

ماهنامه دلشدگان

شماره ۳-۱

هفته اول مهر ۹۴

سرمدپیر و مدیر مسئول: دکتر پتسایه مهدوی



:Dr. Mahdavi :۰۹:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

این صبح شورانگیز مست

صبح طرب خیزی که هست؛

آئینه ی مهر خداست

یک جلوه از آئینه هاست

برخیز و در آئینه ها لبخند را آغاز کن

خورشید " روز " آورده است

در را به رویش باز کن

آه ای خدای صبح نو

پروردگارِ روشنی !

شکرت که در قلب توأم

شکرت که در قلب منی ...

سلام

صبح آدینه ی زیباتون بخیر و شادی

روزگارتون خوش و سفره زندگیتون پرخیر و برکت انشا...

دانشگاه
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۰۹:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

خدایا

فانوس‌ت را کمی پایین‌تر بگیر

جاده‌ای که در آن قدم نهاده‌ام تاریک است،

انتهایش را نمی‌دانم چیست. می‌ترسم انتهایش بن بست باشد

تو را به مهربانیت سوگند،

فانوس‌ت را کمی پایین‌تر بگیر تا روشنی بخش راه نامشخصم باشد.

نمی‌خواهم بی‌فانوس تو به جایی برسم که برگشتنم دشوار گردد و پشیمان شوم.

ای مهربانترینم، من اکنون سخت به نور فانوس‌ت محتاج

دلشدگان
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۱۰:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

دریا هم که باشی،

گاهی در چارچوب خودت نمیگنجی،

سر میکوبی به صخره و ساحل

دست و پا میزنی،

کسی حرفت را نمیفهمد،

پس از جدالی سخت

با خودت،

بی رمق،

غمگین،

تنها،

به خودت باز میگردی،

دنیای بی رحمی است،

اما تو از دنیا بی رحمتتر باش

بجنگ،

بهرچه تو را از آرزوهایت دور میکند.

چون "خدا با توست"

۱۱:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸ :Dr. Mahdavi (جمعه ۲۷ شهریور ۹۴)

امروز ، با افکار پرشکوهی زندگی میکنم و با تلاش و کوشش روزها را سپری می‌نمایم و ایمان دارم
زندگی زیبا ترین هدیه ی معبودم به من است . خداوندا سپاسگزارم .

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۱:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

این دوازده جمله را حتماً بخوانید از من یادگاری تقدیم شما .

۱_ یادت باشه تا خودت نخوای هیچ کس نمیتونه زندگیتو خراب کنه

۲_ یادت باشه که آرامش رو باید تو وجود خودت پیدا کنی

۳_ یادت باشه خدا همیشه مواظبتنه

۴_ یادت باشه همیشه ته قلبت یه جایی برای بخشیدن آدما بگذاری ...

۵_ منتظر هیچ دستی در هیچ جای این دنیا نباش ... اشکهایت را با دستهای خودت پاک کن ؛ همه

رهگذرند

۶_ زبان استخوانی ندارد اما آنقدر قوی هست که بتواند قلبی را بشکند

مراقب حرفهایمان باشیم .

۷_ گاهی در حذف شدن کسی از زندگیتان حکمتی نهفته است . اینقدر اصرار به برگشتنش نکنید

۸_ آدما مثل عکس هستن، زیادی که بزرگشون کنی کیفیتشون میاد پایین

۹_ زندگی کوتاه نیست ، مشکل اینجاست که ما زندگی را دیر شروع میکنیم

□ □ □

۱۰_ دردهایت را دورت نچین که دیوارشوند ، زیرپایت بچین که پله شوند...

□ □ □

۱۱_ هیچوقت نگران فردایت نباش ، خدای دیروز و امروزت ، فرداهم هست...

□ اگر باشی ... □

□ □ □

۱۲_ ما اولین دفعه است که تجربه بندگی داریم ولی اوقرنهاست که خداست ...

□ □ □

فوت نگاره
delshiftegan.ir

پاک سازی آگاهی

۱. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، نفسی عمیق بکشید و درخواست کنید تا به شما یادآوری شود چرا اینجا هستید و ژرف ترین آرزویتان برای امروز چیست.

۲. انتخاب کنید که امروز می خواهید چه سطحی از آگاهی را بکاوید. سپس سه انتخابی را که ضامن دستیابی شما به این حالت هستند، بنویسید. به یاد داشته باشید که شما نیرومند هستید!

۳. با تمرکز کامل و توجه بر کاری که در دست دارید، از گذشته بیرون بیایید. مهم نیست کار شما چه قدر معمولی و پیش پا افتاده باشد. قدر این موهبت را بدانید که امروز زنده هستید.

۴. با بدن خود چنان رفتار کنید که گویی ارزشمندترین کودکی ست که در آغوش گرفته اید. امروز این کودک را نوازش کنید و غذاهای مقوی و حرکات نشاط آور به او بدهید.

۵. همه چیز را رها و به خدا واگذار کنید. نگرانی ها و دلمشغولی های خود را به قدرتی بزرگ تر از خودتان بسپارید. پیش از خواب، تشویش های خود را بنویسید و در کیسه ی زیاله بیرون خانه بگذارید تا دور ریخته شوند.

۶. امروز، زندگی اتان را همانگونه که هست، بپذیرید. همه ی آنچه را نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید. یادتان باشد فردا روزی تازه در پیش است. نفسی عمیق بکشید.



دانشگاه
دلشدهگان
delschitagan.com

۷. برای هر کار خوبی که به انجام می‌رسانید و هر فکر خوبی که دارید، از خودتان قدردانی کنید. در طول روز آن قدر خوبی‌هایتان را تشخیص دهید که از شدت این قدرشناسی صادقانه، از موفقیت‌هایتان سرخ شوید.

۸. واقعاً کفش‌های قدیمی و کهنه‌ی خود را به کسی بدهید یا در زباله دانی بیندازید. همه جا را مرتب کنید و هرچه را دیگر نمی‌خواهید و استفاده نمی‌کنید، ببخشید یا دور بیندازید.

۹. شما بعنوان یک انسان بالغ و پراحساس، از نظر جسمانی، عاطفی و معنوی مسئول خود هستید. ببینید خودِ نابالغ شما در کدام زمینه‌های زندگی‌تان اختیاردار است. حالا از آن شیوه‌ی رفتار دست بکشید و اجازه دهید خودِ بزرگسال شما اختیار را در دست بگیرد.

۱۰. به اشتباه خود اعتراف کنید. فروتنی، کلید واقعی خوشبختی است. هر گونه تکبر یا هر پافشاری و لجاجت برای «برحق» یا «موجه» بودن را که هم اکنون آرامش شما را به هم می‌ریزد، کشف کنید.

۱۱. وقتی احساس می‌کنید حوصله‌ی شما سررفته یا گیر افتاده‌اید، خطر کنید. کاری پیش بینی نشده و متفاوت با رفتار متعارف خود انجام دهید.

۱۲. هرچه سریع‌تر خشم‌ها، رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. آنها را نزد خودتان اعتراف کنید و سپس این آزرده‌گی‌ها را به نیروی الهی درون واگذارید.

۱۳. با گوش دادن به نیازهای بدن و دادن محبت و توجه و استراحتی که بدن‌تان شایسته‌ی آن است، به جسم خود احترام بگذارید. هفته‌ای یک روز از کار با تلفن، ایمیل و پیام کوتاه مرخصی بگیرید تا به خودروی مقدستان سوخت برسانید و آن را پر کنید.

۱۴. یادتان باشد که شما شایسته‌ی بیشتر از اینها هستید.

کتاب پاک سازی آگاهی ، دبی فورد

نقد نگاره
delshiftegan.ir



:Dr. Mahdavi: ۱۳:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

از کاف کریم است که میمیش زیباست

بِسْمِ اللَّهِ هر سوره رحیمش زیباست

ما كانَ مِنَ اللَّهِ همان آقا که...

بر سفره ی ما دست کریمش زیباست

در منزل خورشید شکوهی دارد

ماهی که در این ماه شمیمش زیباست

وَالشَّمْسِ رِخْسِ نور به عالم داده

این کوه جواهر زر و سیمش زیباست

با گردِ کفِ پایِ حسن پیدا شد

ماهی که در آن طلعتِ نیمش زیباست

از کودکی ام نوکر خانش بودم

ارباب هم از نوع قدیمش زیباست

آن یار قدیمی که نمک داد مرا

بی واسطه لطفِ مستقیمش زیباست



دانشگاه خوارزمی
delshiftegan.ir

آقای کریم بی حرم در دلها

الْحَقُّ وَالْأَنْصَافُ حَرِيمِش زِبَاسْت

مَنْ مَاتَ عَلَى 'حُبِّ حَسَنٍ، أَي «خادم»!

مَنْ مَاتَ مِنَ الْعِشْقِ زِبَاسْت

تفکر دلفینی

چگونه می‌توانیم راه‌حلی بیابیم که در ارتباطات اجتماعی، برای همه اشخاص راضی‌کننده باشد و ما را به تفاهم برساند؟

نویسندگان کتاب راهبرد دلفینی کلید این امر را تنها در همکاری و انعطاف‌پذیری می‌دانند. به طور کلی، انسان‌ها را همانند موجودات دریایی به ۳ طبقه تقسیم می‌شوند: ماهی‌های کپور، کوسه‌ها و دلفین‌ها.

دسته اول:

ماهی‌های کپور: که همیشه ماهی‌های قربانی‌اند؛ زیرا توسط دیگر ماهی‌ها خورده می‌شوند. برخی از انسان‌ها نیز چنین هستند؛ آنها کم و بیش و برحسب مورد، قربانی این یا آن چیز، این یا آن مسئله، این یا آن شخص می‌شوند و حتی ممکن است قربانی روابط غلط و تفکرات منفی خود شوند.

دسته دوم:

کوسه ماهی‌ها: هستند با روش (برنده - بازنده). برای اینکه من برنده شوم تو باید بازنده باشی. برای کوسه ماهی، هر نوع ماهی، دشمن و یک وعده غذایی بالقوه است. شاید ما نیز این نقش را بازی کرده باشیم یا حداقل با انسانهای کوسه مسلک برخورد کرده باشیم مثل کارکنانی که برای رسیدن به مقام‌های بالا یکدیگر را می‌درند.

دسته سوم:

دلفین‌ها: نوع دیگری از حیوانات دریایی هستند. این پستانداران آبی باهوش دارای روحیه همکاری هستند و در ارتباطات خود شیوه برنده _ برنده را برگزیده اند. دلفین هیچ کمبودی ندارد و می‌خواهد که همه چیز را با همگان تقسیم کند. اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند تا خود را به گروه برساند.

در سان دیه گو پژوهشگران ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آنها پرداختند. ابتدا کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آنها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله ور شدند. دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آنها بازی کنند ولی کوسه‌ها بی‌وقفه به آنها حمله می‌کردند. سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آنها به ستون فقرات پشت یا دنده هایش می‌کوبیدند و آنها را می‌شکستند. به این ترتیب کوسه‌ها یکی بعد از دیگری کشته می‌شدند.

پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده و ۵ دلفین زنده در حالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند.

در دنیای کوسه‌ای، برای برنده شدن دیگران یا باید بمیرند و یا ببازند.

اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است...

نوشته من :

دنیای زیباتری داشتیم اگر که ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم:

تفکر دلفینی یعنی اینکه؛

غیر از خود به دیگران هم بیاندیشیم؛

با دیگران در زمان بروز مشکلات همذات‌پنداری کنیم؛

از خوشحالی دیگران مشعوف شویم؛

و از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛

با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛

دست در دست برای موفقیت هم تلاش کنیم؛

به جای اینکه برای بالا رفتن از نردبان ترقی پا روی کسی بگذاریم دست دیگری را بگیریم و با خود بالا بکشیم که مطمئناً در این حال دست دیگری هست که از بالا دستمان را بگیرد...

همکاری، همدلی، همراهی، همفکری و ... تمام کارهایی که با انجامشان هم به خودمان کمک کرده ایم هم به دیگران...

پس کمی تأمل کنیم...

کمی تفکر کنیم...

کمی تکان بخوریم...

شاید با کمی تأمل تکان و تغییری مثبت حاصل شود در تفکرمان...

شاید تفکرمان بشود تفکر دلفینی...

که اگر بشود چه می شود آن روز...

پس لطفا...

کمی تأمل کنیم...

بزرگترین دشمن دانش جهل نیست، بلکه توهم دانستن است ...

:Dr. Mahdavi :۱۳:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

لبخند شما تو کائنات دقیقا حکم Wi-fi گوشیتون رو داره، اگه لبخند به لب دارین اگه شادین، اگه روحیتون عالیه یعنی متصل به شعور نامحدود جهان و کائنات هستید
در غیر این صورت خاموشین و متصل نیستین... چون انرژی مثبت کائنات جذب انسان های مثبت و شاد میشه و تنها نشانه شادی، چهره بشاش و لبخند است...

لطفا همین حالا وای فای لبخندتون رو روشن کنید...

تمرین کنیم...

نوشته نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۳:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

مرکز انرژی هر کس مانند یک گل است. در حضور بعضی از افراد شکفته می شود و 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 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 حدود 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

:Dr. Mahdavi :۱۳:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

*خدای خوبم امروز روز جمعه است دلم می خواهد برای همه بنده هایت دعا کنم .دعایی
از اعماق وجود.....خدایا

شادکن دلی راکه گرفته و دل تنگه،،

بی نیاز کن کسی راکه بدرگهت نیاز منده،،

امیدوار کن کسی راکه به آستانت ناامیداست،،

بگیردستانی که اکنون بسوی تو بلنداست

مستجاب کن امروز دعای کسی که باشکهایش تو را صدامیزند.....

حامی اون دلی باش که تنهاشده....

دستگیردستی باش که درموندست و روبه آسمونت درازه.....

پروردگارا!

بادسته‌های مهربانت با تمام قدرت و عظمت و توانایت.....

امروز و همیشه سلامتی و شادی را مهمان دایمی دل‌های عزیزان و دوستانم گردان ..

آمین..

Dr. Mahdavi :۱۳:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸ .

شادباش.

کسی که چهره ای عبوس دارد، تابوت دل مرده خویش را بر چهره حمل میکند، خدادردلهای زنده ساکن است. آیاتاکنون دیده ای مرده ای بخندد؟ کسانی که در زندگی خویش خنده را فراموش میکنند، میمیرند

پای کوبان و دسیت افشان باش، زجا به ضیافت پرشکوه هستی دعوت شده ای. سرمست شو و زنده تر شو. دیندار کسی است که از زندگی سرشار است. چنان سرشار که میتواند تشنگان بسیاری را سیراب کند.

Dr. Mahdavi :۱۴:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

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...

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۶:۱۷ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

محال است بارانی از محبت به کسی هدیه کنی ودسته‌های خودت خیس نشود

چه زیباست

بی قیدوشرط عشق بورزیم

بی قصدوغرض حرف بزیم

بی دلیل بخشیم

وازمه مهمتر

بی توقع

به تمام موجودات

محبت کنیم...

عجیب است که مردم چقدر برای مبارزه با شیطان تلاش میکنند

اگر همین انرژی را صرف عشق ورزیدن به همراهانشان کنند، شیطان در تنهایی خود خواهد مرد.

"هلن کلر"

شاکتی (قدرت، نیرو، انرژی زنانه) خفته ای است که درین ستون فقرات درمولادهارا مستقر است .

بدون برانگیختن این انرژی خفته سیرروحي ورسیدن به غایت که هدف یوگاست غیرممکن است .
سمبل این شاکتی مثلثی معکوس است که لینگامی (شیوا، تجلی مردانه، آفرینش) دروسط آن قرار دارد و ماری سه دورونیم به دور آن حلقه زده وروی آن به طرف پایین است.

به واسطه حبس دم درتمرینات پراایاما(کمباکا) حرارات تولید میشود که این حرارات موجب بیداری کندالینی میگردد. دراین حالت یوگی تجربیات ورویاهای متنوعی میبیند .

کندالینی از میان ۶ چاکرا عبور کرده ونهایتاً با الهه شیوا (الهام آسمانی یوگا، یوگی بزرگ به همراه همسرش پارواتی میباشد) در ساهاسرارا چاکرا (نیلوفر هزار برگ) در تاج سرمتهد میشود.

باید توجه داشت که اگر کندالینی به سمت آیدا منحرف شود سردی و مرگ و در صورت انحراف به سمت پینگالا گرمی و دیوانگی وجنون رابه دنبال خواهدداشت.

نکته مهم:

تمام تمرینات تنفسی ، آساناها ، مدتیشین باید زیر نظر استادیا راهنما انجام گیرد چراکه فرد ممکن است اسیرتوهمات و نتایجی بسیارزیان بارگردد. حتی تمرین ازروی کتاب هم باز با ید بامشورت یک راهنما انجام گیرد.

:SanaZ :۱۶:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

امروز آخرین جمعه تابستان سال ۹۴...

کلی آرزوهای قشنگ واستون دارم...

❏❏ الهی حال دلتون خوش باشه همیشه

❏❏ الهی که به هر چیزی 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 نقتون سالم باشه...

❏❏ الهی روزگارتون قشنگ باشه...

❏❏ آمین

دفتر نشر
ماهنامه دلشدگان
delshiftegan.ir

چند نکته برای سرحال تر شدن

- ۱- موسیقی گوش کنید. این کار انسان را سرحال و زندگی را درخشان و موفقیت آمیز می‌کند.
- ۲- افزودنی‌ها را دور بریزید. رنگ‌های مصنوعی و طعم‌دهنده‌های مصنوعی انرژی بدن را کم می‌کنند.
- ۳- با دهان باز خمیازه بکشید! این کار اکسیژن بیشتری به بدن می‌رساند و باعث سرحالی مغز می‌شود. نفس عمیق کشیدن نیز میزان هوشیاری شما را بالا می‌برد.
- ۴- دوش آب گرم بگیرید و سپس یک لیوان آب خنک بنوشید. این کار شما را کاملاً هوشیار و سرحال می‌کند.
- ۵- دوشاخه‌ها را از پریز بکشید! جریان‌های الکتریکی باعث ایجاد خلل در ریتم طبیعی بدن می‌شود. قبل خواب دوشاخه وسایل برقی را از پریز بیرون بکشید.
- ۶- آب خنک بنوشید تا عضلات کم‌تحرک فعال شوند. کمی آب میوه نیز می‌توانید به آب خنک‌تان اضافه کنید تا انرژی بیشتری پیدا کنید.
- ۷- سر و ته شوید! این کار به افزایش حافظه و میزان هوشیاری کمک می‌کند. اگر نمیتوانید کاملاً روی سر خود بایستید، بنشینید و یک دقیقه سرتان را بین زانوهایتان قرار دهید. سپس سر را به آرامی بالا بیاورید.

۸. با خمیردندانی با رایحه پونه، سرحالی در صبح را احساس کنید! با جویدن آدامسی با طعم پونه نیز میتوانید بخشی از مغز را که مسئول هوشیاری است، تحریک کنید.

۹- سرتان را ماساژ دهید. این کار جریان خون به مغز را تحریک می‌کند. از نوک انگشتانتان استفاده کنید (نه ناخن)، از بالای سر شروع کنید، شقیقه‌ها و پیشانی را ماساژ دهید و در یک حرکت کمان شکل، اطراف گوش‌ها را نیز مورد لطف دستانتان قرار دهید.

۱۰- موز بخورید. این میوه حاوی فیبر و سه قند طبیعی ساکارز، گلوکز و فروکتوز است و منبع انرژی خوبی برای صبح‌ها محسوب می‌شود.

۱۱- اگر همسرتان خروپف می‌کند در اتاقی دیگر بخوابید. البته راه حل اساسی برای حل این مشکل را نیز بیابید.

۱۲- مرتب باشید. تمیز و مرتب کردن وسایل خانه، لباس‌ها و حتی خودتان در ابتدای روز انرژی زیادی به شما می‌بخشد.

۱۳- گریپ فروت بو کنید! بو کردن این میوه هوشیاری را افزایش می‌دهد. از دیگر رایحه‌های انرژی‌زا میتوان بوی لیمو، اکالیپتوس و پونه را نام برد.

۱۴- میوه بخورید. زردآلو، سیب و گلابی میوه‌هایی هستند که چه تازه و چه خشک شده آنها سرشار از انرژی است.

۱۵- سبز از سیاه انرژی زا تر است! چای سبز کافئین کمتری دارد، انرژی بیشتری به بدن می‌دهد و باعث کاهش وزن می‌شود.

۱۶- پیر پیر کنید! طناب زدن، پریدن و دویدن به مدت تنها یک دقیقه خواب را از سرتان می‌پراند.

۱۷- سحر خیز باش تا کامروا شوی، حتی در روزهای تعطیل!! با زیاد خوابیدن در روزهای تعطیل برنامه خواب روزانه تان را به هم نزنید.

۱۸- معجزه لیمو! به محض بیدار شدن، یک لیوان آب لیمو شیرین بنوشید تا سوخت و ساز و انرژی بدن افزایش پیدا کند.

۱۹- از غلات لذت ببرید. این خوراکی سرشار از فیبر و کربوهیدرات است و انرژی بخش صبح های شما خواهد شد.

۲۰- یک اسپری آب در اتاق خود داشته باشید. یک بار اسپری کردن آب روی صورت سرحالتان خواهد کرد.

۲۱- از کمر بچرخید! چرخاندن بدن، فشار روی ستون فقرات را کاهش می‌دهد و هضم غذا را آسان می‌کند.

۲۲- شانه هایتان را بالا بیندازید. شانه های انعطاف ناپذیر مانع از گردش خون به مغز می‌شود. شانه هایتان را تا نزدیکی گوش ها بالا بیاورید، تا ده بشمارید و سپس با نفسی عمیق شانه ها را پایین بیاورید.

۲۳- به اتاق نور بپاشید! دوپامین، اندورفین و برخی مواد شیمیایی مغز در صورتی آزاد می شوند که شما در معرض نور آفتاب قرار بگیرید. این کار تا ۵ ساعت به شما انرژی می دهد.

۲۴- به مدت یک دقیقه کف دستانتان را مالش دهید و تصور کنید که تمام اضطراب و استرس هایتان از نوک انگشتانتان بیرون می روند.

۲۵- قرمزها به چیزی قرمز رنگ خیره شوید. قرمز باعث افزایش ترشح آدرنالین، ضربان قلب و فشار خون می شود.

۲۶- معجزه گل ها. زیبایی، رنگ و رایحه گل ها هرکسی را به هیجان می آورد. بوییدن یک گل شما را به سرعت سرحال می کند.

۲۷- آواز بخوانید. آواز خواندن نوعی افزایش دهنده انرژی کاملاً طبیعی است. هر جا که توانستید آواز بخوانید یا حداقل زیر لب ترانه ای را زمزمه کنید.

۲۸- مانند تارزان ها! پایین تر از استخوان ترقوه و درست بالای قلبتان غده ای به نام تیموس وجود دارد. برخی از انرژی درمانگران اعتقاد دارند که ضربه های آرام و متوالی روی غده تیموس به افزایش انرژی کمک می کند.

۲۹- لامپ های اتاق را عوض کنید. در اتاق نشیمن یا اتاق کارتان از لامپ های "طیف کامل" استفاده کنید. این نور ها بیشترین شباهت به نور خورشید را دارند و در نتیجه چشم ها خسته نمی شوند.

۳۰- کشمش بخورید. کشمش منبع خوبی از "بور" و آهن است؛ به همین دلیل بدن را سرشار از انرژی می‌کند.

۳۱- میوه درخت کاج را بو کنید. روغن خوشبوی موجود در میوه های مخروطی کاج و صنوبر، باعث آزاد شدن آدرنالین در بدن می‌شود که به سرعت شما را سر حال می‌آورد

Dr. Mahdavi: ۱۹:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

اگر آرزو دارید که برای فرزندانان ارثیه ای با ارزش به جا بگذارید به آن ها یک ناخودآگاه پاک هدیه بدهید، نه آنکه زندگی های ناکرده خود را بر آن ها تحمیل کنید. زندگی های ناکرده در ناخودآگاه شما پنهان هستند و آن جا می مانند تا زمانی که شما آمادگی رویارویی با آن ها را پیدا کنید.

- رابرت جانسون / زن درون

دانش نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

انرژی منفی توسط طبیعت جذب میشود و صدمه ای به آن نمیزند .

به همین دلیل است هنگامی که گرفتار استرس یا اضطراب هستید، با رفتن به گردش در جنگل یا طبیعت خود به خود به آرامش بیشتری دست پیدا می کنید . گیاهان، گل ها و درختان معمولاً بهترین هدف برای تخلیه انرژی هستند . برای اغلب افراد گل ها بسیار قدرتمند هستند و می توانند به بهبود حال آنها کمک کنند .

اکنون می توانیم درک کنیم که چرا افراد از دریافت گل به عنوان هدیه خوشحال می شوند، وقتی شخصی گلی را به عنوان هدیه دریافت می کند، آن گل به او کمک می کند تا احساسات منفی خود را رها کند و به حس بهتری دست یابد .

محل دیگر برای تخلیه انرژی منفی وان حمام، استخر، دریا یا دریاچه است .

هرچه حجم آب بیشتر باشد قدرت تخلیه انرژی هم بیشتر است .

آب، انرژی منفی را جذب می‌کند؛ حتی خوردن آب در
موقع عصبانیت به شما کمک میکند که انرژی منفی رو
تخلیه کنید

وهمچنین چیزهای طبیعی مثل دیدن باران و قدم زدن
زیر آن، آتش، هوای دلپذیر، برف و ... میتواند برای
تخلیه انرژی منفی سودمند
لحظه هایتان پر از انرژی مثبت.

۲۰۱۵/۰۹/۱۸ :Darya: ۲۲:۲۰

من خراب نگه نرگس شهلاى توام
بى خود از بادهى جام و مى مینای توام

تو به تحریک فلک فتنه‌ی دوران منی
من به تصدیق نظر محو تماشای توام

می توان یافتن از بی سر و سامانی من
که سراسیمه‌ی گیسوی سمن‌سای توام

اهل معنی همه از حالت من حیرانند
بس که حیرت‌زده‌ی صورت زیبای توام

تلخ و شیرین جهان در نظرم یکسان است
بس که شوریده‌دل از لعل شکرخای توام

مرد میدان بلای دو جهان دانی کیست؟

من که افتاده‌ی بالای دلارای توام

سر مویی به خود از شوق نپرداخته‌ام

تا گرفتار سر زلف چلیپای توام

بس که سودای تو از هر سر مویم سر زد

مو به مو با خبر از عالم سودای توام

زیر شمشیر تو امروز فروغی می‌گفت

فارغ از کشمکش شورش فردای توام

فروغی بسطامی

دلشده
delshiftegan.ir

Mahdi Kalantari : ۲۲:۳۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۸

یه پنجره با یه قفس یه حنجره بی هم نفس

سهم من از بودن تو یه خاطرست همینو بس

تو این مثلث غریب ستاره ها رو خط زدم

دارم به آخر میرسم از اونور شب اومدم

یه شب که مثل مرثیه خیمه زده رو باورم

میخوام تو این سکوت تلخ صداتو از یاد ببرم

بذار که کوله بارمو رو شوع شب بذارم

باید که از اینجا برم فرصت موندن ندارم

داغ ترانه تو نگام ---- شوق رسیدن تو تنم

تو حجم سرد این قفس ---- منتظر پر زدنم

من از تبار غربتم از آرزوهای مهال

قصه ما تموم شده با یه علامت سوال

بذار که کوله بارمو رو شونه شب بذارم

باید که از اینجا برم فرصت موندن ندارم

اولین ساعت روز را که به "ساعت طلایی" معروف است صرف خودتان کنید.

حس خوب یعنی:

درک ارزش بازکردن چشمی که میتوانست امروز صبح، دیگر گشوده نشود ... حس خوب یعنی:
ارزش نگاه پر مهر دوباره ی تو در هر بامداد به چهره عزیزانی که ممکن بود دیگر هرگز کنار تو
نباشند ... حس خوب یعنی:
لبخندی مشتاقانه به کودکی که چشم در چشم تو دوخته و عاطفه را میجوید ... حس خوب یعنی:
بی تابی تو برای گرفتن دست نابینای ناشناسی که قصد عبور از خیابان را دارد ... حس خوب یعنی:
بویدن عطر نان گرم صبحانه و یادکردن اهل نیاز ... حس خوب یعنی:
نیت خیر برای آنانکه می شناسی و هرآنکس که نمیشناسی ... حس خوب یعنی:
پشتوانه ی دعای پدر و مادر ... و حس خوب در یک کلام یعنی:
تبسم دوباره خدا به تو در آغاز یک روز دیگر از باقیمانده زندگی ات ... و من تمام اینها را از
پروردگار بی همتا برایتان ارزو دارم ... روزتون زیبا

Motahare : ۰۷:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

من آموخته ام :

ساده ترین راه برای شاد بودن،

دست کشیدن از گلایه است...

۳۷

من آموخته ام :

تشویق یک آموزگار خوب،

می تواند زندگی شاگردانش را دگرگون کند...

من آموخته ام :

افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین،

عمر طولانی تری دارند...

من آموخته ام :

نفرت مانند اسید،

ظرفی که در آن قرار دارد را از بین می برد...

من آموخته ام :

بدن برای شفا دادن خود توانایی عجیبی دارد،

فقط باید با کلمات مثبت با آن صحبت کرد...

دانشگاه
راه
delshiftegan.ir

من آموخته ام :

اگر می خواهم خوشحال باشم،

باید سعی کنم دل دیگران را شاد کنم...

من آموخته ام :

اگر دو جمله‌ی «خسته‌ام» و «احساس خوبی ندارم» را از زندگی حذف کنم، بسیاری از بیماری‌ها و خستگی‌ها برطرف می‌شوند...

من آموخته ام :

وقتی مثبت فکر می‌کنم ،

شادتر هستم و افکار مهرورزانه در سر می‌پرورانم...

و سرانجام اینکه من آموخته ام :

«با خدا همه چیز ممکن است...»

شمع به کبریت گفت:

از تو می‌ترسم تو قاتل من هستی...

کبریت گفت:

از من نترس...

از ریسمانی بترس که در دل خود جای دادی!!!

عامل نابودی انسان‌ها تفکرات منفی خودشان است

نقد نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۰۷:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/

آدمها میخواهند بدانند که دوست داشته میشوند و قدرشان دانسته میشود.....

پس حتما به عزیزانتان بگویید که دوستشان دارید.....

شاید هرگز متوجه نشوید که چقدر نیاز به شنیدنش دارند....

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

سلام و درود

بیست و هشتمین روز شهریور ماه سال نود چهارشما به خیر و خوشی.

با آرزوی هفته ای سرشار از انرژی الهی، شاد و مفرح ، پر از شور ، شوق و موفقیت در کلیه امور ؛ در کنار خانواده، دوستان و عزیزان.

Motahare :۰۷:۴۳ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹: دوستتون دارم بدون هر قید و شرطی



Motahare :۰۷:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/

پادشاهی قصد کشتن اسیری کرد. اسیر در آن حالت ناامیدی شاه را دشنام داد. شاه به یکی از وزرای خود گفت: او چه می گوید؟ وزیر گفت: به جان شما دعا می کند. شاه اسیر را بخشید. وزیر دیگری که در محضر شاه بود و با آن وزیر اول مخالفت داشت گفت: ای پادشاه آن اسیر به شما دشنام داد. پادشاه گفت: تو راست می گویی اما دروغ آن وزیر که جان انسانی را نجات می دهد بهتر از راست توست که باعث مرگ انسانی می شود.

۴۱

«گلستان سعدی»

جز راست نباید گفت

هر راست نشاید گفت

Dr. Mahdavi :۰۷:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

منم دوستت دارم شدید مطهره جانم [?][?][?]

۱۹

دفتر نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۰۷:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/

گزیده ای از سخن زیبا وین دایر ...

برای رسیدن به خوشبختی، راهی وجود ندارد، چرا که خوشبختی، خود یک راه است. (وین دایر))

بگذارید اندیشه های شما در عشق بمانند و کردارهای شما از این عشق جان بگیرند. این تشخیص مسیر پاک شماست. شما براستی می توانید ترس و تردید را رها کنید. آزادی ای از این بزرگتر وجود نخواهد داشت! (وین دایر))

سبب ساز آرامش باش و هر جا هستی، شادی و تکاپو را با خود به آنجا ببر و این چنین است که همه ی موانع برداشته می شوند. (وین دایر))

بزرگترین بازدارنده بر سر راه زندگی لذت بخش، این است که کمابیش همه به اندوه با اندوه پاسخ می گویند، به خشم با خشم و به کینه با کینه. (وین دایر))

همه ی ما در طول زندگی خود به کارهایی دست می زنیم که به درستی از آن سر رشته داریم و با شرایط ما سازگار است. (وین دایر))

آسانسوری که بتواند شما را به بالاترین طبقه ی کامیابی برساند، از کار افتاده است و شما ناگزیرید که راهروی کامیابی را پله پله بالا بروید. (وین دایر))

برای دستیابی به کسب و کار دلخواه و داشتن درآمد زیاد، محدودیتی وجود ندارد. آنچه کمیاب است، اراده ی پابرجا برای رسیدن به آنهاست. (وین دایر))

رمز و راز دستیابی به دارایی و فراوانی، آن است که ذهن را بر آنچه ندارید، متمرکز نکنید و از هر فرصتی برای شکرگزاری و سپاسداری از آنچه که دارید بهره گیرید. (وین دایر))

شما می توانید به پرستشگاهی با شکوه بروید و سراعیت ها به نیایش و دعا پردازید و بهترین پاکی ها و قداست ها را برای خود آرزو کنید؛ ولی اگر پیش از آن، در قلب خود پرستشگاهی نساخته باشید، با هیچ نیایشی، حضور قلب خود را در آن پرستشگاه احساس نخواهید کرد. (وین دایر))

سکوت درمانی

سکوت کن!..

هنگامیکه نمیدانی چه بگویی، چه پاسخ دهی و یا چطور بگویی، فقط

سکوت کن!

گاهی نگفتن شیرین تر از گفتن سخنانِ آشفته است که در لحظه تو را

سبک میکنند ... در آن لحظه سکوت کن .

یک وقتی سعی کن چشمانت را ببندی بر حرفهای نیش دار، سکوت کنی

و به زبانت اجازه دهی سکوت را تمرین کند ...

، سکوت کن تا دلیل اصلی را، در آرامش بیابی!

دقیقه هایی که حس انفجار در سلولهای تو را از درون میخورد، سکوت

را تجربه کن، که ذهنت با آرامش با قلبت مشورت کند و تصمیمی درست

بگیرد .

یک وقت هایی " سکوت " پاسخ همه ی دردهاست

دلشیتگان

Dr. Mahdavi :۰۷:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/

از کتاب "لطفا گوسفند نباشید"

۴۵

- ۱_ مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبتان شود.
- ۲_ به یاد داشته باشید هر چه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید؛ بیشتر تحسین میشوید.
- ۳_ گاهی برتر بودن را به دیگران واگذار کنید و خوشبخت زندگی کنید.
- ۴_ فراموش نکنید هر گز نمیتوانید عیب خود را با عیب جویی دیگران رفع کنید.
- ۵_ یادتان باشد هر گاه در کار یا تصمیمی همه با شما هم عقیده اند یقین بدانید که اشتباه می کنید.
- ۶_ اگر در مورد مردم قضاوت کنید دیگر وقتی برای رفع عیوب خود و دوست داشتن دیگران نخواهید داشت.
- ۷_ انسان بسان رودخانه ایست؛ هر چه عمیقتر باشد آرامتر است.
- ۸_ تنها یک راه به سوی بهشت وجود دارد که در زمین آن را "عشق" مینامیم.
- ۹_ او که برای ثروتمند شدن تعجیل میکند پاکدامن نخواهد ماند.

۱۰_ تنفر از افراد؛ مانند آن است که برای خلاص شدن از دست موش خانه تان را آتش بزنید.

۱۱_ آگاه باشید خنده و شادمانی بهترین نیایش جهان هستی است و نزدیکترین راه بسوی خداوند.
انسان شاد دیگران را آزار نمیدهد بلکه آنها را نیز در شادی خود سهیم میکند

۱۹

۴۶

نفس نگاره
delshiftegan.ir

آدم سالم کیست؟

۴۷

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، مشتوق 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 میبیند و به زبان میآورد!

آدم سالم خوش خلق هستش، مزاح و طنز خوبی داره!

آدم سالم همانی است که میبینید، 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؛ میبینید!!!

SanaZ :۰۸:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

دعای اولین روز هفته

الهی تو بخشنده ترین و زیباترینی ،

گوهر اشک میخوری

دل شکسته میخواهی ، و عمل بی ریا

میپذیری .

ما را از گناه سبکبار کن ، و دیدگانمان را

اشکبار و قلبمان را به عشق خودت

گرفتار

آمین

سلام صبح بخیر ☺

۱۹

خداهیچ شکل، هیچ نام و هیچ تعریفی ندارد. خدا شکل ناپذیر، توصیف ناپذیر و توضیح ناپذیر است. از این رو هرچه در مورد خدا به تو گفته شده کاملا دروغین است. همان لحظه که این حرفها بر زبان رانده شوند، دروغین می شوند. تو تنها زمانی می توانی در مورد خدا صادق باشی که ساکت باشی. تا یک کلمه بر زبان آوری از راه حقیقت خارج می شوی. در مورد خدا هیچ کلمه ای نمی توان گفت اما می توان او را تجربه کرد. هیچ سند و مدرک، هیچ یقین منطقی از خدا وجود ندارد، اما چیزی وجودی و هستی گرایانه از او هست. رهروی، شیوه جدیدی از نگرستن به هستی است. رهروی یعنی نگرستن بر هستی بدانگونه که آرام آرام خدا از همه جا ظهور کند. اگرچه خدا هیچ شکلی ندارد، خود را در تمام اشکال می نمایاند. تو او را در تمام شکلها احساس خواهی کرد. به یک معنا، یک موج دریا، دریاست. به معنایی دیگر هر موجی از دریا، دریاست. به یک معنا، هیچ شکلی خدا نیست. به معنایی دیگر هر شکی خداست. ذهن نمی تواند از آن سر در بیاورد، زیرا ذهن تنها می تواند از اشکال درکی حاصل کند. برای شناخت بی شکل باید از ذهن فراتر روی. باید هر روز دست کم برای چند لحظه ذهنت را کنار بگذاری تا بتوانی خدا را در بر بگیری. این چند لحظه، لحظاتی واقعی هستند. تنها لحظاتی هستند که تو به راستی زندگی کرده ای. تمام دیگر لحظات هرز می روند و اندوخته نمی شوند. فقط لحظاتی که در آنها با خدا به سر یرده ای و در

حضور خدا بوده ای اندوخته می شوند ♥♥♥

۰۸:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/ :Dr. Mahdavi: ماهرانه زندگی کن...

قدرتمند و پر انرژی...

خودت را برای تغییر و تبدیل به هر آنچه بهترین تو میباشد آماده کن.

خالق همه ی زیبایی هایی باش که آینه وجود پروردگارت میشود.

وقتی خداوند به تو حیات بخشیده پس حق نداری خودت را دست کم بگیری.

تو یک تکه از پازل آفرینشی که اگر نبودی پازل هرچقدر هم بزرگ، اما کامل نبود.

۱۹

۵۰

دفتر نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۰۸:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/ :جست و جوگر واقعی در جست و جوی دانش نیست، در جست و جوی دانستن است .

می خواهد خود عمل آموختن را بیاموزد . او به نتیجه و هدف علاقه مند نیست. بیشتر به خود سفر علاقه مند است. سفر بسیار زیباست. هر لحظه اش سرشار از لذت است - چه کسی سودای مقصد را در سر دارد؟ سودای مقصد و هدف آفریده ذهن تنبل است تا بتواند بیاساید . وقتی به مقصد بررسی دیگر همه چیز تمام می شود. کسانی که به مقصد و هدف علاقه مندند همیشه به راه میان بر علاقه نشان می دهند. چرا باید راه طولانی را طی کرد؟ انسانهای تنبل ممکن نیست جست و جو گران واقعی باشند. جست و جو گر واقعی هیچ میل و آرزو و هیچ سودای مقصد و هدفی در سر ندارد. او به لحظه، به لحظه حاضر ، به اینجا و اکنون علاقه مند است . همه وجودش درگیر زندگی است . آنگاه که آگاه تر شوی، به روی هستی و تمام آنچه که در پیرامون تو روی می دهد باز و پذیرا می شوی. تمام درها و پنجره هایت گشوده می شوند و هستی می تواند وارد تو شود . آنگاه که آگاه و آگاه تر شوی، حساسیت بیشتری پیدا می کنی . از راه دانش اندوزی، تو همان شخص قدیمی باقی می مانی و دانش بیشتری اندوخته ای، اما تازه نمی شوی. همان آدم گذشته هستی با اندوخته هایی تازه. فقط همین است که از راه آگاهی تازه می شوی، به گونه ای که پی می بری چگونه هر لحظه خودت را تازه تر کنی تا هیچگاه کهنه و قدیمی نمانی. تا هیچگاه راکد و بدون حساسیت نمانی.

اینها ۱۰ ویژگی متناقض افراد خلاق هستند

[OBJ]

۵۲

میهایلی چیک سنت میهایلی (Mihaly Csikszentmihalyi)

بدون اغراق می توان گفت کارآفرینان هنرمند و هنرمندان کارآفرین هستند و از آنجایی که این روزها همه چیز بیش از پیش به هم ارتباط پیدا کرده (هنر، علم، تکنولوژی، کسب و کار، فرهنگ، مذهب)، این روند رو به افزایش است. خلاقیت موضوع مشترکی است که هم کارآفرینان و هم هنرمندان مشترکا از آن برخوردارند. اما افراد خلاق اغلب ویژگی های متناقض دارند.

میهایلی چیک سنت میهایلی (Mihaly Csikszentmihalyi)، استاد روان شناسی و مدیریت، در کتاب خود تحت عنوان «خلاقیت: کار و زندگی ۹۱ فرد برجسته» می نویسد:

«من ۳۰ سال در مورد نحوه زندگی و کار افراد خلاق تحقیق کرده ام تا فرآیند رمزآلودی را که آنها برای رسیدن به ایده های جدید طی می کنند، بیشتر بشناسم. اگر بخواهم در یک کلمه توضیح دهم که چه چیزی شخصیت آنها را از دیگران متمایز می کند، باید بگویم این کلمه «پیچیدگی» است. آنها تمایل شدیدی به تفکر و عمل دارند که این مساله در بیشتر مردم تفکیک شده است. آنها ویژگی های به شدت متناقضی دارند و هر کدام به جای اینکه یک فرد باشند، چندین نفر هستند.»

می‌هالی ۱۰ ویژگی متناقض را که اغلب افراد خلاق از آن برخوردارند، معرفی می‌کند:

(۱) افراد خلاق انرژی زیادی دارند، اما معمولاً ساکت و آرام هستند.

آنها ساعت‌های طولانی و با تمرکز زیاد کار می‌کنند، در حالی که هاله‌ای از تازگی و اشتیاق را همراه خود دارند.

(۲) افراد خلاق باهوش و همزمان ساده و بی‌تکلف هستند.

این ویژگی دربرگیرنده تحرک یا توانایی ایجاد ایده‌های فراوان؛ انعطاف‌پذیری یا توانایی تغییر از یک چشم‌انداز به چشم‌اندازی دیگر و ابتکار در به‌کارگیری تداعی معانی نامتعارف است. اینها ابعادی هستند که در بیشتر تست‌های خلاقیت سنجیده می‌شوند.

(۳) افراد خلاق تفریح و انضباط یا مسوولیت و بی‌قیدی را با هم ترکیب می‌کنند.

تفریح و خوشی بدون رفتارهای متناقض آن، یعنی سرسختی، بردباری و پشتکار معنا ندارد. «بیشتر افراد خلاق، به رغم سبکبالی و بی خیالی، تا دیروقت کار می کنند. جورج وازاری در سال ۱۵۵۰ نوشته که وقتی پائولو اوچلو، نقاش دوره رنسانس، روی قوانین پرسپکتیو بصری کار می کرد، در طول شب دائم قدم می زد و با خود می گفت: این پرسپکتیو چقدر زیباست!»

۴) افراد خلاق بین تخیل و واقعیت در حرکت هستند.

هنر و علم شگفت انگیز دربرگیرنده جهش از عالم خیال به دنیایی است که با دنیای حال متفاوت است.

۵) افراد خلاق هم درون گرا هستند و هم برون گرا.

ما به عنوان افراد معمولی گاهی ترجیح می دهیم وسط جمعیت کثیری باشیم و گاهی دوست داریم تنها و نظاره گر رفت و آمد دیگران باشیم. اما افراد خلاق هر دو ویژگی را همزمان دارند.

۶) افراد خلاق هم متواضعند و هم مغرور.

در مواجهه با افراد خلاق و مثلاً یک فرد مشهور، انتظار دارید با شخصیتی مغرور و متکبر مواجه شوید، اما در عوض می بینید که او سر به زیر و خجالتی است.

۷) افراد خلاق رفتار کلیشه ای در قالب یک جنسیت خاص ندارند.

