همه چیز بر وفق مراد است ؛ چنان مهربان و مودب و فروتن آند ؛ که در برابرشان ، احساس

فرومایگی می کنی ! ولی کافی ست ؛ به بهانه ای ، یا اتفاقی و یا انتقادی ، یا برخورد ناخوشایندی ، رنجیده

خاطر شوند ؛ تازه آن روی نامبارک خود را می نمایند ...! دیگر نه ادب می شناسند ؛ و نه مرام و نه معرفت و

نه محبت .. از این افراد ، بر حذر باشید ... کسی که فقط به روزگار ملائمت اهل ادب و مهر و محبت است ؛ و

با کمترین ناملائمت ها ، انسانیتش گم می شود ؛ شایسته ی دوستی پایدار نیست ! این ها ، روح های کوچکی

دارند ؛ که فقط به درد احوالپرسی های گاه گاهی می خورند ... بزرگی و معرفت ، ادب ، اصالت و نجابت

آدمیان را ؛ به هنگامه ی خشم و عصبانیت بیازمائید.

در روزگار
بزرگوار
بسیار

بزرگوار
بسیار



با تشکر از

آقایان: عیسی ایلیاتی، عباس بحری پور، حسن

امجدیان، حسین صفاری، سید مجتبی سیدیان، سید

مصیب سجادی و همه همراهان گرامی

کانون فرهنگی هنری الغدیر

مسجد علی بن ابی طالب محمدآباد