بارها دیده شده که در تست های تعادل جنسیتی در مورد جوانان، دختران خلاق و با استعداد نسبت به دختران عادی رفتار مقتدرانه تر و خشن تری دارند و پسران خلاق هم نسبت به همتایان معمولی خود احساساتی تر و آرام تر هستند.

۸) افراد خلاق هم سرکش هستند، هم محافظه کار.

خلاق بودن بدون درونی سازی حوزه فرهنگ پیش از هر چیز، غیرممکن است. بنا براین یک فرد بدون داشتن تفکرات سنتی و محافظه کارانه و در عین حال سرکش و خودرای بودن، نمی تواند خلاق باشد.

۹) افراد خلاق نسبت به کارشان بسیار احساساتی هستند، اما در عین حال می توانند به شدت معقول و منطقی هم باشند.

بدون داشتن احساسات، به زودی علاقه به کلو و وظیفه ای که داریم را از دست می دهیم. اما اگر منطقی هم نباشیم، کارمان به خوبی انجام نمی شود و اعتبار خود را از دست می دهیم.

۱۰) افراد خلاق خلوص و حساسیتی دارند که آنها را هم در معرض درد و رنج و هم لذت و خوشی قرار می دهد.

شاید مهم ترین ویژگی که بیشتر افراد خلاق از آن برخوردارند، توانایی بهره بردن از فرآیند آفرینش چیزی برای خودشان است. بدون داشتن این ویژگی، شاعران برای رسیدن به کمال تلاش نمی کنند و به نوشتن شعرهای ریتم دار تجاری روی می آورند، اقتصاددانان فقط برای بانک ها کار می کنند؛ جایی که می تواند دو برابر دانشگاه از آن پول درآورند و فیزیکدانان انجام تحقیقات پایه ای را متوقف کرده و به لابراتوارهای صنعتی که شرایط بهتری دارند و در آنها انتظارات قابل پیش بینی هستند، می پیوندند.

میهایلی در نهایت می گوید: «متناقض یا غیرمتناقض، بیش از هر چیز دریافته ام که هیچ فرمولی برای خلاقیت افراد وجود ندارد. افراد خلاق متمایزند چون می توانند خود را با هر شرایطی سازگار کنند و با هر چیزی که در دست دارند تلاش کنند به هدفشان برسند.» بناب

۰۹:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹ :~ya gh۶۵۱۶ ۶۳۷ ۹۰۱ ۹۸+

***خودت را که به خدا سپردی؛

دیگو نگران هیچ طوفانی مباش،،،

کشتی نوح را یک غیرحرفه ای ساخت و کشتی تایتانیک را یک حرفه ای.....!!!

باور نمیکنم که خدا هیچگاه به ما بگوید نه !!!

خدا سه گزینه دارد :

آری ؛

باشه ولی الان نه؛

پیشنهاد بهتری برایت دارم ... فقط صبور باش .

چه بسا خداوند هر گره ای که در کار ما می اندازد همچو گره های قالی باشد که نهایتاً قصد دارد با

آنها نقشی زیبا را بیافریند.***

Mehri: ۱۰:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

سلام سلام سلام

به اندازه تمام ستارگان عالم تاب

۵۸

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

دانش نگاره
delshiftegan.ir

زندگی...

تا در طی امروزم و در برد و باخت آن

سپس 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 همسایه گانم در

امنیت تو....

هم دل مهربان و دوست داشتنی

صبح ات بخیر توأم با شادمانی و

روزت در آغوش پر مهر پروردگار...???

فارس ننگار
delshiftegan.ir

SanaZ: ۱۲:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

ماساژ کدام نواحی بدن برای سلامت مفید است؟

آیا همیشه احساس خستگی و بی حالی می کنید؟ شاید لازم است که غدد آدرنال را تحریک کنید.

نقاطی از بدن که ماساژ آن ها در سلامتی تاثیر مثبت دارد

در بدن انسان میلیاردها پایانه عصبی وجود دارد که تحریک آن ها روی وضعیت جسمی، تأثیر مثبتی می گذارد. این کار را می توان با ماساژ دادن یا فشار وارد آوردن روی پایانه عصبی، انجام داد.

تحریک نقاط حساس روی کف پا، تأثیر مثبتی روی گردش خون، فشارخون و میزان هورمون می گذارد که برای کاهش میزان استرس و رهایی از بی خوابی مفید است و در رفع دردهای بدن، دفع سنگ کلیه، درمان دیابت و رفع التهاب استخوان و مفصل موثر است.

اما ۶ نقطه حساس عبارتند از:

♣ □ شست پا:

آیا دوست دارید لاغر باشید؟ کافی است هر بار که هوس خوردن ماده غذایی چاق کننده می کنید، شست پای خود را ماساژ دهید.

♣ □ بندهای انگشت شست پا:

با ماساژ دادن انتهایی ترین قسمت شست پا «نزدیک به کف پا» می توان فشار و استرس وارد شده به بدن را کاهش داد. این کار همچنین باعث سلامت غده تیروئید نیز می شود. اگر فرد به صورت مداوم در معرض استرس قرار گیرد، عملکرد غده تیروئید نیز دچار مشکل می شود.

ماساژ کف پا در سلامتی تاثیر مثبت دارد.

۶۲

♣ □ قسمت وسط کف پا:

در این قسمت پایانه عصبی متعددی وجود دارد؛ با ماساژ دادن این قسمت می توان استرس را از بین برد و به بهتر شدن تنفس کمک کرد. ماساژ دادن این قسمت، تأثیر مثبتی روی دیافراگم می گذارد. دیافراگم نوعی عضله گنبدی شکل است که هنگام نفس کشیدن به ریه کمک می کند تا روند پر و خالی شدن آن بهتر انجام شود.

♣ □ قسمت مرکزی شست پا:

ماساژ دادن این قسمت از پا، تأثیر مثبتی روی غده هیپوفیز می گذارد. این ساختار در مغز، عملکرد غدد دیگر بدن را کنترل می کند. راه ساده برای تنظیم میزان هورمون در بدن، فشار دادن یا ماساژ دادن قسمت وسط شست است.

♣ □ قسمت کنار پاشنه پا:

متخصصان می گویند ماساژ دادن این قسمت از پا، در دفع سمومی که در بدن تراکم پیدا کرده، موثر است. با ماساژ دادن این قسمت، سیستم دفع بدن فعال تر می شود. این حرکت را به طور منظم انجام دهید، میوه و سبزی فراوان نیز مصرف کنید تا از بدن سم زدایی شود.

□♣ لبه داخلی کف پا:

آیا همیشه احساس خستگی و بی حالی می کنید؟ شاید لازم است که غدد آدرنال را تحریک کنید. برای این که بدن انرژی بگیرد، قسمت لبه های داخلی کف پا را ماساژ دهید زیرا اعصاب موجود در این قسمت به غدد آدرنال ارتباط دارد.

دفتر نشر
ماهنامه دلشدگان
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۱۲:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

یک رمز برای تلاش و تکرار

☐ قانون دانه

زندگی به روش دانه های سیب ☐

نگاهی به درخت سیب بیندازید.

یک درخت سیب شاید دارای پانصد سیب باشد که هر کدام حاوی ده دانه است.

خالی دانه دارد نه؟

ممکن است بپرسیم «چرا این همه دانه لازم است تا فقط چند درخت دیگر اضافه شود؟»

طبیعت به ما می گوید:

«اکثر دانه ها هرگز رشد نمی کنند.

پس اگر واقعاً می خواهید چیزی

اتفاق بیفتد، بهتر است بیش از یکبار تلاش کنید.»

☐* باید در بیست مصاحبه شرکت کنی تا یک شغل بدست بیاوری.

☐* باید با چهل نفر مصاحبه کنی تا یک فرد مناسب استخدام کنی.

☐* باید با صد نفر آشنا شوی تا یک رفیق شفیق پیدا کنی.

وقتی که «قانون دانه» را درک کنیم

دیگر ناامید نمی شویم و به راحتی احساس شکست نمی کنیم.

قوانین طبیعت را باید درک کرد و از آنها درس گرفت.

در یک کلام: افراد موفق هر چه بیشتر شکست می خورند، دانه های بیشتری می کارند.

دو نوع درد در جامعه امروزی:

برگرفته از کتاب فرهنگ سنگ و سگ/از محمدرضا شعبانعلی

"نخستین درد" را «اعتقاد» به «الگوی کامل» می دانم. تفکری که میگوید یک فرد یا باید از همه لحاظ الگو باشد یا اساساً الگو نیست. تفکری که انسانها را «همه» یا «هیچ» میکند. تفکری که هرگز نمی پذیرد انسانها «مجموعه ای از خوبی ها و بدی ها» هستند و اساساً «انسان بودن» یعنی ترکیب این دو که اگر چنین نبود، علی شیطان بودیم و یا فرشته.

این تفکر هزینه های زیادی را به جامعه ما تحمیل کرده است. برای جستجوی الگو نیازمند باستان شناسی تاریخی هستیم. جستجوی کسانی چنان دوردست، که بدیهایشان محو شده و تنها فسیلی از خوبیهایشان بر جای مانده باشد.

در اثر همین تفکر است که از انسانهای زنده تقدیر و تجلیل نمیکنیم. چه آنکه میترسیم امروز تحسینش کنیم و فردا حرفی بزند یا کاری بکند که به مذاق ما خوش نیاید. فقط وقتی مرد و مطمئن شدیم دیگر کاری نمیکنند و حرفی نمیزند، او را - البته با یک زندگینامه سانسور شده - به الگوی جامعه بدل میکنیم.

نیاموخته ایم که یک نفر میتواند معتاد باشد، اما فلسفه را خوب بفهمد.

یک نفر میتواند الکلی باشد، اما خوب شعر بگوید.

یک نفر میتواند خیانتکار باشد، اما ریاضی را خوب بیاموزد.

یک نفر میتواند نماز نخواند، اما اقتصاد را خوب بفهمد.

دلیل نمیشود «آنچه خوبان همه دارند» را «من و تو» یک جا داشته باشیم.

با تمام وجود بر این باورم که جستجوی کسی که -به سلیقه ی ما- هیچ ایرادی ندارد و سراپا حسن است، ریشه ی «بت سازی» و «بت پرستی» است.

"دومین درد" را «ظاهر بینی و کوتاه نظری» می نامم. ایرادهای جزئی کوچک را «بزرگ» میبینیم و ایرادهای بزرگ پنهان را «کوچک» می پنداریم.

فرهنگی که در آن «دود سیگار را به حلق خود دادن» عیب است، اما «دود خودرو را به حلق خلق دادن» عادی تلقی میشود.

فرهنگی که در آن «مستی از شراب» جرم است، ولی «سرمستی از قدرت»، طبیعی است.

فرهنگی که در آن، «حفظ حجاب» اولویت است، اما «پاکدامنی» به فراموشی سپرده میشود.

فرهنگی که در آن، «کشیفی خانه» زشت است، اما بیرون ریختن زباله از خودرو، زشت تلقی نمیشود.

فرهنگی که در آن، برداشتن یک قطعه از یک کارخانه «دزدی» است، اما خریدن غیر قانونی مجوز یک کارخانه، زیرکی است.

فرهنگی که در آن، اگر «نماز» نخوانی، از حوزه ی دین خارج هستی، اما اگر «غیبت» کردی، «تهمت» زدی، و یا "مسخره کردی" همچنان مومنی.

فرهنگی که در آن، به روز «قضاوت» ایمان داریم، اما صبر نداریم تا «قضاوت در مورد دیگران» را به «روز قضاوت» موکول کنیم.

و بدتر از آن اینکه جامعه، «ایرادهای کوچک آشکار» را تنبیه میکند و «سرطان های بزرگ پنهان» را تجلیل!

چنین میشود که «دختران با تار موی آشکار» دستگیر میشوند و دزدان، با «دم خروس آشکار» در میانه ی شهر آزادانه میگردند و قدرت نمایی می کنند.

چنین میشود که آنکس که یک نفر را کشته است، اعدام میشود و آنکه هر روز صدها سال عمر مردم را در پای اینترنت، به دلیل کندی و کنترل محتوا، تلف میکند، آزادانه به زندگیش ادامه میدهد.

به نظر می رسد این نگرش فرهنگی، ریشه ی تاریخی نیز دارد. چنانکه ظاهراً از زمان سعدی،

عادت ما بر آن بوده که «سنگ ها» را می بسته ایم و «سگ ها» را رها میکرده ایم...

و در فرهنگی که مردم «به ظاهر» نگاه میکنند، «اشتباهات کوچک» را بزرگ می شمارند و «گناهان بزرگ» را نادیده میگیرند، فرهنگی که تو را معصوم میخوهد و به تو «حق خطا کردن» نمیدهد، باید هر روز یک «ماسک» بر چهره بزنی.

هیچ کس واقعیت تو را نمیداند. در خانه به شکلی زندگی میکنی و در بیرون شکل دیگر.

با هر گروه از دوستانت به شکلی حرف میزنی. در رسانه ها یک حرف میزنی و در زندگی شخصی به شکل دیگری زندگی میکنی. در ورود به سازمان خود، چادر بر سر میکنی و شب هنگام، در مهمانی ها بپسه میزنی ...

گویی که بالماسکه ی بزرگی در کار است. بالماسکه ای که میل یون ها نفر در آن نقش ایفا میکند. هر یک نقابی بر چهره، نه برای یک شب؛ که تا لحظه ی مرگ.

*

جمله تاکیدی امروز ...

☐♥ امروز با شادی در فکر تندرستی انجام ورزش مناسب همراه با پرورش روانم خواهم بود ...

☐♥ خدایا دوستت دارم

روزتان پر از فرکانس های مثبت و زیبای زندگی ... ☐♥ ☐♥

Dr. Mahdavi: ۱۳:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹
رسیدن فردا برای هیچ کس حتمی نیست، پس این قدر
برقصید تا پاهایتان درد بگیرد، این قدر بخندید تا پهلوهایتان اذیت شود ، به کسانی که دوستشان
دارید ابراز عشق کنید چرا که شاید فردا هرگز نیاید...
شاد بودن تنها انتقامیست که انسان میتواند از زندگی بگیرد.

ارنستو چگوارا
هفته ای خوبی براتون ارزو میکنم

تعدادی حشره کوچولو در یک برکه، زیر آب زندگی می کردند. آنها تمام مدت میترسیدند از آب بیرون بروند و بمیرند. یک روز یکی از آنها بر اساس ندای درونی از ساقه یک علف شروع به بالا رفتن کرد، همه فریاد می زدند که مرگ تنها چیزی است که عاید او میشود، چون هر حشره ای که بیرون رفته بود برنگشته بود. وقتی حشره به سطح آب رسید نور آفتاب تن خسته او را نوازش داد و او که از فرط خستگی دیگر رمقی نداشت روی برگ آن گیاه خوابید. وقتی از خواب بیدار شد به یک سنجاقک تبدیل شده بود. حس پرواز پاداش بالا آمدنش بود. سنجاقک بر فراز برکه شروع به پرواز کرد و پرواز چنان لذتی به او داد که با زندگی محصور در آب قابل مقایسه نبود. تصمیم داشت برگردد و به دوستانش هم بگوید که بالای آن ساقه ها کسی نمی میرد ولی نمی توانست وارد آب شود چون به موجود دیگری تبدیل شده بود.

شاید بیرون رفتن از شرایط فعلی ترسناک باشد، اما مطمئن باشید خارج از پيله تنهایی، غم و ترس، تلاش برای رفتن به سوی کمال عالی است!

سؤال کننده: اگر من هیچ تجسمی از خویشتن نداشته باشم, پس آن وقت اصلاً چیزی نیستم.

جیدوکریشنا مورتی: مگر شما اصلاً چیزی هستید؟ (خنده حاضرین) خواهش می کنم نخوانید, این بسیار بسیار جدی است. آیا شما در خود اصلاً چیزی هستید؟ خویشتن را از نام خود عریان کنید, از لقب, پول, موقعیت اجتماعی, ظرفیت توانایی شما برای نوشتن یک کتاب و از تملق شدن, و شما چیستید؟ پس بنابراین, چرا درک نکنید و آن باشید؟ ببینید, ما تجسمی از آنچه که نیستی بودن است داریم, و ما آن تجسم را دوست نداریم; اما فعلیت واقعیت نیستی بودن, وقتی که هیچ تجسمی نداشته باشید, می تواند کاملاً متفاوت باشد. و او کاملاً متفاوت است. او وضعیتی نیست که بتواند با گفتار درباره نیستی بودن یا چیزی بودن درک شود. این کاملاً متفاوت است وقتی که هیچگونه تجسمی از خویشتن نباشد. و هیچگونه تجسمی از خویشتن نداشتن, نیازمند توجهی شگرف, جدینی عظیم است. فقط آنی که متوجه است, آنی که جدی است زندگی می کند, نه انسان هایی که تجسمی از خویشتن دارند.

Dr. Mahdavi: ۱۳:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

چرا "نه" گفتن برایمان سخت است؟

برای اینکه "نه" گفتن را بیاموزیم بایستی در ابتدا متوجه شویم که چه چیزی ما را در برابر آن مقاوم می‌کند. در زیر دلایل معمولی که باعث سخت شدن "نه" گفتن برای ما می‌شود را خواهید دید.

۷۵

۱- می‌خواهید کمک کنید. شما یک جورهایی قلب مهربانی دارید. نمی‌خواهید که طرف را اصطلاحاً "دک کنید" بلکه می‌خواهید تا آنجایی که امکان دارد کمک کنید حتی اگر آن کار باعث هدر رفتن وقت تان شود.

۲- از گستاخ شدن هراسانید. خیلی‌ها اینطور فکر می‌کنند که "نه" گفتن به نوعی گستاخی است. این نوع تفکر مخصوصاً در فرهنگ آسیا مرسوم است، جایی که "حفظ منزلت و شان" اهمیت دارد.

۳- می‌خواهید که سازگار باشید. نمی‌خواهید که خودتان را از گروه بیگانه کنید بنابراین درخواست‌های دیگران را تایید می‌کنید.

۴- ترس از نزاع. شما احتمالاً از این می‌ترسید که در صورت رد درخواست فردی، باعث عصبانی شدن وی شوید. این می‌تواند منتج به یک برخورد زشت شود. اگر هم چنین اتفاقی رخ ندهد امکان دارد که اختلاف عقیده‌ای رخ داده و در نتیجه در آینده باعث نتایج منفی شود.

۵- ترس از دست دادن موقعیت‌ها. شاید با گفتن "نه" مضطرب شوید چرا که باعث بسته شدن درها بر روی تان می‌شود.

۶- خراب نکردن پل ها. برخی از مردم "نه" گفتن را نوعی روگردانی می دانند. اینطور فکر می کنید که، "نه" گفتن می تواند باعث خراب شدن پل ها و قطع رابطه ها شود.

"نه" گفتن به معنای گستاخ شدن شما نیست؛ همانطوری که ناسازگاری شما را نخواهد رساند. "نه" گفتن به معنای ایجاد نزاع نیست؛ همانطور که باعث از دست دادن موقعیت های تان در آینده نخواهد شد. و همچنین "نه" گفتن قطعاً باعث خراب کردن پل ها نخواهد شد. این ها همه تفکرات اشتباهی هستند که در ذهن تان وجود دارند.

"نه" گفتن راجع به احترام به موقعیت ها، زمان و فرصت تان است. "نه" گفتن حق مسلم شماست.

:Dr. Mahdavi :۱۳:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

اگر رویاهایتان را نسازید...

یک نفر استخدامتان میکند تا رویاهای او را بسازی...

:Dr. Mahdavi :۱۳:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

آدم هارا بدونه اینکه ب وجودشان نیاز داری دوست بدار...

کاری که خدا با تو میکند...

:Dr. Mahdavi :۱۳:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

نباید دنباله راه گشت، راه در ذات ما هست. خود را که بشناسی همراه را یافته ایم

:Dr. Mahdavi :۱۳:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

لحظاته بزرگ آن لحظه نیست که دیگران برایت هورا میکشند

آن لحظات بزرگ است که تو تنها مانده ای و هیچکس ب تو اعتقاد ندارد تو تصمیم گرفته ای
پیشرفت کنی

Dr. Mahdavi: ۱۳:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

گاهی سکوت شرافتی دارد ک گفتن ندارد...همیشه در فشاره زندگی اندوهگین مشو...شاید خداست
ک در اغوشش میفشاردت...

برای تمامه رنج هایی ک میبری صبر کن، صبر اوج احترام ب حکمت خداست.

همچون شاه شطرنج باش، ک حتی بعد از باخت کسی جرات بیرون انداختنش را از صفحه زندگی را
ندارد.

از کسی ک بت دروغ گفت نپرس چرا...؟

چون با ی دروغه دیگه قانعت میکنه...

اگه یقین داری روزی پروانه میشوی...

بگذار روزگار هرچقد میخواهد پيله کند...

۱۹/۰۹/۲۰۱۵:۰۰:۱۴:Dr. Mahdavi: میانه پرواز تا پرتاپ تفاوت از زمین تا آسمان است...

پرواز ک کنی انجا میرسی ک خودت میخواهی،

اما...پرتابت ک کنند،انجا میروی ک آنان میخوانند...

پس پرواز را بیاموز...پرنده ای ک "پرواز" بلد نیست...ب "قفس" میگوید، "تقدیر"

Dr. Mahdavi: ۱۹/۰۹/۲۰۱۵:۰۶:۱۴: ☐

راههای افزایش انرژی مثبت

☐ ☐☐☐☐

۱- گندر را بر روی زغال قرار دهید تا تبخیر شود ولی نسوزد. به این صورت انرژی منفی از بین رفته و انرژی مثبت جایگزین آن خواهد شد.

☐☐☐☐☐☐

۲- بوی عود انرژی محیط را تصفیه میکند.

☐☐☐☐☐☐

۳- ذکر اسماء الهی مخصوصاً تسبیحات اربعه و ذکر الله به دلیل بالا بودن سطح ارتعاشات آن باعث آرامش می شود.

☐☐☐☐☐☐

۴- سوزاندن شمع نیز انرژی منفی را خنثی میکند و انرژی مثبت ایجاد مینماید. گفته میشود نور آن انرژی منفی را پاک میکند. همچنین دود کردن اسفند (اسپند) نیز همین تاثیر را دارد.

☐☐☐☐☐☐

۵- آب نمک قدرت زیادی در خنثی کردن انرژی منفی دارد. می توانیم کف مکانها را با آب نمک بشوییم و تی بکشیم یا کاسه ای آب نمک در گوشه اتاق نگه داریم . گاه گاهی آن کاسه را چند ساعتی در آفتاب بگذارید و بعد از چند روز آب آن را عوض کنید.

☐☐☐☐☐☐

۶- وجود گلها در درون منزل یا محیط کار عامل بسیار خوبی برای تولید انرژی مثبت و خنثی کننده انرژی منفی میباشد. گلهایی به رنگ زرد، نارنجی و آبی یا بنفش برای این منظور خیلی مناسب هستند. گیاهانی مثل پیچک، شمعدانی و سرخس هم از قدرت بالایی برای تصفیه هوا و تولید انرژی مثبت برخوردارند.

??????

۷- در منزل و یا محیط کار از رنگ هایی استفاده کنید که انرژی مثبت ایجاد کنند و انرژی منفی را دفع نمایند، از قبیل سفید، آبی- بنفش، سبز، زرد، نارنجی، صورتی و...

??????

۸- صداهائی نیز وجود دارند که روی انرژیهای مثبت و منفی اثر جاذب و دافع دارند. موسیقی ها عموماً در ملودیهای قدیمی، آوازهای مذهبی، موسیقی کلاسیک، و صداهائی که از طبیعت هستند مانند صدای باد در حرکت و آبشار و رودخانه و صدای پرندگان و...

????

۹- دانه های خوراکی گیاهان به ویژه برنج (پخته نشده) توانایی جذب و از بین بردن انرژی منفی را دارند. قدیمی ترها بر سر سفره عید کمی برنج خام هم می گذارند. و معتقدند که شگون دارد. (البته نوع و قیمت برنج زیاد مهم نیست!)

☀️☁️☁️☁️☁️

۱۰- ذکر گفتن، محیطی با انرژی خالص می آفریند که عمدتاً به علت ارتعاشات پاک و خالص صوتی آن است. ذکر گفتن بطور ذهنی و بدون کلام نیز در پاک کردن محیط مؤثر است زیرا ارتعاشات خالص فکر که بر اثر ادای ذهنی اذکار ایجاد میشوند بر انرژی فضای اطراف اثر مثبت می گذارند. انس بیشتری با قرآن داشته باشید، قرآن را در خانه زیاد بخوانید. فرکانسهای حاصل از صوت قرآن باعث دفع انرژی های منفی از محیط می شود. (دیو بگریزد از آن قوم که قرآن خوانند).

??????

۱۱- وضو و خواندن نماز اول وقت فواید زیادی دارد و باعث تخلیه اشعه های زائد بدن و تولید انرژی مثبت می شود. (در اسلام دائم الوضو بودن سفارش شده است. زیرا وضو علاوه بر رضای حق تعالی موجب آرامش و خنثی کردن انرژیهای منفی می شود).

??????

۱۲- سعی کنید در منزل و یا محل کار، همیشه رو به قبله بنشینید (و یا بخوابید) تا انرژی های حیاتی شما مرتب شارژ شود. (کعبه، محل عبور بیشترین خطوط انرژی و پرنرژی ترین نقطه روی زمین است).

????? ?

۱۳- وسایل شکسته، اضافی و کهنه منزل، انرژی منفی تولید می کند آنها را از محیط زندگی خود دور کنید.

????????

۱۴- اگر خانه تان لبریز از خاطرات ناراحت کننده است در صورت امکان، به فکر جابه جایی از آنجا باشید.

????? ?

۱۵- از لوازم الکترونیکی کمتر استفاده کنید زیرا انرژی منفی (خشم-عصبانیت-پرخاشگری و...) تولید می کنند.

?? ? ? ? ? ?

۱۶- همیشه شکر گذار نعمت های خداوند باشید. خطاهای دیگران را ببخشید و فقط به خوبی های دیگران نگاه کنید.

????????

۱۷- از خوردن غذاهای فراوری شده مانند سوسیس، کالباس و... پرهیز نمایید. غذاهای غیر مفید و نیز انواع ترشی و خیار شور، تولید انرژی منفی می کنند. افلاطون می گوید: تو همانی هستی که میخووری! این نکته نشان دهنده تاثیر غذا بر خلق و خوی انسان است.

????????

۱۸- استفاده از گلاب نیز مفید است. گلاب باعث ایجاد شادابی و معنویت بیشتر می شود.

??????

۱۹- هنگامی که احساس سنگینی می کنید و افکار ناراحت کننده و منفی به سویتان هجوم آورده سه بار سوره ناس را بخوانید.

□□□□□□

۲۰- از غیبت کردن، تحقیر و تمسخر دیگران، تهمت زدن، دروغ گویی، نفرت و سایر اعمالی که از نظر خدا و خلق خدا ناپسند است دوری کنید. زیرا این اعمال، انرژی منفی خالص تولید می کنند.

□□□□□□

□□□□□□□□

Dr. Mahdavi: ۱۴:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹: چگونه از شر انرژی های منفی خلاص شویم؟

گفته می شود که وجود سنگ کریستال باعث می شود که کیفیت نور هاله شما تقویت شده و یک نوع غلاف محافظ داشته باشید. لباس زیر ابریشمی نیز همین خاصیت را دارد به خصوص برای بچه های نوپا.

اگر زمانی ترس ناگهانی، شوک یا عصبانیت باعث ناراحتی تان شد روش مؤثر دیگری به شما پیشنهاد می شود که می تواند فوراً شما را از شر انرژی های جمع شده خلاص کند. بایستید به طوری که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند، عضلات تان را برای چند ثانیه تا جایی که می توانید منقبض کنید. اگر تنها هستید فریاد بزنید و گرنه ربه هایتان را با یک انفجار خالی کنید. این کار را تکرار کنید تا حال تان بهتر شود. این تمرین قفل هایی را که در اثر اتفاق ناگهانی ایجاد شده و سیستم انرژی شما نتوانسته از عهده آن بر بیاید، برطرف می کند. اگر احساس خوبی داشته باشید ممکن است میل داشته باشید به بدن تان کشش بدهید، انگار که از خواب عمیق و آرامی بیدار می شوید.

شما منحصر به فرد هستید ، شاید این جمله ای باشد که بارها و بارها آن را شنیده باشید . اما این جمله ای است که در روانشناسی تحلیلی بسیار بر آن تاکید می شود تا جایی که هدف نهایی انسان از زندگی کردن را دستیابی به همین «خود منحصر به فرد» ذکر می کنند . در دنیایی که انسانها دچار از خود بیگانگی هستند، انسانها برای پیدا کردن یک معیار و الگوی درست موفقیت چشم به جایی بیرون از خود می دوزند تا شاید بتوانند از انبوه الگوها و ایدآل های بیرونی یک لباس مناسب برای روح و جان خود بیابند این در حالی است که یونگ تاکید می کند آن کس که به بیرون نگاه می کند در خواب است و آن کس که به درون می نگرد بیدار است! اما چگونه می توان با نظر کردن به درون به بیداری و هشیاری واقعی دست پیدا کرد و چگونه می توان الگوی منحصر به فرد و یگانه و نقشه راه زندگیمان را بر اساس جوشش های جانمان دنبال کنیم!؟

یونگ در توصیف فرآیند فردیت توصیف جالبی دارد که بهتر است پیش از هر چیزی با آن آشنا شوید: «هدف این فرآیند این است که ما در طول زندگی هر چه بیشتر آن کسی شویم که هستیم و اصیل تر و ناب تر شویم و هر چه بیشتر بتوانیم خودمان شویم و با خودمان هماهنگ و همساز باشیم. اغلب از تصویر یک دانه و درختی که از آن می روید، به عنوان نمادی برای این فرآیند استفاده می کنند. یعنی یک بلوط ، باید بلوط شود: بلوط نمی تواند تصمیم بگیرد که درخت راش شود. ولی بسته به جایی که دانه ی بلوط در آن افتاده، به گونه ای دیگر رشد خواهد کرد. هوای توفانی و تندباد، آن را به طریق گوناگون کژ و کوله و مچاله خواهد کرد، و شرایط محیطی مطلوب باعث می شود تا آن دانه ، به یک درخت استوار و پابر جای بلوط تبدیل شود.»

خود شدن همان چیزی است که ما در طبیعت به وفور شاهدش هستیم. هیچ بذر و دانه پرتقالی تمایل به سیب شدن ندارد و هیچ سیبی شیفته پرتقال شدن نیست . جزء جزء عناصری که در طبیعت حضور دارند به خوبی می دانند که چگونه با پذیرش کامل وجود بی همتای خود ، خودشان

را زندگی کنند این فقط انسان است که باید مدام به خود یادآوری کند که در واقع کیست و چه می خواهد؟! به گفته یونگ « این فرآیند [فردیت]، تجربه معنا را فراهم می آورد، فرد را خلاق تر می کند و باعث می شود از پس مشکلات بهتر بیاید. احساس ارزش به خود بهتر پیدا کند و برخورد با ترس آسان تر می شود.»

«فردیت، یک فرآیند است و در اصل یک هدف نیز هست. به تمامیت رسیدن به عنوان یک هدف، یک مدینه فاضله است که هرگز به آن نخواهیم رسید، در بهترین حالت، ما در مسیر آن قرار می گیریم. گهگاه در این مسیر نیز به بن بست می رسیم. با این همه، فرآیند فردیت سراسر زندگی را آکنده از معنا می کند.» از منظر یونگ نهایت خرسندی و رضایتمندی انسان زمانی اتفاق می افتد که بتواند «خود منحصر به فرد» و یکتایش را به گونه ای زندگی کند تا در نهایت آشتی و صلحی بین اضداد و وجه های مختلف روانش را شاهد باشد. «این فرآیند تقابلی است مستمر میان آگاهی و ناخودآگاه، که در تنش ها و در الگوهای رابطه ای میان انسانها آشکار می شود.»

حفظ تعادل و برقراری توازن در بخش های مختلف روان در روانشناسی تحلیلی از مهمترین اهداف محسوب می شود. هدفی که بدون تحمل رنج به دست نمی آید اما قطعاً رنجی است ارزشمند که به گنج «آگاهی» منتهی می شود. برای مطالعه هر چه بیشتر شما را به خواندن کتاب بسیار عمیق و پر محتوای زیر دعوت می کنم. در این کتاب فرآیند به فردیت رسیدن به گونه ای عمیق و گسترده مورد بررسی قرار گرفته شده است:

نام کتاب

«باز هم من»

احساس ارزش به خود و تجربه هویت

روانشناسی کهن الگوی انسان امروز

۱۴:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹: Dr. Mahdavi: برای خودت دعا کن که آرام باشی

وقتی طوفان می آید، تو همچنان آرام باشی .

تا طوفان از آرامش تو آرام بگیرد.

برای خودت دعا کن تا صبور باشی...

آنقدر صبور باشی تا بالاخره ابرهای سیاه

آسمون کنار بروند و خورشید دوباره بتابد

برای خودت دعا کن تا خورشید را بهتر بشناسی

برای خودت دعا کن که سر سفره ی

خورشید بنشیننی و چای آسمانی بنوشی

برای خودت دعا کن...

برایتان زندگی پراز عشق و لبخند آرزو میکنم...

SanaZ :۱۵:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

این متن آرامش خاصی داره بخون ولذت ببر .

خداوندا ...

خداوندا تو میدانی که من دلواپس فردای خود هستم

مبادا گم کنم راه قشنگ آرزوها را

مبادا گم کنم اهداف زیبا را

مبادا جا بمانم از قطار موهبت‌هایت

مرا ترها تو نگذاری

که من تنهاترین ؛ انسانم

خدا گوید :

تو ای زیباتر از خورشید زیبایم

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

Motahare: ۲۱:۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

سیمین دانشور

نازنین، دوست یعنی انتخاب

یعنی از بنده سلام از تو جواب

دوست یعنی دل به ما بستی رفیق؟

دوست یعنی یاد ما هستی رفیق؟

دوست یعنی مطلبت را دیده ام

یعنی احوال تو را پرسیده ام

دوست یعنی در رفاقت کاملی

دوست یعنی: نیستی و... در دلی

دوست یعنی: دوستی را لایقم؟

تو حقیقت، من مجازی عاشقم

دوست یعنی کار و بارم خوب نیست

تو نباشی، روزگارم خوب نیست

دوست یعنی بغض لبخندم شکست

دوری و جای تو گلدانی نشست

دوست یعنی مثل جان و در تنی

دوست یعنی خوب شد تو با منی

دوست یعنی حسرت و لبخند و آه

میشوم دلتنگ رویت گاه گاه

دوست یعنی جای پایت بر دل است

دوری از تو جان شیرین مشکل است

دوست یعنی نکته های پیچ پیچ

دوست یعنی جز محبت، هیچ هیچ

دوست یعنی از سکوت من بخوان

دوست یعنی در کنار من بمان

دوست یعنی خنده های ریز ریز

دوست یعنی دوستت دارم عزیز

Motahare :۲۱:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

دو فروشنده کفش برای فروش کفش‌های فروشگاهشان به جزیره‌ای اعزام شدند. فروشنده اول پس از ورود به جزیره با حیرت فهمید که هیچ کس کفش نمی‌پوشد. فوراً تلگرامی به دفتر فروشگاه در شیکاگو فرستاد و گفت: فردا برمی‌گردم. اینجا هیچ کس کفش نمی‌پوشد.

فروشنده دوم هم از دیدن همان واقعیت حیرت کرد. فوراً این تلگرام را به دفتر فروشگاه خود فرستاد: لطفاً ۱۰۰۰ جفت کفش بفرستید. اینجا همه کفش لازم دارند.

فرق بین مانع و فرصت چیست؟ نگرش ما نسبت به آن.

کتاب اصول نگرش.

جان سی مکسول

دلشیدگان شماره ۳-۱ مهر ۱۳۹۴
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۲۱:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

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.

دانشگاه
دلشدگان
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

"متنی که برنده ی جایزه ی بهترین متن سال شد"

گوش هایم را می گیرم! چشم هایم را می بندم! و زبانم را گاز می گیرم! ولی حریف افکارم نمی شوم!

چقدر دردناک است فهمیدن...!!!

خوش بحال عروسک آویزان به آینه ماشین،

تمام پستی بلندی زندگیش را فقط میرقصد...!!!

کاش زندگی از آخر به اول بود..

پیر دنیا می آمدیم..

آنگاه در رخداد یک عشق جوان میشدیم..

سپس کودکی معصوم می شدیم ودر،

نیمه شبی با نوازش های مادر آرام میمردیم...!!!

آنها که موهای صاف دارند

فر میزنند

و آنها که موی فر دارند

موی شان را صاف می کنند

عده ای آرزو دارند خارج بروند

و آنها که خارج هستند برای وطن دلشان

لک زده و ترانه ها می سُرایند

مجردها می خواهند ازدواج کنند

متأهل‌ها می‌خواهند مجرد باشند...

عده‌ای با قرص و دارو از بارداری جلوگیری می‌کنند

و عده‌ای دیگر با قرص و دارو می‌خواهند باردار شوند...

لاغر‌ها آرزو دارند چاق بشوند

و چاق‌ها همواره حسرت لاغری را می‌کشند

شاغلان از شغلشان می‌نالند

بیکارها دنبال همان شغلند

فقرا حسرت ثروتمندان را می‌خورند

ثروتمندان دغدغه‌ی نداشتن صفا و خون‌گرمی فقرا دارند...

افراد مشهور از چشم مردم قایم می‌شوند مردم عادی می‌خواهند مشهور شده و دیده شوند

سیاه‌پوستان دوست دارند سفیدپوست شوند و سفیدپوستان خود را برنزه می‌کنند...

و هیچ‌کس نمی‌داند تنها فرمول خوشحالی این است:

"قدر داشته‌هایت را بدان

و از آنها لذت ببر"

قانونهای ذهنی می‌گویند خوشبختی یعنی "رضایت"

مهم نیست چه داشته باشی یا چقدر،

مهم این است که از همانی که داری راضی باشی

آن وقت "خوشبختی"...

Motahare : ۲۲:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

بعضی از جنایات پزشکی یهود...

الان حدود دو هزار گزارش سرطان مثانه داریم فقط و فقط به خاطر مصرف رز: چون خورده میشه و جذب بدن.

امیدوارم کمتر استفاده کنی.

بزرگترین جنایت یهود در ایران ممنوعیت حجامت بود.

سیریل الگود که یه یهودیه در کتاب تاریخ طب در ایران میگه ما ۳۰۰ سال تلاش کردیم تا توانستیم طب ابن سینا را در ایران دفن کنیم.

یاکوپ پولاک یهودی که پزشک بوده و جاسوس در دربار قاجار، برای برا اندازی طب ایرانی، میگه: من در خیابانهای تهران راه می رفتم و می دیدم که جوی خون به راه بود ... پرسیدم این چیست؟؟ گفتن حجامت می کنند. و مریض نمی شوند. سنت دیشان هست

درد تهران زنی که دچار سرطان سینه باشد ندیدم؟؟ الان چی؟؟ الانم نیست؟؟

دیوانه در تهران ۸ نفر بود. که اون هم از بلندی افتاده بودن و سرشون ضربه خورده بود الان چی؟؟ بیمارستانهای اعصاب و روان بیداد می کنه.

الگود میگه در زمان صفویه به طب ایران حمله کردیم، اما شکست خوردیم. چون مردم طب را مثل دین می پرستیدند.

زمان قاجار وارد شدیم. یه شرکت تجاری در ایران درست کردیم به نام هند شرقی. همه این اعضا پزشک بودن.؟؟؟؟؟؟؟ کار تجاری....پزشک؟؟؟ یعنی چی؟؟؟

☐ قانون نظارت بر درمان در ایران وضع شد.. بعد از کودتای ۲۸ مرداد، دولت منصور علا کابینه تشکیل داد. وزیر بهداشتش آقای جهانشاه صالح بود.

صالح از کودکی بقی مدرسه الیانس فرانسه که مروج یهودیت بوده درس خونده توسط یه خانواده یهودی بنام رچیلد تأمین مالی میشده. رچیلد یک دهم ثروت دنیا رو داشت ... الله اکبر صالح بزرگ میشه، میره آمریکا و دکترای افتخاری زنان بهش میدن

☐ مأموریت بهش میدن که باید این قانون رو در ایران پیاده کنی. قانون نظارت بر درمان. خوب که چی؟؟؟ دیگه سیستم دانشگاهی باید بشه. معنی نداره هرکی رسید تجویز کنه و حجامت. از امروز حجامت ممنوع! چه طبیبانی که اعدام شدن ... شکنجه شدن ... تبعید شدن . حجامت رو که کوبوندن. سیطره یهود قوی شد در دنیا.

الان ۹۸ درصد شرکتهای دارویی یهودی اند

دکتر خیراندیش، پدر طب سنتی ایران، می فرماید شرکتهای دارویی شرکتهای نفتی را درجیب کوچک خود می گذارند.

☐ خیراندیش می فرماید: دارن توی دنیا با دارو کشتار می کنن.

پاول زیمت آمریکایی میگه دیابت قاتل رها شده غربیهاست.

خودشون دارن اعتراف میکنن.

سرطان شناس آمریکایی سال ۹۰ گفته تا سه سال دیگه سونامی سرطان ایران رو فرا خواهد گرفت.

❑ برید توی داروخانه ها ده دقیقه بایستین. گریه می کنین که مردم چطوری هجوم میارن و دارو می خرن.

❑ تلمود میگه پزشک یهودی نباید غیر یهود رو درمان کنه.

اونها اصن هدفشون درمان نیست. دارو واسه کشتن من و شما میدن.

❑ اگه هدف درمان بود چرا دیابت درمان نمیشه؟؟؟

❑ اول پرهیز غذایی ... قرص بخور ... حالا ... انسولین تزریق کن ... آخی انگشتت سیاه شده؟؟ از مچ قطعش کن ... از زانو ... آخرشم مردنه.

دارو جز ۵ صنعت سودآور دنیاست.

صنعتهای اسلحه سازی ... جنگ راه می اندازه و اسلحه می فروشه.

صنعت فحشا ... هالیوود ... بالیوود ... پورنوگرافی ... فارسی وان

رابرت موردادک یهودی، بهش گفتن هدفت چی بوده فارسی وان رو راه انداختی؟؟

❑ گفت می خوام هر ۵ ازدواج ایرانی، ۴ تاش طلاق بشه و بنیان خانواده رو از هم بیاشونم.

«میل به زنا و جنون آنی، ناشی از غلبه خون است حجامت کنید، تا این غلبه بشکند...»

حضرت علی

دقیقا حجامت ضد بیش فعالی جنسی و جنون و دیوانگی عمل میکنه. پس حجامت رو ریشه اش رو زدن

صنعت لوازم آرایشی پوست خانوما روز به روز بدتر میشه نتیجه اش افسردگی دارو

طب در دنیا داره تغییر میکنه با خواستگاه ایران

یهود با طب بر دنیا غلبه کرده. و ما هم با طب می تونیم این غلبه رو بشکنیم.

طب زیر بنای علوم دیگه است.

تو معماری نظر میده سیاست علوم و روابط اجتماعی هنر خانواده اقتصاد

نفت خواری نجاست خواری یه شیوه دیگه جنایتشونه

ما هر روز نجاست می خوریم و خبر نداریم. اسلام میگه دستشویی بیرون خانه باشه سقف نداشته باشه سرتو بپوشون جلوی دهانو ببند ام الان، همه دستشویی ها توی خونه ان. آشپزخانه اوپن طرح یهودیا بوده....گازهای دستشویی منتشر در هوا هستن. قورمه سبزی می خوریم با مخلفات

خیابانهای ما آسفالت هستش دیابت میاره تولید سودا میکنه خیابونهای اسرائیل سنگ فرش هست عاملی که سودا در بدن رو کم میکنه، به واسطه شتاب حرکت و گردش خون در سر

❑ لباس زیر های ما پلاستیک شده ... عفونت مردان و خانومها و سرطان ها یه دلیلش اینه

مایکروفر رو واسه ما درست کرده که وقتی روشن میشه انگار ۲۰۰ تا موبایل همزمان روشن شده.

این امواج همه سرطانزا هستن

❑خنده داره ولی میگم، زرشک پلو با مرغ هم کار خودشونه. زرشک سرد برنج ... سرد مرغ

... سرد بعد انتظار

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

میگویند: مرغیست به نام «آمین»!

مرغی آسمانی؛

در بلندترین نقطهٔ آسمان،

آنجا که بخدا نزدیکتر است می پَرَد!

و سخن می گوید!

او شنوا ترین موجود جهان هستی است!

هر چیز را که می شنود،

دوباره،

بنام فردِ گوینده،

آنها تکرار می کند! و آمین می گوید!

این است که همهٔ آیین ها می گویند؛

مراقب کلامت باش!

این است که می گویند؛

تنها صداست که می ماند! ...

این است که می گویند؛

دیگران را دعا کنید!

این است که اگر؛

دیگرانی را نفرین کنیم؛

روزی خودِ ما!

دچار آن خواهیم بود!

مرغ آمین؛

هر آنچه که بگوئیم را،

با اسم خود ما، جمع می کند!

و به خداوند اعلام می کند!

آنگاه در انتهای جمله؛

آمین می گوید!!!

پس همیشه برای همه خیر و خوبی بخواهیم...برایتان بهترینها رو آرزو دارم



دلشدگان شماره ۳-۱
delshiftegan.ir

Somayeh Saleh abadi :۲۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

هنر واقعی

از آن ابر بود

اما همه برای باران

شعر نوشتند ...

Somayeh Saleh abadi :۲۲:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

هنگامیکه از درون زلال باشیم

خداوند به ما نوری می بخشد ، آنچنان که ندانیم

و مردم ما را دوست می دارند از جایی که ندانیم

و نیازهایمان از جایی برآورده شود که ندانیم چه شد..!

این یعنی پاک نیتی....

و پاک نیت کسی است که برای همه ، بدون استثناء ، خیر بخواهد.

چون می داند ،

سعادت دیگران از خوشی او نمی کاهد.

و بی نیازی آنها از ثروت او کم نمی کند.

و سلامت آنها عافیت و آرامش او را سلب نخواهد کرد.

پس چه زیباست که همیشه نیک اندیش و خیر خواه باشیم????????

دلشیدگان

Dr. Mahdavi: ۲۲:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹

درست همانطور که می توانید انرژی کلمات محبت آمیز به آینده تان بفرستید - جایی که این مهم خواهد نشست و منتظر شما خواهد ماند و هر موقعیتی را با عالی ترین امکان خود تطبیق خواهد داد - کلامتان را نیز می توانید به آینده بفرستید.

همان طور که می دانید هر کلمه ای که به آن فکر می کنید یا به زبان می آورید آثار نیرومندی دارد... معادل سفارش خریدی هستند که آنچه را دوست دارید تجربه کنید، درخواست می کنید.

امروز کلماتی را انتخاب کنید که نشان دهنده ی آنچه واقعا آرزویش را دارید، هستند.

تک تک کلمات را با آن موجود مهربان درونی که واقعا به شما و دنیا اهمیت می دهد پرورش دهید.

کلمات مثبت را به عنوان هدیه ای به خود و به سوی آینده پرتاب کنید.

درست مانند پیدا کردن چیز ارزشمندی که مدتها قبل پنهان کرده اید و بعد هم آن را فراموش کرده اید، ثمره ی گفته های گذشته ی شما در آینده به شما محصول می دهد.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹ چشم سوم

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۱۹ برای مهری نازنینم

۲۰۱۵/۰۹/۱۹: ۲۲:۳۳ Dr. Mahdavi: باز کردن چاکرای ۶ چشم سوم (آبی)

همان طور که از نامش برمی آید، این چاکرا با بینش مرتبط است. وقتی باز باشد، شما انسان روشن بینی خواهید بود، و زیاد خواب خواهید دید. اگر کم کار باشد: منتظر خواهید شد تا دیگران به جای شما فکر کنند. از آنجایی که بیش از اندازه به باورها تکیه می کنید، بیشتر اوقات سردرگم هستید. اگر پرکار باشد: تمام روز در دنیای تخیلات به سر می برید. در وضعیت های وخیم، ممکن است دچار خیالپردازی ها و حواس پرتی های مکرر و حتی توهم شوید. چهار زانو بنشینید. دستان خود را جلوی قسمت پایین سینه نگه دارید. دو انگشت وسط باید صاف باشند و به سمت خلاف جهت شما اشاره کنند. انگشتان دیگر را خم کنید به طوری که در دو بند انگشت بالا به هم برسند. انگشتان شست به شما اشاره می کنند و در بالا به هم می رسند. بر روی چاکرای چشم سوم، و مفهوم و محل آن که اندکی بالاتر از وسط دو ابرو است، تمرکز کنید. با دهان بسته، اما کاملاً واضح صدای "OM" یا "AUM" را در ذهن خود زمزمه کنید. در تمام این مدت، ریلکس کردن بدن باید تا حدی به صورت طبیعی صورت پذیرد. به اندیشه درباره ی این چاکرا، معنای آن، اثر آن بر زندگی، و تأثیری که باید در زندگی شما داشته باشد ادامه دهید. تا جایی این کار را ادامه دهید که بازگشت و یا تشدید همان احساس «پاکی» را تجربه نمایید. تغذیه شفافبخش: میوه های بنفش رنگ (انگور، قره قاط) شکلات ادویه ها یا دم کرده های اسطوخودوس

این مطلب از سایت شگفتیها کپی شده"

Mozhgan : ۰۷:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

دوستت میدارم و نزد دلم دُرَدانه ای
بی تودر تاریکی ام تو چلچراغ خانه ای

من به یک بیت غزل مستم ولی دانم که تو
منشاء شعر منی آبادی ویرانه ای....

چون شراب ناب کهنه مستی آور گشته ای
دوست دارم تابنوشم از لبِت پیمانهِ ای..

خاک راهم ، نیک می دانم مرا مقدار نیست
زر از آن رویم که دارم دلبر فرزانه ای

شوق در دل دارم و میل جوانی می کنم
تاتو هستی در کنارم گرمی کاشانه ای

بوسه شیرین تو طعم عسل را میدهد
چون بهار پرشکوفه با خزان بیگانه ای

دانم اخر در دلم عشقت گلستان می شود
زد جوانه در دلم عشقی که بر آن دانه ای

Dr. Mahdavi: ۰۷:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

??

?

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 ...

?? انرژی مثبت امروز: ??

حالم خوبه،

چون ناملایمتی های دیروز را فراموش کردم

□ حالم خوب است چون،

صبح به محض چشم گشودن،

به خدا سلام کردم...

□ حالم خوب است،

چون برای همه سعادت را آرزو کردم

حالم خوب است،

چون فقط به خداوند، دل بسته ام

و می دانم اگر خدا بخواهد از راهی می بخشد که در صورت هم نمی گنجد

□ حالم خوب است،

زیرا آنچه خواهم شد، حاصل تجسم و باورهای من است

و من خیر محض، ثروتی لایزال، سلامتی و عشق غیر مشروط را برای همگان و خودم طالبم،

پس چرا بترسم

من در برکت و امنیتم

بیایید امروز سپاسگزار باشیم

امروز معجزه ام را دریافت میکنم

پروردگارا سپاس ♥ □

بار دیگر هستی نوازشم کرد

روزتون پر از انرژی و عاقبتتون بخیر...

□ تبسم را نه می توانیم بخریم، نه می توانیم قرض کنیم...

فقط می توانیم هدیه بدهیم

میسپارمت به لبخند ها...

در مسیر باد بمان تا بوی مهربانیت تسخیر کند این شهر را...

سلام .. سلام □□□

دلشیدگان شماره ۳-۱ مهر ۱۳۹۴
delshiftegan.ir

روزگارت خوش

دلت عاشق

دستت بخشنده

زندگیت پربرکت

لبخندبزن دوست من

تنور دلت گرم...❤️

۱۰۷

دلت
نگاره
delshiftegan.ir

شهد عاشقی !

تا وقتی زنده ایم زندگی کنیم . زندگی کردن بمعنای این است که به حقوق و تکالیف اجتماعی خویش عمل کنیم . هنر را فراموش نکنیم . شهد عاشقی را در لحظه به لحظه زندگی و با حضور در دقیقه اکنون بنویسیم . زندگی را نردبان ریزیم . بالا رفتن و پایین آمدن اختراع ذهن معیوب ماست . همه ما در یک سطح زندگی می کنیم ولی در توهم و پندار خود ، زندگی را هم درجه بندی کرده ایم . اینگونه ذهن ما فریب خورده است . ما همه یکی هستیم و در نهایت هم به خاک که مادر ماست برمی گردیم . هیچ کس در این انجام امتیاز خاصی ندارد ، همه با هم به یک سرانجام می رسیم و مساوی هستیم

:Dr. Mahdavi :۰۸:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

برای آنکه بتوان کمی حتی شده کمی زندگی کرد، باید دوبار متولد شویم. ابتدا تولد جسم مان است و سپس تولد روح مان. هر دو تولد مانند کننده شدن می مانند. تولد اول بدن را به این دنیا می کشاند و تولد دوم، روح را به آسمان پرواز می دهد... تولد دوم من زمانی بود که تو را ملاقات کردم.

کریستین بون / فراتر از بودن

Motahare : ۰۸:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

. توی رستوران نشسته بودم که یک دفعه یه مرده که با تلفن صحبت میکرد فریاد کشید و خیلی خوشحالی کرد و بعد از تمام شدن تلفن، رو به گارسون گفت : همه کسانی که در رستورانند، مهمان من هستن به ""باقالی پلو و ماهیچه""

""بعد از ۱۸ سال دارم بابا میشم""

چند روز بعد تو صف سینما، همون مرد رو دیدم که دست بچه ی ۳ یا ۴ ساله ای را گرفته بود که به او بابا میگفت

پیش مرد رفتم و علت کار اون روزشو پرسیدم

مرد با شرمندگی زیاد گفت: آن روز در میز بغل دست من، پیرمردی با همسرش نشسته بودند پیر زن با دیدن منوی غذاها گفت: ای کاش میشد امروز باقالی پلو با ماهیچه میخوردیم، شوهرش با شرمندگی ازش عذر خواهی کرد و خواست به خاطر پول کمشان، فقط سوپ بخورند

من هم با آن تلفن ساختگی خواستم که همه مهمان من باشند تا اون پیرمرد بتونه بدون شرمندگی، غذای دلخواه همسرش را فراهم کنه.

((خدا)) را

فقط با

"دولا و راست شدن" و امتداد ""والضالین"" نمیتوان شناخت...!!!

:SanaZ :۰۸:۲۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

سلام صبحتون به طعم عسل

صبح آمددفتراين زندگي رابازکن،

زيستن راباسلام تازه اي آغازکن،

روشن وشفاف باش وبی تخلف همچوروزه،

با نوای مهربانی عاشقی راسازکن،

بامحبت آشتی کن همزبانی پيشه ساز،

قلب خودراباصفای همدلی دمسازکن،

گل بخندوگل شنودرگلشن اين بوسلن،

غنچه های لحظه هارابانوازش نازکن،

روزتازه،

فکرتازه،

راه تازه پيش گیر،

عاشقی راباکلام تازه اي آوازکن،

بگذر از امواج منفي همچوطوفان خزر،

سمت وسوی ساحل آرام دل پروازکن...

روزتان پرمهرباد...



delshiftegan.ir

Motahare : ۰۹:۳۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

آپارتمانها را بین سقف زندگی یکی کف زندگی دیگریست دنیا به طرز شگفت آوری شبیه یک آپارتمان است سقف آرزو های یکی کف آرزو های دیگریست
تا تعریف تو از کف و سقف آرزو چه باشد اگر نه فراز و نشیب که در زندگی همه هست شاید کف زندگی تو برای دیگری سقف آرزویش باشد و یا برعکس
با زندگی نجنگ چون قشون زندگی بسیار مجهز است اما میتوانی دوست شوی و در قلب قشون تبدیل به یک سپه سالار شوی
آنوقت است که سقف و کف نمیدانی فقط یک حس داری و آن رضایت است...!!!

ذهن آنچنان به سرعت حرکت می کند که قابل اندازه گیری نیست، حتی از نور هم سریعتر می رود. اما این مسئله ادا نگران کننده نیست، بلکه زیبایی و کیفیت بزرگ ذهن در همین است! به جای آنکه با ذهنیت به مخالفت و مبارزه برخیزی با آن از در دوستی درآی، تو می گویی ((زمانی که مشغول مراقبه هستیم، ذهنم با سرعت زیادی حرکت می کند.)) بسیار خوب بگذار حرکت کند، بگذار تندتر برود. به آن نگاه کن به ذهنیت که به سرعت به هر طرف می رود نگاه کن، از سرعت و بازی ذهن لذت ببر.

چیز نادرستی در آن نیست، حرکت آن را مثل یک رقص زیبا قبول داشته باش.

به ذهن و اتفاقی که در آن می افتد توجه کن، چرا به هرطرف می دود؟

حرکت ذهن بدون دلیل نیست، ممکن است آدم جاه طلبی باشی دقت کن و ببین چرا ذهن به سرعت حرکت می کند و به کجا می رود... اگر ذهن درباره پول فکر می کند، سعی کن این مطلب را درک کنی. یا آنکه ذهنیت فکر می کند رئیس جمهور یا نخست وزیر شده ای، ببین ذهن تو را به کجاها می برد؟ باید در عمق درونت دانه ای باشد، تا زمانی که این بذرها از میان نبری ذهن آرام نخواهد گرفت.

در واقع از آن بذری که عمیقا در درون تو است اطاعت می کند. کسی که درباره مسائل جنسی فکر می کند، جایی در درونش احساس جنسی سرکوب شده ای هست. ببین ذهنیت به کجا می رود با دقت به خودت نگاه کن و دانه های پنهان در وجودت را کشف کن. ذهن به دلایل خاصی پرسه می زند و محتاج آگاهی و درک است.

ذهن را متوقف نکنید اگر در این باره تلاش کنی اولاً موفق نخواهید شد، ثانياً اگر موفق شوید آن وقت به یک موجود کودن تبدیل می شوید و هوش و شعورت را از دست می دهی و در شما معجزه آگاهی رخ نخواهد داد... بسیاری از مردم به همین صورت احمق شده اند و شعورشان را کم و بیش از دست داده اند، چون سعی کرده اند بدون درک علت حرکت ذهن با چنین سرعتی آن را متوقف کنند ((فرض کن مشغول رانندگی هستی و در عین حال پدال گاز و ترمز هر دو فشار می آوری با این کار ساختار کلی ماشین را نابود می کنی و چه بسا باعث تصادف می شوی.. تو در کنار جاه طلبی هایت می خواهی ذهن را هم ساکت کنی، در حالی که جاه طلبی باعث سرعت ذهن می شود، بنابراین از یک طرف سرعت ذهن را زیاد می کنی و از طرفی دیگر سعی در ترمز کردن داری.

با این کار باعث می شوی عملکرد ظریف ذهن آسیب ببیند، ذهن پدیده ای بسیار ظریف است . ظریف ترین پدیده هستی است در برابر آن ناآگاهانه عمل نکن ، هیچ نیازی به توقف ذهن نداری)) حرکت ذهن هرگز بدون دلیل نیست، ذهن بدون دلیل به لایه های عمیق ناخودآگاه نمی رود. آن وقت هدف بعضی ها فقط متوقف کردن ذهن است، شاید پس از سال های متمادی تلاش مدام موفق شوند اما باید بهای آن را نیز بپردازند، زیرا با این عمل شعورشان هم از دست می دهند..

اگر به اطراف هند سفر کنید با هزاران رهرو برخورد می کنید، اگر به چشم های آنها نگاه کنید می بینید آدم های خوبی هستند ولی احمق اند. به چشمانشان خیره شوید اثری از شعور در آنها نمی بینید، در چشمهای آنها بارقه و نوری نیست موجودات خلاق نیستند. فقط یک گوشه می نشینند گیاه خوارند ولی زنده نیستند..... من به تو توصیه نمی کنم که ذهنت را متوقف کنی؛ بلکه از تو می خواهم که آن را درک کنی. با درک و آگاهی معجزه رخ می دهد بدین معنا که همراه با آگاهی و به مرور وقتی که دلایل را می بینی و به عمق آنها می روی، دلایل از میان می روند . ذهن آرام می گیرد اما شعور بر جای خود می ماند چون ذهن را در مضیقه و فشار قرار نداده ای؛ اما اگر به کمک شعور این دلایل را از میان برداری و ذهن را در فشار قرار دهی و در برابر آن ناآگاهانه عمل کنی و فقط سعی کنی ذهنت را متوقف کنی در این صورت کودن می شوی و هوش و شعورت را از دست می دهی. من با خنگی و کودنی میانه ای ندارم و هدفم آن نیست که مردم را به طرف حماقت بکشانم..

برای توقف ذهن هیچ کاری نکن، بگذار با هر سرعتی که می خواهد حرکت کند..... به آن نگاه کن

با عشق صادق باش.. اوشو

دلتشیتگان

:Dr. Mahdavi :۰۹:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

وقتی انسان برای اولین بار "نارگیل" سفت را برداشت ،

هرگز فکر نمی کرد میان قالب قهوه ای رنگ آن ، شیره ای

خوش طعم و بو و جسمی سفید و پر خاصیت باشد ...!!!

برای "باز کردن اندیشه" ، خود را باید "شکست" ...

عقاید و باورهای خود را ، احساس خود را ،

* باید روزنه های "نو" را باز کرد تا از قالب کهن و بی منطق و عادتی محیط گریخت...!*

هیچ گاه مانند یک نارگیل بسته نمان...

"با ذهنی نو، جهانی نو بساز..."

چقدر زیبا می توان زندگی کرد وقتی می توان "معمار زندگی" خود بود ...

:Dr. Mahdavi :۰۹:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

وسعت روشنایی و تاریکی دنیای هر کسی باندازه باورها و

تفکرات او ست ...

هر چه لبریز از عشق و محبت و مهربانی و نیکی باشی روشن

تری ...

و هر چه مملو از حسادت و کینه و نفرت و دروغ باشی تاریک

تری ...

هیچ نقاب و پوششی تا ابد یارای پنهان کردن دنیایمان را

ندارد

و چه خوب که مملو از نور باشیم...

:Dr. Mahdavi :۰۹:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

چهار شمع به آرامی می سوختند. در محیط آرام و لطیف و بیصدا.

اولی گفت:

من صلح هستم!

دیگر هیچکس نمی تواند مرا روشن نگهدارد معتقدم که بزودی خاموش خواهم شد. همین را گفت و شعله اش بسرعت کم شد و کاملاً "خاموش شد.

دومی گفت:

من ایمان هستم!

اغلب مردم دیگر نیازی به بودن من حس نمی کنند از اینرو دیگر دلیلی ندارد بیش از این روشن بمانم

نسیمی به آرامی وزید و آن را خاموش کرد.

شمع سوم با اندوه گفت:

من عشق هستم!

من آنقدر قوی نیستم که بتوانم روشن بمانم.

مردم مرا کنار گذاشته اند و اهمیت مرا نمی دانند.

حتی فراموش کرده اند چگونه به نزدیکترین کسانشان عشق بورزند.

و بیش از این صبر نکرد و خاموش شد.

ناگهان....

کودکی وارد اتاق شد و دید یک شمع بیشتر روشن نیست و باقی

خاموشند.

“چرا شما هانمی سوزید؟”

قرار بود شما تا آخر دنیا روشن بمانید"

کودک این را گفت و شروع به گریه کردن.

در این حین شمع چهارم گفت:

"ترس تازمانیکه من روشنم ما می توانیم شمعهای دیگر را روشن کنیم.

"چون من امیدم"

کودک با چشمانی درخشان شمع امید را برداشت و با آن شمعهای دیگر را روشن کرد .

شعله های امیدهرگز نباید از زندگیتان بیرون رود.

زندگیتان پر امید

:Dr. Mahdavi :۱۰:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

یه بار دیگه این متنو مرور کنیم:

روزی با دوستم از کنار دکه روزنامه فروشی. رد می شدیم

دوستم روزنامه ای خرید و مودبانه از مرد روزنامه فروش تشکر کرد اما آن مرد هیچ پاسخی به تشکر او نداد!

همانطور که دور میشدیم به دوستم گفتم: "چه مرد عبوس و ترشرویی بود"

دوستم گفت او همیشه این طور است!

پرسیدم پس چرا تو به او احترام می گذاری؟!

دوستم با تعجب گفت "چرا باید به او اجازه دهم که برای رفتار من تصمیم بگیرد؟!"

* مأموریت انسان در زندگی، تغییر دادن جهان نیست. انسان مأمور تغییر خویشتن است

:Dr. Mahdavi :۱۰:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

هیچ اندیشه ای زشت نیست؛

اندیشه ای که اجبار شود زشت میشود ...

هیچ فردی زشت نیست؛

فردی که زیبا نیاندیشد زشت میشود ...

انسانها همه با محبت اند؛

انسانی که اراده اش را تحمیل میکند ، ظالم است ...

انسانها همه عاشقند،

انسانی که نیاموخته عشق بورزد، بی تفاوت است ...

انسانها همه خوشبخت اند؛

انسانی که در رؤیای خوشبختی دیگران بسر میبرد ، احساس بدبختی دارد ...

انسانها همه شادند؛

اما انسانی که نیاموخته شادی را لمس کند ، افسرده و غمگین خواهد بود ...

:Dr. Mahdavi :۱۰:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

پیرمرد هر بار که می خواست اجرت پسرک
واکسی کر و لال را بدهد، جمله ای را
برای خندانند او بر روی اسکناس می
نوشت. این بار هم همین کار را کرد. پسرک
با اشتیاق پول را گرفت و جمله ای را که
پیرمرد نوشته بود، خواند. روی اسکناس
نوشته شده بود: وقتی خیلی پولدار شدی
به پشت این اسکناس نگاه کن. پسر با
تعجب و کنجکاوی اسکناس را برگرداند تا
به پشت آن نگاه کند. پشت اسکناس نوشته
شده بود: کلک، تو که هنوز پولدار نشدی!
پسرک خندید با صدای بلند؛ هرچند صدای
خنده خود را نمی شنید

زندگی یک قالی بزرگ است، هر هزار سال یکبار فرشته‌ها قالی جهان را در هفت آسمان می‌تکانند، تا گرد و خاک هزار ساله‌اش بریزد و هر بار با خود می‌گویند:

این قالی نیست که قرار بود انسان ببافد، این فرش فاجعه است...

با زمینه سرخ خون و حاشیه‌های کبود، و نقش برجسته‌های ستم...

فرشته‌ها گریه می‌کنند و قالی آدم را می‌تکانند و دوباره با اندوه بر زمین پهنش می‌کنند. رنگ در رنگ، گره در گره، نقش در نقش... قالی بزرگی است زندگی.

که تو می‌بافی و من می‌بافم، همه بافنده ایم. می‌بافیم و رج به رج بالا می‌بریم. می‌بافیم و می‌گسترانیم. دار این جهان را خدا بر پا کرد و خدا بود که فرمود: "ببافید"، و آدم نخستین گره را بر پود قالی زندگی زد. و هر که آمد، گره‌ای تازه زد و رنگی ریخت و طرحی بافت. و چنین شد که قالی آدمی رنگارنگ شد. آمیزه‌ای از زیبایی و نازیبایی، سایه روشنی از خوبی و بدی.

گره تو هم تا ابد بر این قالی خواهد ماند، طرح و نقشت نیز، و هزاران سال بعد، آدمیان بر فرشی خواهند زیست که گوشه‌ای از آن را تو بافته‌ای. کاش گوشه‌ای را که سهم توست زیباتر ببافی!!!

:Dr. Mahdavi :۱۰:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

کنترل خشم را به فرزندان خود بیاموزید

با فرزندان خود درباره خشم حرف بزنید و هر جایی که می توانید الگوی آنها شوید و نشان دهید که از خشم پرهیز می کنید.

به فرزندان خود خویشتنداری و دوری جستن از خشم را آموزش دهید؛ خود شما با خشمگین نشدن می توانید سرمشق مناسب آنها باشید و آن قدر در توصیه خشمگین نشدن بکوشید که ملکه ذهن آنها شود

:Dr. Mahdavi :۱۰:۳۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

تصمیم گیری و مسئولیت پذیری را به فرزندان خود آموزش دهیم

بسیاری از والدین فرزندان خود را بیش از اندازه مورد حمایت خود قرار می دهند و با این کار در حق آنها ظلم می کنند. وقتی فرزندان شما به اندازه کافی بزرگ شدند، به آنها مسئولیتهایی واگذار کنید؛ به آنها کارهایی در منزل بدهید؛ تصمیم گیری برخی از امور را به آنها واگذار کنید و در کار تصمیم گیری نیز به آنها کمک کنید و شرایطی را فراهم کنید تا در آینده نیز تصمیمات عاقلانه تری بگیرند.

:Dr. Mahdavi :۱۰:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

مراقب حسادت فرزندان خود باشید

مراقب نشانه های حسادت در فرزندان خود باشید؛ اگر می بینید که فرزند شما به آنچه دوس تانوش دارند، حسادت می کند، این احساس را در او نابود کنید. شما می توانید با اندیشیدن، خواندن و نگاه کردن از شدت این صفت منفی بکاهید و تجربه های شخصی خود را به فرزندان خود با دلیل و مورد انتقال دهید.

:Dr. Mahdavi :۱۰:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

: دکتر هلاکویی:

هر وقت سر فرزندتون داد زدید انگار بهش چاقو زدید.

هیچ پدر و مادری حق ندارند حتی یکبار هم از فرزندشون عصبانی بشن همونطور که از پلیس هر چقدر هم عصبانی بشید هیچ کار نمیکنید چون میدونید اجازه ندارید و نمیخواید تاوان عصبانیتون رو بپردازید اما حاضرید فرزندتون رو تنبیه کنید سرش داد بزنید و بعدا در نوجوانی در زندان دنبالش بگردید یا در بدر دنبال ترک اعتیادش باشید یا دنبال پزشکی باشید تا اسیبها و افسردگی شو درمان کنید.

به جای این که ماشینتون رو هل بدید و رنج ببرید و رنج بدهید و آخرش به هیچ جا نرسید رانندگی یاد بگیرید.

:دکتر هلاکویی:

تا هجده سالگی روزی پنجاه بار به جا به موقع به فرزندتون بگید تو خوبی (نه تو باهوشی، تو خوشگلی، تو زرنگی، تنها بگید تو خوبی). روزی یکبار بهش بگویید نمی دونید تا بهمه ندونستن بد نیست و حداقل هفته ای یکبار ازش معذرت بخواید تا بدونه تنها او نیست که کل اشتباه میکنه

!!!

این پیام برای دوستانی که بچه کوچک دارند عالی است : [?]

راه های نگهداشتن عزت نفس در کودک:

۱- شب هر کاری دارید کنار بزارید و برایش قصه بگید.

۲- اشتباهش رو راحت ببخشید

۳- خوبیهاشو بزرگ کنید

۴- به حرفاش خوب گوش بدید

۵- بی دلیل بغلش کنید و ببوسید

۶- مقایسه ش نکنید

۷- "اگه نکنی وای بحالت" رو نگید

۸- گاهی باهش کارتونایی که دوست داره ببینید

۹- بهش نگید "تو دیگه بزرگ شدی بچگی نکن"

۱۰- اگر اشتباه کردید راحت عذرخواهی کنید.

۱۱- با فرزندتان بازی کنید

۱۲- در سفر تلفن کنید و به او بگویید دلتان تنگ شده.

۱۳- القای بینش: میدانم از عهده ی انجام آن بر میایی

۱۴- مهم: روابطتان را با همسران ترمیم و تصحیح کنید.

۱۲۸

هنگامی که کودک شما با صدای بلند چیزی را از شما درخواست می کند متقابلاً شما با صدای بلند با او حرف نزنید.

صداها را رنگبندی کنید:

صدای آرام = آبی

صدای بلند = قرمز

مثلاً بگویید: "این صدای بلند قرمز است و من به صداهای قرمز جواب نمی دهم" یا اینکه "آفرین! الان این صدا آبی شد و من جواب می دهم." به یاد داشته باشید که لحن شما باید آرام باشد تا کودک با آرامش حرف زدن را یاد بگیرد.

به هیچ وجه هنگام داد زدن کودک، شما داد نزنید!

????????

علل و عوامل بیماری

تمامی انسان ها در جستجوی علت وجود درد و بیماری هستند و اغلب بر این باورند که بیماری یکی از بزرگترین دشمنان انسان است ، در صورتی که خردمندان و انسان های معنوی نقش بیماری های مختلف در رشد انسان را متذکر می گردند . "دکتر ادوارد باخ" پزشک انگلیسی معتقد است : «اگر ما برخوردی درست با بیماری داشته باشیم به برطرف کردن اشتباهاتمان می انجامد و ما بیماری را در موقعیتی بهتر از پیش ترک خواهیم کرد . درد و رنج مصلح است و به ما درسهایی را می آموزد . تا زمانی که موفق به درک اشتباهات خود نشده ایم و تا هنگامی که تعالیم و درس های لازم را نیاموخته ایم موفق به ترک درد و رنج نخواهیم بود .»

بحث بیماری ها از دیدگاه "طب کل نگر" نشانه خارج شدن انسان از مسیر تعادل است و علت این انحراف فراموشی هویت ذکر شده است . بیماری پیامی مستقیم است که نه تنها روند بروز عدم تعادل را گوشزد می کند ، بلکه به انسان می آموزد تا بدان وسیله هویت خویش را به یاد آورد .

راه حقیقت راهی است که انسان را به شناخت وحدت درونی زندگی با کل هستی هدایت می کند و علائمی که همراه با بیماری ها بر انسان آشکار می شوند نشان دهنده آن هستند که راه وحدت به فراموشی سپرده شده است . بنابر این می توان ادعان نمود که علامت بیماری نوعی واسطه اطلاعاتی است و به انسان کمک می کند تا جنبه هایی از هستی خود را که از آن بی خبر است و یا آن را سرکوب کرده و نمی خواهد درباره آن چیزی بداند و یا با گذشت زمان آن را گم کرده است ، را بشناسد و انسجام بخشد . تجربه درد توجه انسان را به این واقعیت جلب می کند که اشکالی در کار است و او را وادار می سازد تا اقدامی به عمل آورد . بزرگی در این رابطه اظهار داشته است : «وقتی شما درد دارید دائم با آن مبارزه می کنید . شما آن درد را نمی خواهید و با آن مخالف هستید ، در این جا تقسیم می شوید ، شما جدا از دردتان هستید . مشکل اساسی در همین است . سعی کنید با درد و علائم بیماری ننگید ، بلکه با آن جاری باشید . بگذارید اتفاق بیفتد و با آن یکی شوید . زمانی که کسی نباشد مقاومت کند ، درد دیگر دردناک نخواهد بود . اگر بجنگید دردتان بیشتر

خواهد شد! اگر با آن جاری شوید ، درد کمتری خواهید داشت و اگر بتوانید با تمامیت جاری شوید درد از میان خواهد رفت و به شادمانی تبدیل خواهد شد .»

در یک دیدگاه جامع سلامتی و بیماری را می توان تجلیات گوناگون یک وحدت مطلق دانست . بنابر این نباید با علائم بیماری جنگید و یا آن را سرکوب کرد ، بلکه باید فهمید که چرا اتفاق افتاده است . با تشخیص آنچه که لازمه رسیدن به جامعیت است ، به آنچه فاقد آنیم امکان می دهیم تا آگاهانه منسجم گردد و ما را به مرحله ای از وحدت بازگرداند . در این زمان است که وقتی وسایل دستیابی به وحدت را فراهم می کنیم نیاز به بیماری نیز از بین می رود و ما قادر خواهیم بود از تک قطبی و یک بعدی بودن به وحدت و در نتیجه سلامتی دست یابیم .

تلید خاطر نشان کرد که همه درمان ها در نهایت الهی هستند و احتیاج به هماهنگی با نیروی الهی دارند و فقط یک نیروی کمکی برای برقراری آن لازم است . این نیروی کمکی می تواند نگرش بیمار ، یک پزشک ، دعا کردن و یا حضور یک درمانگر باشد . همه قدرت ها و تمامی انواع درمان ها تغییر نوسانات درونی خود ما هستند . تندرستی هنگامی تضمین می گردد که انرژی خلاق تولید شده بر اساس قوانین کیهانی هدایت شود و درمان نیز فقط همین است . بنابر این هیچ وسیله مکانیکی عامل اصلی درمان نبوده و این وسایل فقط بدن را آماده می کنند تا نیروی الهی درمان اصلی را انجام دهد . (یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء)

"دکتر باخ" معتقد است : «بیماری ها با شیوه مادی از میان نمی روند ، زیرا بیماری ها اصلاً مادی نیستند و آنچه را که ما بیماری می خوانیم حاصل نهایی نیروهایی است که عمیقاً در دراز مدت عمل کرده اند .»

جسم فیزیکی فقط وسیله ای برای زندگی در دنیای مادی محسوب می شود و آنچه که از اهمیت بالاتری برخوردار است ، آگاهی ذهن و ارتباط آن با روح و از طریق آن با ذات الهی است . این آگاهی منعکس کننده کیفیت و قصد روح است . زمانی که آگاهی بشر منعکس کننده کیفیت و قصد روح نباشد ، بیماری های جسمی و روحی بروز می نماید . بنابراین بیدار کردن آگاهی فرد و

درک علت بروز بیماری ، از عوامل بسیار مهم درمان محسوب می گردند . همچنین اگر فرد به این باور برسد که می تواند در روند درمان خود نقش اساسی داشته باشد ، شفا سریع تر حاصل خواهد شد . پس برای درمان و شفای واقعی می بایست از اعمال و افکار خود آگاه گردیم و الگوها ، تصاویر ذهنی ، احساسات و باورهای خود را مورد بازنگری قرار داده ، وحدت و یگانگی خود و همه چیز را بپذیریم و از این طریق به اصل خویشتن خویش بازگردیم که باز یافتن حس گمشده یگانگی ، هدف تمام راه های معنوی و سیستم های شفا بخشی معتبر دنیاست .

نقش نگاره
delshiftegan.ir

۱۱:۵۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰: Dr. Mahdavi: سپاس گزار از خداوند باشید بزرگوار!

ما انرژی هستیم و مرتبط به هم

پاینده باشیم و آرامشتون روز افزون ♡

نفس نگاره
delshiftegan.ir

Motahare : ۱۲:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰

تفکرات قالبی

روزی پسری همراه پدر خود سوار بر ماشینی بود در
جاده ای پرپیچ و خم مشغول حرکت بودند که ناگهان کنترل ماشین از
دست پدر خارج شده و بعد از یک تصادف سخت ماشین به دره
سقوط میکند ...
پدر در جا فوت میکند اما پسر توسط نیروهای امدادی نجات میابد و
به بیمارستان انتقال میابد ...
زمانی که رییس بیمارستان برای بررسی وضعیت جسمانی کودک به
ملاقات او میرود به یکباره و با شگفتی متوجه میشود که آن کودک
پسر خود اوست!!!

سوال :

اگر پدر کودک فوت کرده است، پس رییس بیمارستان چه کسی
است؟!

چندثانیه اندک فکر کنید سپس بخوانید

گاهی انسان به صورت ناخودآگاه به افکاری چنگ میزند که هیچ

پشتوانه منطقی برای آن ندارند ...

آیا کسی به فکرش رسید که رییس بیمارستان ممکن است یک زن

باشد؟!

اگر تفکر قالبی در مورد جنسیت وجود نمیداشت بیشتر ما به این

سوال جواب درست میدادیم ...

بله رئیس بیمارستان مادر پسر بود . مگر فقط مرد میتواند رئیس

باشد؟!

امروز ما بیشتر از همیشه اسیر تفکرات قالبی خود هستیم .

تفکر قالبی فقط در مورد جنسیت نیست .

تفکر قالبی در هر زمینه ای میتواند باشد

Dr. Mahdavi: ۱۲:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۰ (یکشنبه ۲۸ شهریور ۹۴)

هر انسانی حلقه ای است طلایی در زنجیر خیر و صلاح من . همه ی انسانها تجلیات خدا هستند و در انتظارند که مجال بیافرینم تا آنها در طرح الهی زندگی ام خدمتی بکنند . خداوندا سپاسگزارم .

(این مراقبه را ۷ مرتبه با خود تکرار کنید.)

۲۰/۰۹/۱۵:۲۲:۳۱ King of queen:

این واقعه در سال ۲۰۰۸ و در پرواز فرانسه به هلند رخ داده است.

یه خانم سفید پوست پنجاه و دو ساله ، توی یکی از پروازهای شلوغ هواپیمایی ایرفرانس ، به محض رسیدن به صندلیش، از نشستن بر روی آن خودداری کرد .

جای خانم کنار یک آقای سیاه پوست بود و خانم از نشستن در آنجا حالش خراب میشد!!

۱۳۶

خانم فوراً خدمه پرواز را صدا میزنه و درخواست یک جای جدید میکنه .

خانمه گفت : من اصلاً حاضر به نشستن کنار این مرد سیاه پوست نیستم .

مهماندار هواپیما گفت :

اجازه بدید که من برای یک جای دیگه نگاهمی کنم به لیست مسافران بکنم.

بعد مدت کوتاهی مهماندار برگشت و گفت که در قسمت درجه دو هواپیما هیچ جای خالی دیگری نیست...

ولی به هر حال با خلبان صحبت میکنم. بعد از دقایقی مهماندار برگشت و گفت.

جناب خلبان گفتند که یک جای خالی در قسمت درجه یک میباشد

ولی در قوانین شرکت‌های هواپیمائی به هیچ وجه امکان انتقال یک مسافر از قسمت درجه دو به قسمت درجه یک نیست .

ولی از طرفی هم نشانندن یک مسافر محترم در کنار یک شخص ناخوشایند و بی

شعور، یک جنجال و اقدامی غیر انسانیست !!

به همین دلیل جناب خلبان با انتقال از قسمت درجه دو به درجه یک موافقت کرده اند.

به گفته مسافران اشک در چشمان مرد سیاهپوست جاری شده بود.

قبل از اینکه خانم مسافر بتواند جوابی بدهد ،

مهماندار هموایما رو به مرد سیاه پوست نمود و با لحن محترمانه ای گفت :

آقای محترم! اگر لطف کنید و وسایل شخصی خودتون رو جمع کنید تا من شما را به قسمت پر رفاه درجه یک هدایت کنم...

همانطور که جناب خلبان گفتند، اصلا کار انسانی و درستی نیست که شما در کنار یک شخص بی شعور بنشینید!!

بعد از بیان این جملات، تمام مسافران که شاهد این ماجرا بودند، این عمل رو با دست زدن های طولانی تائید و تشویق کردند. و آن خلبان که نامش (دنیس گورالیدو) بود نیز به دلیل این حرکت زیبا و انسان دوستانه به سمت رئیس شرکت هواپیمایی ایرفرانس انتخاب شد.

هنوز هم که در سال ۲۰۱۵ هستیم لوحهای تقدیر و سپاس از او در دیواره های دفتر کارش خودنمایی میکند

انسانم آرزوست...

همه می توانند پولدار شوند ولی همه نمی توانند "بخشنده" شوند؛

پولداری یک مهارت و بخشندگی یک فضیلت!

همه می توانند درس بخوانند اما همه " فهمیده " نمی شوند؛ باسوادی یک مهارت اما فهمیدگی یک فضیلت!

همه یاد می گیرند زندگی کنند اما همه نمی توانند زیبا زندگی کنند؛

زندگی یک عادت اما زیبا زندگی کردن یک فضیلت!...

:Dr. Mahdavi :۰۰:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

چرا بعضی وقت ها اینقدر زشت می شویم؟

علم نشان داده است که احساس ما بطور

مستقیم روی ظاهرمان، خود را بروز می دهد .

" استرس ها ایجاد التهاب می کنند که هر دو

(استرس و التهاب) باعث از بین رفتن کلاژن

های پوست و ایجاد چین و چروک می گردند ."

شادی باعث می شود که پوست درمان شود و

بدرخشد .

افسرده بودن، اضطراب و بداخلاقی باعث

ترشح هورمون کورتیزول می شود که مهمترین

نقش را در بروز چنین پدیده ای برعهده دارد .

کورتیزول هورمونی ست که در غده آدرنال

واقع در بالای کلیه ها ترشح می شود و باعث

بروز تغییرات هورمونی می گردد . در نتیجه

موجب ریزش موقتی مو می شود، یعنی موها

نازک تر و خلوت تر می شوند . بالا بودن سطح

این هورمون نیز باعث زیاد شدن اشتها، میل به

شیرینی و تجمع چربی مخصوصا در ناحیه

شکم می شود .

احساس خوبی داشته باشید تا عالی بنظر

برسید؛

بخش عمده ای از تحقیقات مربوط است به

داشتن احساس خوب، تا از نظر رفتاری درست

تصمیم‌گیری کنیم که منجر به زیبایی بیشتر می

شود.

بهبود روحیه باعث بهبود عادات غذایی نیز می

شود. طبیعتاً مردم وقتی که یک فیلم خوب

می بینند، نسبت به زمانی که

یک فیلم ناراحت کننده تماشا می کنند، سالم تر

غذا می خورند. همچنین وقتی که احساس

شادی و پر انرژی بودن داشته باشند، در برابر

سرما خوردگی عمومی نیز ایمن تر می شوند.

* بنابراین، به خاطر حفظ زیباییتان، یک نفس

عمیق بکشید، آرام بگیرید و در ذهن خود افکار

مثبت پیروانید

Dr. Mahdavi :۰۰:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

افراد را

باید عصبانی کرد

تا خوب شناخت

۱۴۰

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

دانشگاه
delshiftegan.ir شماره ۳-۱ مهر ۱۳۹۴

مادام که

همه چیز بر وفق مراد است

چنان مهربان

ومودب و فروتن أند

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 ملایمت

اهل ادب و مهر و محبت است

و با کمترین ناملایمت‌ها

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 تمامی ادیان بر روی استفاده صحیح از کلمات بسیار تأکید شده است.

نقطه شروع یعنی دعوت مردم از طریق کلمات بوده و اصولاً سخنانی اثرگذار و ماندگار شده اند که در دل ها نفوذ کرده اند. از روی سخنان توست که عادل شناخته خواهی شد و از سخنان بر تو حکم خواهد شد پس زندگی و مرگ هر دو در قدرت زبان است.

با این اوصاف می توان به ارزش و اهمیت استفاده صحیح از کلمات پی برد. حال به شما می گوئیم که با استفاده از کلمات جادویی می توانیم به هر چه می خواهیم، دست یابیم و تنها شرط تأثیر کلمات در موفقیت ما این است که :

نسبت به آنچه می گوئیم با تمام وجود باور و ایمان داشته باشیم و باور و ایمان زمانی در انسان به وجود می آید که تمام ذهنیات منفی و حب و بغض هایی که دید انسان را محدود می کند از میان برداشته شود و با نگاه خالص و توأم با آرامش عمیق به دنیا بنگریم.

آنگاه امواج مثبت پر قدرت از کائنات به سوی انسان گسیل می شوند و عشق و ایمان را جاری می کنند. هر چه ایمان و مثبت نگری ما مستحکم تر و کامل تر باشد، قدرت روحی ما افزایش می یابد و ما زودتر به خواسته های خود می رسیم.

پس:

انسان با معجزه کلام، قدرت آن را دارد تا در یک آن، وضعیت ناخوشایندی را که برایش ایجاد شده، از میان بردارد و شادمانی را به جای اندوه، ثروت را به جای فقر و مثبت بودن را به جای منفی بودن بگزیند.

وقتی با تأکید بر خصوصیات مثبت شخصی، وی را مورد ستایش قرار می دهیم، در او نیرویی به وجود خواهد آمد که باعث نشاط، انرژی و قدرت می گردد؛ پس، کلمات، تأثیر مستقیمی بر اندیشه ها دارند و این اندیشه ما است که باورها را می سازد. اساساً وجود ما از باورها تشکیل شده است.

اگر به صورت عمیق در وجود خود نظاره کنیم، در خواهیم یافت که آنچه باعث شکل گیری ما می شود و اندیشه های ما را به وجود می آورد؛ قبل از این که مادی باشد، معنوی است.

موفق باشید.

Dr. Mahdavi : ۰۱:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

دعای قشنگ برای آخر شب؛

دعا کنیم هیچکس دلش نگیره اگه هم گرفت خدا یه هم صحبت خوب بذاره سر راهش!

دعا کنیم هیچکدوممون اشکی از چشماش نیاد اگرم اومد از خوشحالی باشه!

دعا کنیم هیچکی دلش پر نشه اگه هم پر شد پر بشه از عشق، از خوشحالی!

دعا کنیم هیچکی ناامید نشه اگه هم شد خدا زود یه امید دیگه بهش بده!

دعا کنیم هر کی هر چی تو دلش داره بهش برسه!

دعا کنیم حکمت خدا با آرزو هامون یکی باشه..

شبتون پر از حس خوب آرامش....

رقصیدن به ساز ابتدال

ابتدال همیشه متاعی پر مشتری بوده است، به قول سعدی:

هر که جنس ارزان فروشد مشتری بر وی بجوشد

ابتدال، لزوماً به معنای اشارات غیر اخلاقی و بی پروایی در سخن نیست. ممکن است کسی از جدی‌ترین و مقدس‌ترین مفاهیم، سخن بگوید و مبتدل بگوید. حتی ممکن است نوحه و مرثیه بسراید و مبتدل بسراید چنان که در این سالیان این متاع نازل، رواجی تمام دارد.

ابتدال، یعنی سطحی‌نگری و سهل‌انگاری و نزدیک بینی و شتابزدگی و دست کم گرفتن و تقلیل مفاهیم، یعنی بازیچه انگاشتن همه چیز؛ حتی هنر و اخلاق و دیانت و شعر و عشق.

مشتریان ابتدال، در پی تفریح و گذران اوقات به خوش باشی‌اند، بنابراین کاری به کار درست و غلط، قوی و ضعیف، خلاقانه و تکراری بودن اثر ندارند. هر چیزی که "جالب" باشد، برای آنها مقبول است و جالب در نظر ایشان هر چیزی است که خیلی سریع نظرشان را جلب کند.

این است که مثلاً با هیجان می‌گویند: اون ترانه‌رو شنیدی که شعر مولوی رو می‌خونه و هی پشت سرهم می‌گه؛ برق‌قا برق‌قا! تو عروسی گذاشته بودن جاتون خالی خیل‌یا رو رقصوند.

فعالان بازار ابتدال، به خوبی با ذائقه مشتریان پرشمار خویش آشنايند و حتی از غزلیات شمس، معجون‌های مطابق میل ایشان فراهم می‌کنند و عرضه می‌دارند. پیاده نظام اوقات فراغت و خوش باشی، نیامده است که شعر و موسیقی بشنود او آمده است که "برق‌قا برق‌قا" بشنود و خوش باشد و بگوید: چه قدر جالب بود!

تا این جای کار شاید طبیعی و پذیرفتنی باشد که به هر حال، آدمی زاد نیازمند تفریح و تفریح است و جدّ پیوسته مقدور نیست.

اما تأثیر این ذائقه‌خو کرده به سطحی‌نگری و مفاهیم دم‌دستی، بر شعر و شاعران تا آن جا گسترش یافته است که گونه‌ای از شعر، بسیار پرشمار تولید و منتشر می‌شود برای پسند جماعت "چقدر جالب بود".

این جماعت "چقدر جالب بود" برای شان فرقی نمی‌کند که آن چه می‌خوانند شعر است یا خبر تولد جوجه اردک چهار پا، یا مثلا خبر ازدواج و طلاق بازیگران سینما، مهم این است که جالب باشد و قابل نقل برای گرم کردن محافل دورهمی و بازنشر کردن در فضای مجازی برای ذائقه‌هایی از نوع "چقدر جالبه!"

شعرهایی که برای مخاطبان "چقدر جالبه!" سروده می‌شود و از سوی اهل نظر به "شعر زرد" موسوم شده است، مانند ظرف های یک بار مصرف است، یعنی در آنها ظرف و قالب و صورت شعر هیچ است.

وسیله ای است برای انتقال محتوا، لیوانی است برای یک بار آب نوشیدن و دور افکندن، از این رو کلمات و تعبیر در این گونه شعرها هیچ ارزشی ندارند غیر از انتقال مضمون مورد نظر سراینده و مخاطب. حتی وزن و قافیه و نحو جملات و سایر مشخصه‌های اولیه شعر نیز در این گونه سروده‌ها به هیچ انگاشته می‌شود. چون این گونه عناصر لابد برای مشتریان پرشمار ابتذال، از زمره "چقدر جالبه!" نیست.

به نظر می‌رسد که در شعرهای زرد، این بی‌اعتنایی به صورت سخن، شاید به خاطر تمرکز بر محتوا و مضمون خلاقانه است. اما محتوای این گونه شعرها هم چیزی فراتر از همان پسند "چقدر جالبه!" نیست.

بازی‌های ساده مضمونی و استفاده از مفاهیم دم‌دستی، برای سرگرم کردن و گاه متحیر ساختن مخاطبی که اهل تأمل و ژرف نگری و نکته سنجی نیست و عجله دارد و نیامده است که حرف تازه‌ای بشنود، بلکه آمده همان ذهنیات تکراری و حرف‌های محافل دورهمی را این بار در سطرهای شاعران بازیابد و خوش باشد که شعر هم می‌خواند.

ناگزیرم توضیح بدهم که این به معنای آن نیست که شعرهای ساده و بی‌پیرایه، شعرهای خوبی نیستند. از بابا طاهر چند تا دوبیتی ساده باقی مانده است و قرن‌هاست که نوازنده جان‌هاست و آتش به دل‌ها می‌زند.

همین طور است بسیار شعرها و ترانه‌ها که ساده و صمیمانه است و در عین حال سرشار از عاطفه و تجربه‌های انسانی، حرف‌هایی از این دست:

دل‌م از اون قدیمی‌ه از اون دل‌است

که می‌خواد عاشق که شد پا روی دنیا بذاره

دوست دارم تا آخر دنیا تماشات بکنم

اگه زندگی برام چشم تماشا بذاره

اتفاقا ابتدال گاهی، در صورت‌های به ظاهر پیچیده، عرضه می‌شود چندان که در نظر اول گمان می‌رود که راهی به دهی دارد؛ پیچیدگی‌های بساخته‌ای از این قبیل:

این نه منم من، نه من منم من ذره خاک وطنم من

Dr. Mahdavi : ۰۲:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

"وارد شدن به مریخ، ساده‌تر از وارد شدن به درون خود است."

"فکر کردن کار مشکلی است. برای همین بیشتر مردم قضاوت می‌کنند."

"من دچار این حماقت رایج نمی‌شوم که هر چیزی را که نتوانم توضیح دهم کاذب بدانم"

"تمام چیزهایی که در دیگران مشاهده می‌کنیم و از آنها بدمان می‌آید، می‌تواند موجب شناخت بهتر از خودمان شود"

کارل گوستاو یونگ

دانشگاه
شماره
delshiftegan.ir

"بیماری" را خود ما در تنمون می آفرینیم اونهم توسط یک سری اندیشه ها (که می تونه ناشی از همون صفاتی باشه که در نیمه ی تاریکمون پنهان کردیم).

خوب! پس ما از روی بیماریهای بدنمون ، می تونیم به اندیشه های پنهانی درونمون پی ببریم ! (و قاعدتا" از روی این اندیشه ها به صفات نیمه ی تاریکمون)

لگزیگرام یا همان علم لغات:: این علم خیلی جالب، به ما یاد می ده که حروف تشکیل دهنده ی یک کلمه، در ویژگیهای اون کلمه تاثیر داره! (یعنی حتی اینکه اسم ما چی باشه، در تعیین شرایط ما نقش مهمی داره و به همین دلیل که کلمات خلق می کنند، که بحث مفصلیه ...) فعلا " فقط می خوام این رو بگم که حتی علم لگزیگرام هم این رو تأیید می کنه ! کلمه ی بیماری از دو قسمت تشکیل شده : "بیم " " آری "

که طبق لگزیگرام به این مفهومه که هر بیماری در انسان تولید بیماری میکنه! و هر بیم نتیجه ی وجود اندیشه هایی در درون ماست! و ریشه ای ترین و بزرگترین بیم در انسان اینه : "ترس از این که آنقدر که لازمه، خوب نباشم!" به همین دلیل که بهترین راه درمان هر بیماری انجام تمرینات دوست داشتن خوده!

بدن ما با بیماری می خواد به ما بگه : به من توجه کن! اندیشه ای در تو باعث ترس (بیم) من، شده!

"لوئیز هی" در کتابی به نام شفای زندگی و در کتاب دیگه ای به نام شفای تن بسیار جامع و کامل این رو بررسی کرده.اون می گه اگه به خودمون فرصت بدیم، می بینیم که تن همیشه با ما صحبت می کنه! شیوه های مدام تفکر و سخن گفتن، رفتارهای تن و بیم آری (بیماری) رو تولید می کنند. شخص اخمو این چهره رو با اندیشه های شاد نیافریده! چهره و بدن سالمندان ، تفکر سراسر عمر اونها رو نشون می ده

Motahare: ۲۲۲ : ۰۷:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

زندگی دویدن تا ته تنهایی است...

زندگی بریدن از قفس به امید آزادی است...

زندگی از بر کردن سرودی است...

فریاد بلندی است سوی خدا...

جنگ فکر و خیال است شاید...

زندگی همان سکوت لبهایمان و فریاد چشمانمان است...

زندگی تکه کلامی است که میگوییم...

صدای دردی است که از آن مینالیم...

آب روانی است که از آن میگذریم...

وتکه ی کوچکی از زندگی شعر های من است شاید... ۲۲۲

سلام ، صبح بخیر

هیچکس نمی تواند به عقب بازگردد و یک شروع بد را پاک کند اما همه، همیشه دوباره قادر به آغاز و آفریدن یک پایان خوشایند هستند. اگر مشکلی قابل حل شدن باشد، نباید نگرانش باشیم و اگر مشکلی راه حلی نداشته باشد، پس چه فایده از نگرانی؟

اگر یک فرصت را از دست دادی، چشمانت را پر از اشک نکن، چون ممکن است قدرت دیدن فرصت بهتر دیگری را از دست بدهی. تغییر صورت، هیچ چیز را تغییر نمی دهد، تغییر عادت هایمان است که همه چیز را تغییر می دهد. هرگز از اطرافیانت شکایت نکن، اگر خواهان صلح و آرامشی، خودت را تغییر بده. اشتباهات وقتی که رخ می دهند، دردناکند اما سال ها بعد مجموعه ای از همین اشتباهات، تجربیات یک انسان را تشکیل داده و گامی خواهند بود به سوی موفقیت.

Dr. Mahdavi : ۰۸:۱۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

صبح روزدوشنبه است ،

هوا خوب و ملایم و بادی میوزد .

خورشید در سقف آسمان ،

به من یاد میدهد ، هنوز میتوانم ، زندگی کنم .

دلتنگی هایم را به باد بسپارم .

صخره باشم و از موج نترسم .

باز هم دستم را بالا ببرم .

و برای همه دعا کنم و از خدا ، آرامش و آسایش و معرفت ،

برای همه آرزو کنم .

خدایا :

دستهای ما را رها نکن .

بی تو لحظه ای ایمن نیستیم .

با تمام گراهی که میکنیم .

باز وقتی تو را یاد میکنیم .

آرامش به ذهنمان میرسد و امید .

خدایا همه ما را در پناه خود امیدوار به فردایی روشن کن ...امین ...

:Dr. Mahdavi :۰۸:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

امروز دوشنبه ۳۰ / ۶ / ۱۳۹۴

خلاق باشید

خلاق باشید و روزنه‌ای برای انرژی خلاق خود بیابید.

مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید

یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی‌حالی می‌کنید،

اگر زمانی را برای انجام فعالیت‌های خلاق اختصاص دهید،

احساسی شادتر و سالم‌تر خواهید داشت.

با مردم در تماس باشید

آیا به‌خاطر می‌آورید زمانی که یک دوست قدیمی به‌طور غیر منتظره

با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟

با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته

و از حال آن‌ها باخبر شوید.

عبارت تاکیدی:

من برای زیباتر شدن درونم تلاشم را می‌کنم!

خدایا شکر...

:Dr. Mahdavi :۰۸:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

خدایا....

به آنچه که دادی تشکر

به آنچه که ندادی تفکر

به آنچه گرفتی تذکر

که

داده ات نعمت

نداده ات حکمت

و گرفته ات عبرت است.

یا رب....

آنچه خیر است در تقدیر ما قرار بده

و

آنچه شر است از من و عزیزانم و دوستانم جدا کن.

آمین....

:Dr. Mahdavi :۰۸:۲۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

خداوند انتقام نیست، خداوند عشق است. تنها مجازاتی که برای انسان قائل می شود این است که او را وامی دارد تا کاری عاشقانه را که متوقف کرده است ادامه دهد و خود به انجام رساند.

سفر به دشت ستارگان/پائولو کوئیلو/ص ۶۱

Dr. Mahdavi :۰۸:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

خدایا فانوست را کمی پایین تر بگیر جاده ای که در آن قدم نهاده ام تاریک است، انتهایش را نمی دانم چیست. میترسم انتهایش بن بست باشد. تو را به مهربانیت سوگند فانوست را کمی پایین تر بگیر تا روشنی بخش راه نامشخصم باشد. نمی خواهم بی فانوس تو به جایی برسم که برگشتنم دشوار گردد و پشیمان شوم. ای مهربانترینم من اکنون سخت به نور فانوست محتاجم...!!!

یک فرمول خوب برای پیش بینی آینده رابطه تان!

ویلیام کارلین گلسر در کتاب «ازدواج بدون شکست» فرمول جالبی را برای پیش بینی میزان موفقیت یک ازدواج ارائه می دهد. با در نظر گرفتن این فرض اساسی که ازدواج هایی بیشترین دوام را دارند که زن و شوهر با هم شباهت زیادی دارند، آنها نیازهای اصلی انسان را به پنج دسته بقا، عشق، قدرت، آزادی، و تفریح تقسیم می کنند و هر کدام از این موارد را براساس مقیاس ۵ تایی در زن و مرد به صورت مجزا می سنجند. نیمرخ حاصل از این ارزیابی، راهنمایی خوبی برای پیش بینی آینده ازدواج آنها خواهد بود.

برای روشن شدن مطلب، پنج نیاز اصلی به این صورت شرح داده می شود:

۱ - بقا: محتاطانه عمل کردن؛ اهمیت دادن به سلامتی، تغذیه و ورزش؛ اهمیت دادن به رابطه زناشویی.

۲ - عشق: محبت دیدن و محبت کردن؛ کلام محبت آمیز؛ صمیمیت جسمی و رفتاری.

۳ - قدرت: توانمند بودن و قدرت را در دست داشتن؛ مطرح بودن؛ ریاست کردن.

۴ - آزادی: پایبند و اسیر نبودن؛ آزادی در تصمیم گیری برای زندگی؛ انتخاب های آزادانه؛ روابط آزاد.

۵ - تفریح: بازی کردن؛ لذت بردن از زندگی و انجام فعالیت های لذت بخش؛ شوخی و خنده؛ پارک و سینما رفتن.

ویلیام و کارلین گلسر معتقدند نیاز افراد به هریک از این ۵ مورد، متفاوت است و تنها کسانی می توانند یک زندگی مشترک موفق داشته باشند که نیازهای آنها در هریک از این ۵ دسته به هم نزدیک باشد.

مثلا کسی که نیاز به بقای او از مقیاس ۵ تایی، ۵ باشد، یعنی شخص بسیار محتاطی است که به سلامت و تغذیه اش و همچنین به رابطه عاطفی با همسرش اهمیت زیادی می دهد و چنین فردی

در ازدواج با کسی که این نیاز در او مثلا در حد ۲ است و بنابراین در این زمینه بی قیدتر است، دچار مشکل می شود،

شما و همسرتان می توانید میزان نیازتان را در هریک از این ۵ دسته مشخص کنید و به ترتیب از چپ به راست بنویسید: ۱۲۳۴۵. نیمرخ هایی که از این طریق به دست می آید به راحتی قابل مقایسه و نتیجه گیری است؛ مثلا ۵۵۳۵۴ با ۲۳۲۵۳ رابطه خوبی نخواهد داشت، اما با ۵۴۴۵۴ رابطه ای نسبتا خوب را تجربه می کند. ویلیام و کارلین گلسر معتقدند اختلاف تنها ۱ تا حداکثر ۲ درجه آن هم در یکی یا در نهایت دو تا از این ۵ مورد می تواند رابطه خوبی را شکل دهد، اما اختلاف بیش از این می تواند مشکل آفرین شود و هرچه میزان این اختلاف بیشتر باشد، احتمال شکست ازدواج هم بیشتر خواهد شد. البته این نکته بسیار اهمیت دارد که سنجش ها باید بسیار دقیق و همچنین صادقانه انجام شود تا نتیجه قابل اعتمادی به دست آید.

بدون در نظر گرفتن تعریفی مشخص از موفقیت، تعداد زیادی خصوصیت وجود دارد که در میان اشخاص موفق در کسب و کار مشترک است. شما می توانید کنار خصوصیتی که احساس می کنید دارای آن هستید علامت گذاری کنید و حتی اگر هیچ کدام شامل شما نمی شود نا امید نباشید چرا که می توانید تعداد زیادی از آنها را با تمرین و گسترش نگرستان یاد بگیرید، به خصوص اگر اهداف خود را از طریق برنامه های استراتژیک و با مراحل قابل اندازه گیری، مشخص کنید.

باید های کسب و کار کوچک

هر فعالیتی الزاماتی دارد که برای رسیدن به موفقیت در آن باید به آنها توجه شود، برای هدایت وسیله نقلیه سنگین در بزرگراه، شخص باید گواهینامه ی پایه یک داشته باشد، برای موفقیت در ورزش باید آموزش ببیند و تمرین کند، یا برای رسیدن به دوران بازنشستگی راحت، شخص باید با آگاهی سرمایه گذاری کند. و اگر شما می خواهید در کسب و کار موفق باشید فرمول متفاوت است. الزامات قطعی وجود دارند که باید شناخته، پیاده سازی و مدیریت شوند تا کسب و کار شما به موفقیت برسد. باید های زیادی وجود دارند اما این مقاله شامل مهم ترین آنهاست که برای آغاز، پیشبرد و رشد یک کسب و کار کوچک سود آور، ضروری هستند.

۱. چیزی را انجام دهید که از آن لذت می برید.

اگر از کاری که انجام می دهید رضایت شخصی داشته باشید ثبات و لذت قسمتی از کارتان می شود. بنابراین اگر از کارتان لذت نبرید، به طور یقین تأثیر سوء در کسب و کار موفق شما خواهد گذاشت. در واقع اگر کارتان برای شما لذت بخش نباشد، شک نکنید که در آن موفق نخواهید شد.

۲. کاری که انجام می دهید را جدی بگیرید.

اگر به کاری که انجام می دهید، محصول یا خدمتی که ارائه می کنید حقیقتاً باور نداشته باشید، نمی توانید توقع داشته باشید موفق و کار آمد باشید. بسیاری از صاحبان کسب و کارهای کوچک موفق نمی شوند چون آنها را به اندازه کافی جدی نمی گیرند، به راحتی از مسیر اصلی منحرف می

شوند، با انگیزه نیستند و خطر نمی کنند. آنها همچنین طعمه مخالفان - که آنها را به طور جدی در نظر ندارند - می شوند.

۳. همه چیز را برنامه ریزی کنید.

برنامه ریزی هر جنبه از کسب و کار کوچک نه تنها یک الزام است، بلکه عاداتی ایجاد می کند که هر صاحب کسب و کار باید آنها را توسعه، پیاده سازی، و حفظ کند. عمل برنامه ریزی کسب و کار بسیار مهم است چرا که باعث می شود بتوانید هر یک از شرایط کسب و کار را تجزیه و تحلیل، تحقیق و گره آوری کرده و از این طریق نتیجه گیری هایی کنید که به طور عمده بر روی حقایق استوار است. برنامه ریزی کسب و کار یک عملکرد دوم هم دارد، و آن تعیین اهداف و چگونگی دستیابی به آنها روی کاغذ است. شما می توانید برنامه ای که ایجاد کرده اید را به عنوان نقشه که شما را از نقطه A به Z میبرد و هم به عنوان یک معیار برای اندازه گیری موفقیت هر برنامه یا بخش فردی در کل طرح استفاده کنید.

بدون در نظر گرفتن تعریفی مشخص از موفقیت، تعداد زیادی خصوصیت وجود دارد که در میان اشخاص موفق در کسب و کار مشترک است. شما می توانید کنار خصوصیتی که احساس می کنید دارای آن هستید علامت گذاری کنید و حتی اگر هیچ کدام شامل شما نمی شود نا امید نباشید چرا که می توانید تعداد زیادی از آنها را با تمرین و گسترش نگرستان یاد بگیرید، به خصوص اگر اهداف خود را از طریق برنامه های استراتژیک و با مراحل قابل اندازه گیری، مشخص کنید.

باید های کسب و کار کوچک

هر فعالیتی الزاماتی دارد که برای رسیدن به موفقیت در آن باید به آنها توجه شود، برای هدایت وسیله ی نقلیه ی سنگین در بزرگراه، شخص باید گواهینامه ی پایه یک داشته باشد، برای موفقیت در ورزش باید آموزش ببیند و تمرین کند، یا برای رسیدن به دوران بازنشستگی راحت، شخص باید با آگاهی سرمایه گذاری کند. و اگر شما می خواهید در کسب و کار موفق باشید فرمول متفاوت است. الزامات قطعی وجود دارند که باید شناخته، پیاده سازی و مدیریت شوند تا کسب و کار شما به موفقیت برسد. باید های زیادی وجود دارند اما این مقاله شامل مهم ترین آنهاست که برای آغاز، پیشبرد و رشد یک کسب و کار کوچک سود آور، ضروری هستند.

۱. چیزی را انجام دهید که از آن لذت می برید.

اگر از کاری که انجام می دهید رضایت شخصی داشته باشید ثبات و لذت قسمتی از کارتان می شود. بنابراین اگر از کارتان لذت نبرید، به طور یقین تأثیر سوء در کسب و کار موفق شما خواهد گذاشت. در واقع اگر کارتان برای شما لذت بخش نباشد، شک نکنید که در آن موفق نخواهید شد.

۲. کاری که انجام می دهید را جدی بگیرید.

اگر به کاری که انجام می دهید، محصول یا خدمتی که ارائه می کنید حقیقتاً باور نداشته باشید، نمی توانید توقع داشته باشید موفق و کار آمد باشید. بسیاری از صاحبان کسب و کارهای کوچک موفق نمی شوند چون آنها را به اندازه کافی جدی نمی گیرند، به راحتی از مسیر اصلی منحرف می

شوند، با انگیزه نیستند و خطر نمی کنند. آنها همچنین طعمه مخالفان - که آنها را به طور جدی در نظر ندارند - می شوند.

۳. همه چیز را برنامه ریزی کنید.

برنامه ریزی هر جنبه از کسب و کار کوچک نه تنها یک الزام است، بلکه عاداتی ایجاد می کند که هر صاحب کسب و کار باید آنها را توسعه، پیاده سازی، و حفظ کند. عمل برنامه ریزی کسب و کار بسیار مهم است چرا که باعث می شود بتوانید هر یک از شرایط کسب و کار را تجزیه و تحلیل، تحقیق و **گره آوری** کرده و از این طریق نتیجه گیری هایی کنید که به طور عمده بر روی حقایق استوار است. برنامه ریزی کسب و کار یک عملکرد دوم هم دارد، و آن تعیین اهداف و چگونگی دستیابی به آنها روی کاغذ است. شما می توانید برنامه ای که ایجاد کرده اید را به عنوان نقشه که شما را از نقطه A به Z میبرد و هم به عنوان یک معیار برای اندازه گیری موفقیت هر برنامه یا بخش فردی در کل طرح استفاده کنید.

Dr. Mahdavi: ۱۰:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱ در همه ی دوران ها خداوند، به شکل عشق و محبت، قلب انسان ها را سرشار کرده است.

سفر به دشت ستارگان / پائولو کوئیلوا / ص ۶۰

Dr. Mahdavi: [?] [?] [?] [?] فراخوان برای مراقبه ی گروهی اول مهر ماه:

با درود به دوستان عزیز و همراهان گرامی . امیدوارم که برای این مراقبه اول مهر ماه که قبلا اعلام کرده بودیم آمادگی داشته باشید طبق نظر سنجی که انجام دادیم شماره ۱ بیشترین کامنتو به خود اختصاص داده یعنی ساعت ۱۱ شب به وقت ایران به مدت زمان ۱۵ دقیقه . استقبال بی نظیری بود. از این همه شوق و اشتیاق ممنونم.

میخاستم نوع مراقبه را براتون بگم که از حالا تا اول مهر فرصت دارید یکی دو بار تمرین کنید تا با انرژی کامل به استقبال مراقبه ی گروهی بریم.

روش مراقبه خیلی راحت و آسان و ایمن است. بهتره که قبل از مراقبه چند حرکت نرمشی انجام دهید تا عضلات شما آرامش پیدا کند.

اگر روی زمین مینشینید بهتر است چهار زانو نشسته و پاهایتان را روی هم بیندازید

اگر هم مشکل نشستن دارید میتوانید دراز بکشید سعی نکنید تکیه کنید.

بهتره که در این بیست و یک شب در یک محل ثابت باشید.

سعی کنید با معده ی پر مراقبه انجام نشود چون باعث خواب الودگی میشه.

عوامل خارجی مثل تلفن، زنگ در و سرو صدای محیط را بر طرف کنید.

دوستان انسان بیشتر از هر چیزی نیاز به آرامش دارد این آرامش بیشتر در درون خودتان است . در وجود شما، هیچ بدی و زشتی و ناپاکی نیست. هر چه هست، خوبی، سلامتی و زیبایی و عشق است. پس بیایید بیشتر از طریق مراقبه به آرامش درونی دست یابیم.

{ نوع مراقبه: مراقبه ی تنفس (دم و بازدم)

چشماتونو میبندید فقط به جریان دم و بازدم در حفره های بینی توجه میکنید معمولا جریان هوا در یک نقطه بیشتر حس میشود به اون نقطه آگاه باشید.

با هر بار فرو بردن نفس احساس کنی آرامش و صلح بی کران را به درون تنت می‌آوری. هنگام بازدم ناآرامی درون و پیرامونت را بیرون دهی. اگر این چنین نفس بکشی می‌بینی که ناآرامی به راستی تور را بدرود می‌گوید. احساس کن که داری نیروی کیهانی را به درون شش هایت می‌فرستی. در زمان بازدم هم احساس کن همه ترسی که در هستی تو هست، دارد از پیکرت بیرون می‌رود. پس از این که این کار را چندبار انجام دادی، احساس کنی داری شادی بی‌کرانه را تنفس می‌کنی و نیز احساس کن که داری اندوه‌ها و درد و رنج و دلشوره‌ها را بیرون می‌دهی.

این مراقبه خیلی قوی و موثر است دلیل اینکه این مراقبه را انتخاب کردیم بیشتر دوستان در خصوصی درخواست کردند. مطمئنم براتون مفید واقع میشه. و چون بصورت گروهی انجام انرژی مضاعف میشه. با ما همراه باشید.

و این گل را تقدیم میکنم به تمام کسانی که در این مراقبه بطور منظم با ما همراه میشن.

شاد باشید و پر انرژی

دانشگاه
delshiftegan.ir

۲۰۱۵/۰۹/۲۱:۳۱:۱۰:Dr. Mahdavi: طی الارض چیست؟

۱- نزدیک شدن مکانها به یکدیگر.

۲- تجدد امثال یعنی ارسال صورتی به مکانی که اراده می کند.

۳- اعدام و ایجاد، یعنی در یک مکان وجود عینی خود را نابود و همان زمان در مکان دیگر ایجاد کرد. این قدرت را خدا به پیامبران و ائمه و بعضی از اولیای الهی عنایت کرده است. دیگران هم با اجازه یا به دستور و یا همراه با اولیای الهی می توانند طی الارض کنند، البته چنین افرادی مسئله را پنهان نگه می دارند و به کسی نمی گویند مگر با اذن الهی و برای هدایت شخصی یا امر دیگر. اگر انسان روحش را از آلودگیها و تعلقها پاک ساخته و خود را به اصل و حقیقت وجود خویش برساند، یعنی روح خدائی را در خود زنده کند، ممکن است به این مقام نائل آید. ممکن است پاک کردن نفس از آلودگی، شرط لازم برای رسیدن به این مقام باشد، ولی شرط کافی برای آن نباشد.

عارفان معمولاً به سالکان در این راه سفارش می کنند که در درجه اول از محرّمات اجتناب کنند و واجبات را انجام دهند. در درجه بعد آنان را به انجام دادن مستحبات و اجتناب از مکروهات توصیه می کنند. این کار نیاز به مداومت جدی و ریاضت شرعی دارد و باید زیر نظر اساتید واقعی عرفان قرار گیرد، زیرا در این باب مدعیان طی الارض زیاد هستند.

قرآن مجید طی الارض را برای یکی از نزدیکان با ایمان و دوستان خاص سلیمان به نام آصف بن برخیا ذکر کرده که توانست تخت بلقیس را به یک چشم به هم زدن حاضر کند. قرآن مجید درباره او می فرماید: «کسی که دانشی از کتاب داشت، این کار را انجام داد». بسیاری از مفسران گفتهاند: این مرد با ایمان از اسم اعظم الهی با خبر بود. البته منظور از آگاهی بر اسم اعظم، تخلق (آراستگی) به آن اسم و وصف است، یعنی انسان از نظر آگاهی و اخلاق و تقوا و ایمان آن چنان تکامل یابد که مظهري از آن اسم گردد.

این تکامل معنوی و روحانی (که پرتوی از آن اسم اعظم الهی است) قدرت بر این کار را فراهم می کند. برای توضیح بیشتر این بحث مراجعه کنید به کتاب مهرتابان از علامه محمد حسین طباطبایی، ص ۱۷۷ ۱۸۶.

به نظر برخی، توسط علم لیمیا (طلسمات) می توان این کار را انجام داد البته به کمک طلسماتی
طاقت فرسا. در کتابی خطی، طلسم ((طی المنازل مساوی)) آمده بود که توسط آن می توانستید
این عمل شگفت را انجام دهید.

نقد نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۱۰:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

خداوندا...

ب دل نگیر اگر گاهی، زبانم از شکر باز می ایستد!!

قاصر است...

کم میاورم در برابره بزرگی ات...

لکنت میگیرد واژه هایم در برابرت، در دلم اما همیشه.

ذکره خیرت جاریس.

Dr. Mahdavi: ۱۰:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

۴۰ کار کوچک که زوجها، خوشبختی واقعی را در آنها می بینند

چه چیزی شما را در یک رابطه‌ی زناشویی یا نامزدی خوشبخت و خوشحال می کند؟

۱۷۰

نویسنده: ایمی جانسون

منبع: لایف‌هک

این رفتارها و ژست‌های کوچک می‌توانند به شما شجاعت بدهند - و کاری کنند شما احساس عشق و قدردانی کنید، و حتی بتوانید یک روز بد را به روزی خوب تغییر دهید.

۱.رقصیدن با هم در گوشه و کنار خانه وقتی هر دو حال و هوای خوبی دارید.

۲.همسرتان یا نامزدتان روی تان را با یک پتو یا لحاف می‌پوشاند اگر روی مبل خوابتان برده باشد، چون نمی‌خواهد سرما بخورید.

۳.داشتن کسی که وقتی خوش خلق هستید با صدای بلند در گوشه و کنار خانه برایتان آواز بخواند.

۴.نیمه‌شب از خواب بلندشدن و غلت زدن و شریکتان را در آغوش کشیدن.

۵.تماشای برنامه‌های تلویزیونی محبوب‌تان با یکدیگر و خوردن شریکی تنقلات.

۶. لذت بردن از یک بوسه‌ی خداحافظی پیش از رفتن سر کار.

۷. گذاشتن یادداشت کنار ظرف غذای شام هم‌دیگر که در آن گفته‌اید چه قدر زیاد به هم عشق می‌ورزید.

۸. آشپزی کردن خوراکی‌های محبوب‌تان با یک دیگر، و بازی و شوخی کردن در گوشه و کنار آشپزخانه.

۹. آوردن نوشیدنی داغ برای شریک زندگی‌تان وقتی آن قدر مشغول است که نمی‌تواند خودش نوشیدنی داغ درست کند.

۱۰. دریافت یک آغوش غیرمنتظره و ناگهانی از شریک زندگی‌تان.

۱۱. گرفتن دست یک‌دیگر هر وقت که باهم بیرون می‌روید.

۱۲. خوابیدن روی بازوان یک‌دیگر روی مبل در خلال تماشای یک فیلم بعد از یک روز بلند خسته‌کننده.

۱۳. گرفتن عکس‌های کودکانه با یک‌دیگر، که بعداً تسلی‌تان خواهد داد.

۱۴. داشتن کسی که شما را به رختخواب ببرد اگر ناگهان خواب‌تان برده باشد.

۱۵. سوراپرایز کردن شریک‌تان با پختن غذای مورد علاقه‌اش برای او.

۱۶. هم‌نشینی با هم در سکوتی آرام‌بخش و روح‌افزا.

۱۷. خریدن خوراکی‌های تفننی و لذت‌بخش برای یک‌دیگر، مثل بستنی، چیبس یا شیرینی

۱۸. چرت‌زدن طولانی باهم دیگر به هنگام مرخصی‌های کاری.

۱۹. داشتن احساس شعف واقعی وقتی می‌خرید.

۲۰. داشتن کسی که شما را درک کند وقتی احساسی دلتنگی می‌کنید.

۲۱. دیروقت با هم رفتن به یک فروشگاه تا تنقلات بامزه برای گشنه‌خوری‌های دیروقت شبانه بخرید.

۲۲. آغوش‌های طولانی و معنی‌دار وقتی یکی از شما احساس دلتنگی دارد.

۲۳. سوراپرایز کردن یک‌دیگر با آوردن صبحانه‌ی ناگهانی در رختخواب.

۲۴. بیدار ماندن و خندیدن در تمام شب وقتی که باید واقعا خواب باشید.

۲۵. هفته‌ای یک‌بار با یک‌دیگر به خرید خوراکی رفتن، در حالی که در مسیر سوپر مارکت جوک

می‌گویید.

۲۶. بوسه‌های نامنتظره که نفس‌تان را بند می‌آورد و به لبان‌تان خنده می‌آورد.

۲۷. دریافت یک تلفن یا متن از او وقتی با هم نیستید، که می‌گوید "دارم به تو فکر می‌کنم".

۲۸. همراهی کردن همسرتان تا دم‌درب تا پیش از رفتن سرکار او را به آغوش بکشید.

۲۹. دیدن جاهای قشنگ با یک‌دیگر، مثل بوستان‌ها و موزه‌های محلی.

۳۰. انجام کارها با یک‌دیگر برای آن که آسان‌تر شوند، مثل دکوراسیون عید نوروز.

۳۱. گوش‌دادن به موسیقی گروه محبوب‌تان با یک‌دیگر و معرفی موسیقی‌های جدید به یک‌دیگر.

۳۲. زیرچشمی و دزدکی نگاه‌انداختن به شریک زندگی‌تان و تحسین او.

۳۳. کنار هم بودن با انجام کارهای جداگانه، ولی لذت‌بردن از هم‌نشینی یک‌دیگر.

۳۴. لذت‌بردن از غروب خورشید با یک‌دیگر.

۳۵. دادن کت یا روسری‌تان به همسرتان یا نامزدتان وقتی می‌بینید یک خورده لرز دارد.

۳۶. کشتی گرفتن و وانمود کردن به جنگیدن با یک دیگر در رختخواب- شما نگران بردن نیستید - فقط باهم بازی می کنید تا لبخندهای بزرگ روی صورتتان بنشانید.

۳۷. انجام کارهای کودکانه با یک دیگر که با هیچ کس دیگر انجام نمی دهید، مثل ساختن یک قلعه از بالشتها یا نقاشی کردن روی صورت یک دیگر.

۳۸. انجام کارهایی که شریکتان از انجام آنها متنفر است، مثل روشن کردن ظرف شویی یا مرتب کردن اتاق خواب.

۳۹. بردن شریکتان به حمام بعد از گذارندن یک روز طولانی و سخت.

۴۰. بیدار کردن تان در صبح با یک نوشیدنی داغ در دست و یک لبخند روی صورت اش.

????

اکثر کسانی که روی چشم سوم کار میکنند و آن را فعال مینمایند، دید تازه‌ای نسبت به زندگی پیدا میکنند.

به خاطر بسپارید که فعال سازی چشم سوم، یک شبه محقق نمیشود، بلکه این روند به سالها وقت، صبر، حوصله و همت فراوان احتیاج دارد. گاهی اوقات باز شدن کامل آجنا ممکن است تا چهل سال طول بکشد. فعال شدن چشم سوم یک روند تدریجی است. چشم سوم بسته مانند یک سد میماند که باید ابتدا در آن یک روزنه‌ی کوچک ایجاد کرد، سپس این روزنه را به یک سوراخ تبدیل نمود، بعد از آن این سوراخ را بزرگ کرد، آنگاه با توسعه سوراخ یک سوراخ قطور به وجود آورد و در نهایت این سوراخ عظیم در این سد میتواند به تخریب کامل سد منتهی گردد.

بدیهی است ترک محرمت و مکروهات و عمل نمودن به واجبات و مستحبات، بهترین و مطمئنترین اثرات مثبت را بر چشم دل اعمال کرده، موجب تحریک و فعال نمودن آن میشود، مشروط بر آنکه به ظاهر و باطن اعمال مذکور توجه گردد.

چشم سوم در بدو تولد در نوزادان باز و فعال است ولی به تدریج بسته و غیر فعال میشود. ظاهراً روند بسته شدن آجنا همزمان با بسته شدن ملاح سر اتفاق میافتد. البته این بسته شدن به صورت کامل و مطلق نمیباشد. علت اصلی این انسداد تعلقات دنیایی میباشد، که در کودکان به گونهای و در بزرگسالان به گونه‌ای دیگر جلوه میکند. در عده‌ی کمی از کودکان، چشم سوم، همچنان تا سنین بالا باز میماند

خانمها به نسبت آقایان به مسایل معنوی و امور ماورایی علاقه‌ی بیشتری نشان میدهند. همچنین فعالیت چشم سوم بهطور کلی در خانمها بیشتر از آقایان میباشد. خانمهایی که تمرینهای فعال سازی آجنا را انجام میدهند، خیلی سریعتر از آقایانی که همان تمرینها را انجام میدهند، به نتیجه میرسند. به نظر میرسد که چشم سوم در بیشتر زنان هنگام زایمان طبیعی به صورت موقت باز میشود.

در روند فعال سازی چشم سوم ممکن است در تماس با آگاهی ذهن، نور جلوگر شود. این نور ابتدا به صورت دایره‌های و گاهی مانند شعله شمع دیده میشود. نور آجنا، تجربه‌های است که آغاز حیات معنوی را نشان میدهد.

نور سفید چاکرای آجنا بینهایت قدرتمند است. انسان میتواند با قدرت اراده، آگاهی خود را به جاهای دور بفرستد و اطلاعاتی کسب کند. به واسطهی همین نور الهی است که جویندگان معنویت نسبت به خدای خود بصیرت پیدا میکنند. با مراقبه روی چشم سوم میتوان قدرت بهدست آوردن همهی خواستهها را کسب نمود، چون فرمانی که از آجنا صادر شود، باید به اجرا درآید، به همین دلیل است که این چاکرا را آجنا به معنی «دستور» نامیدهاند.

نفس نگاره
delshiftegan.ir

((چند قانون پایدار طبیعت))

❄️ قانون خلا و خالی شدن ..

هرچه خود را از حسد و کینه و دروغ خالی کنید به همان مقدار ذهنتان جذب موهبت های جهان هستی میشود .

❄️ قانون پاکی ...

پاکی جذب پاکی میشود پس ذهنتان را پاک کنید تا رحمت و پاکی برایتان جاری شود و این پاکی هم شامل جسم شما میگردد وهم ذهن زبان و اندیشه تان.

❄️ قانون سحر خیزی ...

انرژی هستی از طلوع آفتاب شروع و هر چه به روشنایی روز نزدیکتر میشود کمتر می گردد. اوج این انرژی در طلوع آفتاب است.

❄️ قانون تنوع ...

هرچند وقت یک بار وسایل خانه را جابه جا کنید لباسهای رنگی بپوشید و دائم از یک رنگ خاص استفاده نکنید چون خستگی می آورد خصوصا رنگ مشکی.

♥ بزرگترین قانون هستی قانون عشق....

عاشقانه دوست بدارید بدون چشم داشت بدون درخواست پاداش، بدون تملق. عشق باعث افزایش انرژی و دوام نعمت ها میگردد.

:Dr. Mahdavi :۱۱:۲۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

«لب را هنر خنده بیاموز»

لطفا همین حالا وای فای لبخندتون رو روشن کنید..

لبخند شما تو کائنات دقیقا حکم wi-fi گوشیتون رو داره، اگه لبخند به لب دارین اگه شادین، اگه روحیتون عالیه یعنی متصل به شعور نامحدود جهان و کائنات هستید، در غیر این صورت خاموشین و متصل نیستین... چون انرژی مثبت کائنات جذب انسان های مثبت و شاد میشه و تنها نشانه شادی، چهره بشاش و لبخند است...

:Dr. Mahdavi :۱۱:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

هفته ای عجیبست

این هفته شروعش با پایان تابستان است ☹️

و پایانش با شروع پاییز ☹️

امیدوارم در این هیاهو

و رفت و آمد فصل ها

دلت همچون تابستان گرم ☹️

و همچون پاییز عاشق باشد ☹️

Dr. Mahdavi :۱۱:۲۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

راز "زندگی" تکثیر ثروتی است که نامش "محبت" است

یادمان باشد

محبت تجارت پایاپای نیست که حساب کنیم من چه کار کردم و در مقابل او چه کرده است.

تنها چیزی که هزینه ای ندارد جاری شدن در ذهن دیگران است

پس چه بهتر است آنگونه جاری شویم که خنده بر لبانشان نقش ببندد.

نه نفرت در دلشان

Dr. Mahdavi : ۱۱:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

تمرین‌های روز دوشنبه

قانون بخشایش

هرچه بیشتر ببخشید، بیشتر دریافت می‌کنید. مهمترین چیز،

قصد و نیت در این دادوستد است. نیت انسان همواره باید

ایجاد شادمانی برای بخشاینده و ستاننده باشد.

تمرینات

(۱) به هر جا که می‌روم و با هر کس که روبرو می‌شوم، هدیه

ای به او می‌دهم. این هدیه می‌تواند یک تحسین ساده، یک

شاخه گل، یا دعایی باشد. امروز با هر کس که روبرو می

شوم، هدیه ای به او خواهم داد و به این طریق، فرایند به

جریان انداختن شادمانی و ثروت و فراوانی در زندگی خودم

و دیگران را آغاز خواهم کرد. (۲) امروز با سپاس، تمام

هدایایی را که زندگی به من پیشکش می‌کند دریافت خواهم

کرد: نورآفتاب و آواز پرندگان و باران‌های بهاری، یا تحسین

بارش برف زمستان را. در برابر دریافت از دیگران نیز گشوده

خواهم بود: خواه هدیه ای مادی و پول باشد، یا یک تحسین،

یا یک دعا. (۳) عهد می‌بندم که با داد و ستد گرانقدرترین

هدایای زندگی‌م ___ موهبت‌هایی چون توجه، محبت، تحسین

و عشق ___ ثروت را در زندگی‌م به جریان بیندازم. هر بار که

کسی را می بینم، خاموش در دلم برایش خوشبختی، شادی
و خوشدلی آرزو خواهم کرد .

نقد نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi: ۱۳:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

مهم بودن را فراموش کنید تا آرامش نصیبتان شود. . به یاد داشته باشید هر چه کمتر نیازمند تحسین دیگران باشید؛ بیشتر تحسین میشوید. گاهی برتر بودن را به دیگران واگذار کنید و خوشبخت زندگی کنید. فراموش نکنید هرگز نمیتوانید عیب خود را با عیب جویی دیگران رفع کنید. . اگر در مورد مردم قضاوت کنید دیگر وقتی برای رفع عیوب خود و دوست داشتن دیگران نخواهید داشت. . انسان بسان رودخانه ایست؛ هر چه عمیقتر باشد آرامتر است. . تنفر از افراد؛ مانند آن است که برای خلاص شدن از دست موش خانه اتان را آتش بزنید. . انسان شاد دیگران را آزار نمیدهد بلکه آنها را نیز در شادی خود سهیم میکند

Mozhgan :۱۷:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

در آغوش بگیرم

چون پیراهنی که تنم را

و درختی که بهار را

بعد از فصل ها دوری ...

"هانی محمدی"

Mozhgan :۱۷:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

سیبی هستی آویزان

از شاخه‌ای در آسمان

باور کن

عابد نیستم

عاشقی ناگزیرم

که چنین دست‌هایم را

به چیدن تو

بلند کرده‌ام.

"ابوالقاسم تقوایی"

Mozhgan :۱۷:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

گفتم که مجنون می شوم، صدمبار بدتر
گفتی که لیلی می شوم، این هم به آن در!

گفتم که بیتابم نکن طاقت ندارم
می سوزد این بیتابیم هم بال و هم پر

گفتی که در بی تابیت من هم شریکم
«یک، یک» مساوی، می شوی با من برابر!

گفتم که زیباییان یکایک بی وفایند
گفتی که تهمت میزنی؟! الله اکبر!

گفتم نمی خواهم برو، این عاشقی را
گفتی که کفران میکنی، بر عشق کافر؟!

مجنون شدم، لیلی شدی، افسانه سر زد
خوشبختی آمد پشت در، مستانه زد در

من آسمانها را به عشقت فتح کردم
در کهکشانها عشق ما شد عشق برتر!

ناگه صدایی آمد و پلکم سبک شد

ای وای من، رؤیای من در خواب زد پرا!

۱۸۸

"محمد صادق زمانی"

دفتر نشر
نگاره
delshiftegan.ir

Mozhgan :۱۷:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

وقتی که خیال تو به جان می افتد

انگار زمین از آسمان می افتد

یک هدیه از این رباعی ام را بپذیر

این بوسه که دارد از دهان می افتد

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

این متن آرامش خوبی به آدم می‌دهد

با زندگی قهر نکن چون دنیا منت هیچ کس و نمی‌کشد ..

همیشه یادمان باشد که نگفته‌ها را می‌توان گفت ،

ولی گفته‌ها را نمی‌توان پس گرفت !!

هم اکنون که در حال نفس کشیدن هستیم ،

فرد دیگری دارد نفسهای آخرش را می‌کشد ..

پس دست از گله و شکایت برداریم ...

وقتی کسی رو ناراحت می‌کنی فقط خودت می‌تونی آرومش کنی ..

مثل مار که وقتی نیش می‌زند ، پاد زهرشو از خودش می‌گیرند ..

سه دسته از انسانها را در زندگیتان هیچگاه از یاد نبرید :

کسانیکه در سختیها یاریتان کردند .. کسانیکه در سختیها رهایتان کردند ..

کسانیکه در سختیها گرفتارتان کردند .. مرد را به عقلش بنگر نه به ثروتش ..

زن را ، به وفایش نه به جمالش .. دوست را به محبتش نه به کلامش ..

عاشق را به صبرش نه به ادعایش .. مال را به برکتش نه به مقدارش ..

خانه را به آرامشش نه به بزرگیش .. دل را به پاکیش نه به صاحبش !

سه تا " ا " را در زندگی از دست نده .. امید .. اصالت .. ادب

آرزوی من برای شما سه تا " س " سعادت .. سلامت .. سربلندی ..

این پیام پر از زندگیه ، تقدیم به دوستان گل و نازنینم...

سکوت " " " " " " " " " " " "

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

قانون بخشایش دومین قانون معنوی موفقیت قانون بخشایش است. این قانون را می توان قانون دادوستد نیز نامید. زیرا کائنات از طریق مبادله پویا عمل می کند.

هرچه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت می کنید! مهمترین مسأله در هر بخشایش نیتی ست که در پس آن نهفته است!

هم نیت بخشایش و هم عمل بخشایش همواره باید برای دهنده و گیرنده آن ایجاد شادمانی بنماید! بهترین راه برای اجرای قانون بخشایش این است که تصمیم بگیرید هرگاه با کسی تماس می یابید، چیزی به آنها هدیه بدهید! امروز با خود عهد می بندم که با دنبال کردن گامهای ذیل قانون بخشایش را در زندگی خویش بکار گیرم:

۱- به هر جا که میروم و با هر کس که روبرو می شوم ، هدیه ای به او خواهم داد واز طریق این فرآیند جریان شادمانی و ثروت و فراوانی را در زندگی خودم و دیگران آغاز خواهم کرد!

۲- امروز با سپاس همه هدایایی را که زندگی به من پیشکش می کند دریافت خواهم کرد. از جمله هدایای طبیعت ، مانند نورآفتاب، آواز پرندگان، نسیم صبحگاهی و... در برابر دریافت از دیگران نیز گشوده خواهم بود، خواه هدیه ای مادی و پول یا تحسین و دعا!

۳- عهد می بندم که با داد و ستد گرانبهاترین هدایای زندگی، یعنی موهبتهای توجه و محبت و تحسین و عشق، ثروت را در زندگی در جریان نگاه دارم .

هر بار که کسی را می بینم خاموش برایش خوشبختی، شادی و خوشدلی آرزو خواهم کرد!

Dr. Mahdavi: ۲۱:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

تغییر نگاه به زندگی باید از ذهن شروع شود،

یادمان باشد

سنگها به خرده حسابی باپاهای لنگ دارند

نه قرار و مداری با پاهای سالم!

پس باورهای اشتباه را کنار بگذاریم ...

هر سقوطی

پایان کار نیست ...

باران را ببین،

سقوط باران

قشنگترین "آغاز" است

هوای زندگی‌تان سرشار از لحظه های خوب باران ...

دانشگاه نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۱:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

بزرگترین خطری که کیفیت زندگی انسانها را نابود میکند، افکار و باورهای مخرب است. به خاطر داشته باشید که هیچ چیز در زندگی معنا ندارد، مگر معنایی که شما به آن بدهید. پس معنایی را انتخاب کنید که با سرنوشت دلخواه شما سازگار باشد...

رنج امروز گنج فردا را تدارک خواهد دید.

مهم نیست در کدام مرحله از کار و زندگی باشید. مهم نیست که آخرین موفقیتی که به دست آورده‌اید چه بوده است. همیشه کسی هست که مطمئن باشد، موقعیت فعلی شما به خاطر پدر شماست. حقوق زیاد شما به خاطر زیبایی شماست. موفقیت شما در دانشگاه به خاطر ساده بودن کنکور آن سال بوده است. چون متولد فلان ماه بوده‌اید، مهارت ارتباطی شما بهتر است. چون اسم شما با فلان حرف آغاز می‌شده...

آنها هزار دلیل نامربوط دارند تا به شما - و در واقع به خودشان - ثابت کنند که موفقیت شما به خاطر تلاش‌هایتان نبوده است. اینگونه افراد، عموماً بازندگانی هستند که با یافتن توجیه‌های غیرمنطقی برای موفقیت‌های بقیه، توجیهی منطقی برای شکست خود جستجو می‌کنند. نسل این افراد هرگز منقرض نمی‌شود. اما شاید بتوانید تا حد امکان از آنها فاصله بگیرید.

۲۱/۰۹/۱۵/۲۰۳۹:Dr. Mahdavi: به محبت خدا اعتماد دارم

ساکت باش، خاموش باش و بدان که تورو خداوند هستی

رهاکن وهمه چیز را به اوبسپار.

نفس نگاره
delshiftegan.ir

ابی که از چشمه میجوشد هرچه از چشمه دور باشد، با افزوده شدن مواد و الودگی بیشتر، پیچیده و پیچیده تر میشود و تصفیه ی آن عملیات و هزینه های بیشتری خواهد داشت.

درخصوص بشر نیز به مرور انواع و تعداد بیماریها افزایش یافته است، یک دلیل عمده ی آن اینست که در آغاز ذهن بشر تا این حد پیچیده نبوده و به دلایل مختلف او را درگیر بیماریهای مختلف نمیکرده است، انسان نباید پیچیدگی را با قابلیت اشتباه بگیرد و فکر کند عالم بودن یعنی پیچیده بودن، عالم بودن یعنی یافتن سریع روابط ساده.

حتی درمعنویت نیز همین قاعده حاکم است و راه خدا ساده ترین و کوتاه ترین راه است و انسان هرچه به مبدا نزدیکتر شود، پیچیدگی ارتباطش با مبدا کمتر میشود.

اکوسیستم حرکت بسوی سادگی را می آموزد و هرچه پیچیدگی های ما بیشتر میشود، تاثیر منفی آنرا بما نشان میدهد.

قانون "پل طلایی" در روان شناسی روابط

اگر کسی در مذاکره به شما دروغ گفت و شما متوجه شدید که او دروغ می‌گوید، نباید این مسئله را مطرح کنید. به عبارتی، ما اصلا حق نداریم طرف مقابلمان را ضایع کنیم. چرا که در مذاکره، طرف مقابل، یا همکار من است یا دوست یا یکی از اعضای خانواده من. باید به یاد داشته باشیم که به هر حال، می‌خواهیم رابطه‌ام را با این فرد ادامه بدهم و اگر بخواهم دروغش را به رویش بیاورم، برای خودم نامطلوب خواهد بود. چرا که حرمت‌ها از بین می‌رود و دیگر به سختی می‌توان رابطه را ادامه داد.

به همین دلیل در مذاکره مفهومی داریم به نام «پل طلایی».

این مفهوم که یک قانون خیلی قدیمی چینی است، می‌گوید اگر دشمن به شما حمله کرد و از پلی بر روی رودخانه ای گذشت، پل پشت سرش را خراب نکنید؛ چون وقتی دشمن بداند دیگر راه برگشتی ندارد، انرژی و تلاشش برای شکست دادن شما مضاعف خواهد شد. در عوض بروید و پل پشت سرش را از طلا بسازید تا اگر خواست عقب‌نشینی کند، احساس کند که روی این پل طلایی، حتی عقب‌نشینی هم افتخار است.

پس ما، نه تنها نباید طرف مذاکره مان را ضایع کنیم، بلکه حتی موظف هستیم کمک کنیم که او خطایش را به شیوه آبرومندانه ای بپوشاند و عقب‌نشینی کند. در این صورت، رابطه قابل ترمیم خواهد بود. مطرح کردن دروغ و خیانت دیگران، تنها در حالتی معنا پیدا می‌کند که تصمیم گرفته باشیم دیگر تحت هیچ شرایطی به دوستی و همکاری با آنان ادامه ندهیم.

نه تنها مثال‌های متعدد سیاسی و تجاری، بلکه حتی مثال‌های خانوادگی هم در این زمینه وجود دارد.

وقتی مادری از فرزندش می‌پرسد که تو سیگار می‌کشی؟ فرزند هم می‌گوید نه؛ اصلا! مادر ممکن است یک لحظه اشتباه کند و بخواهد ثابت کند که من گیج نیستم! من زرنگم و واقعیت را می‌فهمم. با بیان واقعیت، اولین اتفاقی که می‌افتد این است که قبح این ماجرا در خانواده می‌ریزد. ولی زمانی که قبح این قضیه ریخته نشده است حداقلش این است که در ساعتی که فرزندشان در خانه است،

به خاطر پنهان کردن از آنها سیگار نمی‌کشد. حتی اگر در خانه دیدند که ته سیگار افتاده، می‌توانند پل طلایی بسازند: «آن مهمانی که سیگاری بود چرا ته سیگارش را اینجا انداخته» که فرزند احساس کند هنوز حرمتی وجود دارد و باید مواظب باشد.

سخت است که من چیزی را بفهمم و نگویم؛ ولی من می‌خواهم بچه‌ام تربیت شود نه اینکه شعور خودم را ثابت کنم! این خیلی خطرناک است که ما با اطرافیانمان به شکلی برخورد کنیم که چیزی برای از دست دادن باقی نماند.

اگر شما به من دروغ بگویید و من این دروغ را به روی شما بیاورم، شما مسلماً به من نمی‌گویید: «من نمی‌دانستم تو متوجه می‌شوی من دروغ می‌گویم! پس از این به بعد من دیگر به تو دروغ نمی‌گویم!» بلکه با خودتان می‌گویید باید به این آدم دروغ‌های پیچیده‌تری گفت! پس شما با این کار آن فرد را تبدیل به یک آدم راستگو نمی‌کنید، بلکه او را به یک دروغ‌گوی حرفه‌ای‌تر تبدیل می‌کنید. بنابراین منی که کیف بچه‌ام را می‌گردم، در واقع امنیت ایجاد نمی‌کنم، بلکه باعث می‌شوم فرزندم سوراخ‌های بهتر و امن‌تری برای قایم کردن پیدا کند.

جالبه که توی دین و زندگی بزرگانمون همین قانون رو میشه دید.

دوشنبه ۳۰ شهریور ۹۴

تو امروز انجام خواهی پذیرفت ، زیرا امروز روز تکمیل و کمال است . و من برای روزی چنین عالی
و تمام عیار ، خدا را شکر می کنم . امروز معجزه پس از معجزه خواهد آمد و شگفتی ها لحظه ای باز
نخواهند ایستاد. خداوند اسپاسگزارم .

(این مراقبه را ۷ مرتبه با خود تکرار کنید.)

♥♥♥ ما بدبختیم ، زیرا بیش از حد در نفس به سر می بریم . وقتی می گویم بیش از حد در

نفس به سر می بریم یعنی چه؟ و وقتی بیش از حد در نفس به سر می بریم چه

اتفاقی می افتد؟ تو یا می توانی در هستی باشی یا در نفس هر دوی آنها با هم

ممکن نیست. در نفس بودن یعنی جدا بودن ، مجزا بودن ، در نفس بودن یعنی به یک

جزیره بدل شدن . در نفس بودن یعنی کشیدن یک حد و مرز به دور خودت در نفس

بودن یعنی تنایز قائل شدن بین " من این هستم " و " من این نیستم " ترسیم حد و مرزها

بین " من " و " غیر من " همان چیزی است که نفس است نفس منزوی می کند. و تو

را منجمد می کند تو دیگر جاری نیستی. اگر جاری باشی نفس نمی تواند وجود

داشته باشد. بنابراین مردم تقریباً مثل قطعات یخ شده اند. آنها هیچ گرمایی ندارند،

آنها هیچ عشقی ندارند - عشق یعنی گرما و آنها از عشق می ترسند. اگر گرما به آنها

نزدیک شود آنها کم کم ذوب می شوند و حد و مرز ناپدید می شود . در عشق ، حد و

مرزها ناپدید می شود؛ در شادمانی نیز حد و مرزها ناپدید می شود، زیرا شادمانی سرد

نیست ♥♥♥

آموزش عشق!

هاسیدیسیم تکنیک ندارد؛ یوگا و تانترا در آن نیست. فقط می گوید: به زندگی اعتماد داشته باش، به خداوند توکل داشته باش و از هر آنچه که به تو بخشیده شده لذت ببر. چنان با شکرگذاری از آن لذت ببر که هر چیز معمولی برایت امری مقدس شود و هر چیز جزئی یک قداست بیابد.

هر چیزی را به چیزهای مقدس تبدیل کن __ نگاه هیچ چیز نامقدسی وجود ندارد. انرژی عشق و رحمت و سپاس بر تو نازل خواهد شد.

عشق یک تکنیک نیست، پس هیچکس نمی تواند به تو بیاموزد که چگونه عشق بورزی . و اگر به کتاب های بربخوری که می گویند درس عشق می دهند، مواظب آن کتاب ها باش .. اگر یک بار بتوانی تکنیکی بیاموزی که عاشق شوی، دیگر هرگز قادر به عشق ورزی نخواهی بود!

آن تکنیک ها به مانع بدل می شوند. عشق پدیده ای طبیعی و خودانگیخته است. حتی حیوانات نیز عشق می ورزند __ آن ها کینسی Kinsey ها و مستر و جانسون Master & Johnson ه ایی ندارند و به خوبی قادر هستند به انزال برسند بدون هیچ کمک علمی! آن ها هیچ درمانگر جنسی ندارند و نزد هیچ مرشدی نمی روند تا به آن ها بیاموزد که چگونه عشق بورزند. عشق ورزیدن یک کیفیت مادرزادی است. هر وجودی آن را با متولد شدن با خود می آورد.

چند چیز است که همراه تولد با خود می آوری. کودکی زاده می شود... هیچکس به نوزاد آموزش نمی دهد که چگونه نفس بکشد. اگر قرار بر آموزش نفس کشیدن بود هیچکس قادر نبود تا زنده بماند، زیرا برای آموزش آن به زمان نیاز بود. باید نخست او را مدرسه می فرستادند و آموزش زبان می دید و عاقبت پس از هفت هشت یا ده سال قادر بودی به او بیاموزی که چگونه نفس بکشد! او حتی واژه ی نفس کشیدن را هم نمی داند. نه، نفس کشیدن نیاز به هیچ آموزشی ندارد. نوزاد با

ظرفیت نفس کشیدن به دنیا می آید، این ظرفیتی ذاتی و مادرزاد است. همچون شکفتن گل بر شاخه و یا همچون جاری شدن رود به سمت اقیانوس امری طبیعی است.

لحظه ای که نوزاد زاده می شود تمامی وجودش مشتاق و گرسنه ی تنفس است __ نمی داند چه اتفاقی افتاده زیرا که قبلاً هرگز تنفس نکرده است. کسی هرگز به او آموزش نداده و او قبلاً این کار را نکرده است هیچ تجربه ای در این مورد ندارد __ فقط خودبه خود اتفاق می افتد.

دقیقاً به همین ترتیب، یک روز، در سن چهارده سالگی کششی عظیم را به سمت جنس مخالف احساس می کند؛ درواقع، آموزگارهایش خلاف این را آموزش داده اند. به نظر می رسد که تمام تاریخ بشریت مخالفت با سکس و انرژی جنسی را آموزش داده است! مذاهب، فرهنگ ها، تمدن ها، کشیشان و سیاستمدارها همگی به انسان آموخته اند که چگونه سکس را سرکوب کند. ولی با این وجود این انرژی نمی تواند سرکوب شود. سرکوب آن به نظر غیرممکن می رسد.

سکس پدیده ای طبیعی است. برمی خیزد. حتی اگر با آن مخالف باشی، بازهم برمی خیزد __ حقیقت آن را ببین. حتی وقتی که با آن مخالفت کنی، برعلیه این مخالفت تو، بازهم برمی خیزد. از تو بزرگتر است. نمی توانی آن را کنترل کنی. طبیعی است. اوشو

:SanaZ :۲۲:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

کم کم پاییز داره از راه میرسه... اما تو دلواپس نباش خدا را چه دیدی شاید همه ی آرزوهایت یک جا قبل از پاییز برآورده شد... خدا رو چه دیدی شاید از جایی که فکرشو نمیکنی خبری بشنوی که اندازه همه روزای زندگیت شاد بشی... از کجا میدونی؟! شاید همین زودیا کسیو ببینی که خیلی وقته منتظرشی... اصلا شاید خدا خواست و یکی اومد تو زندگیت بایه بغل اتفاق های قشنگ ... شاید خدا میخواد آخرین روزای تابستون حسابی سورپرایزت کنه... پس منتظرش باش منظورم منتظره اتفاق های قشنگ تو این روزا... شاید همون چیزی بشه که میخوای... فقط کافیههه اعتماد کنی به خدا همین... " از خدا میخوام تو این آخرین روزای ماه فصل تابستون امسال همه ی اون چیزای خوبی که منتظرش بودی واست پیش بیاد

بی ذهنی

من با ذهن مخالف نیستم. من فقط واقعیت را بیان کردم — که ذهن چیست. اگر ببینی که ذهن چیست آن را رها خواهی کرد. وقتی می‌گوییم، "ذهن را ببند" با ذهن مخالفتی ندارم. فقط این را برایتان روشن می‌کنم که ذهن چیست، با شما چه کرده است و چگونه یک قید می‌گردد. و مسئله‌ی استفاده و یا سوءاستفاده از آن هم نیست. ذهن خودش مشکل است، نه استفاده یا سوءاستفاده از آن.

و به یاد داشته باش، نمی‌توانی از ذهن استفاده کنی مگر... اینکه بدانی چگونه در بی‌ذهنی باشی. فقط کسانی که می‌دانند چگونه بدون ذهن زندگی کنند می‌توانند از ذهن خودشان استفاده کنند، وگرنه ذهن از آنان استفاده می‌کند. این ذهن است که از شما استفاده می‌کند. ولی ذهن خیلی زرنگ است، به فریب دادن شما ادامه می‌دهد. به این گفتن ادامه می‌دهد که، "تو از من استفاده می‌کنی!"

این ذهن است که شما را مورد استفاده قرار می‌دهد. ذهن شده ارباب شما؛ و شما، یک برده. ولی ذهن خیلی زرنگ است و دایم به پروبال دادن به شما ادامه می‌دهد. می‌گوید، "من یک وسیله هستم، تو ارباب هستی."

ولی مشاهده کن، مکانیسم ذهن را نگاه کن که چگونه از تو استفاده می‌کند، چگونه به استفاده از تو ادامه می‌دهد: فکر می‌کنی که تو از آن استفاده می‌کنی. فقط وقتی می‌توانی از آن استفاده کنی که بدانی از آن جدا هستی؛ وگرنه چگونه از ذهن استفاده خواهی کرد؟ تو با آن هویت گرفته‌ای.

من از ذهن استفاده می‌کنم، پس من چگونه می‌توانم با ذهن مخالف باشم؟ من با ذهن مخالف نیستم. شاید چنین به نظر بیاید، ولی تمام تلاش این است که اتصال شما به ذهن از بین برود تا که بتوانید جدا بودن خود را از آن، آزادی خود را بشناسید.

زمانی که آزادی خود را دانستی، می‌توانی از ذهن استفاده کنی. آنگاه ابزاری زیبا است، یکی از زیباترین وسیله‌ها. انسان هنوز قادر نبوده چیزی بهتر از آن بسازد. حتی بزرگ‌ترین کامپیوتر، کارآمدترین کامپیوتر قادر نیست کارهایی را انجام بدهد که ذهن می‌کند.

موضوع این است که آلی ذهن مال خودت است و یا توسط دیگران در تو کاشته شده — زیرا دیگران در تو ذهنی را می‌کارند که به تو خدمت نمی‌کند، بلکه به مقاصد آنان خدمت می‌کند.

امروزه در روسیه شوروی هر کودک با یک ذهن کمونیست بار می‌آید

ذهن در درون تو است، ولی در واقع، بازتاب جامعه است در درون انسان. ذهن مال خودت نیست.

هیچ نوزادی با ذهن به دنیا نمی‌آید. او با یک مغز به دنیا می‌آید. مغز یک مکانیسم است؛ ذهن یک ایدئولوژی است. مغز توسط جامعه تغذیه می‌شود و هر جامعه، براساس شرطی‌شدگی‌های خودش ذهن‌ها را شکل می‌دهد.

برای همین است که این همه ذهن مختلف در دنیا وجود دارد. ذهن هندو به یقین با ذهن مسیحی متفاوت است؛ و ذهن کمونیست به یقین با ذهن بودایی تفاوت دارد.

ولی یک دروغ در افراد ایجاد شده که ذهن مال آن‌هاست، پس آن فرد شروع می‌کند به عمل کردن براساس جامعه، پیروی از جامعه، ولی احساس می‌کند که خودش عمل می‌کند. این یک ابزار بسیار حيله‌گرانه است.

در مراقبه ، همان تجربه ی بی بدنی ، بی ذهنی روی میدهد ، ولی با آگاهی مطلق و زنده بودن مطلق .

برای همین است که عشاق هرگز از مرگ نمی ترسند . اگر عاشقی از مرگ بترسد ، این نشان می دهد که او عشق را نشناخته است .

مراقبه کنندگان نیز هرگز از مرگ هراس ندارند . اگر مراقبه کننده ای از مرگ بترسد ، به این معنی است که او عمیقاً وارد مراقبه نشده است .

مراقبه ی شما با ذهن مخالف نیست. درواقع، مراقبه نوعی ارضاکردن ذهن است، شکوفایی غای خود ذهن است. رفتن به فراسوی ذهن یک نگرش همراه با ضدیت نیست، بلکه یک تکامل دوستانه است

وقتی به من گوش می دهید که پیوسته می گویم باید از ذهن به ورای آن بروید، ممکن است شما را دچار سوء تفاهم کند. من احترام زیادی به ذهن می گذارم. من این مقدار را به ذهن مدیون هستیم، راهی برای ادای این سپاسگزاری وجود ندارد.

پس نخستین نکته این است: مراقبه ضد ذهن نیست، ورای ذهن است. و ماورا به معنی مخالف بودن و ضدیت نیست.

مرشد اشو

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

شش نکته ی رفتاری در مسیر سیر و سلوک ...

۱. مهار ذهن ... همان شرط ناخواستن است. یعنی فکر همواره آرام بوده و آشفته نگردد.. ذهن آرام همان ذهن دلیر است.

۲. مهار عمل مشکلترین کار جهان برای بسیاری مردمان این است که سرشان به کار

خودشان باشد و این کاری است که تو باید انجام دهی. اگر میخواهی از آن او شوی

باید کارها و وظایف روزمره ات را بهتر از سایرین انجام دهی

۳. شکیبایی برای کمک به همه باید همه را درک کنی

۴. شادی و سرور ... آنچه در زندگی به تو ارزانی داشته شده را با سرور بپذیر و

سپاسگزار باش

۵. یکسویی ... هر آنچه انجام میدهی با تمام وجود انجام بده به خاطر پروردگار و نه به

خاطر انسانها ... یکسویی یعنی هیچ چیز تو را برای حتی لحظه ای از راحت دور

نکند. هیچ وسوسه و هیچ لذتی ... راحت باید جزئی از طبیعت تو گردد

۶. اطمینان

:Farokh :۲۲:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

ما همه با زندگی معامله می کنیم ...!

با خودمان هم معامله میکنیم و با کسانی که دوستشان داریم هم ...!

اگر نبخشی ، نمی بخشم

خیانت کنی ، خیانت میکنم

بدی کنی ، بدی میکنم

دروغ بگویی ، دروغ می گویم

و همیشه کوچک می مانیم ؛

بدون تجربه ی زندگی بالاتر و آرمانی تر ...

این را بدانیم که با خوب ، خوب بودن هنر نیست

Dr. Mahdavi: ۲۲:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

هر روز، روزت را با این جملات آغاز کن:

خداوند کاینات را در جهت اراده من هماهنگ می کند .

لبخند، چهره مرا زیباتر می کند.

در آن چه برای من اتفاق می افتد همیشه، خیری نهفته است.

زندگی من یک موهبت الهی است.

من آینده ای درخشان و باشکوه دارم.

من یقیناً برای هر موقعیت عالی شایستگی دارم.

تجربه های زندگی مرا به سوی موفقیت های بزرگ هدایت می کند.

آن گاه جریان شادی و موفقیت را در زندگی به نظاره بنشین...

دنیاتون زیبا.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

هرآنچه از آن لذت می برید، در طول موج عشق قرار دارد.

نمی توانید عشق را در دست خود نگه دارید .

تنها می توانید آن را در دلتان احساس کنید .این حالتی از وجود است.

عشق یک احساس است و شما تنها کسی هستی که می توانید این احساس را ساطع کنید.

توانایی شما در خلق احساس عشق نامحدود است

SanaZ : ۲۲:۲۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

تقدیم به همه ی اونایی که داداش دارن:

داداش داشتن خودش یه زندگیه.

داداش داشتن معنی به جون داداشم راست میگم.

یعنی به جون داداشم که میخوام دنیا نباشه.

یعنیاق داداشمو عشقه

یعنی.....میگه اجی اینی که پوشیدم بهم میاد خوبه؟

یعنی.....دعوا، کتک کاری، خنده، اشتی

یعنیغلط میکنی تا این موقع شب بیرون باشی

یعنیگمشو برو خونه با این سرو شکلت

یعنیفوتبال نگاه کردن وکل کل های باحال

یعنی.....روت غیرت داره

یعنیکسی نگات کنه مرگش حلاله

یعنی.....همه بهت میگن تو ابجیشی برو باهاش حرف بزن راضیش کن

یعنی.....یعنی انقدادیتش کنی کفری بشه داد بزنه مامااااااا بیایو جمش کن

یعنی.....تنها پسری که بهت نارو نمیزنه

یعنینمیزاره زمین بخوری

یعنیاجی من عاشق شدم جون من برو مامانو راضیش کن

یعنی.....جو جو پاشو یه چایی بریز ببینم بزرگ شدی یا نه

یعنی.....بیکس و تنها نیستی

یعنی.....مراقبته

یعنی.....پشتت وایساده مثل کوه

یعنی.....کسی هست که به پشت گرمیش زندگی میکنی

یعنی.....یکی هست که تا ته ته دنیا باهات

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

احترام به خود با بیست قانون

قانون اول: اگر فکر می‌کنی کاری اشتباهه، انجامش نده!

قانون دوم: در صحبت‌ها همیشه دقیقا همون چیزی رو بگو که منظورتیه!

قانون سوم: هیچ وقت طوری زندگی نکن که سعی کنی همه رو از خودت راضی نگه داری؛ هیچ وقت.

قانون چهارم: سعی کن هر روز یاد بگیری و دست از یادگرفتن بر نداری.

قانون پنجم: در صحبت با دیگران هیچ وقت راجع به خودت بد حرف نزن.

قانون ششم: هیچ وقت دست از تلاش برای رسیدن به رویاهات بر ندار.

قانون هفتم: سعی کن راحت نه بگی، از نه گفتن نترس.

قانون هشتم: از بله گفتن هم نترس.

قانون نهم: با خودت مهربون باش.

قانون دهم: اگه نمی‌تونى چیزی رو کنترل کنی، بزار به حال خودش. [۲]

قانون یازدهم: سعی کن از اتفاقات و حالات منفی دوری کنی. [۲]

قانون دوازدهم: برای رضایت دیگران، کاری رو انجام نده که دوست نداری. [۲]

قانون سیزدهم: سعی کن ببخشی، اما فراموش نکن. [۲]

قانون چهاردهم: در هیچ حالتی، سطح خودت رو به اندازه طرف مقابلت پایین نیار. [۲]

قانون پانزدهم: حرفی رو که نمی‌پسندی تأیید نکن. [۲]

قانون شانزدهم: به کسانی لطف کن که استحقاقش رو داشته باشن، لطف تورو وظیفه ندونن و سپاس‌گذار باشن. [۲]

قانون هفدهم: با کسی که ازش خوشت نمیاد، همنشینی نکن. [۲]

قانون هجدهم: در یاد دادن، بخشنده باش. [۲]

قانون نوزدهم: از کسی ناراحت هستی بهش بگو، ناراحتیتو بگو، دلیلش رو بگو و انتظار عذرخواهی داشته باش. [۲]

قانون بیستم: عاشقی کن.

؟؟؟

نقد نگاره
delshiftegan.ir

شب مناسب ترین زمان برای مدیتیشن است

فقط تنها باش، ساکت بنشین، به تاریکی نگاه کن. با تاریکی یکی شو، در آن محو شو. به ستارگان نگاه کن - فاصله را احساس کن، سکوت را، خلوت خود را، و از شب برای مدیتیشن استفاده کن. نشسته در رختخواب بدون آن که کاری انجام دهی فقط احساس کن. بسیاری از مردم کاملاً از زیبایی های شب نا آگاه اند.... و شب فوق العاده زیبلیست. شب مناسب ترین زمان برای مدیتیشن است.

ما در روان شناسی یوگا، آگاهی انسان را به چهار مرحله تقسیم می کنیم. نخستین مرحله بیداری آگاهی را آگاهی روز می نامیم. شما کار می کنید و به نظر کمی هشیار می آید. و دومی را آگاهی خواب می نامیم. شما خواب هستید ولی رویاها همانند مراسمی در جریان هستند. تمام ذهن درگیر راه بندان است. مرحله سوم را خواب می نامیم، وقتی رویاها متوقف شده اند. و چهارمین را که به سادگی چهارم می خوانیم، اما به خواب نزدیک ترین است. این مرحله درست مثل خواب است ولی تنها با یک تفلوت، و آن اینکه شخص در آن هشیار است. این مرحله به ساکتی و به ژرفای خواب است تنها با یک مزیت - که شخص هشیار است. شما در خواب کاملاً نا آگاه هستید. در سمادی (samadhi)، در مرحله چهارم، شما مطلقاً ساکت ولی هشیار هستید.

شب مناسب ترین زمان برای مدیتیشن است

فقط تنها باش، ساکت بنشین، به تاریکی نگاه کن. با تاریکی یکی شو، در آن محو شو. به ستارگان نگاه کن - فاصله را احساس کن، سکوت را، خلوت خود را، و از شب برای مدیتیشن استفاده کن. نشسته در رختخواب بدون آن که کاری انجام دهی فقط احساس کن. بسیاری از مردم کاملاً از زیبایی های شب نا آگاه اند.... و شب فوق العاده زیباست. شب مناسب ترین زمان برای مدیتیشن است.

ما در روان شناسی یوگا، آگاهی انسان را به چهار مرحله تقسیم می کنیم. نخستین مرحله بیداری آگاهی را آگاهی روز می نامیم. شما کار می کنید و به نظر کمی هشیار می آید. و دومی را آگاهی خواب می نامیم. شما خواب هستید ولی رویاها همانند مراسمی در جریان هستند. تمام ذهن درگیر راه بندان است. مرحله سوم را خواب می نامیم، وقتی رویاها متوقف شده اند. و چهارمین را که به سادگی چهارم می خوانیم، اما به خواب نزدیک ترین است. این مرحله درست مثل خواب است ولی تنها با یک تفاوت، و آن اینکه شخص در آن هشیار است. این مرحله به ساکتی و به ژرفای خواب است تنها با یک مزیت - که شخص هشیار است. شما در خواب کاملاً نا آگاه هستید. در سمادی (samadhi)، در مرحله چهارم، شما مطلقاً ساکت ولی هشیار هستید.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۳۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

بنا بر این در گذشته شب برای مدیتیشن به کار برده شده است. روز بسیار دنیوی است - شب معنوی است. پس بیشتر و بیشتر به استفاده از شب پرداز . به تدریج هم آهنگی فوق العاده ب‌شب را احساس خواهی کرد. به تدریج تمام دنیا به خواب می رود. همه چیز متوقف می شود - ترافیک متوقف می شود، سر و صدا متوقف می شود، دنیای روزمره تمام می شود . نا آگاهی مردم، رفتار مجرمانه مردم - همه در خواب ناپدید می شوند. فضا مطلقاً پاک است هیچ صدایی نیست.

پس از زیبایی شب لذت ببر و بیشتر و بیشتر شب را احساس کن.

اشو : رو، رقص کنان در ره حق

برگردان از راماجی

:Dr. Mahdavi :۲۳:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

شکر گزاری پلی است به سوی رهائی از غصه ها

چون وقتی که تو شکرگزار باشی، غیر ممکن است که احساس غم و غصه بکنی

یا هر نوع احساس منفی دیگری داشته باشی. اگر در وضعیتی دشوار هستی ،

دنبال چیزی بگرد که بابت آن خدا را شکر کنی.

وقتی چیزی را پیدا کردی ، دنبال بعدی بگرد!

چون تک تک چیزهایی که پیدا می کنی و خدا رو به خاطرش شکر می کنی،

وضعیت تو رو تغییر می ده.

'''شکر گزاری پلی است از احساسات منفی به سوی مهار نیروی عشق به خالق...

در اوج...

????? ♥ ??????????

Dr. Mahdavi: ۲۳:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

چرا افکار تان به نتیجه نمی رسد ؟

افکار شما مانند آب های پراکنده در بیابان است ، برخی تبخیر می شوند ، بعضی جذب زمین و در نهایت فراموش خواهند شد .

چکار باید کرد ؟

همان کاری که روستائیان برای پرورش محصولاتشان می کنند . باید برای این آب های سرگردان یک کانال بسازید تا بتوانید این آب ها را بسمتی که می خواهید هدایت کنید .

می گوید کانال چیست ؟

کانال یعنی متمرکز شدن بر روی یک فکر ، یک هدف کاملاً روشن و تعریف شده .

یک فکر یعنی کاشتن یک بذر . این بذر نیاز به آبیاری و مراقبت هر روزه شما دارد تا رشد کند و به ثمر نشیند .

پس اگر گیاهتان (هدفتان) خشک شد و از بین رفت این از کم کاری شماست .

قدرت فکرتان هر لحظه در حال بارش است فقط شما باید بجای پرسه زدن در تفکرات

موهوم (چرند و پرند) که باعث نابودی این قدرت می شود باید این نیرو را متمرکز

کنید بر روی یک هدف روشن و هر روز بدان بیانیدشید، یادتان نرود گفتم " هر روز "

Dr. Mahdavi: ۲۳:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۱

مواظب خودت باش

معنی این جمله این نیست که از خودت مواظبت کن!

معنیش این که هیچکس به اندازه خودت نمیتونه بهت صدمه بزنه!

تحقیقات نشان داده که بیشترین عامل بیماری ها، سختی ها، مشکلات و ناکامی های انسان ها خود آنها هستند.

اگر دوست دارید بعد از سالها زندگی زمانی که برمیگردید و به منظره گذشته خود نگاه میکنید تصویری زیبا و خاطراتی پر از خرسندی ببینید اینها را به هم پیوند بزنید:

تصمیم را با تحقیق

هوس را با عقل

عصبانیت را با صبر

انتقام را با فراموشی

عبادت را با بی توقعی

خدمت به خلق را با گمنامی

و در آخر قلبت را با خدا پیوند بزن.

مواظب خودت باش.
خیلی مواظب خودت باش.

دانشمندی آکواریومی شیشه ای ساخت و با دیواری شیشه ای آن را دو قسمت کرد ، در یک قسمت ماهی بزرگی انداخت و در قسمت دیگر ماهی کوچکی که غذای مورد علاقه ی ماهی بزرگ بود !!

ماهی کوچک تنها غذای ماهی بزرگ بود و دانشمند به آن غذای دیگری نمی داد ...

او برای خوردن ماهی کوچک بارها و بارها به طرفش حمله کرد ، اما هر بار به دیواری نامرئی می خورد ...

همان دیوار شیشه ای که او را از غذای مورد علاقه اش جدا می کرد ...

بالا خره بعد از مدتی از حمله به ماهی کوچک منصرف شد ...

او باور کرده بود که رفتن به آن طرف آکواریوم و خوردن ماهی کوچک کاری غیر ممکن است !!

دانشمند شیشه وسط را برداشت و راه ماهی بزرگ را باز کرد ؛ اما ماهی بزرگ هرگز به ماهی کوچک حمله نکرد !!

او هرگز قدم به سمت دیگر آکواریوم نگذاشت و از گرسنگی مرد !!

می دانید چرا ؟!

آن دیوار شیشه ای دیگر وجود نداشت ، اما ماهی بزرگ در ذهنش یک دیوار شیشه ای ساخته بود ...

یک دیوار که شکستنش از شکستن هر دیوار واقعی سخت تر بود ؛

آن دیوار باور خودش بود ...

باورش به محدودیت ... باورش به وجود دیوار ...

باورش به ناتوانی ... باورهای انسان هاست که واقعیت هایشان را می سازد

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

پایان کار نیست...

باران را ببین،

سقوط باران

قشنگترین "آغاز" است

هوای زندگی‌تان سرشار از لحظه‌های خوب باران ...

:Mehri :۰۸:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

مروز روز سپاسگزارے از خداوند است ؛

روزهایتان ب زیبایی تابلوی هزار

رنگ ...

اون که عشق را آفرید،

تا یادمان باشد کسی هستی برای

عاشق بودن

ایمان بیاوریم :

به پرواز یک پرنده ...

به طلوع آفتاب ...

به تغییر یک فصل ...

ب نسیم وزش باد ...

به آواز یک پرنده ...

به لبخند یک رهگذر ...

به گرمای یک دستی ...

به حضور یک دوست ...

وایمان بیاوریم به عشق ...

و به خدایی که همیشه با ماست .

صبحتون سرشار از نشاط و . شادابی

دانش نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ☎ :۰۸:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

خدای مهربانم شکر بخاطر یه روز دیگه و یه فرصت دیگه برای زندگی کردن

☎☎☎☎☎☎☎

☎پروردگار من!

شاد کن دلی را که گرفته و دلتنگه، بی نیاز کن کسی را که بدرگاہت نیازمنده، امیدوار کن کسی را که به آستان نامیده، بگیر دستانی که اکنون بسوی تو بلنده، مستجاب کن دعای کسی که با اشکهای تو رو صدا میزنه و حامی اون دلی باش که تنها شده... آمین ☎

☎☎☎☎☎☎☎

درود یارمهربانم

بامداد سه شنبه ات نیکو

☎☎☎☎☎☎☎

شاد باش که شادی حق توست حقی که ایردپاک به تو ارزانی داشته است ☎☎

دلتنگانه شماره ۳-۱ مهر ۱۳۹۴
delshiftegan.ir

عارف حقیقی تارک دنیا نیست. ریاضت کش نیست. عاشق زندگی است. از زندگی لذت می برد. زیرا زندگی چیزی نیست مگر تجلی خدا. عارف حقیقی سرشار از ترانه و آواز است. هر کلمه اش یک ترانه است. هر حرکتش یک رقص است. هر اقدامش یک دست افشانی است. این از نهایت آگاهی برمی خیزد. آنگاه که تو به بلندترین قله رسیده ای و هیچ چیزی در پیش رو نداری، آنگاه که همه چیز را پشت سر گذاشته ای. بدن در آن دوردست ها در پایین دره است. ذهن جایی در بین راه است و تو آگاهی محض هستی. هیچ چیزی نیستی جز آگاهی محض که به آن سامادهی گویند. آنگاه هزاران نغمه و ترانه از تو برخاست. هزاران گل در تو شکوفا خواهد شد. و تا زمانیکه چنین نشود، هیچ انسانی به کامروایی نخواهد رسید. هیچ انسانی رضایت نخواهد یافت. هیچ انسانی قبل از آن خرسند نخواهد شد. تو باید در قلبت اشتیاق شدید رسیدن به سامادهی (آگاهی برتر) را داشته باشی. همه می توانند به آن برسند. حق همه است. فقط باید آنرا مطالبه کنند.

:Dr. Mahdavi :۰۸:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

مثلت شادمانی انسان

سه چیز انسان را شاد می‌کند:

اولین مورد، ارتباط‌های انسانی است

دوم طبیعت است، به خصوص طبیعت جاندار مثل گل‌ها و گیاهان

سومین مورد نیز، خندیدن است

فکرش را بکن هر سه مجانی هستند !!! بی هیچ بهایی!!!...

زندگیتون شاد

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 نمیروید. روزی یک صفحه کتاب میخواند اما در حضور دیگران میگوید اگر کمتر از ده صفحه در روز بخوانم نمیخوانم!... 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 نابخشودنی 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... اگر 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 بگوید ساعت ۷ بیدار میشود (پس هیچ جایزه ی بیرونی برای این تلاش دریافت نمیکند و بی انگیزه میشود)

گزینه دوم: از این به بعد به همه بگوید: 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)

بیاید با هم قرار بگذاریم هیچوقت دروغ سفید نگوییم.

از نظر طب انرژی، دروغ گفتن به خود و دیگران به هر دلیلی انسدادی برای روح است. زیرا روح انسان تماما نور است و هر گونه ناراستی آنرا سیاه و تیره می کند. باید کارمای دروغ را بپذیریم هر دروغ برابر است با یک عقده، گره و انسداد!

اگر می خواهیم چیزی را پنهان کنیم دلیل ندارد که در جواب شخصی که می خواهد آنرا بداند برای خلاص شدن دروغ بگوییم سکوت کنیم یا طفره برویم یا رک بگوییم که نمی خواهیم شما بدانید! چیزی ظاهر نکنیم و دروغ نگوییم

دروغ مستقیماً به چاکرای گلو، ریشه، خورشیدی و قلب ضربه میزند.

۰۸:۵۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲ :Dr. Mahdavi (سه شنبه ۳۱ شهریور ۹۴)

امروز ، دست در دست پروردگارم با قلبی لبریز از امید به آینده و روحی آزاد مسیر زیبای موفقیت و خوشبختی را می پیمایم . من بهترین مخلوق معبودم و نماینده ی او بر روی زمینم . خداوند ا سپاسگزارم .

۲۳۱

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

دفتر نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۰۹:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

مراقبه چای

باید کاملاً به لحظه حال آگاه باشی تا از چای لذت ببری. تنها در بیداری در لحظه اکنون است که دستانت میتواند گرمای دلپذیر فنجان را احساس کند.

تنها در لحظه حال است که میتوانی رایحه دلپذیرش را استشمام کنی. شیرینی را مزه کنی. ظرافت را احساس کنی.

اگر در حال اندیشه کردن در گذشته یا نگران آینده هستی کاملاً لذت تجربه یک فنجان چای را از دست میدهی. به فنجان چای مینگری و چای خواهد رفت

زندگی نیز اینگونه است... اگر کاملاً در لحظه حال نباشی به اطراف نگاه خواهی کرد و زندگی خواهد رفت.

احساس، رایحه و زیبایی زندگی از دستت خواهد رفت

:Dr. Mahdavi :۰۹:۰۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

دعا میکنم

برای دلهایمان

برای چشمهایمان

برای گریه 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 می شود

ما بی سلیقه ایم

طلب آب و نان می کنیم

تو خود ای خزانه دار بخششها

بهترین ها را برایمان مقدر کن...

آمین

:Dr. Mahdavi :۰۹:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

نسان ها آفریده شده اند که به آنها عشق ورزیده شود و اشیا ساخته شده اند که مورد استفاده قرار بگیرند!

دلیل آشفته‌گی های دنیا این است که به اشیا عشق ورزیده می شود و انسان ها مورد استفاده قرار می گیرند!

:Parvin Hosseini :۰۹:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

بنام حضرت دوست...

اطرافم پر دوست

دوستم، گهری بی همتا

۲۳۵

نفس نگاره

امروز روزمهر خدا...

به درودی دل خود گرم کنیم

و چه زیباست، کنار یاران،

خنده بر صبح زدن

زندگی را به صعود و به خوشی چسب زدن

تا که باشید شما

زندگی بستر امنیت و اظهار خوشیست

پس کنارهم باشید،

چون که یک دست ندارد آوا

delshiftegan.ir

سلام

صبحتون بخیر

صبحتون نیکو

صبحتون زیبا

صبحتون پر نشاط

صبحتون پر امید

صبحتون پر برکت

صبحتون پر انرژی

روزگارتان بانشاط

Mozhgan : ۰۹:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

آیا فشار قبر واقعیت دارد؟

تعریف فشار قبر از دیدگاه عرفان:

جدا شدن روح از بدن هنگام مرگ قطعی ، در کسری از ثانیه انجام میشود . این لحظه چنان سریع اتفاق می افتد که حتی کسی که چشمانش لحظه مرگ باز است فرصت بستن آن را پیدا نمیکند . یکی از شیرین ترین تجربیات انسان دقیقا لحظه جدا شدن روح از جسم میباشد . به حس سبک شدن و معلق بودن .

بعد از مرگ اولین اتفاقی که می افتد این است که روح ما که بخشی از آن هاله ذهن است و در واقع آرشيو اطلاعات زندگی دنیوی اوست شروع به مرور زندگی از بدو تولد تا لحظه مرگ میکند و تصاویر بصورت یک فیلم برای روح بازخوانی میشود . شاید گمان کنیم که این اتفاق بسیار زمان بر است . زمان در واقع قرارداد ما انسانهاست . این ما هستیم که هر دقیقه را ۶۰ ثانیه قرارداد میکنیم . اما زمان در واقع فراتر این تعاریف است .

با مرور زندگی ، روح اولین چیزی که نظرش به آن جلب میشود، وابستگیهای انسان در طول زندگی میباشد . برخی از این وابستگی ها در زمان حیات حتی فراموش شده بود ولی در این مرحله دوباره خودنمایی میکند . میزان و لول وابستگی دنیوی برای هرکس متغیر است .

روح از بین خاطراتش وابستگی های خود را جدا میکند . این وابستگی ها هم مثبت است هم منفی . مثلا وابستگی به مال دنیا یک وابستگی منفی و وابستگی مادر به فرزندش هم نوعی دلبستگی و وابستگی مثبت محسوب میشود . ولی به هر حال وابستگی ست .

این وابستگی ها کششی به سمت پایین برای روح ایجاد میکند که او را از رفتن به سمت هادی یا راهنما جهت خروج از مرحله دنیا باز میدارد . یعنی روح بعد از مرگ تحت تاثیر دو کشش قرار میگیرد . یکی نیروی وابستگی از پایین و دیگری نیروی بشارت دهنده به سمت مرحله بعد . اگر نیروی وابستگی ها غلبه داشته باشد باعث میشود روح تمایل پیدا کند که دوباره وارد جسم گردد . چون توان دل کندن از وابستگی را ندارد و دوست دارد دوباره آن را تجربه کند . به همین جهت روح به سمت جسم رفته و تلاش میکند جسم مرده را متقاعد کند که دوباره روح را بپذیرد . فشاری که به "روح" وارد میشود جهت متقاعد کردن جسم خود در واقع همان فشار قبر است . این فشار به هیچ وجه به جسم وارد نمیشود . چون جسم دچار مرگ شده و دردی را احساس نمیکند . پس

فشار قبر در واقع فشار وابستگی هاست و هیچ ربطی ندارد که شخص قبر دارد یا ندارد. این فشار هیچ ربطی به شب زمینی ندارد و میتواند از لحظه مرگ شروع گردد.

یکی از دلایل تلقین دادن به فرد فوت شده در واقع این است که به باور مرگ برسد و سعی در برگشت نداشته باشد.

بعد از مدتی روح متقاعد میشود که تلاش او بیهوده است و فشار قبر از بین میرود.

حضرت علی (ع):

طوری زندگی کن که گویا هزارسال دیگر زنده ای و طوری هم زندگی کن که گویا فردا می میری ...
وابستگی ها باعث میشود که روح، شاید سالها نتواند از این مرحله بگذرد. بحث روح های سرگردان و سنگین بودن قبرستانها بدلیل همین وابستگی هاست. گاهی تا سالها فرد فوت شده نمیتواند وابستگی به قبر خود و جسمی که دیگر اثری از آن نیست را رها کند.
به امید اینکه بتوانیم به درک این شعر برسیم:

دنیا همه هیچ و کار دنیا همه هیچ

ای هیچ برای هیچ بر هیچ مپیچ ...

بگذار و بگذر

ببین و دل مبند

چشم بینداز و دل مباز

که دیر یا زود باید گذاشت و گذشت ...

۲۰۱۵/۰۹/۲۲ :۱۰:۰۰+ ۹۸ ۹۰۱ ۶۳۷ ۶۵۱۶ gh~ya :

بالابر بر خانه خدا سقوط می کند و خدا در روند عادی طبیعت دخالت نمی کند و حدود صد حاجی در خانه اش به کام مرگ فرو می روند .

آنوقت گروهی احمق معتقدند که امام زمان در انتخابات ایران دخالت می کند و عده ای نادان برای رفع مشکلاتشان به امام زاده ها دخیل می بندند .

آی آدم ؛ اگر در خانه خدا هم هستی مواظب آن بالابر بالای سرت باش ، آن بالاسری که تو به خانه اش آمدی در خانه خودش هم پارتی بازی نمی کند پس به عقلت رجوع کن .

Dr. Mahdavi: ۱۰:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

سلام دوستان روزتون بخیر

امروز سه شنبه ۳۱/۶/۱۳۹۴

افتخار به خود

۲۴۰

سعی کنید در هر سمتی که هستید

بهترینی باشید که می توانید،

بهترین همسر، بهترین پدر، بهترین مادر، دوست، رئیس، کارمند، دانشجو و...

بدین طریق از دنیا، جهان بهتری بسازید.

و در نهایت به خاطر بسپارید که

در مدرسه درسی را می آموزید، سپس آزمون می دهید،

در حالی که در زندگی ابتدا در آزمون شرکت می کنید

و سپس درس را می آموزید،

آزمون های زندگی را جدی بگیرید ...

عبارت تاکیدی:

در وجودم قدرت ایجاد تغییر و تحول است!

خدایا شکر...

در یافتن لحظه ی حال کلید فهم رفتارهای توام با احساس تقصیر و نگرانی است یاد بگیرید که در

زمان حال زندگی کنید و اوقات کنونی را با اندیشیدن درباره ی گذشته یا آینده راکد نگذارید هیچ

لحظه ی دیگری غیر از لحظه ی حال برای زیستن وجود ندارد.

:Farokh :۱۱:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

تا خدا هست،،

کسی تنهانیست،،

من اگر گم شده ام،،

تو اگر خسته شدی،،

دریس 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 بزنیم از سر عجز،،

وبفهمیم که او مونس واقعی خلوت ماست...

Dr. Mahdavi :۱۱:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

عشقترا در مراقبهات و مراقبهات را در عشقت جاری ساز. این همان چیزی است که من تعلیم میدهم. این همان چیزی است که زندگی پویا می خوانمش و زندگی مذهبی، زندگی بی پویاست.

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۱:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

آهنگ ریلکسیشن توسط "دکتر آرنول اشتاین" موسیقی درمانگر با استفاده از یک پایه ریتمی ۶۰ ضربه ای که براساس تعداد ضربان قلب در حالت استراحت نواخته شده است که تأثیر عمیقی بر آرامش روان دارد.

???

لطفا هر شب قبل از خواب در فضایی آرام وساکت با چشمانی بسته گوش دهید.

??????

به امید آرامش درونی همه عزیزان

????????

دکتر نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۲:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

یافتن حقیقت در متون مذهبی، یافتن حقیقت در فلسفه ها همان نگاه کردن به ماه در کاسه ی
آب است. اگر از دیگری بخواهی تا به تونشان بدهد که چگونه زندگی کنی، تقاضای گمراه شدن می
کنی..♥♥♥

نقش نگاره
delshiftegan.ir

فعال کردن چاکرای سوم

تقریباً دو انگشت بالای ناف جایگاه چاکرای سوم است. اگر این چاکرا هماهنگ کار کند شما می توانید خود را کاملاً باور کنید و هم چنین به احساس دیگران و ویژگی های شخصیتی آنها احترام بگذارید.

وقتی چاکرای سوم درست کار نکند می خواهید همه چیز طبق خواسته های شما انجام شود، دوست دارید دنیای درون و بیرون را کنترل کنید با این وجود از درون ناآرام و ناراضی هستید. کم کاری چاکرای سوم شما را مأیوس و ناامید می کند.

اگر طرز خوابیدن شما به پشت و حدود ۸ - ۷ ساعت باشد چاکرای سوم شما فعال می باشد.

رنگ طلایی نور خورشید خصوصیات چاکرای سوم شما را تقویت می کند. تماشای مزرعه ای از گندم های رسیده در زیر نور خورشید نیز چنین اثری دارد. برای رهایی از غم به گل آفتابگردان نگاه کنید.

رنگ درمانی

رنگ زرد روشن چاکرای سوم را فعال می کند، به افکار و اعصاب ما نیرو می دهد و حتی ممکن است ارتباط با دیگران را افزایش دهد. احساس خستگی درونی با رنگ زرد به طرف شده و باعث فعال شدن و تحرک شما می شود.

رایجه درمانی

روغن اسطوخودوس چاکرای سوم را متعادل ساخته و اثر آرام بخش بر روی بیقراری این چاکرا دارد اگر با روغن فشرده رزماری محل چاکرای خورشیدی (چاکرای سوم) را ماساژ دهید و رایجه تند رزماری را استنشاق کنید اثر محرک آن باعث می شود که میل به کار و فعالیت در شما افزایش یابد..

Dr. Mahdavi: ۱۳:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

تا بحال ذهن بافنده ات را دیده ای

آیامتوجه شده ای آنچه برسرمان می آید از ذهنمان است

تا زمانی که به بافندگی ذهنت ادامه بدهی لباسی از حقیقت را نخواهی پوشید

آنچه داری بد یا خوب از حقیقت تو نیست از بافندگیهای ذهنت هست..

۲۴۶

دست از بافندگی بردار

تا حقیقت وجودت را دریابی..

دانشگاه
دلشیدگان
delshiftegan.ir

SanaZ :۱۹:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

دست و پا گر بشکند با نسخه درمان میشود..

چشم گریان هم دمی با بوسه خندان میشود..

سیل باران گر ببارد از نسیم. صورتی ..

غم مخور با خنده ای از دیده. پنهان میشود..

مختصر گویم اگر ویران شود کاشانه ای ..

جای هر ویرانه ای کاخی نمایان میشود..

ای خدا هرگز نبینم بشکند قلب کسی ..

دل شکسته باطنش از ریشه ویران میشود...

۲۰۱۵/۰۹/۲۲ :Mahdiye: ۱۹:۵۱

بنویسید تا آرام بگیرید! [?][?][?][?]

هنگام عصبانیت حتما به چیزی که می خواهید بگویید یا حرفی که باید در آن لحظه بزنید فکر کنید بعد تصمیم بگیرید.

در هنگام عصبانیت سعی کنید یادداشت کنید و تمام چیزهایی که به ذهنتان می رسد را روی ورق بیاورید این کار باعث می شود تا هنگام مشاجره و عصبانیت راحت تر به آرامش اولیه بازگردید.

پیاده روی و فعالیت بدنی از بهترین روش های کنترل خشم هستند و تا ۷۵ درصد موارد می تواند طول مدت خشم را کوتاه تر کند.

بررسی ها نشان می دهند در هنگام عصبانیت حتما به چیزی که می خواهید بگویید یا حرفی که باید در آن لحظه بزنید فکر کنید بعد تصمیم بگیرید.

خشم بیشتر روابط فردی را تحت تاثیر قرار می دهد و روی سیستم عصبی و جسم فرد بسیار تاثیر گذار است. سعی کنید هنگام عصبانیت فقط به سلامت خود و سلامت روح و روان خودتان فکر کنید و اهمیت دهید. زیرا دانشمندان در جدیدترین تحقیقات خود نشان دادند که عصبانیت و خشم احتمال بروز حملات قلبی را تا ۶۰ درصد افزایش می دهند و باعث چاقی و پرخوری نیز می شوند.

نکته: [?][?][?] پس هنگام عصبانیت سعی کنید با نفس کشیدن آرام روح و روان خود را تسلی بدهید.

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.

۲۴۹

yoga_benefits

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 بزنیم

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. روزتون خوش نیما! 

Mahdiye : ۱۹:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

داستانی واقعی که "حال" مرا خوب کرد را

به عنوان یک هدیه از من بپذیرید...

اگر حالتان خوب شد

به من هم بگویید

۲۵۲

یک روز یک دختر کوچک کنار یک کلیسای محلی ایستاده بود

دخترک قبلاً یکبار آن کلیسا را ترک کرده بود

چون به شدت شلوغ بود .

همان طور که از جلوی کشیش رد می شد

با گریه گفت : " من میتونم به کانون شادی داخل کلیسا بیام ! "

کشیش با نگاه کردن به لباس های پاره ،

کهنه و کثیف او تقریباً توانست علت را حدس بزند و دست دخترک را گرفت و به داخل برد و

جایی برای نشستن او در کلاس کانون شادی پیدا کرد

دخترک از اینکه برای او جا پیدا شده بود بی اندازه خوشحال بود

و شب موقع خواب به بچه هایی که جایی برای خواب نداشتند فکر می کرد .

دو سال بعد

آن دختر کوچولو در همان آپارتمان فقیرانه اجاره ای که داشتند ، بر اثر بیماری فوت کرد

والدین او با همان کشیش خوش قلب تماس گرفتند تا کار های کفن و دفن دخترک را انجام دهد .

در حالی که داشتند بدن کوچکش را جا به جا می کردند ، یک کیف پول قرمز چروکیده و رنگ و رو رفته پیدا کردند که به نظر می رسید دخترک آن را از آشغال های دور ریخته شده پیدا کرده باشد .

داخل کیف ۵۷ سنت پول و یک کاغذ وجود داشت که روی آن با یک خط بچگانه قشنگ نوشته شده بود : " این پول برای کمک به کلیسای کوچکمان است برای اینکه کمی بزرگتر شود تا بچه های بیشتری بتوانند به کانون شادی بیایند . "

این پول تمام مبلغی بود که آن دختر توانسته بود در طول دو سال به عنوان هدیه ای پر از محبت برای کلیسا جمع کند .

وقتی که کشیش با چشم های پر از اشک نوشته را خواند ،

به سرعت سمت کلیسا رفت

و قصه فداکاری و از خود گذشتگی آن دختر را تعریف کرد .

او انگیزه افراد کلیسا را برانگیخت تا پول کافی فراهم کنند تا بتوانند کلیسا را بزرگتر بسازند .

اما داستان اینجا تمام نشد

یک روزنامه که از این داستان خبردار شد ، آن را چاپ کرد

بعد از آن یک دلال معاملات ملکی مطلب روزنامه را خواند و قطعه زمینی را به کلیسا پیشنهاد کرد که هزاران دلار ارزش داشت .

وقتی به آن مرد گفته شد که آنها توانایی خرید زمینی به آن مبلغ را ندارند ، او حاضر شد زمینش را به قیمت ۵۷ سنت به کلیسا بفروشد .

اعضای کلیسا مبالغ بسیاری هدیه کردند و پولهای زیادی هم از دور و نزدیک به دست آنها می رسید .

در عرض پنج سال هدیه آن دختر کوچولو تبدیل به ۲۵۰.۰۰۰ دلار شد!

امروز اگر شما گذرثان به شهر فیلا دلفیا بخورد

به کلیسای

Temple Baptist Church

که ۳۳۰۰ نفر ظرفیت دارد سری بزئید .

و همچنین از دانشگاه

Temple University

که تا به حال هزاران فارغ التحصیل داشته نیز دیدن کنید .

همچنین بیمارستان سامری نیکو

(Good Samaritan Hospital)

و مرکز " کانون شادی " که صد ها کودک زیبا در آن هستند را ببینید .

مرکز " کانون شادی " با این هدف ساخته شد که هیچ کودکی در آن حوالی روز های یکشنبه را

خارج از آن محیط باقی نماند .

در یکی از اتاق های همین مرکز می توانید عکسی از صورت زیبا و شیرین آن دخترک ببینید که با ۵۷ سنت پولش ، که با نهایت فداکاری جمع شده بود ، چنین تاریخ حیرت انگیزی را رقم زد . در کنار آن ، تصویری از آن کشیش مهربان ، دکتر راسل اچ. کان ول که نویسنده کتاب "گورستان الماس ها " است به چشم می خورد .

این یک داستان حقیقی بود که نشان می دهد که اگر خداوند اراده کند قادر است که چه کار هایی را با هزینه ای اندک ولی پشتوانه ای بزرگ مانند "قلب مهربان آن کودک" به انجام برساند.

لطفا مراقب نیت های خود باشید که سرنوشتتان را رقم میزنند.

"روزگارتان خوش"

Mahdiye :۱۹:۵۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

بالا رفتن سن حتمی است ...

اما اینکه روح تو پیر شود ،

بستگی به خودت دارد ... !

زندگی را ورق بزن ...

استکان استکان چای را به سلامتی نفس کشیدن بنوش

مبادا ! مبادا ...

زندگی را دست نخورده برای مرگ بگذاری دوست من...

پایان آدمیزاد

نه از دست دادن معشوق است

نه رفتن یار

نه تنهایی...

هیچکدام پایان آدمی نیست!

آدمی آن هنگام تمام میشود که دلش پیر شود

دلت همیشه جوان...

روزنامه الرياض عربستان سعودی در یکی از شماره های اخیر خود "جمهوری اسلامی ایران" را یکی از "بُرد های جهان عرب در نیم قرن اخیر" خواند. نویسنده با مقایسه موقعیت ایران و کشورهای عرب منطقه در قبل و بعد از انقلاب عنوان میکند که جایگاه والای امروز کشورهای عرب منطقه در عرصه جهانی به خاطر پسرفت ایران میباشد که اگر ایران با همان سرعت قبل از انقلاب به رشد خود ادامه میداد "دنیا تنها کشوری را که در خاور میانه میشناخت ایران میبود". نویسنده عنوان میکند که جنگ با ایران تا زمانی که شاه در راس حکومت بود غیر ممکن بود و ادامه میدهد "حتی بعد از انقلاب هم غیرت فرزندان تربیت شده دوران شاهنشاهی که به ملیت خود میبالیدند باعث شد که ایران هشت سال دوام بیاورد" و سپس نسل رزمندگان را با جوانان امروز ایران مقایسه میکند و مینویسد که "صدام زود به جنگ با ایران رفت. باید منتظر این نسل میماند. نسلی که از بی هویتی سردرگم است..." سپس به تحلیل اوضاع و احوال ایران و ایرانی در دنیای امروز میپردازد. از مهاجرت ایرانیان، مشکلات اقتصادی، فحشا... در بخش بعدی به درآمد کشورهای عربی، سوریه، عراق و عربستان از زائران ایرانی اشاره میکند و میگوید که در زمان قبل از انقلاب درآمد اعراب از زائران ایران فقط سه درصد آمار امروزی بوده. نویسنده به این هم قناعت نمیکند و در آخر تجاوز به جوانان ایرانی، تعرض به مسافران ایرانی در فرودگاههای عربی، فروش دختران ایرانی به اعراب و سفر (به ظاهر) زائران عرب به شهرهای مذهبی قم و مشهد برای خوابیدن با زن ایرانی را "یک پیروزی بزرگ برای اعراب میداند" و ایران را "تایلند منطقه" میخواند

:Farokh :۲۱:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

این شعر خیلی زیبا بود دعای جوشن الکبیر بصورت شعری زیبا:

خود را به خدا بسپار، وقتی که دلت تنگ است

وقتی که صداقتها ، آلوده به صد رنگ است

خود را به خدا بسپار، چون اوست که بی رنگ است

چون وادی عشق است او، چون دور ز نیرنگ است

خود را به خدا بسپار ، آن لحظه که تنهایی

آن لحظه که دل دارد ،از تو طلب یاری

خود را به خدا بسپار ، همراه سراسر اوست

دیگر تو چه میخواهی؟! بهر طلبت از دوست

خود را به خدا بسپار، آن لحظه که گریانی

آن لحظه که از غمها ، بی تابی و حیرانی

خود را به خدا بسپار، چون اوست نوازشگر

چون ناز تو میخواهد ، او را ز درون بنگر

خود را به خدا بسپار

SanaZ: ۲۱:۱۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

با اجازه گروه رو میخوام چراغونی کنم

??○○○ ??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○??

???

??○○○??○○○?? ? ? ?

??○○○??○○○??

???

۲۵۹

دانشگاه خوارزمی
delshiftegan.ir

بریدکنار ! داریم گروهو برای عید قربان چراغونی میکنیم!!!

پیشاپیش عیدتون مبارک

Dr. Mahdavi: ۲۱:۴۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

پاک سازی آگاهی

۲۶۰

۱. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، نفسی عمیق بکشید و درخواست کنید تا به شما یادآوری شود چرا اینجا هستید و ژرفترین آرزویتان برای امروز چیست.
۲. انتخاب کنید که امروز می خواهید چه سطحی از آگاهی را بکاوید. سپس سه انتخابی را که ضامن دستیابی شما به این حالت هستند، بنویسید. به یاد داشته باشید که شما نیرومند هستید!
۳. با تمرکز کامل و توجه برکاری که در دست دارید، از گذشته بیرون بیایید. مهم نیست کار شما چه قدر معمولی و پیش پا افتاده باشد. قدر این موهبت را بدانید که امروز زنده هستید.
۴. با بدن خود چنان رفتار کنید که گویی ارزشمندترین کودکی است که در آغوش گرفته اید. امروز این کودک را نوازش کنید و غذاهای مقوی و حرکات نشاط آور به او بدهید.
۵. همه چیز را رها و به خدا واگذار کنید. نگرانی‌ها و دلمشغولی‌های خود را به قدرتی بزرگ‌تر از خودتان بسپارید. پیش از خواب، تشویش‌های خود را بنویسید و در کیسه‌ی زباله بیرون خانه بگذارید تا دور ریخته شوند.
۶. امروز، زندگی‌الطن را همانگونه که هست، بپذیرید. همه‌ی آنچه را نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. یادتان باشد فردا روزی تازه در پیش است. نفسی عمیق بکشید.

۷. برای هر کار خوبی که به انجام می‌رسانید و هر فکر خوبی که دارید، از خودتان قدردانی کنید. در طول روز آن قدر خوبی‌هایتان را تشخیص دهید که از شدت این قدرشناسی صادقانه، از موفقیت‌هایتان سرخ شوید.

۸. واقعاً کفش‌های قدیمی و کهنه‌ی خود را به کسی بدهید یا در زباله دانی بیندازید. همه جا را مرتب کنید و هرچه را دیگر نمی‌خواهید و استفاده نمی‌کنید، ببخشید یا دور بیندازید.

۹. شما بعنوان یک انسان بالغ و پراحساس، از نظر جسمانی، عاطفی و معنوی مسئول خود هستید. ببینید خودِ نابالغ شما در کدام زمینه‌های زندگی‌تان اختیاردار است. حالا از آن شیوه‌ی رفتار دست بکشید و اجازه دهید خودِ بزرگسال شما اختیار را در دست بگیرد.

۱۰. به اشتباه خود اعتراف کنید. فروتنی، کلید واقعی خوشبختی است. هر گونه تکبر یا هر پافشاری و لجاجت برای «برحق» یا «موجه» بودن را که هم اکنون آرامش شما را به هم می‌ریزد، کشف کنید.

۱۱. وقتی احساس می‌کنید حوصله‌ی شما سررفته یا گیر افتاده‌اید، خطر کنید. کاری پیش بینی نشده و متفاوت با رفتار متعارف خود انجام دهید.

۱۲. هرچه سریع‌تر خشم‌ها، رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. آنها را نزد خودتان اعتراف کنید و سپس این آزرده‌گی‌ها را به نیروی الهی درون واگذارید.

۱۳. با گوش دادن به نیازهای بدن و دادن محبت و توجه و استراحتی که بدنتان شایسته‌ی آن است، به جسم خود احترام بگذارید. هفته‌ای یک روز از کار با تلفن، ایمیل و پیام کوتاه مرخصی بگیرید تا به خودروی مقدس‌تان سوخت برسانید و آن را پر کنید.

۱۴. یادتان باشد که شما شایسته‌ی بیشتر از اینها هستید.

کتاب پاک سازی آگاهی ، دبی فورد

۲۶۲

نقد نگاره
delshiftegan.ir

:Laleh Maher ۲۱:۴۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

اگه کتاب بخوانیم:

باز بد اخلاق باشیم

باز اهل توهین به دیگران باشیم

باز آشغال بریزیم

باز بد رانندگی کنیم

باز به سالمندان احترام نگذاریم

باز به حقوق حیوانات و محیط زیست بی توجه باشیم

و باز...

فقط و فقط وقتمون تلف شده!

{خواندن و عمل نکردن، مثل شخم زدن و بذر نکاشتن است!}

۲۰۱۵/۰۹/۲۲:۵۵:۲۱:Dr. Mahdavi

ندایی الهی در قلب تو همواره تو را فرا می خواند اما این ندا به تو نمی رسد. تو درگیر امور دنیوی هستی، درگیر چیزهای پیش پا افتاده. ذهنت پر از چیزهای زاید است. بدون هیچ مشغولیتی مشغول است از این رو همچنان این ندا آهسته درون را نمی شنوی. آنگاه که ذهن خاموش شود و افکار ناپدید گردند، آنگاه که هیچ فکری در تو باقی نمانده باشد، ناگهان آن ندا را می شنوی. و شنیدن ندا از خدا از قلبت، آغاز دگرگونی توست. خدا هیچگاه در شکل دانش ظاهر نمی شود. این را به یاد داشته باش. و خدا دور نیست. همیشه هست. در بیست و چهار ساعت منتظر توست. اما مردم همچنان در جست و جوی خدا به این سو و آن سو می دوند. زندگی شان را چنان احمقانه به هدر می دهند که به نظر غیر قابل تصور می رسد که انسان تا این حد احمق باشد. اما هست. ♡ ♡ ♡

عید قربان

قربانی میکنم در خود تمام منیت ها را، تمام آنچه که باعث دوری من از خود و خدایم میشود..

قربانی میکنم حسادت را، که مبادا به آنچه دیگری از من برتری دارد حسد بورزم..

قربانی میکنم حسرت را، که ذره ای من را از خود واقعی ام دور نکند و هرگز آهی نکشم برای داشته ها و نداشته هایم..

قربانی میکنم ترس را در وجودم، که با اشتیاق صد برابر در راه رسیدن به کمال قدم بگذارم..

قربانی میکنم وابستگی هایم را به این دنیای فانی؛ زیرا که میدانم هر چه در این مسیر سبک تر باشم رهایی ام آسان تر میشود..

من ایمان دارم که تمام این قربانی هایم، مرا به هدفم نزدیک تر میکنند و باعث میشود مرگی داشته باشم، سراسر پر از آگاهی..

باشد که روز عید قربان، من ؛ خود واقعی ام را بشناسم...♥

پیشاپیش عیدتان مبارک🌸🌸🌸

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

سومین قانون معنوی موفقیت قانون کارماست. "کارما" هم عمل است، هم نتیجه عمل؛

هم علت است، هم معلول؛

زیرا هر عملی نیرویی را تولید می کند که به همان شکل به ما باز می گردد.

به زبان ساده تر "هرچه بکاری همان را درو می کنی"!

بدیهی است اگر بخواهیم در زندگی مان شادمانی ایجاد کنیم، باید بیاموزیم بذر شادمانی بکاریم. بنابراین مفهوم ضمنی کارما "انتخاب آگاهانه" است.

هرآنچه که در این لحظه پیش می آید نتیجه انتخاب هایی است که در گذشته به آن دست زده اید!

برخی از انتخابهای ما آگاهانه هستند و برخی دیگر ناآگاهانه!

راهکار انتخاب آگاهانه، نظاره کردن بر فرآیند انتخاب و عواقب آن است. بدین ترتیب فرآیند انتخاب در حیطه هشیاری اتفاق می افتد. به هنگام هر انتخاب می توانید دو سوال از خود پرسید:

نخست این که: عواقب این انتخاب چیست؟

دوم این که: آیا این انتخاب برای خودم و افراد تحت تأثیر آن شادمانی خواهد آورد؟

اگر پاسخ مثبت بود نگاه دست به آن انتخاب بزنید.

وقتی انتخاب کننده آگاهی شدید کارهایی را انجام می دهید که موجب تکامل خودتان و اطرافیانتان میشود. امروز با خود عهد می بندم با دنبال کردن گامهای ذیل قانون کارما را در زندگی خویش به اجرا درآورم:

۱- امروز انتخاب هر لحظه ام را نظاره خواهم کرد و صرفاً با نظاره این انتخابها، آنها را به آگاهی هشیار خود خواهم آورد. می دانم بهترین راه آمادگی برای هر لحظه در آینده این است که اکنون کاملاً آگاه باشم.


۲- هرگاه به انتخابی دست میزنم این دو سوال را از خود می پرسم:

- عواقب این انتخاب چه خواهد بود؟

- آیا این انتخاب برای خودم و افراد تحت تأثیر آن شادمانی خواهد آورد؟

۳- از ژرفای دلم هدایت خواهم طلبید تا با احساس آسودگی یا ناآسودگی برایم پیام بفرستد. اگر این انتخاب احساس آسودگی ایجاد کند، تسلیم آن خواهم شد. در غیر این صورت مکث خواهم کرد و با بصیرت درونم عواقب عملم را خواهم نگریم. این هدایت این توانایی را به من خواهد بخشید تا به طور خودانگیخته برای خودم و همه اطرافیانم دست به انتخابهای درست بزنم!

دانشگاه
دلشدگان
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲: تو زمانی پاک و خالص هستی که در آگاهی محض به سر می بری. نه خوب برای تو اهمیت دارد نه بد. تو به هیچ وجه دو قطبی نیستی. هرچیزی را امری الهی می شماری. دست از مرزبندی برداشته ای. فقط یکی بودن را می بینی. حتی در شیطان خدا را می بینی. در تاریکی نور را و در مرگ، زندگی جاودان را. آنگاه که روش معمول دوقطبی و دوگانه دیدن را کنار بگذاری پاک و خالص می شوی، زیرا دیگر هیچ چیزی نمی تواند تو را آلوده کند. این نهایت حالت خودآگاهی است. تو باید از تمام دوگانگیها فراتر روی: اخلاقی- غیراخلاقی، خوب - بد، زندگی - مرگ، تابستان- زمستان. باید از تمام اینها فراتر بروی تا بتوانی یکی بودن را ببینی. تو می توانی یکی بودن را در میلیونها شکل ببینی. می توانی یکی بودن را همه جا و در هر شکلی که ظاهر می شود تشخیص دهی. این کار شدنی است. تلاشی اندک برای بیدارتر شدن و برگزیدن لازم است. فقط در درون نشستن، و تماشا کردن ذهن بدون برگزیدن چیزی. رفت و آمدها ادامه دارد. تو در گوشه ای بی توجه و بی تفاوت نشسته ای. آرام آرام پاکی و خلوص در تو فرود می آید. این پاکی و خلوص عین رهایی است. 

تمرینات رهایی

رها کردن همه ی چیزهای زاید:

تمرین رها کردن ۱ (رها کردن هر انقباض): همین طور که نشستین و این مطالب رو می خونین، نفس عمیقی بکشین و اجازه بدین هنگام بازدم همه ی فشارها بدن شما رو رها کنه. بگذارید شانه هاتون، زبان و گلو، بازوها و پاها و... تک تک اعضای بدنتون احساس رها شدن از فشار رو تجربه کنند. (البته این تمرین رو دراز کشیده و به صورت تمرینات ریلکس شدن هم میشه انجام داد اما فعلاً" بحث ما توضیح این نوع تمرینات نیست).

توجه کنید که در کدام بخشهای بدنتان دچار انقباض بودید؟ آیا این انقباض رو با تن خودتون انجام می دید یا با ذهنتون هم انجام می دید؟

در این حالت آسوده و راحت به خود بگویید: "

" من مشتاقم که رها شوم. من هر فشاری را رها می کنم. من هر ترسی را در برابر تغییرات خودم و محیط رها می کنم. من همه ی محدودیت های کهنه ام را رها می کنم. من با خودم در آرامشم. من ایمن هستم."

از این به بعد به محض بروز اندیشه های بد و دشوار، این تمرین را انجام بدهید. بعد از مدتی این روند جزئی از وجودتون میشه.

تمرین رها کردن ۲ (تجربه ی رها کردن جسمانی): خیلی وقتها بدن ما نیاز به تجربه ی رها کردن جسمانی داره. تجربه ها و هیجانهای خالی نشده می توندن در بدن مسدود بشند و جلوی حرکت انرژی رو بگیرند.

وقتی دچار یک مسئله جسمی یا روحی می شید یعنی چیزی جلوی حرکت انرژی رو در بدن شما گرفته. مثلاً " یکدفعه دچار سردرد می شید. یا یکدفعه دچار سوزشی در قسمتی از بدنتون می شید یا دچار خشمی پنهان یا غمی عجیب می شید و علت اون رو نمی فهمید.

شیشه های ماشین رو بالا بکشید و فریاد بزنید. به رختخواب لگد بزنید. بدوید. با یه راکت به بالشتهای خونه ضربه بزنید. با مشت دق دلیتون رو سر متکاهای خونه خالی کنید. باور کنید که با خالی کردن هیجانهای پنهان در درونتون، هم علت خشم یا غم پنهانتون رو کشف می کنید و هم درد جسمیتون شما رو رها می کنه.

تمرین رها کردن ۳ (تمرین رها کردن خاطرات): اگه به لباس کلاس پنجم دستانتون فکر کنید، معمولاً هیچ دلبستگی عاطفی به اون ندارین. تنها به چشم یک خاطره به اون نگاه می کنین. همه ی خاطرات ما باید به همین شکل باشند. بگذارید خاطره فقط خاطره بماند. باید سعی کنیم دلبستگیهای عاطفیمون رو با خاطرات بدمون رها کنیم! خیلی از ما در اعماق وجودمون هنوز خاطرات بدمون رو دوست داریم! اگه اینطور نیست پس چرا هنوز گاهگاهی توی خلوتتون به اون فکر می کنید و نمی تونید اونها رو رها کنید!؟

برای این کار اولین کاری که باید انجام بدین، تهیه ی یک لیست از تمام چیزهایی است که می خواهید رها کنید! لیست خاطرات بد، عادات بد و خلاصه هر چیزی که آزارتون می ده رو بنویسید و

زیر اونها بنویسید " من مشتاقم نیاز به وابستگی به همه ی اینها را رها کنم . " از خودتون بپرسید
چقدر مشتاق انجام این کار هستید؟ به واکنشهای بدن و دروتون توجه کنید . از خودتون بپرسید
برای این رها کردن چه کارهایی باید بکنم؟ بعد اینها رو پاره کنید و دور بریزید. همچنان از روش پله
پله جلو رفتن که توی پست قبل گفتم استفاده کنید تا به نتیجه برسید.

یاد آوری :مهمترین چیز زایدی که باعث انواع بیماریهای جسمی و برآورده نشدن آرزوها می شود "
عدم بخشایش دیگران و خود " است. لطفا " مجددا" تمرینات بخشایش رو که در پستهای قبل یاد
گرفتین برای دیگران و برای خودتون انجام بدین بعد از اون تمرینات جدید بخشایش که در زیر
عنوان می کنم رو انجام بدین:

_ تمرین نابود کردن نفرت : " امت فاکس " برای نابود کردن نفرت ، تمرینی قدیمی داره. او توصیه
می کنه که آرام بنشینیدو بگذارید جسم و روحتون استراحت کنه .خودتون رو در تاتری تاریک
مجسم کنید .صحنه ای روبروی شماست که شخصی که از او نفرت دارید، روی اون صحنه
ایستاده. همه ی موهبتهای نیکو رو برای او مجسم کنید. او را خوشحال، راضی و متبسم ببینید . "
لوئیز هی " این رو به این تمرین اضافه کرده که بعد از این کار خودتون رو هم پر بالای اون صحنه
مجسم کنید و ببینید که همه ی موهبتهای خوب به سراغ شما هم می آیند . خودتون رو شاد و
متبسم مجسم کنید.

اگه ما نتونیم برکات رو برای دیگران بخواهیم ، خودمون هم نمی تونیم اونها رو دریافت کنیم! چون
قانون کارما مانع تحقق آرزومون میشه! شاید برای همینه که ما در دین اسلام داریم که اول برای
همسایه ات دعا کن و بعد برای خودت!

فقط چیزی را می توانی آرزو و دریافت کنی که بتوانی آن را برای دیگران هم بطلبی!

نقد نگاره
delshiftegan.ir

۲۲/۰۹/۱۵/۲۰۲۲: Dr. Mahdavi: عجایب قلب انسان ...

قلب انسان به طور معمولی در هر سال سی و شش میلیون و هفتصد و نود و دو هزار بار می‌تپد...

انرژی که از قلب انسان در هر دوازده ساعت منتشر می‌شود برای بلند کردن یک وزنه ۶۵ تنی کافی است

سرعت خونی که قلب پمپاژ می‌کند ۷۵۰۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد یعنی میشه مسیر بین تهران و نیویورک را در یک ساعت پیمود...

قلب در هر سال دو میلیون ششصد هزار لیتر خون را پمپاژ می‌کند که برای حمل آن حدود ۸۱ تانکر بزرگ لازم است

ماهیچه های قلب جزء ضعیف ترین ماهیچه های بدن است پس چگونه چنین کار عظیم و سنگینی را انجام می دهند آن هم بدون استراحت

به راستی کدام فلز را می شناسید که سالی ۳۶ میلیون بار به هم ساییده شود ولی از بین نرود

چه کسی به ماهیچه های قلب دستور داده است که شما حق استراحت ندارید؟

سپاس پروردگارم

وقتی هوش بیکران الهی انقدر با نظم و تدبیر قلبم را هدایت میکند قبل از اینکه خواسته باشم

پس چگونه نا امید باشم از امور زندگی ام

همه را بهوش بیکران الهی میسپارم تا خود همه امورم را تدبیر و رهبری کند

سپاس ای خدای رحمتگر دارای عرش عظیم...

خدای مهربان سلامتی و شادکامی را برای دوستانم عطا فرما

نفس نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۲:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

♥♥♥ زندگی از آن شجاعان است. بزدلان، فقط زنده اند. بزدل همواره در شک و تردید است و تا بیاید تصمیم بگیرد، فرصت از دست رفته است. شخص ترسو به زندگی فقط فکر می کند اما هیچگاه زندگی نمی کند. به عشق فکر می کند اما هیچگاه عشق نمی ورزد. و دنیا پر است از افراد ترسو. ترس بزدل از یک چیز است، ترس از ناشناخته. او از ترس، خود را در پشت شناخته و آشنا محصور می کند. آغاز شهامت زمانی است که پا را فراتر از دیوار شناخته بگذاری. این کار پر خطر است، بسیار پر خطر. اما تو هر قدر بیشتر خطر ناشناخته را به جان بخری، یک پارچه تر می شوی. فقط در خطرهای بزرگ است که روح متولد می شود. در غیر اینصورت تو فقط یک جسم باقی می مانی. از نظر بیشتر انسانها روح تنها یک احتمال است نه یک واقعیت. تنها عده اندکی از انسانهای شجاع از روح سرشار بوده اند. ♥♥♥

۲۲/۰۹/۲۰۱۵:۲۹:۲۲+۹۸۰۱۹۰۱۶۶۳۷۹۰۱۶۵gh~ya .:

تکرار مسواک زدن در همه شبها ، دندانها را سفید میکند

و تکرار خاطرات در همه شبها ،

موها را ...

گاهی عمر تلف می شود ؛

به پای یک احساس گاهی احساس تلف می شود ؛

به پای عمر !

و چه عذابی می کشد ،

کسی که هم عمرش تلف می شود ؛

هم احساسش.....!

پاییز از مهر شروع نمی شود ، پاییز از بی مهری ها شروع میشود.....

~ya gh6516 637 901 98+ :22:29 2015/09/22

: یادِ آن روزی که ما هم "آب بابا" داشتیم

دفترِ خطِ خورده یِ مشقِ الفبا داشتیم

کفشهایی وصله دار و کوچک و شاید گلی

یک دل اما بی نهایت مثلِ دریا داشتیم

صبح میشد عطرِ نانِ تازه و چای و پنیر

سفره ای هرچند ساده.. دلخوشی ها داشتیم

زندگی یک ده ریالی بود در دستِ پدر

پولِ توجیبی که نه، انگار دنیا داشتیم

بوسه یِ پُر مهر مادر وقتِ رفتن هایمان

راهِ خانه تا دبستان شور و غوغا داشتیم

نم نمِ باران که میشد مثلِ گنجشکانِ خیس

از پیِ هم می دویدیم و تماشا داشتیم

برگ بود و خش خش و بابایِ پیرِ مدرسه

باز هم پاییزِ رنگارنگ و زیبا داشتیم

زنگ بود و صبحگاه و صف گرفتن هایمان
ناظم و یک خط کش و دلواپسی ها داشتیم

باز هم بوی گچ و تخته سیاه و نیمکت

تا معلم تو مامد شوق برپا داشتیم

شور حاضر، شوق حاضر، عشق حاضر، غم؟ نبود

باز حاضر غایبی دستی به بالا داشتیم

درمیاوردیم دفترهایمان از توی کیف

مشق شب هایی پُر از تصمیم کبرا داشتیم

ریزش کوه و قطار و ریز علی مهربان

آتش پیراهنش در سوز سرما داشتیم

مُهرهای آفرین صد آفرین یادش بخیر

دفتری از بیست های زنگ املا داشتیم..

یادش بخیر...اری یا

Dr. Mahdavi: ۲۲:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

آموزش یعنی: کسب خرد لازم برای زندگی بهتر و ارج نهادن به آن،

آموزش یعنی: آفرینش نگاهی تازه، پرورش قلبی مهربان و سرشار از عشق و محبت نسبت به دیگران،

آموزش یعنی: رشد قوه عقل و استدلال از یک سو و بهره مندی صحیح از احساسات انسانی از سوی دیگر،

آموزش یعنی: اهمیت دادن به عدالت و انصاف و بیزاری از بی عدالتی،

آموزش یعنی: برخورداری از جسمی سالم و داشتن انگیزه مناسب برای ادامه زندگی ای سرشار از تحرک و انرژی،

آموزش یعنی: تنفس،

آموزش یعنی: شوق زیستن،

و در یک کلام آموزش یعنی: از دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست.

:Dr. Mahdavi :۲۲:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

انسان تازمانی که به خودشناسی نرسیده و از اصل خود به عنوان روح الهی یا خداگونه بودنش آگاهی کامل کسب نکرده است از مأموریت خود در این جهان هیچ اطلاعی نخواهد داشت

نقش نگاره
delshiftegan.ir

Mozhgan: ۲۲:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲: تو به صد نغمه، زبان بودی و دلها همه گوش؛

چه شنفتی که زبان بستی و خود گوش شدی؛

خلق را گرچه وفا نیست ولیکن گل من؛

نه گمان دار که رفتی و فراموش شدی.

عبادت با آنچه که امروز در سراسر دنیا به نام عبادت انجام می شود، هیچ ارتباطی ندارد. عبادت واقعی انجام آداب و رسوم نیست.

عبادت واقعی با آنچه که در معبدها انجام میشود هیچ ارتباطی ندارد. عبادت واقعی هیچ ارتباطی با برزبان راندن کلمات ندارد. عبادت کلامی نیست، بلکه شکرگزاری در سکوت است. زانو زدن در سکوت است در برابر هستی.

پس هر گاه در هر جاکه احساس کردی دوست داری در برابر زمین، در برابر درختان و آسمان زانو بزنی، زانو بزنی. اینچنین زانو زدن به تو کمک خواهد کرد آرام آرام نیست شوی.

عبادت یکی از بزرگترین روشهای نیست کردن

، خود، است و آنگاه که

، خود، برود، خدا می ماند، خود است که خدا را پشت ابرهای تیره پنهان ساخته. آنگاه که ابرهای تیره کنار بروند، خورشید با تمام شکوه، زیبایی، عظمت و جلالش شروع به درخشیدن خواهد کرد.

مراقبه روزانه، اشو

Dr. Mahdavi: ۲۳:۳۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

دنیا را بر دوش خود نکش .

چنین مسئولیتی نداشته باش .

مسئولیت تو یافتن و خویش خود بودن است .

هیچ کس نمی تواند این دنیا را نجات دهد . همه اش را به کائنات (انرژی ناب

آگاه) واگذار کن

که هیچ چیز در این جهان به تو تعلق ندارد حتی خود تو

همه چیز به او تعلق دارد .

وقتی که این را بدانی ، همه رنج و اندوه خواهد رفت .

آن فضایی که باقی می ماند خویش واقعی تو است که او است ♥♥♥

زندگی از اعمال بزرگ ساخته نشده است، از کارهای جزیی تشکیل شده است. چگونه از خواب بیدار می شوی، چگونه می نشینی، چگونه حرف می زنی، چه می گویی، خیلی از چیزها به این امور بستگی دارد. و منبع اصلی تمام این اعمال ذهن است. بنابراین افکار شما باید به سمت راستی، خیر و زیبایی متوجه باشند. بگذار در زندگی راستی را همیشه به یاد بیاوری. هرگاه وقتی پیدا می کنی، روی راستی تامل کن، به خیر و به جمال بیندیش. و هرگاه می خواهی کاری انجام دهی، پیش از اینکه شروع کنی، برای یک لحظه فکر کن که آنچه را که انجام خواهی داد در هماهنگی با حقیقت، خیر و زیبایی هست یا مخالف این هاست. اگر افکاری در سر داری، دقت کن که آیا این جریان فکری در جهت افزایش حقیقت، خیر و زیبایی است یا نه. اگر مخالف این هاست، آنوقت بی درنگ آن افکار را متوقف کن و به آن ها پروبال نده. برایت مضر خواهند بود.

تو را پایین خواهند کشید و زندگی را فاسد خواهند کرد. بنابراین مراقب نوع افکاری که در سر داری باش و با شجاعت، تلاش و پشتکار و تصمیم آن ها را به سمت خلوص و حقیقت بران. بارها احساس خواهی کرد که حتی نمی دانی حقیقت چیست. بارها چنین احساسی خواهی داشت که حتی نمی دانی خیر چیست. ممکن است که حتی نتوانی تصمیم بگیری، ولی دست کم این است که در موردش اندیشیده ای و سعی کرده ای تا پیدا کنی. این به نوبه خودش خوب است و سبب تغییر در تو خواهد بود. و کسی که پیوسته در این جهت فکر کند، آهسته آهسته در می یابد که می داند حقیقت چیست و می داند که خیر چیست. پیش از هر فکر، هر کلام و هر عمل، لحظه ای بایست. عجله ای نیست. ببین که چه می خواهی بکنی و نتیجه آن چه خواهد بود. این به تو چه خواهد گفت؟ نتیجه آن چه خواهد بود؟ برای یک سالک بسیار مهم است که این گونه بیندیشد.

Dr. Mahdavi: ۲۳:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲

عید قربان زمانی است که فرد موفق به قربانی کردن یکی از اسماعیل های درونی خود میشود اسماعیل هایی که مانع حرکت او به سمت کمال می گردند و انواع وابستگی ها جزو همین اسماعیل ها می باشند در باطن مراسم ذبح حقیقتی نهفته است حقیقتی مربوط به عزم ابراهیم در ذبح اسماعیل که در مسلخ توحید با ذبح وابستگی به این فرزند محبوب به نتیجه رسی بنابراین ذبح اعلام قطع تعلق و وابستگی است خداوند هرگز نیازمند قربانی و پیشکش از سمت هیچکس نیست پس اگر چیزی قرار است قربانی شود این قربانی باید در مسیر کمال و برای ارتقاء کیفی خود سالک صورت پذیرد

۲۳:۴۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۲: Dr. Mahdavi: مراقبه های روزانه

۳۱ شهریور

۲۸۶

شب

????????

عارف حقیقی تارک دنیا نیست. ریاضت کش نیست. عاشق زندگی است. از زندگی لذت می برد. زیرا زندگی چیزی نیست مگر تجلی خدا. عارف حقیقی سرشار از ترانه و آواز است. هر کلمه اش یک ترانه است. هر حرکتش یک رقص است. هر اقدامش یک دست افشانی است. این از نهایت آگاهی برمی خیزد. آنگاه که تو به بلندترین قله رسیده ای و هیچ چیزی در پیش رو نداری، آنگاه که همه چیز را پشت سر گذاشته ای. بدن در آن دوردست ها در پایین دره است. ذهن جایی در بین راه است و تو آگاهی محض هستی. هیچ چیزی نیستی جز آگاهی محض که به آن ساماده ی گویند. آنگاه هزاران نغمه و ترانه از تو برخواهد خاست. هزاران گل در تو شکوفا خواهد شد. و تا زمانیکه چنین نشود، هیچ انسانی به کامروایی نخواهد رسید. هیچ انسانی رضایت نخواهد یافت. هیچ انسانی قبل از آن خرسند نخواهد شد. تو باید در قلبت اشتیاق شدید رسیدن به سامادهی (آگاهی برتر) را داشته باشی. همه می توانند به آن برسند. حق همه است. فقط باید آنرا مطالبه کنند.

????????

:Darya :۰۳:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

در شعر من چرخ بزن ای هد هد دیوانه ام

یاری کن اینک قلب را ای مستی بی باد ه ام

ما را به دریای جنون گه می کشی گه میروی

با من نکن ای جان من ! تو شمع و من پروانه ام

در وادی بی صبر خویش هم تاز من زین مرگ باش

افسرده تر از من نگو، دیدی ولی زندانی ام !

رفتی فلک بر کار خویش از یاد بردی یار خویش

دستی به دل داری و من ابری به دل بارنی ام

همصحبت دیوان شدی ای وای بر دنیای خویش

مردی کن و ما را ببخش همصحبتی پنهانی ام !

با ما نکردی تو جفا کشتی مرا تو در خفا

زین رسم را با خود ببر من زاده ی تنهایی ام !

" خلیل اقدم "

Harbi Por setare :۰۷:۰۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

این برگ‌های زرد

به خاطر پاییز نیست که از شاخه می‌افتند

قرار است تو از این کوچه بگذری

و آن‌ها پیشی می‌گیرند از یک‌دیگر

برای فرش کردن مسیرت...

گنجشک‌ها از روی عادت نمی‌خوانند،

سرودی دسته‌جمعی را تمرین می‌کنند

برای خوش‌آمد گفتن به تو...

باران برای تو می‌بارد

و رنگین‌کمان

- ایستاده بر پنجه‌ی پاهایش -

سرک کشیده از پس کوه

تا رسیدن تو را تماشا کند.

نسیم هم مُدام می‌رود و بازمی‌گردد

با رؤیای گذر از درزِ روسری

و دزدیدن عطرِ موهایت!

زمین و عقربه‌ی ساعت‌ها

برای تو می‌گردند

و من

به دور تو...

"یغما گلروبی"

۲۸۹

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۰۷:۰۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

سلام و درود.... صبح آغازین روز پادشاه فصل هایتان به خیر و شادی....

مهر نیز بر همه فرهنگیان ؛ فرهیختگان ؛ دانشجویان و دانش آموزان ومدیران مبارک باد...

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

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۰۷:۱۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

به عقیده خیام

هر کس که در این دنیا بتواند شاد زندگی کند و از
زندگیش لذت ببرد بطور حتم اگر بعد از مرگش دنیایی
باشد در بهشت خواهد بود.

زیرا کسی که زندگی شادی داشته باشد به طور طبیعی

نه به کسی ظلم می کند و نه تفکرات منفی نسبت به دیگران دارد. پس دنیا و آخرتش برای او
بهشت خواهد

بود . بنابراین نباید زندگی را به خود سخت گرفت و به خود وعده فردایی بهتر داد.

گردون نگری ز قد فرسوده ماست

جیحون اثری ز اشک پالوده ماست

دوزخ شرری ز رنج بیهوده ماست

فردوس دمی ز وقت آسوده ماست

Dr. Mahdavi : ۰۷:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

به خودت بنگر؛

در درونت چشمه ای از قدرت نهفته است و چنانچه بدان

بنگری؛

همواره خواهد جوشید ...

موفقیت و شادی در وجود نهفته است ..

عوامل خارجی تنها وقایعی از زندگی هستند؛

با تصمیم بر حفظ شادی و لذت در برابر مشکلات، شکست

ناپذیر خواهی بود ...

:Dr. Mahdavi :۰۷:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

الهی بحق بسم الله الرحمن الرحیم ادرکنی

حالم عالی است چون،

صبح به محض چشم گشودن،

به خدا سلام کردم

حالم خوب است،

چون برای همه سعادت را آرزو کردم

حالم عالی است،

چون فقط به خداوند، دل بسته ام

و می دانم اگر خدا بخواهد از راهی می بخشد که در صورت هم نمی گنجد

حالم عالی است،

زیرا آنچه خواهم شد، حاصل تجسم و باورهای من است

و من خیر محض، ثروتی لایزال، سلامتی و عشق غیر مشروط را برای همگان و خودم طالبم،

پس چرا بترسم

من در برکت و امنیتم

بیایید امروز سپاسگزار باشیم

امروز معجزه ام را دریافت میکنم

پروردگارا سپاس

بار دیگر هستی نوازشم کرد

سپاس که دیروز مردم از دست و زبانم در آرامش بودند ..

نقد نگاره
delshiftegan.ir

۲۰۱۵/۰۹/۲۳ :۰۷:۴۰ Dr. Mahdavi: (چهارشنبه ۱ مهر ۹۴)

امروز ، افکار و احساس خویش را به زیباترین و متعالی ترین پیام معبودم که همانا عشق است می سپارم و حقیقت وجود خویش را دریافت می نمایم . خداوندا سپاسگزارم .

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

SanaZ: ۰۸:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

عرفه روضه زینب چقدر می چسبد

عرفه دیده ی بارانی و تر می چسبد

عرفه بال بگیرم ز دم روضه ی تو

بزنم تا حرم پاک تو پر می چسبد

عرفه گریه کنان خاک بریزم بر سر

و بماند ز غمت در دل ، اثری می چسبد

؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

امشب شب عرفه است ، شبی که دعاها مستجاب می شود ،

◆ دعا کنیم واسه ظهور افا؟؟

اللهم عجل لولیک الفرج

◆ دعا کنیم واسه شفای بیماران؟؟

◆ دعا کنیم واسه عاقبت بخیر شدن هممون؟؟

◆ دعا کنیم واسه رفع کینه و کدورت هامون؟؟

◆ دعا کنیم واسه اونایی ک زمستون سر پناه ندارن؟؟ *

◆ دعا کنیم واسه برآورده شدن

حاجاتمون؟؟

◆ دعا کنیم برای شادی دل هامون ♡

◆ ودراخر منو از دعای خیرتون بی نصیب نکنید ♡

آمین یارب العالمین



عید قربان پیدایش مبارک

.....*

.....

.....

.....

.....

.....

.....♥

.....

.....

.....

.....

.....

.....♥

.....

دانشگاه
دلشیدگان
delshiftegan.ir

د. *`د,د, _

.♥, `د.*`د, _

د.*`د,د, _

د.*`د,د, _

د,د` * .♥, _

طاعات وعباداتتون قبول درگاه حق تعالی

د.*د.*د, _

دانش نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۰۸:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

اگر ذهن شاد باشد...

نه تنها بدن بلکه کل جهان شاد خواهد بود

بنابراین باید بفهمید که چطور باید خود را شاد نگه دارید

اینکه بخواهید بدون پیدا کردن خودِ واقعیتان دنیا را اصلاح کنید

مثل این می‌ماند که کل دنیا را با یک چرم بپوشانید

تا از درد راه رفتن روی سنگ و خار جلوگیری کنید

این خیلی راحت‌تر از کفش پوشیدن است...

Mozhgan :۰۸:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

حضور مبهم پاییز و باز دانشگاه

و لحظه های دل انگیز و باز دانشگاه

تو گرم درسی و من گرم کندن اسمت

به گوشه گوشه هر میز و باز دانشگاه

دم غروب و حضور خسته اشیاء

هوای وسوسه آمیز و باز دانشگاه

دوباره قصه سیب است و آدم و حوا

دوباره قصه پرهیز و باز دانشگاه

حدیث یک دل تنگ است و یک حضور بزرگ

حدیث کاسه لبریز و باز دانشگاه

و عاقبت من و تو می رویم و می ماند

دوباره زخم دل میز و باز دانشگاه...

علی شیخ پور

Motahare: ۰۸:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

یک تابستان دیگر هم گذشت

حالا باید دوباره دل خوش کنیم به آمدن پاییز

یک پاییز خوشرنگ

به پاییزی که دلت نگیرد

و غروبش غم نداشته باشد ...

توی کوچه و پس کوچه هاپش بغض نباشد ...

پاییزی که مهر و آبان و آذرش تو را یاد هیچ خاطره خیسی نیاندازد ...

یک پاییز دوست داشتنی که شاید مال من و تو باشد

میمانیم به امید پاییزی که نه از فاصله خبری باشد

نه از درد. نه از زخم نه از جنگ نه از فقر،

به امید پاییزی که وقتی به آخر رسید

جوجه ای از جوجه هایمان کم نشده باشد...

به امید صلح...

به امید عشق...

به امید شیرین ترین لبخند...

پاییزت پر از لحظه های خوب عزیز...
۰۸:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

:SanaZ :۰۸:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

میگن دعای دسته جمعی زودتر اجابت میشه .

خدایا _____ دلتنگی رو بگیر , و یه دل شاد به همه بده .

" الهی آمین "

نفس نگاره
delshiftegan.ir

Motahare: ۰۸:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

یک تابستان دیگر هم گذشت

حالا باید دوباره دل خوش کنیم به آمدن پاییز

یک پاییز خوشترنگ

به پاییزی که دلت نگیرد

و غروبش غم نداشته باشد ...

توی کوچه و پس کوچه هاپش بغض نباشد ...

پاییزی که مهر و آبان و آذرش تو را یاد هیچ خاطره خیزی نیاندازد ...

یک پاییز دوست داشتنی که شاید مال من و تو باشد

میمانیم به امید پاییزی که نه از فاصله خبری باشد

نه از درد. نه از زخم نه از جنگ نه از فقر،

به امید پاییزی که وقتی به آخر رسید

جوجه ای از جوجه هایمان کم نشده باشد...

به امید صلح...

به امید عشق...

به امید شیرین ترین لبخند...

پاییزت پر از لحظه های خوب عزیز...

۰۸:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

Motahare : ۰۸:۴۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

مهربانی را بکار

بالای هر زمینی...

و زیر هر آسمانی...

۳۰۴

و اگر جای دانه هایی که کاشتی رافراموش کردی،

روزی

باران

جایشان را به تو نشان خواهد داد...

تو نمی دانی کی و کجا آن را خواهی یافت!

اما بی شک کار نیک هر جا که کاشته شود

روزی به بار می نشیند...

دانش نگاه
delshiftegan.ir

۲۳/۰۹/۱۵۰۶:۰۹:۰۶ Mehri:

توکل بر خدایت کن،

کفایت میکند حتما

اگر خالص شوی با او،

صدایت میکند حتما

اگر بی‌هوده رنجیدی،

از این دنیای بی‌رحمی

به درگاهش قناعت کن،

عنایت میکند حتما

دلت درمانده میمیرد،

اگر غافل شوی از او

به هر وقتی صدایش کن،

حمایت میکند حتما

خطا گر میروی گاهی،

به خلوت توبه کن با او

گناهت ساده میبخشد،

رهایت میکند حتما

به لطفش شک نکن گاهی،

اگر دنیا حقیرت کرد

تو رسم بندگی آموز،

حمایت میکند حتما

اگر غمگین اگر شادی،

خدایی را پرستش کن

که هر دم بهترینها را،

عطایت میکند حتما ...

۱. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید، نفسی عمیق بکشید و درخواست کنید تا به شما یادآوری شود چرا اینجا هستید و ژرف ترین آرزویتان برای امروز چیست.
۲. انتخاب کنید که امروز می خواهید چه سطحی از آگاهی را بکاوید. سپس سه انتخابی را که ضامن دستیابی شما به این حالت هستند، بنویسید. به یاد داشته باشید که شما نیرومند هستید!
۳. با تمرکز کامل و توجه برکاری که در دست دارید، از گذشته بیرون بیایید. مهم نیست کار شما چه قدر معمولی و پیش پا افتاده باشد. قدر این موهبت را بدانید که امروز زنده هستید.
۴. با بدن خود چنان رفتار کنید که گویی ارزشمندترین کودکی است که در آغوش گرفته اید. امروز این کودک را نوازش کنید و غذاهای مقوی و حرکات نشاط آور به او بدهید.
۵. همه چیز را رها و به خدا واگذار کنید. نگرانی ها و دلمشغولی های خود را به قدرتی بزرگ تر از خودتان بسپارید. پیش از خواب، تشویش های خود را بنویسید و در کیسه ی زباله بیرون خانه بگذارید تا دور ریخته شوند.
۶. امروز، زندگیتان را همانگونه که هست، بپذیرید. همه ی آنچه را نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید. یادتان باشد فردا روزی تازه در پیش است. نفسی عمیق بکشید.

۷. برای هر کار خوبی که به انجام می‌رسانید و هر فکر خوبی که دارید، از خودتان قدردانی کنید. در طول روز آن قدر خوبی‌هایتان را تشخیص دهید که از شدت این قدرشناسی صادقانه، از موفقیت‌هایتان سرخ شوید.

۸. واقعاً کفش‌های قدیمی و کهنه‌ی خود را به کسی بدهید یا در زباله دانی بیندازید. همه جا را مرتب کنید و هرچه را دیگر نمی‌خواهید و استفاده نمی‌کنید، ببخشید یا دور بیندازید.

۹. شما بعنوان یک انسان بالغ و پراحساس، از نظر جسمانی، عاطفی و معنوی مسئول خود هستید. ببینید خودِ نابالغ شما در کدام زمینه‌های زندگی‌تان اختیاردار است. حالا از آن شیوه‌ی رفتار دست بکشید و اجازه دهید خودِ بزرگسال شما اختیار را در دست بگیرد.

۱۰. به اشتباه خود اعتراف کنید. فروتنی، کلید واقعی خوشبختی است. هر گونه تکبر یا هر پافشاری و لجاجت برای «برحق» یا «موجه» بودن را که هم اکنون آرامش شما را به هم می‌ریزد، کشف کنید.

۱۱. وقتی احساس می‌کنید حوصله‌ی شما سررفته یا گیر افتاده‌اید، خطر کنید. کاری پیش بکنی نشده و متفاوت با رفتار متعارف خود انجام دهید.

۱۲. هرچه سریع‌تر خشم‌ها، رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. آنها را نزد خودتان اعتراف کنید و سپس این آزرده‌گی‌ها را به نیروی الهی درون واگذارید.

۱۳. با گوش دادن به نیازهای بدن و دادن محبت و توجه و استراحتی که بدن‌تان شایسته‌ی آن است، به جسم خود احترام بگذارید. هفته‌ای یک روز از کار با تلفن، ایمیل و پیام کوتاه مرخصی بگیرید تا به خودروی مقدستان سوخت برسانید و آن را پر کنید.

۱۴. یادتان باشد که شما شایسته‌ی بیشتر از اینها هستید.

پاکسازی آگاهی

دبی فورد

فعال کردن مراکز انرژیها با استفاده از لذت بردن از طبیعت

مرکز انرژی اول: بیداربودن به هنگام صبح و تابش طلوع و غروب خورشید، مرکز انرژی اول را احیا و هماهنگ می کند. برای تماس با انرژی آرام بخش متعادل کننده و حیات بخش سیاره مان از راه مرکز انرژی اول بر روی زمین به حالت لوتوس بنشینید و آگاهانه در رایحه ی آن نفس بکشید اگر بتوانید این دو تجربه را با هم تلفیق کنید بهترین تاثیر کل نگرانه را بر روی مرکز انرژی اول تان خواهد داشت.

دومین مرکز انرژی: مهتاب و تماشا یا لمس آبهای زلال خارج از شهر دومین مرکز انرژی را فعال می کند. ماه بخصوص در زمان بدر کامل احساسات شما را زنده می کند و باعث می شود تا پیام های روحتان را از راه تجسم و رویاهایتان بگیرید. مشاهده آبهای زلال طبیعی یا غوطه ور شدن در آن یا نوشیدن جرعه ای از آب چشمه در پاکسازی و تزکیه روح به شما کمک می کند و باعث آزاد شدن احساسات تان از گرفتگیها و گره ها می شود. به این معنا که نیروی حیات مجددا می تواند در درونتان جاری شود. اگر بتوانید مشاهده ی ماه و لمس آب را همزمان تلفیق کنید اثر آن بر روی این مرکز انرژی چشمگیر خواهد بود.

سومین مرکز انرژی: رنگ طلایی نور خورشید با نور، گرما و انرژی مرکز انرژی شبکه ی خورشیدی هم خوانی دارد. اگر آگاهانه تحت تاثیر آن قرار گیرید. این خصوصیات را در شما تقویت می کند. تماشای مزرعه ایی از گندم رسیده در زیر نور خورشید نشانی است از برکت و فراوانی، برکتی که مکملی است از گمای خورشید و قدرت تابش. اگر به گل آفتاب گردانی نگاه کنید، نقش و نگار پیچ و تاب خورده ایی را می بینید که در پیچیدگی یشان وحدتی نهفته است. در حالی که گلبرگ های آن نور طلایی را از قلب آن به بیرون جاری می سازند با غرق شدن در تماشای این ماندلای طبیعی درمی یابید که در این یگانگی نهفته نظم و حرکت رقص گونه ای وجود دارد که تشعشعات آن با انرژی و شعف به نحوی ملایم و دلپذیر به بیرون ساطع می شود

چهارمین مرکز انرژی: پیاده روی آرام در فضاهای سبز، کل وجودتان را از راه قلب هماهنگ می کند. هردانه شکوفه حامل پیامی از عشق و شغف و پاکی است. بگذارید تا این چنین شکفتن در قلب شما نیز جاری شود. به خصوص گل های صورتی رنگ در حیات بخشیدن و سلامتی انرژی های این مرکز انرژی موثر است. آسمان صورتی رنگ با ابرهای لطیف به قلب مان روشنایی می دهد بگذارید تا زیبایی و لطافت این رنگ های این تابلوی نقاشی در آسمان، شمارا دربرگیرد و با خود ببرد.

پنجمین مرکز انرژی: نور آبی شفاف صاف واکنشی در درون پنجمین مرکز انرژی ایجاد می کند. برای جذب کامل رنگ آبی آسمانی روی زمین دراز بکشید و آرامش بگیرید. وجود درونی تان رارو به گستردگی لایتناهی باز کنید. احساس خواهید کرد که چگونه ذهن تان باز و پاک می شود و چگونه انقباض و گرفتگی مرکز انرژی گلو و فضای تحت تاثیر آن به تدریج از بین می رود و حالا قلب شما آماده پذیرفتن پیام الهی است. انعکاس آسمان آبی در، کش و قوس شفاف آب اثر وسعت دهنده و آزاد کننده ایی بر احساسات تان دارد و صدای آرام امواج شما را از عواطف و احساسات نهفته تان و این که به شما چه می خواهند بگویند آگاه می سازد و اگر اجازه دهید که امواج انرژی های آسمان و آب در شما نفوذ کنند به ذهن و احساسات تان، یکدیگر را کاملا بهبود می بخشید

ششمین مرکز انرژی: چشم سوم با تماشای آسمان آبی پررنگ و پرستاره ی شب فعال می شود. این تجربه ی طبیعت ذهن شما را بر روی پهنه ی بی حد و مرز همه ی آنچه در فرم های مختلف متجلی شده است باز می کند. از مرزی های لطیف، ساختارهای آنها و قوانین شان که در پس دنیای قابل رویت حیات وجود دارد که رقص بدنهای ملکوتی در فضای لایتناهی را نشان می دهد آگاهتان می سازد

مرکز انرژی هفتم: زمانی را تنها در قله کوهی بلند گذراندن بهترین راه حل برای کمک به باز کردن مرکز انرژی تاج است. بدلیل اینکه در اینجا از دغدغه های زمینی دور هستید و می توانید از

رویدادهای زندگی شخصی تان راحت تر رها شوید و همین طور نزدیک تر شدن به آسمان کمک می کند تا فضا و بی کرانگی را حس کنید

وقتی از طبیعت لذت می برید ، بهتر است که این کار با آرامش درونی و آزاد اندیشی و حق شناسی انجام دهید . این باعث می شود که پذیرای تاثیرات سلامتی کامل ، انبساط خاطر و حمایت باشید . این روش ها اثرات پاک کننده و فعال کننده درمرکز انرژی مورد نظر دارد .

برگرفته از کتاب چاکرا درمانی

:Dr. Mahdavi: ۱۳:۳۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

۱ [?] [?] [?] جملات ناب روانشناسی

< شصت راز روانشناسی و زندگی بهتر >

۳۱۲

۱- روز تولد دیگران را به خاطر داشته بلش.

۲- حداقل سالی یکبار طلوع آفتاب را تماشا کن.

۳- برای فردایت برنامه ریزی 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 دیگران بیاموز.

۱۲- روز تولدت 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.

دانشگاه
delshiftegan.ir

- ۱۷- به دیگران متکی نباش.
- ۱۸- هیچ وقت در مورد رژیم غذایی 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.
- 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- هرگز به همسرت خیانت نکن.
- ۲۹- سعی کن همیشه خیلی هوشیار باشی ، شانس 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 سیاستمداران 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 خوب در مقابل کاری ضعیف بگیری.

۵۸- همیشه بعد از اتمام استحمام کمی پاهایت را زیر آب سرد بگیر.

۵۹- هیچوقت پرخوری نکن و همیشه به اندازه تعادل بخور.

۶۰- همیشه برای انسانها دعا کن

یک : به مردم بیش از آنچه انتظار دارند بدهید و این کار را با شادمانی انجام دهید .

دو : با مرد یا زنی ازدواج کنید که عاشق صحبت کردن با او هستید. برای اینکه وقتی پیرتر می شوید، مهارت های مکالمه ای مثل دیگر مهارت ها خیلی مهم می شوند .

سه : همه ی آنچه را که می شنوید باور نکنید، همه ی آنچه را که دارید خرج نکنید و یا همان قدر که می خواهید نخواستید .

چهار : وقتی می گوئید: دوست دارم. منظورتان همین باشد .

پنج : وقتی می گوئید: متاسفم. به چشمان شخص مقابل نگاه کنید .

شش : قبل از اینکه ازدواج کنید حداقل شش ماه نامرد باشید .

هفت : به عشق در اولین نگاه باور داشته باشید .

هشت : هیچ وقت به رؤیاهای کسی نخندید. مردمی که رؤیا ندارند هیچ چیز ندارند.

نه : عمیقاً و با احساس عشق بورزید. ممکن است آسیب ببینید ولی این تنها راهی است که به طور کامل زندگی می کنید .

ده : در اختلافات منصفانه بجنگید و از کسی هم نام نبرید .

یازده : مردم را از طریق خویشاوندانشان داوری نکنید .

دوازده : آرام صحبت کنید ولی سریع فکر کنید .

سیزده : وقتی کسی از شما سوالی می پرسد که نمی خواهید پاسخ دهید، لبخندی بزنید و بگویید :
چرا می خواهی این را بدانی؟

چهارده : به خاطر داشته باشید که عشق بزرگ و موفقیت های بزرگ مستلزم ریسک های بزرگ
هستند .

پانزده : وقتی کسی عطسه می کند به او بگویید : عافیت باشد .

شانزده : وقتی چیزی را از دست می دهید، درس گرفتن از آن را از دست ندهید .

هفده : این سه نکته را به یاد داشته باشید: احترام به خود، احترام به دیگران و مسئولیت همه
کارهایتان را پذیرفتن.

هجده : اجازه ندهید یک اختلاف کوچک به دوستی بزرگتان صدمه بزند .

نوزده : وقتی متوجه می شوید که اشتباهی مرتکب شده اید، فوراً برای اصلاح آن اقدام کنید .

بیست : وقتی تلفن را بر می دارید لبخند بزنید، کسی که تلفن کرده آن را در صدای شما می شنود

بیست و یک : زمانی را برای تنها بودن اختصاص دهید.

Dr. Mahdavi: ۱۳:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

زیبا زیستن برآورده شدن تمام آرزوها نیست،

درست گام برداشتن و اندیشیدن در مسیر آرزوهاست.

بدان که نعمت بزرگ خدا به تو در زندگی، ندانستن اندازه مهلت حیات است

تا بدون ترس معنای شیرین عبارت "امید" را در این مهلت نامعلوم در مسی خواسته هایت، دمام،

تجربه کنی.

آغاز کن روزت را به لذت "امید" به مهرش، قدرتش که بیکران و بی همتاست. ♥♥♥♥♥♥

:Dr. Mahdavi :۱۳:۵۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

انسانهای قوی می دانند چگونه به زندگی شان نظم دهند .

حتی زمانی که اشک در چشمانشان حلقه می زند همچنان با لبخندی روی لب می گویند "من خوب هستم" .

تغییر درپیش است !

"دوران سختی به پایان رسید" ❤️

Dr. Mahdavi: ۱۴:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

معجون آرامش

null

کسری انوشیروان از بزرگمهر خشمگین شد و دستور داد در سیاهچال به زنجیرش کنند چند روزی از این ماجرا گذشت ، کسری افرادی را فرستاد تا از حال بزرگمهر برایش خبر ببرند. آنان دیدن بزرگمهر قوی و شادمان است و از او سوال پرسیدند که چرا در این حال اینچنین آسوده هستی بزرگمهر گفت : معجونی ساخته ام از ۶ جزء و بکار می برم به این دلیل است که مرا اینگونه نیکو می بینید

گفتند : آن معجون را به ما هم بگو تا در زمان گرفتاری استفاده کنیم

بزرگمهر گفت :

۱ . اعتماد به خدای عزوجل است

۲ . آنچه مقدر است بودنی است

۳ . شکیبایی برای گرفتار بهترین چیز است

۴ . صبر نکنم چه کنم

۵ . شاید حالتی سخت تر از این رخ دهد

۶ . از این ساعت تا ساعت بعد امید گشایش است

زمانی که سخنان بزرگمهر را به کسری رساندند بزرگمهر را آزاد کرد و او را گرمی داشت

:Dr. Mahdavi :۱۴:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

خدایی در دلت هست آسمانی.

درون دل اکسیر عشق جاریست.

هرگاه دلت شکست این اکسیر در تمام وجودت جریان پیدا می کند و ترا هربار شفاف تر و آسمانی تر می کند. هرگاه دلت شکست و باز دیدی عاشقی بدان اکسیر حیات در رگ های تو جریان دارد پس شاد باش. تو خوب باش، بگذار دلت را بشکنند. بازنده آنهایی هستند که دلشان نمی شکند.

زندگی تر شدن پی در پی.

عاشق یار باید شد و رسید به دلدار

دنیا را باید دید و دل برید و رسید به فردا

عاشقی راه خداست

فارغ از هر ماجراست

به دور از هر دین و هر آئین

فارغ از رنگ و زشت و زیباست

عشق اسطرلاب اسرار خداست.

Dr. Mahdavi :۱۵:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

هرچه روح مان عظیم تر باشد اشتباهات دیگران کوچک تر مینماید.

هرچه بزرگوار باشیم کمتر به دیگران وابسته و نیازمندیم .

هرچه کمتر نیازمند باشیم کمتر از آنها دلگیر میشویم.

هرچه کمتر دلگیر شویم کمتر آسیب میبینیم.

هرچه کمتر آسیب ببینیم راحت تر میبخشیم....

الهی

ظرفیت روحتان افزون باد ؟؟؟

:Dr. Mahdavi :۱۶:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

همیشه از انسان موفق می پرسند: راز موفقیتان چیست؟

اما هرگز از انسان شکست خورده نمی پرسند: راز شکستتان چیست؟

دلیل آن آشکار است و تازه در خور توجه نیز نیست.

برای هر انسانی توفیقی هست. هر چند که انگار این توفیق در پس در یا دیواری پنهان شده است.

اگر شکست خورده باشید و به موفقیت دیگران نفرت بورزید، راه موفقیت خود را مسدود می

کنید. اکنون خدا نه تنها آنچه را برای دیگران کرده، بیش از آن را برای من نیز می کند.

Dr. Mahdavi: ۱۶:۲۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

آدم های امن چه کسانی هستند؟ "

آدم های امن، همان هایی هستند که همه چیز می توانی بهشان بگویی، بدون اینکه قضاوت یا تحقیرت کنند میتوانی کنارشان احساس بودن کنی

اینها تا لباسی تازه تنت ببینند نمیپرسند از کدام مغازه خریدی؟ مارکش چیه؟ چند خریدی؟
می گویند: چقدر فشنگه، بهت می آید، من عاشق این جنس ژاکتم.

از سفر که برگردی

نمی پرسند کجا رفتی؟ با کی و چرا رفتی؟ اسم هتلش؟ چه قدر هزینه شد؟
می گویند: خوش گذشت؟ سرحال شدی؟

ماشین تازه بخری

نمی پرسند نو است یا دست دوم؟

از کجا خریدی؟ نقد یا قسطی؟ چند خریدی؟

میگویند راحتی باهات؟... مبارکت باشه برازنده شماست

Dr. Mahdavi :۱۶:۲۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

باید یاد بگیرید نمی توانید محبوب همگان باشید. شما می توانید بهترین آلوی دنیا باشید، رسیده، آبدار، شیرین و خوشمزه. اما یادتان باشد، هستند آدمهایی که آلو دوست ندارند. باید بفهمید که اگر مرغوبترین آلو هستید، اما دوست شما آلو دوست ندارد، حالا می توانید انتخاب کنید که موز بشوید، اما باید متوجه باشید که اگر تصمیم بگیرید موز بشوید، همیشه یک موز درجه دوم خواهید بود، در حالیکه می توانستید برای همیشه بهترین آلوی دنیا باقی بمانید.

۳۲۶

*زندگی عشق و دیگر هیچ

*لئو بوسکالیا

دلشدگان
delshiftegan.ir

۲۳/۰۹/۱۵۰۲۰۵۶:۱۶:۵۶:Dr. Mahdavi: زندگی یعنی همواره روان و در حرکت بودن. برو تا به دوردست ترین ستاره برسی! از سفر لذت ببر. در مورد رسیدن به مقصد زیاد نگران نباش. مقصد فقط بهانه ای است برای اینکه به سفر ادامه دهی. در حقیقت زندگی هیچ هدف و مقصدی ندارد. زندگی یک سفر است. سفری به سوی هیچ چیز. سفری به ناکجا آباد. یک سفر محض.

آگاه شدن تو از این موضوع، رها و سبکبارت می سازد. تمام دلتنگی ها و دلواپسی ها تو را ترک می گویند. تمام نگرانی ها ناپدید می شوند، تبخیر می شوند زیرا آنگاه که هدفی وجود نداشته باشد، شکستی نیز وجود نخواهد داشت. شکست یک توهم است زیرا ما هدفی را باور داریم.

من هرگز احساس ناکامی نمی کنم زیرا هیچ توقعی ندارم. اگر اتفاقی بیفتد چه خوب! اگر هیچ اتفاقی نیفتد، چه بهتر! در هر دو صورت نیکوست.

اوشو

Dr. Mahdavi: ۱۶:۵۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳ .

زندگی باید به خنده تبدیل شود. زندگی باید یک شادی باشد و حتی مرگ نیز باید یک شادی باشد. و انسانی که بتواند در این کار موفق شود، برکت یافته است و سرشار از سپاس، اگر بخواهی هرچه بالاتر صعود کنی، بار و اثاث بیشتری را باید بر زمین بگذاری. و سنگین ترین بار شما رنج است، اندوه، دشمنی ها و کینه های شماست. هیچ باری از این ها سنگین تر نیست. آیا مردم را تماشا کرده اید؟ طوری راه می روند که سنگین هستند، گویی که وزنه ای سنگین بر سر دارند. این بار را بر زمین بگذار و به شادی آری بگو! همچون شیر غرشی از شادی برآور! بگذار دنیا بداند که علی رغم هر گونه زندگی که داری، زندگی می تواند به یک ترانه تبدیل شود، می تواند پر از شادی شود. زندگی می تواند یک موسیقی شود

#اشو .

Mahdi Kalantari :۱۷:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

به نام او ... به یاد تو ... برای تو

با دوچشمان قشنگت عشقبازی میکنم

با نت چشمان مستت نغمه سازی میکنم

گرچه بی تاب و پریشانم ولی با یاد تو

در عبور از سیل غم ها یکه تازی میکنم

من همان قارونم و چشمان تو گنجینه ام

با حضورت ادعای بی نیازی میکنم

نغمه های عشق تو تصنیف دلتنگی من

من که با سنتور عشقت تکنوازی میکنم

سجده گاه روی تو محراب قلب خسته ام

با خیال چشم تو هر دم نمازی میکنم

خنده بر لبهای خود این بغضها را بر گلو

مینشانم، با تبحر صحنه سازی میکنم

تحفه ای قابل ندارم لایق چشمان تو

باگل و شعر و تعزل دلنوازی میکنم

نفس نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi :۱۷:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

گلاسر در کتاب "ازدواج بدون شکست" میگوید:

هفت عادت مخرب وجود دارد که در دراز مدت زندگی های مشترک را از بین میبرد؛

۱_ عیبجویی ۲_ سرزنش ۳_ نق زدن ۴_ شکوه و گلایه ۵_ تهدید ۶_ تنبیه ۷_ دادن حق حساب یا باج برای تحت کنترل در آوردن دیگری .

در مقابل هفت عادت مهرورزی را باید جایگزین رفتار هایمان سازیم؛

۱_ گوش سپردن ۲_ حمایت ۳_ تشویق ۴_ احترام ۵ - اعتماد ۶_ پذیرش ۷_ گفتگوی همیشگی بر سر اختلافات.

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 :۱۷:۱۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

الهی در جلال رحمانی، در کمال سبحانی، نه محتاج زمانی و نه آرزومند مکانی، نه کس به توماند و نه به کسی مانی، پیداست که در میان جانی، بلکه جان زنده به چیزی است که تو آئی.

مناجات خواجه عبدالله انصاری

۳۳۳

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۷:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

می گویند عمر بعضی پروانه ها فقط یک روز است. اما همان یک روز آن قدر بال بال می زنند و از نعمت زندگی لذت می برند که وقتی از دنیا می روند از زندگی خود ناراضی نیستند!

بسیاری از اوقات اگر ما بپذیریم که مثل همون پروانه برای چشم برهم زدن فرصت زندگی یافته ایم خیلی از کارها و رفتارهایمان عاقلانه تر و محبت آمیزتر و هیجانانگیزتر و زیاده‌تر و زندگی‌مان شیرین تر می شود.

زندگیتون پر از لحظه های پروانه ای!

۱. Dr. Mahdavi: ۱۷:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳: کیهان مجموعه ای بی پایان از میدانهای انرژی است که همانند رشته های نور است

۲. این میدانهای انرژی که فیوضات عقاب نام دارد، از منبعی متناسب و تصور ناپذیر متشعشع می شود که به استعاره عقاب نام دارد

۳. انسانها نیز متشکل از تعداد بی پایانی از همان میدانهای انرژی رشته گونه اند. فیوضات عقاب توده روکش شده ای را شکل می دهد که همچون گوی درخشانی متجلی می شود. این گوی درخشان به اندازه جسم شخص با دستهایی در پهلو گشوده، مانند تخم مرغ درخشان و غول پیکری است

۴. نقطه بسیار درخشانی که ب سطح گوی جای دارد تنها گروه بسیار کوچکی از میدانهای انرژی، در درون این گوی فروزان را روشن می کند

۵. به محض آنکه میدانهای انرژی در این گروه کوچک نقطه درخشان را احاطه کرد و انوار خود را به میدانهای انرژی مشابه در خارج از گوی تاباند، درک و مشاهده روی می دهد. چون تنها آن میدانهای انرژی درک پذیرند که نقطه درخشان آنان را روشن می کند، این نقطه را محلی که ادراک انباشته شده و به یکدیگر می پیوندد یا به طور خلاصه پیوندگاه می نامند

۶. پیوندگاه می تواند از جایگاه عادی خود در سطح بیرونی گوی درخشان به محلی دیگر در روی سطح بیرونی یا در داخل گوی نقل مکان کند. از آنجا که درخشش پیوندگاه می تواند تمام میدانهای انرژی را که با آنها تماس حاصل می کند روشن کند؛ به محض آنکه به محل جدیدی حرکت کرد، بی درنگ میدانهای انرژی جدید را روشن و درک پذیر و قابل مشاهده می کنند. این درک و مشاهده را دیدن می نامند

۷. به محض آنکه پیوندگاه جابجا شد، درک و مشاهده کامل دنیای دیگر درست مانند مشاهده عادی ما، به گونه ای عینی و واقعی امکان پذیر می شود. ساحر می تواند به هر دنیای دیگری برود تا در آنجا انرژی، قدرت و راه حلی برای مشکلات ویژه یا کلی بیاورد و یا با چیزهای تصور ناپذیر مواجه شود

۸. قصد نیرویی نافذ است که موجب درک و مشاهده ما می شود. این طور نیست که از چیزی خبر می یابیم چون مشاهده و درک می کنیم، بلکه در نتیجه فشار و ورود ناخوانده قصد آن را مشاهده و درک می کنیم

۹. ساحران برای این هدف می کوشند که به حالت آگاهی مطلق دست یابند تا تمام امکانات درک و مشاهده را که در دسترس انسان است تجربه کنند. این حالت آگاهی حتی نمایانگر نوع دیگری از مردن است.

Dr. Mahdavi: ۱۷:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

من به صورت تصادفی، "انسان" بدنیا آمده ام (امکان داشت حیوان باشم)

● من بصورت تصادفی، "زن" بدنیا آمده ام (امکان داشت مرد باشم)

● من بصورت تصادفی، در "ایران" بدنیا آمده ام (امکان داشت در قطر، آلمان یا نیجریه بدنیا بیایم)

● من بصورت تصادفی، در "خانواده ای

مسلمان" بدنیا آمده ام

(امکان داشت در یک خانواده هندو بدنیا بیایم)

اسیب شناسی اجتماعی:

همه زشتی های جهان از این ۴ تعصب نشأت میگیرد:

● خود را اشرف مخلوقات می پندارد و باعث نابودی طبیعت و سایر موجودات می شود (انسان

جزئی از طبیعت است، نه رئیس آن! همه موجودات حق حیات دارند)

● نابرابری جنسی که باعث جدال بین زن و مرد می شود (نه زن سالاری، نه مرد سالاری، فقط

شایسته سالاری)

● تعصبات ناسیونالیستی که باعث بروز جنگ ها و مرگ میلیونها انسان می شود (همه انسانها با هم

برابرنند. زمین و آسمان، ارث پدر هیچکس نیست. مرزها، معنا ندارند)

● حق پنداری خودخواهانه نسبت به دین و باور خود و جنگ و کشمکش با پیروان دیگر ادیان

(دین آمده تا بهتر باشیم. مهم، انسانیت است. انسان بت پرست از مومن مردم آزار، عزیزتر است)

اندیشدن برای انسان از هر چیزی واجب تر است !!!

Dr. Mahdavi: ۱۷:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

آدم نمی داند در درون قلب دیگران چه می گذرد.

وقتی کسی می گوید «دوستت دارم» مشخص نیست که چرا و چگونه دوستت دارد
دلیل به وجود آمدن این حس که او دوست داشتن فرض کرده، کدام خصوصیت توست
و خود این حس در قلب او چقدر با چیزی که تو «دوست داشتن» قلمداد می کنی متفاوت است.

یادم می آید بچه بودم (شش-هفت ساله).

عکسی توی کتابی که مال خواهر بزرگترم بود دیدم

یک نقاشی ساده از دو تا بچه (یک دختر، یک پسر) که داشتند با هم حرف می زدند

دختر به پسر گفته بود: «من ماهی خیلی دوست دارم» و توی ابر فکر بالای گله اش، یک ماهی
قرمز داشت توی تنگ شنا می کرد

بعد پسر گفته بود: «من هم همینطور!» ... و توی کله ی او یک ماهی بود که داشت توی ماهیتابه
جلزو ولز میکرد

یادم می آید تا مدتها هر وقت می خواستم بگویم فلان چیز را "دوست دارم"، به تته پته می افتادم
که حالا نوع دوست داشتنم را چطور توضیح بدهم تا اشتباه نشود

تا همین امروز هم فکر می کنم به هر کس گفته ام «دوستت دارم» نفهمیده چطوری دوستش
داشته ام، واگر کسی جایی پیدا شده که خیال کرده مرا دوست دارد در نهایت به شیوه ی خودش
دوست داشته

هر قدر سنم بیشتر میشود کمتر به قضاوت مردم در مورد خودم اهمیت میدهم.

از این رو هر چقدر مسن تر میشوم بیشتر از زندگی لذت میبرم

حذف کردن آدمها از زندگیم به این معنی نیست که

از آنها متنفرم

معنای ساده اش این است که برای خودم احترام قائلم

هر کسی قرار نیست به هر قیمتی تا ابد با من بماند

لطف بسیار بزرگی در حق خودمان خواهیم کرد اگر کسانی که روحمان را،

مسموم میکنند را رها کرده و به آرامش پناه ببریم

زندگی به من آموخت که هر اشتباهی توانی دارد

و هر پاداشی بهایی

پنیر مجانی فقط در تله موش یافت میشود

Dr. Mahdavi: ♥: ۱۷:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

Zhila: ۱۸:۰۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳ چه پاییزقشنگی،شروعش با زمزمه های دعای عرفه،با عیدقربان،بادستان ابراهیم بادستان پیامبر،باولایت مولا،باعبادت اسماعیل،زیباترین پاییزتان مبارک

نقش نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۸:۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

کارلوس کاستاندا (Carlos Castaneda)

دنیا برای انسان معمولی عجیب و غریب است، زیرا اگر برایش ملال آور نباشد، با آن در تضاد است .
برای جنگجو دنیا عجیب و غریب است، زیرا شگفت انگیز، ترسناک، اسرارآمیز و پیمایش ناپذیر است.
جنگجو باید مسئولیت بودن در اینجا را بپذیرد، در این دنیای شگفت انگیز، در این زمان شگفت
انگیز.

:Dr. Mahdavi :۱۸:۰۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

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...

Dr. Mahdavi: ۱۸:۱۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

زندگی یک آرزوی دور نیست؛

زندگی یک جست و جوی کور نیست

زیستن در پیله پروانه چیست؟

زندگی کن؛ زندگی افسانه نیست

گوش کن! دریا صدایت میزند؛ هرچه ناپیدا صدایت میزند

جنگل خاموش میداند تو را؛ لب‌صدایی سبز میخواند تو را

زیر باران آتشی در جان توست؛ قمری تنها پی داستان توست

پیله پروانه از دنیا جداست؛

زندگی یک مقصد بی انتهاست

هیچ جایی انتهای راه نیست؛

این تماشای ماجرای زندگیست...

:Dr. Mahdavi :۱۸:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

بدانید آنچه فراسوی مرگ است. فراسوی زندگی هم هست بنابراین نمی‌توان گفت که خداوند زنده است؛ چنین حرفی بی‌معناست. از آنجایی که او تابع مرگ نیست. پس زنده بودن هم برایش بی‌معنا خواهد بود.

وجود زندگی نسبت به مرگ معنا دارد؛ یکی بدون دیگری نمی‌تواند باشد خداوند، حضور دارد - در حقیقت او، عین حضور است. ما موجودات زنده، زنده هستیم. ما حیات داریم. وقتی از حضور بیرون می‌آییم. حیات داریم. زمانی که به حضور باز می‌گردیم. زمان مرگ ماست. به عنوان مثال،

هنگامی که موجی از اقیانوس بر می‌خیزد، همانند زندگی است. پیش از برخاستن موج، تنها اقیانوس بود، موجی نبود. هنگامی که موجی برمی‌خیزد، حیات آغاز می‌گردد. موج، ایجاد می‌شود، زندگی می‌گیرد. زمان محو شدن موج، زمان مرگش است. برخاستن موج، حیات آن است و سقوطش، مرگ آن. اما حضور دریا به امواج وابسته نیست. حتی پیش از ایجاد امواج، دریا وجود داشت. پس از مرگ امواج هم همچنان وجود خواهد داشت ♥♥♥

Dr. Mahdavi :۱۸:۵۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

امشب شب جشن مهرگان بزرگترین جشن و پایکوبی ایرانیان بعد از نوروز است که توسط نیاکانمان به مدت ۶ روز جهت شکر گذاری از خداوند برگزار میگردد . مهرگان بر تمامی ایرانیان

مبارک

نقش نگاره
delshiftegan.ir

Mahdi Kalantari: ۲۰۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

ای ساقیا مستانه رو آن یار را آواز ده

گر او نمی آید بگو آن دل که بردی باز ده

افتاده ام در کوی تو پیچیده ام بر موی تو

نازیده ام بر روی تو آن دل که بردی باز ده

بنگر که مشتاق توام مجنون غمناک توام

گرچه که من خاک توام آن دل که بردی باز ده

ای دلبر زیبای من ای سرو خوش بالای من

لعل لبث حلوای من آن دل که بردی باز ده

ما را به غم کردی رها شرمی نکردی از خدا

اکنون بیا در کوی ما آن دل که بردی باز ده

تا چند خونریزی کنی با عاشقان تیزی کنی

خود قصد تبریزی کنی آن دل که بردی باز ده

از عشق تو شاد آمدم از هجر آزاد آمدم

نزد تو برداد آمدم آن دل که بردی باز ده

۳۴۷

دفتر نگاره
delshiftegan.ir

۲۱:۰۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳:Mahdi Kalantari

بایزید بسطامی را پرسیدند :

اگر در روز رستاخیز خداوند بگوید چه آورده ای؛

چه خواهی گفت؟

بایزید فرمود :

وقتی فقیری بر کتفم وارد میشود ،

به او نمیگویند چه آورده ای.

بلکه میگویند چه میخواهی

زندگی یک پاداش است ، نه یک مکافات.

فرصتی است کوتاه تا بالای ، بیابی ، بدانی ، بیندیشی ، بفهمی ، وزیبا بنگری ، ودر نهایت در خاطره

ها بمانی...

??????

:Farokh :۲۱:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

شعری بسیار زیبا از حضرت مولانا

در این عمری که میدانی

فقط چندی تو مهمانی!

به جان و دل

تو عاشق باش.....رفیقان را.....مراقب باش.....

مراقب باش تو به آنی،

دل موری نرنجانی...

که در آخر تو میمانی و

مشتی خاک که از آنی...

۲۳/۰۹/۲۰۱۵:۳۵:۲۱+۹۸۰۱۹۰۶۳۷۶۵۱۶gh~ya :

من عاشق نیستم..

فقط وقتی حرف تو می شود...

دلم سیگار می خواهد...

تا بغضم را با دود قورت بدهم...

همین...!!!

دانشگاه خوارزمی
delshiftegan.ir شماره ۳-۱ مهر ۱۳۹۴

Dr. Mahdavi : ۲۱:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

بایزید بسطامی را پرسیدند :

اگر در روز رستاخیز خداوند بگوید چه آورده ای؛

چه خواهی گفت؟

بایزید فرمود :

وقتی فقیری بر کرسیم وارد میشود ،

به او نمیگویند چه آورده ای.

بلکه میگویند چه میخواهی

زندگی یک پاداش است ، نه یک مکافات.

فرستی است کوتاه تا بالای ، بیابی ، بدانی ، بیندیشی ، بفهمی ، وزیبا بنگری ، ودر نهایت در خاطره

ها بمانی...

??????

:Farokh :۲۳:۰۸ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

بزرگترین هدیه ای که می توان به کسی داد، زمان است!

هنگامیکه برای یک نفر وقت میگذاری، قسمتی از زندگیت را به او داده ای...

۳۵۲

که پس نمیگیری!



فلسفنگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۲۳:۳۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

آن چه ریشه دارد آسان تغذیه می شود،

آن چه به تازگی رخ داده آسان اصلاح می شود.

آن چه خشک و سخت است آسان می شکند.

آن چه کوچک است آسان گسترده می شود.

از مشکلات قبل از روی دادنشان جلوگیری کنید.

به هر چیز قبل از به وجود آمدن نظم بدهید.

درخت کاج عظیم

از بذری کوچک می روید

و سفر هزار فرسنگی

با یک گام آغاز می شود.

لبعجله در عمل شکست می خورید.

با سعی در فهمیدن مسائل را از دست می دهید.

با زور زدن برای تکمیل کاری،

آن چه به تقریب کامل بود را خراب می کنید.

فرزانه با جازه دادن به روند طبیعی رخدادها

اقدام می کند.

او در پایان به همان آرامی است که در ابتدای کار.

او هیچ ندارد

پس چیزی را برای از دست دادن برایش وجود ندارد.

آرزوی او رهایی از آرزوهاست.

آن چه فرا می گیرد رهایی از آرزوهاست.

او به مردم یادآوری می کند

که چه کسی بوده اند.

برای او هیچ چیز به جز تائو اهمیت ندارد

پس می تواند مراقب همه چیز باشد.

Tao

Dr. Mahdavi: ۲۳:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۳

اسماعیل سمبل است، اسماعیل قرار نیست کشته شود بلکه این سمبل است که قربانی شود، اسماعیل سمبل وابستگیهاست... وابستگی های دنیوی ، وابستگی به فرزند ، وابستگی به پدر و به مادر ، و وابستگی به مال و ثروت ، غرور ، حسادت ، خودشیفتگی و بخل و...

چرا عید است... چون روزی که قطع وابستگی میکنی باید عید بگیری باید شاد باشی و جشن بگیری... به تعداد سالهای عمرمان حداقل باید یک قربانی بدهیم امسال غرورم را قربانی می کنم سال دیگر حسادتم را و... سالیان دیگر...

تاسرانجام خالی از هرگونه دلبستگی، آماده درک حضور الهی باشیم آنکه است که به مقام ابراهیم میرسیم و باتمام وجود تسلیم میشویم ...

اما ما گوسفندان بیچاره را قربانی می کنیم.

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

متن زیرگوشه ای از اعتقادات زیبای سرخپوستان است که می تواند درس هایی برای همه ما باشد. بخشی از ادراکات سرخ پوستان در مورد طبیعت و هستی:

۳۵۶

ما جزئی از طبیعت هستیم نه رئیس آن
ما هیچگاه گیاهی را با ریشه از خاک نمی کنیم
ما موقع ساختن خانه، خاک را زیاد جابه جا نمی کنیم
ما در فصل بهار، آرام روی زمین قدم بر میداریم چون مادر طبیعت باردار است،
ما هرگز به درختان آسیب نمی رسانیم
ما فقط درختان پیر و خشک را قطع می کنیم و قبل از قطع کردن، برای آرامش روحش دعا می
کنیم حتی حیواناتی که برای مایحتاج غذایی
در حد نیاز از آنها استفاده می کنیم را نیز با اجازه و دعا برای آرامش روحش او را از چرخه ی
هستی جدا میکنیم و به اندازه ی مصرفمان درخت می بریم و گوشت تهیه می کنیم
هرگز هیزم ها را اِسراف نمی کنیم اگر حتی یک درخت جوان و سرسبز را قطع کنیم ، همه ی
درختان دیگر جنگل، اَشک می ریزند و اشک آنها در دل ما نفوذ می کند و وجودمان را مجروح می
کند و قلبمان آرام آرام تاریک می شود
خاک مادر ما و آسمان پدر ماست
باران عاشقانه ترین سرود هستی است
طبیعت روح دارد و مهربانی را می فهمد
ما جزئی از طبیعت هستیم نه رئیس آن ...!

از نظر اسلام انسان اشرف مخلوقات و همه چیز برای تعالی و تکامل او خلق شده است. قرآن مجید می‌فرماید: "او خدایی است که همه آنچه را (از نعمت‌ها) در زمین وجود دارد، برای شما آفرید..." به عبارت دیگر، خداوند همه امکانات جهان را برای رفع نیاز و ترقی در اختیار انسان قرار داده است. از جمله این موجودات حیوانات هستند که قرآن می‌فرماید: "ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به پیمان‌ها (و قراردادهای) وفا کنید! چهارپایان (و جنین آنها) برای شما حلال شده است، مگر آنچه بر شما خوانده می‌شود (و استثنا خواهد شد)..."!

ذبح و قربانی کردن حیوانات در اعیاد و جشن‌ها و سایر مراسم مدینی از دستور الهی سرچشمه گرفته و ریشه در فرهنگی عمیق و عالی دارد. وقتی به امر خداوند حضرت ابراهیم مأمور شد که حضرت اسماعیل را ذبح کند و حضرت ابراهیم (ع) بدون این که تردیدی به خود راه دهد، آماده ذبح تنها فرزند دل‌بند خود شد، نشان داد که آماده است برای رضای حق از تمام تعلقات خود دست بردارد، و از امتحان بزرگ فدا کردن عزیزترین سرمایه زندگی خود یعنی تنها فرزندش سر بلند بیرون آمد. خداوند متعال به پاس این موفقیت بزرگ حضرت ابراهیم (ع) و قدر دانی از او مانع ذبح حضرت اسماعیل (ع) شد و قوچی را از بهشت فرستاد تا حضرت ابراهیم (ع) آن را ذبح نماید. ما نیز وقتی حیوانی را به طرف قبله کرده و با نام خداوند ذبح و در راه او قربانی می‌کنیم، در واقع همچون حضرت ابراهیم منیت خود را در مقابل خداوند ذبح کرده ایم. علاوه بر این که ذبح و قربانی در راه او در پاره‌های از مراسم و مناسبت‌ها یک واجب شرعی و دستور خداوند است برای اهداف و مقاصد و مصالحی که در آن نهفته است.

قرآن مجید در ضمن آیات بیان وجوب حج و تشریح اعمال آن می‌فرماید: "بانگ بر آور در میان مردم (مردم را دعوت کن) به حج تا شاهد منافع گوناگون خویش (در این برنامه حیاتبخش) باشند و در ایام معینی نام خدا را، بر چهارپایانی که به آنان داده است، (به هنگام قربانی کردن) ببرند پس از گوشت آنها بخورید و بینوای فقیر را نیز اطعام نمایید!"

در آیه بعد می فرماید: "و شترهای چاق و فربه را (در مراسم حج) برای شما از شعائر الاهی قرار دادیم در آنها برای شما خیر و برکت است نام خدا را (هنگام قربانی کردن) در ح الی که به صف ایستاده‌اند بر آنها ببرید و هنگامی که پهلوهایشان آرام گرفت (جان دادند)، از گوشت آنها بخورید، و مستمندان قانع و فقیران را نیز از آن اطعام کنید! این گونه ما آنها را مسخرتان ساختیم، تا شکر خدا را بجا آورید"

در این دو آیه به دو حکمت از حکمت های قربانی در حج اشاره شده است:

۱. شکرگزاری از پروردگار به خاطر نعمت های بی شمارش

۲. اطعام بینوایان و فقرا

در آیه دیگری می فرماید: "نه گوشت ها و نه خون های آنها، هرگز به خدا نمی رسد. آنچه به او می رسد، تقوا و پرهیزگاری شما است. این گونه خداوند آنها را مسخر شما ساخته، تا او را به خاطر آن که شما را هدایت کرده است بزرگ بشمرید و بشارت ده نیکوکاران را"

در این آیه به نکات بسیار دقیقی اشاره شده است که گوشتها و خونهای حیواناتی که در راه خدا قربانی می کنید، هرگز به خدا نمی رسد. آنچه به او می رسد، تقوا و پرهیزگاری شما است؛ یعنی این که به خاطر خدا از مال خود می گذرید و افراد بی بضاعت را اطعام کرده و به آنها احسان می کنید کار با ارزشی است که نشانه تقوای انسان است.

فعال کردن مراکز انرژیها با استفاده از لذت بردن از طبیعت

۱۲ □ مرکز انرژی اول :

بیداربودن به هنگام صبح و تابش طلوع و غروب خورشید ، مرکز انرژی اول را احیا و هماهنگ می کند . برای تماس با انرژی آرام بخش متعادل کننده و حیات بخش سیاره مان از راه مرکز انرژی اول برروی زمین به حالت لوتوس (چهارزانو) بنشینید و آگاهانه دررایحه ی آن نفس بکشید اگر بتوانید این دو تجربه را با هم تلفیق کنید بهترین تاثیر کل نگرانه را برروی مرکز انرژی اول تان خواهد داشت . ۱۲ □

۲۲ □ دومین مرکز انرژی :

مهتاب و تماشا یا لمس آبهای زلال خارج از شهر دومین مرکز انرژی را فعال می کند . ماه بخصوص درزمان بدر کامل احساسات شما را زنده می کند و باعث می شود تا پیام های روحتان را از راه تجسم و رویاهایتان بگیرید .

مشاهده آبهای زلال طبیعی یا غوطه ورشدن درآن یا نوشیدن جرعه ای از آب چشمه درپاکسازی و تزکیه روح به شما کمک می کند و باعث آزاد شدن احساسات تان از گرفتگیها و گره ها می شود .

به این معنا که نیروی حیات مجددا می تواند در درونتان جاری شود .

اگر بتوانید مشاهده ی ماه و لمس آب را همزمان تلفیق کنید اثر آن بر روی این مرکز انرژی چشمگیر خواهد بود. [۲][۲]

۳۶۰

[۳] سومین مرکز انرژی :

رنگ طلایی نور خورشید با نور ، گرما و انرژی مرکز انرژی شبکه ی خورشیدی هم خوانی دارد .

اگر آگاهانه تحت تاثیر آن قرار گیرید. این خصوصیات را در شما تقویت می کند .

تماشای مزرعه ایی از گندم رسیده در زیر نور خورشید نشانی است از برکت و فراوانی ،

برکتی که مکملی است از گرمای خورشید و قدرت تابش . اگر به گل آفتاب گردانی نگاه کنید ، نقش و نگار پیچ و تاب خورده ایی را می بینید که در پیچیدگی شان وحدتی نهفته است .

در حالی که گلبرگ های آن نور طلایی را از قلب آن به بیرون جاری می سازند با غرق شدن در تماشای این گل درمی یابید که در این یگانگی نهفته نظم و حرکت رقص گونه ای وجود دارد که تعشعشات آن با انرژی و شعف به نحوی ملایم و دلپذیر به بیرون ساطع می شود [۲]

و

[۴] چهارمین مرکز انرژی :

پیاده روی آرام درفضاهای سبز ، کل وجودتان را از راه قلب هماهنگ می کند .

هردانه شکوفه حامل پیامی از عشق و شغف و پاکی است .

بگذارید تا این چنین شکفتن درقلب شما نیز جاری شود .

به خصوص گل های صورتی رنگ در حیات بخشیدن و سلامتی انرژی های این مرکز انرژی موثر است .

آسمانی با ابرهای لطیف صورتی رنگ تصور کنید که به قلب مان روشنایی می دهد بگذارید تا زیبایی و لطافت این رنگ های این تابلوی نقاشی درآسمان ، شمارا دربرگیرد و با خود ببرد .
♣ ♣ ♣ ♣ ♣

♣ ♣ ♣ ♣ ♣ پنجمین مرکز انرژی :

نور آبی شفاف و صاف واکنشی دردرون پنجمین مرکز انرژی ایجاد می کند .

برای جذب کامل رنگ آبی آسمانی روی زمین دراز بکشید و آرامش بگیرید .

وجود درونی تان رارو به گستردگی لایتناهی باز کنید .

احساس خواهید کرد که چگونه ذهن تان باز و پاک می شود و چگونه انقباض و گرفتگی مرکز انرژی گلو و فضای تحت تاثیر آن به تدریج از بین می رود و حالا قلب شما آماده پذیرفتن پیام الهی است .

انعکاس آسمان آبی در ، کش و قوس شفاف آب اثر وسعت دهنده و آزاد کننده ایی بر احساسات تان دارد و صدای آرام امواج شما را از عواطف و احساسات نهفته تان و این که به شما چه می خواهند بگویند آگاه می سازد و اگر اجازه دهید که امواج انرژی های آسمان و آب در شما نفوذ کنند به ذهن و احساسات تان ، یکدیگر را کاملا بهبود می بخشید [۶] [۷]

[۶] ششمین مرکز انرژی :

چشم سوم با تماشای آسمان آبی پررنگ و پرستاره ی شب فعال می شود .

این تجربه ی طبیعت ذهن شما را بر روی پهنه ی بی حد و مرز همه ی آنچه در فرم های مختلف متجلی شده است باز می کند .

از مرزی های لطیف ، ساختارهای آنها و قوانین شان که در پس دنیای قابل رویت حیات وجود دارد که رقص بدنهای ملکوتی در فضای لاینتهای را نشان می دهد آگاهتان می سازد [۷] [۸]

[۷] مرکز انرژی هفتم:

زمانی را تنها درقله کوهی بلند گذراندن بهترین راه حل برای کمک به باز کردن مرکز انرژی تاج است .

بدلیل اینکه در اینجا از دغدغه های زمینی دور هستید و می توانید از روی دادهای زندگی شخصی تان راحت تر رها شوید و همین طور نزدیک تر شدن به آسمان کمک می کند تا فضا و بی کرانگی را حس کنید

وقتی از طبیعت لذت می برید ، بهتر است که این کار با آرامش درونی و آزاد اندیشی و حق شناسی انجام دهید .

این باعث می شود که پذیرای تاثیرات سلامتی کامل ، انبساط خاطر و حمایت باشید .

این روش ها اثرات پاک کننده و فعال کننده در مرکز انرژی مورد نظر دارد . [?][?]

Dr. Mahdavi : ۰۹:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

خدا همه جا هست نه فقط در سر زمین عربستان به هر جا بنگرید خدا آنجاست .. در چشمان یک کودک معصوم ... در عطر گل ها ... در کمک به افراد و... [?][?]

:Dr. Mahdavi :۰۹:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

برای انسان های موفق ؛

در هفته؛

هفت امروز وجود دارد؛

و برای انسان های نا موفق؛

هفت فردا؛

تفاوتهای کوچک ؛

نتیجه های بزرگی به بار می آورد؛

دانش نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi : ۰۹:۳۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

زیباترین "معماری" من ،

ساختن "ذهن و دل" خویشتن است

در گستره ی وسیع اندیشه ی خود ،

سازه ای باید ساخت ،

با ستونهایی برافراشته از افکارم ...

و مصالح ، همه از جنس امید ،

و مراقب باشم ،

نقش "افکار غلط" در ذهنم ،

نقشه ی "تخریب بنیاد" من است ...

:Dr. Mahdavi :۰۹:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

سه نکته مهم که اگر رعایت کنید؛

زندگی آرامی خواهید داشت

۳۶۶

۱. وقتی خوشحال هستید (قول) ندهید

۲. وقتی عصبانی هستید (جواب) ندهید

۳. وقتی ناراحت هستید (تصمیم) نگیرید

دانشگاه
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi : ۰۹:۵۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

♥ تحول درون ♥

۳۶۷

دیر زمانی نیست که دریافته ام
وقتی از کسی رنجش و کینه ای به دل می گیرم ، درحقیقت برده ی او می شوم ؛
او افکارم را تحت کنترل خود می گیرد ؛
اشتهایم را ازبین می برد ؛
آرامش ذهن و نیات خوبم را می رباید و لذت کار کردن را از من می گیرد ؛
اعتقاداتم را ازبین می برد و مانع از استجابیت دعاهایم می گردد ؛
او آزادی فکرم را می گیرد و هرکجا که می روم برایم مزاحمت ایجاد می کند ؛
هیچ راهی برای فرار از او ندارم .
تازمانی که بیدارم با من است و وقتی که خوابیده ام ، وارد رویاهایم می شود ؛
وقتی مشغول رانندگی هستم یا وقتی در محل کار خود هستم ، کنارم است ؛
هرگز نمی توانم احساس شادی و راحتی کنم .
او حتی بر روی تَن صدایم نیز تاثیر می گذارد ؛
او مجبورم می کند 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 نمی‌خواهم یک برده باشم، در دل نسبت به دیگران کینه و رنجشی نداشته باشم!

خود را در آینه نگریم

و دریافتم

ارزش من بیش از یک فکر نا آرام است.

:Dr. Mahdavi :۰۹:۵۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

کسانی وجود دارند که پیوسته خود را تنها بدن می پندارند . آنها در سطح فیزیکی زندگی می کنند ، آنها تنها در سطح فیزیکی ارضاء می شوند ، هیچ عقیده ای مبنی بر این که بیشتر از بدن هستند ندارند . آنها مادی گرا هستند . نوعی دل مشغولی منفی نیز به بدن وجود دارد ؛ اینها به اصطلاح معنوی گرا هستند . بدن را شکنجه می کنند ، به بدن گرسنگی می دهند، به هر روش ممکن بدن را نابود می کنند . فکر می کنند که با نابود کردن بدن ، خدا را خوشحال می کنند . هر دو نوع این افراد صد در صد متضاد یکدیگرند و با این حال شبیه هم هستند : تمرکز آنها بر آن چیزی است که آشکار است . بر بدن .

و سالک باید توجه اش را از آشکار به نامرئی بچرخاند .

زمانی که از چپستی هوشیاری درونمان آگاه شویم ، بدن به معبد تبدیل می شود .

آنگاه هوشیاری خداست و بدن معبدی است که خدا در آن مقیم است . و اینگونه است

که فرد متعادل می شود ، سالم و کامل .

اشو - سایه بامبو ♡♡♡

۰۹:۵۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴ :Dr. Mahdavi: ترس از تغییر!

از، برتراند راسل، پرسیدند: " چرا یک آدم متعصب می ترسد نسبت به اعتقاداتش شک کند و راهش را اصلاح کند؟ برتراند راسل جواب میدهد: " چون همیشه با خودش فکر می کند، چه جور، می توانم به

تولهای کف پایم بگویم تمام مسیری را، که آمده ام، اشتباه بوده است؟ " این یک مصیبت بزرگ است، که اکثر آدم های امروزی، گرفتارش می شوند . در همه حوزه ها، از دین و مذهب گرفته تا همه اعتقادات، باورها، دوست داشتن ها و نفرت ها .

وقتی آدم ها، برای چیزی، هزینه می دهند، وقتی کلی از وقت و انرژی را می گذارند روی یک چیزی، دیگر حتی به ذهنشون هم نمی رسد که، ممکن است، چیزی که این همه از وقت و انرژی و پول و عمرشون را گرفته است، اشتباه باشد .

مثلا، سربازی که پاهایش را در جنگ از دست

می دهد، هیچ وقت نمی تواند به این مسئله فکر کند که، اساسا، شروع اون جنگ شاید اشتباه بوده است .

چون تمام هویت و وجودش را از آن جنگ می گیرد و اگر بخواهد، به درستی یا غلط بودن آن جنگ فکر کند، تبدیل می شود به یک

موجود ' بی هویت '!

به یک موجود ' بی گذشته '!

تبدیل می شود به ' هیچ '!

چون برای جنگ هزینه داده است . مثل زن یا مردی . است، که برای شریک زندگیش، کلی هزینه کرده و دیگر دیگه نمی تواند به این فکر کند که شریک زندگیش، واقعا اونی نیست که، قبلا، فکر می کرده است . مثل فردی است، که چند ترم، یک رشته ای را در دانشگاه می خواند و کلی وقت و هزینه صرف کرده و می بیند که، انتخاب این رشته، نتوانسته رضایت برایش به همراه بیاورد؛ ولی جرات ترک آن رشته، و شروع رشته دیگری را، هم، ندارد . مثل کسی است، که بعد از یک عمر زندگی، می فهمد که این سبک زندگی مناسبش نیست، ولی جرات تغییر آن را ندارد . چرا؟ چون برایش هزینه داده است .

کاش !، ما آدم ها، می توانستیم " هویت خودمان " را از اتفاقات روزگار و عقایدمان، تفکیک کنیم که، اگر یک وقت فهمیدیم آن عقاید اشتباه بوده است، بی هویت نشویم .

کاش، آدم ها، هر جا که به عقیده ها، باورها، دوست داشتن ها و نفرت هاشان شک کردند، همان جا، ترمز می کردند، بی خیال تاول های کف پاهاشون می شدند و می گفتند ' جلوی ضرر را، از هر جا که بگیری، منفعت است .! ...

این جاست که، تغییر، واقعا جرات می خواد.

:Dr. Mahdavi :۱۰۰۰۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

من فکر می کنم آن چه موجب رنجش آدم ها از یکدیگر می شود ، این است که :

غالبا ما آدم ها توقع داریم طرف مقابلمان ، به تمام وقایع دنیا از زاویه ی دید ما نگاه کند !

در صورتی که درون هر آدمی ، دنیای متفاوتی وجود دارد که با پذیرش این

تفاوت ها ، روابط شکل مناسب تری خواهند داشت ...

۳۷۲

قسمتی از کتاب طبل حلبی - گونتر گراس

دفتر نشر نگاه
delshiftegan.ir

Mahnaz: ۱۰:۴۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

سلام صبح بخیر

میدونم با نوشتن تازه و تو میشی

و به دیگران جان میدی برای همین هم بهت نمیگم خسته نباشی

سرعت نور تو دستتاته

منبع عشق توی قلبته

تو رو خدا برای ادمها فرستاده تا کوشان کنی و حال تازه ایی ببخشی تا زندگی را بهتر ادامه بدهند
تو محل اتصال روح ما با خدایی.

حتما نباید ارواح راهنما تو آسمون باشند تو اینجا روی زمینی بین مایی باهامون حرف میزنی بامون
دعا میکنی ازت ممنونیم بتی جان جانبخش روحت پیوسته با حق! ☞

Mahnaz: ۱۱:۱۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

گاهی باید دور بایستی و فوران عشق را ببینی ...

شاید هم جرات دست بردنش نبود تلاش شما را از تماسهایتان برای پیوند مهر بی پایانتان شاهد
بودم

ولی سکوتی سنگین حرکت و ابراز را از من میگرفت..

شاید گاهی تماشای چشمه ی نور و دوستی در سکوت از هر جوابی حال عمیقتری به ادمی بدهد

Dr. Mahdavi : ۱۱:۳۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

تفکر دلفینی

۳۷۵

چگونه می‌توانیم راه‌حلی بیابیم که در ارتباطات اجتماعی، برای همه اشخاص راضی‌کننده باشد و ما را به تفاهم برساند؟

نویسندگان کتاب راهبرد دلفینی کلید این امر را تنها در همکاری و انعطاف‌پذیری می‌دانند.

به طور کلی، انسان‌ها را همانند موجودات دریایی به ۳ طبقه تقسیم می‌شوند: ماهی‌های کیپور، کوسه‌ها و دلفین‌ها.

دسته اول:

ماهی‌های کیپور: که همیشه ماهی‌های قربانی‌اند؛ زیرا توسط دیگر ماهی‌ها خورده می‌شوند.

برخی از انسان‌ها نیز چنین هستند؛ آنها کم و بیش و برحسب مورد، قربانی این یا آن چیز، این یا آن مسئله، این یا آن شخص می‌شوند و حتی ممکن است قربانی روابط غلط و تفکرات منفی خود شوند.

دسته دوم:

کوسه ماهی‌ها: هستند با روش (برنده - بازنده). برای اینکه من برنده شوم تو باید بازنده باشی. برای کوسه ماهی، هر نوع ماهی، دشمن و یک وعده غذایی بالقوه است. شاید ما نیز این نقش را بازی کرده باشیم یا حداقل با انسان‌های کوسه مسلک برخورد کرده باشیم مثل کارکنانی که برای رسیدن به مقام‌های بالا یکدیگر را می‌درند.

دسته سوم:

دلفین‌ها: نوع دیگری از حیوانات دریایی هستند. این پستانداران آبی باهوش دارای روحیه همکاری هستند و در ارتباطات خود شیوه برنده _ برنده را برگزیده اند. دلفین هیچ کمبودی ندارد و می‌خواهد که همه چیز را با همگان تقسیم کند. اگر یک دلفین زخمی شود، ۴ دلفین دیگر او را همراهی می‌کنند تا خود را به گروه برساند.

در سان دیه گو پژوهشگران ۹۵ کوسه و ۵ دلفین را به مدت یک هفته در استخر بزرگ رها کرده و به مطالعه حالات رفتاری آنها پرداختند. ابتدا کوسه‌ها به یکدیگر حمله کردند و در این تهاجم تعداد زیادی از آنها نابود شدند، سپس به دلفین‌ها حمله ور شدند. دلفین‌ها فقط می‌خواستند با آنها بازی کنند ولی کوسه‌ها بی‌وقفه به آنها حمله می‌کردند. سرانجام دلفین‌ها به آرامی کوسه‌ها را محاصره کرده و هنگامی که یکی از کوسه‌ها حمله می‌کرد آنها به ستون فقرات پشت یا دنده هایش می‌کوبیدند و آنها را می‌شکستند. به این ترتیب کوسه‌ها یکی بعد از دیگری کشته می‌شدند.

پس از یک هفته ۹۵ کوسه مرده و ۵ دلفین زنده در حالی که با هم زندگی می‌کردند در استخر دیده شدند.

در دنیای کوسه‌ای، برای برنده شدن دیگران یا باید بمیرند و یا ببلوند.

اما در دنیای دلفینی، انعطاف وجود دارد و سرشار از تشخیص‌های پربار است...

نوشته من :

دنیای زیباتری داشتیم اگر که ما انسان‌ها نیز دارای چنین تفکر زیبایی می‌بودیم:

تفکر دلفینی یعنی اینکه؛

غیر از خود به دیگران هم بیاندیشیم؛

با دیگران در زمان بروز مشکلات همذات‌پنداری کنیم؛

از خوشحالی دیگران مشعوف شویم؛

و از ناراحتی و درد دیگران ما هم احساس درد کنیم؛

با دیگران همدلی و همراهی کنیم؛

دست در دست برای موفقیت هم تلاش کنیم؛

به جای اینکه برای بالا رفتن از نردبان ترقی پا روی کسی بگذاریم دست دیگری را بگیریم و با خود بالا بکشیم که مطمئن در این حال دست دیگری هست که از بالا دستمان را بگیرد...

همکاری، همدلی، همراهی، همفکری و ... تمام کارهایی که با انجامشان هم به خودمان کمک کرده ایم هم به دیگران...

پس کمی تأمل کنیم...

کمی تفکر کنیم...

کمی تکان بخوریم...

شاید با کمی تأمل تکلن و تغییری مثبت حاصل شود در تفکرمان...

شاید تفکرمان بشود تفکر دلفینی...

که اگر بشود چه می شود آن روز...

پس لطفا...

کمی تأمل کنیم...

بزرگترین دشمن دانش جهل نیست، بلکه توهم دانستن است ...

(استیون هاوکینگ)

Mozhgan :۱۱:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

من زادگاه کوروشم

آزاده ای پر شورشم

من شهر پاک آرشم

خون تن سیاوشم

از غرب از ماد آمدم

از گلشن داد آمدم

من شیر مرد پارسم

موج خلیج فارسم

من پارتم اشکانیم

ارژنگ پاک مانی ام

شهنامه فردوسی ام

اعجاز نظم طوسی ام

من کاوه آهنگرم

تاب ستم را ناورم

از چرم پرچم ساختم

تا بر ستم گر تاختم

سرباز مام میهنم

گودرز و گیو و بیژنم

سهراب خون غلتیده ام

پور پدر نادیده ام

۳۷۹

من داریوش پر جلال

آن پادشاه بی مثال

باد خشایارشا منم

سرداربی پروا منم

نام مرا فریاد کن

ازطاق بستان یاد کن

همرزم و همراهش منم

گهواره دانش منم

هم یسن و یسنا داشتم

خرده اوستا داشتم

من سومینم داریوش

آن شاه خونین و خموش

یورش به قیصربرده ام

نگاره
delshiftegan.ir

تیغ ازسکندر خورده ام

یک شاه اما بی سپاه

با دشمنانش بی پناه

جنگید و کشت و کشته شد

تاجش به خون آغشته شد

کس برتنش دستی نبرد

تا آریو برزن نبرد

داغ دل یونانیان

من سورن اشکانی

من تخت جمشید جم

کسری وشوش ارگ بم

من اردشیر بابکم

گیتی به نوک ناوکم

نوشیروانم شاه داد

از دوده بابک نژاد

من مزدک روشنگرم

فر اهورا بر سرم

من مزده نو داشتم

باغ شهادت کاشتم

یعقوب لیثم نادرم

من مازیارم طاهرم

تیغ کریم زندیم

ختم حقارتمدیم

من دجیهای مست را

تورانیاں پست را

من دختران بی پدر

من مادران بی پسر

بسیار برخود دیده ام

وز داغشان رنجیده ام

من پور فرخزاد را

آن پاک دین راد را

دیدم که درجنگ و نبرد

با دشمن ایران چه کرد

آتشگهم ویرانه شد

ایزد ز ما بیگانه شد

می کوفت سوت تازیان

تا قرن ها برپشتمان

کردند خونینم جگر

ضحاک ها بار دگر

ذلت خدایا تا کجا

قوم قجر شد پادشاه

از جور شاهان قجر

آن بزدلان بی جگر

صد تکه ام تاراج شد

سهم خراج و باج شد

امروز بی بال و پرم

افتاده دیهیم از سرم

اما اهورازنده باد

سوشیانت هم پاینده باد

روزی رسد هورمزدپاک

دستی کشد بر روی خاک

آن روز ایران را ببین

برترزمصر و روم و چین

با فر یزدان آشنا

از بند اهریمن رها

چون آریاییم نژاد

نامم خدا " ایران " نهاد

:Dr. Mahdavi :۱۱:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

بعدها درباره ی آزادی زیاد میشنوی. ما اینجا کلمه ای داریم که خیلی بیشتر از عشق به لجن کشیده شده . آزادی! مردهایی را میبینی که برای آزادی تیکه پاره شدند و حتی مرگ رو به جون خریدند، امیدوارم تو یکی از اونها بشی. با این همه وقتی برای همون آزادی بند از بندت جدا کنند، میفهمی اصلا وجود ندارد.

۳۸۴

#اورینا فالاجی#

نامه به کودکی که هرگز زاده نشد#

دلشیدگان
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۲:۱۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

نکته ی روانشناسی: [?][?][?]

به یک چیزی دقت کردین؟

اینکه ما آدمها معمولا با غمگین بودن و افسرده شدن و غصه خوردن و در سطح زندگی کردن، خیلی راحت تر هستیم، تا شاد بودن، آرامش داشتن، مثبت نگاه کردن و عمیق زندگی کردن! میدونید چرا؟

«اوشو» خیلی زیبا بهش پاسخ داده، میگه:

تموم اون حالت‌های اول به نوعی،

سقوط محسوب میشن و سقوط همیشه آسونه و نیاز به صرف هیچ انرژی ای نداره.

اما حالت‌های بعدی؛

از نوع صعود هستند و صعود همیشه سخت تره و نیاز داره که انرژی زیادی رو براش صرف کنی.

زندگیتون سرشار از صعود!!!!

:Dr. Mahdavi :۱۲:۱۲ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

خدایا ...

وقتی همه چیز را به تو می سپارم ،

نور بی کرانِ تو در من جریان می یابد ؛

و دعایم به بهترین شیوه ی ممکن متجلی می شود ...

پس هم اکنون خود را در آغوش تو رها می کنم ،

تا تمام آشفتنگی ها و سردرگمی هایم ،

در حضور امن و گرمِ تو ،

به آرامی ذوب شوند و از میان بروند ...

:Dr. Mahdavi :۱۲:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

خدا مهربان است

در این دنیا

نه خوشبختی هست

و نه بدبختی

فقط قیاس یک حالت با حالتی دیگر است.

تنها کسی که حد اعلای بدبختی را شناخته باشد میتواند حد اعلای خوشبختی را نیز درک کند.

میبایست انسان خواسته باشد بمیرد،

تا بداند زنده بودن چقدر خوب است.

ما هرگز خوشبختی خود را نمی شناسیم .

اما خوشبختی دیگران همشه در دیدگانمان مجسم است

همه خوشبختی انسان در دو جمله خلاصه میشه.

پذیرش اتفاقات در زندگی.

وایمان به اینکه همیشه هر اتفاقی به نفع ماست.

:Dr. Mahdavi :۱۲:۱۴ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

دنیا ... به " شایستگی هایت " پاسخ میدهد نه به " آرزوهایت " پس شایسته ی آرزوهایت باش.
چه بسیار انسانها دیدم تنشان " لباس " نبود!
و چه بسیار لباسها دیدم که درونش " انسانی " نبود!

به هر کس " یکی " کنی او را " ساخته ای " و به هر کس " بدی " کنی به او " باخته ای " پس بیا
بسازیم و نیازیم.

Sepehr :۱۲:۲۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

کمی عوض شدم؛

دیریت از خداحافظی ها غمگین نمی شوم؛

به کسی تکیه نمی کنم؛

از کسی انتظار محبت ندارم؛

خودم بوسه میزنم بر دستانم؛

سر به زانوهایم میگذارم و سنگ صبور خودم میشوم...

چقدر بزرگ شدم یک شبیه...!!!

کاشف تلقین به خود، دانشمندی فرانسوی به نام امیل کوئه است. او قدرت تلقین را کشف کرد.

داستان کشف تلقین :

یک روز پسر ۱۳ ساله او دیر از خواب بیدار می شود و بدین جهت مورد سرزنش و برخورد شدید پدر قرار می گیرد. عصر آن روز وقتی پسر کوئه از مدرسه به خانه بر می گردد؛ امیل متوجه می شود که هنوز اثر صحبت های صبح در چهره پسر مشخص است. مدتی بعد مجدد این ماجرا تکرار شد تا اینکه حرفه ای در ذهن کوئه پدید آمد .

او از خود این سؤال را پرسید که چرا اثر تنبیه یا تشویق از صبح تا عصر همان روز باقی می ماند . پس از تحقیق و آزمایش بسیار در این خصوص به این نتیجه رسید که انسان ها ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بعد از خواب و به همین مقدار قبل از خواب رفتن در شرایطی قرار میگیرند که هر نوع فکر، حرف و تصویری را که در رویا یا واقعیت با آن مواجه شوند در طول روز عینا برای خود شبیه سازی می کنند.

همه افراد نوع بشر قبل و بعد از خواب به حالت رخوت و خواب الودگی هیپنوتیزمی وارد می شوند؛ در این وضعیت پذیرش افزایش می یابد. از آنجا که نسل بشر هنگام صبح که از خواب بر می خیزند دچار رخوت و خواب آلودگی اند، پس بهترین زمان ارائه تلقین ها صبح زود می باشد.

اولین اصل در تلقین امیل کوئه خواب آلودگی است.

دومین اصل در تلقین امیل کوئه آرامش عضلانی است.

سومین و مهمترین اصل تلقین امیل کوئه تمرکز فکری و خلا ذهنی است که در اصل کانونی کردن ذهن است؛ فقط و فقط بر روی یک موضوع ویژه.

امیل کوئه پس از تحقیق و آزمایش بر روی افراد و حالات گوناگون آنان به این نتیجه رسید که این سه حالت پیش از بیدار شدن از خواب به انسان دست میدهد چرا که در صبح هنگام انسان هم خواب آلود هم رلکس و هم در حالتی از تمرکز فکری و ذهنی میباشد.

کوئه پس از گذشت حدود ۲۰ سال تحقیق در خصوص تلقین های هیپنوتیزی به قوانین سه گانه زیر دست یافت:

۱. قانون توجه و تمرکز: زمانی که ذهن در مدت مدیدی بر روی موضوعی متمرکز شود آن موضوع بتدریج حبه واقعی پیدا می کند.

۲. قانون اثر متضاد: مادامی که در خیال خود ببینید که قادر به انجام کاری نیستید تفکر منفی + کوشش بیشتر = موفقیت کمتر.

۳. قانون اثر احساسی عاطفی: پندار قویتر از تلقین است. زمانی که یک تلقین از روی اشتیاق و احساسهای عاطفی درون باشد و همراه با تصاویر ذهنی باشد. این تلقین قویتر از سایر افکار و القائات ظاهر شده و بر دیگر افکار غلبه پیدا می کند.

تلقین چیست؟

تلقین همانند بذری است که در خاک وجود انسان ها کاشته میشود. اگر به موقع به آبیاری و باغبانی آن پردازیم، از آن دانه کوچک کم وزن درخت قطور و تنومندی ایجاد خواهیم کرد که با بالا رفتن از آن درخت از فراز قله های موفقیت خواهیم گذشت. تلقین همانند تیغ جراحی است که تنها افراد متخصص بهترین بهره برداری را از آن به عمل می آورند.

اگر تلقین به نفس در مدت زمانی طولانی مثلا چند ماه (۳ الی ۴) ادامه داشته باشد بعد از تاثير گذاری ناخودآگاه در پی بدست آوردن موارد ذکر شده در تلقینات بر می آید؛ در آن موقع زمانی است که اعجاز ناخودآگاه را میبینیم.

جمله ابدائی کوئه"

"من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم"

" تلقین یکی از مهمترین مهمترین و مهمترین رموز موفقیت است.

نفس نگاره
delshiftegan.ir

:Dr. Mahdavi :۱۲:۲۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

در نبردهای انتخاب گر باش،

گاهی در صلح بودن بهتر از رسیدن به حقوق است.

Dr. Mahdavi: ۱۲:۳۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

ما می توانیم به سفری دور و دراز برویم و کارهای گوناگون انجام دهیم، ولی شادی عمیق از طریق جمع آوری و تجربه های نو بدست نمی آید. بلکه از رها کردن چیزهای غیر لازم و احساس آرامش و راحتی کردن کسب می شود. این نیاز به تغییری اساسی در دیدگاه ما در مورد اینکه شادی را کجا جستجو کنیم دارد.

Dr. Mahdavi: ۱۲:۳۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

هر کجا من هستم، در آنجا مرزی هست؛

در واقع منیت تنها مرز واقعی است،

پس هنگامی که در خوابی، یا در بیداری، نشسته، در حال قدم زدن -

همیشه این حقیقت را مد نظر قرار بده،

بین اش،

بشناس اش،

و به خاطر بسپار آن را

در هر زمان و در هر مکان،

زیرا شناخت، به معنای مرگ منیت است.

منیت حق ندارد،

تنها یک رؤیاست،

و به محض آنکه متوجه شوی داری خواب می بینی،

رؤیا ناپدید می شود.

رؤیاها را نمی توان ترک کرد -

چگونه می توان چیزی را که وجود ندارد ترک کرد؟

متوجه آن شدن کفایت می کند.

نفس، رویای آدمی است، خواب اوست.

از همین رو کسانی که می خواهند آن را ترک کنند،

به چاه وهمی دیگر سقوط می کنند.

تواضع آنها، عدم خودخواهی شان همه،

رؤیایی بیشتر است-

مثل وقتی که در رؤیایت راه می روی، در حالی که، هنوز داری خواب می بینی.

به این دام نیفت.

تنها یک چیز را به خاطر داشته باش:

بیدار شو و ببین

ذهن همواره در حال منفی دیدن ست، مدام در حال رد کردن ست، همیشه منفی می بافتد. دقت کن و ببین که در درون هر روز چند بار، "نه" می گوئی. سعی کن تا از تعداد این دفعات بکاهی. بتدریج می بینی که هرچه نسبت تعداد آری و نه، تغییر پیدا می کند و به همان نسبت هم رفتار تو متحول می شود. توجه کن و ببین که چندبار با مطلبی موافق نیستی، به اینکه گفتن یک آری به مراتب آسان تر نیست توجه کن؛ چند بار از این دفعات، گفتن "نه"، واقعاً لازم بود. چند بار می توانستی، "آری" بگوئی و تو یا سکوت کردی و یا اینکه پاسخ منفی دادی.

گفتن آری، همیشه با مقاومت نفس روبرو می شود. نفس ما تحمل شنیدن، آری، را ندارد، خود را از، نه، تغذیه می کند. در اولین فرصت ممکن، پشت سرهم بگو: "نه، نه، نه"، و ببین چطور نفس تو، خودش را بزرگ و پر اهمیت حس می کند.

تصمیم داری به ایستگاه قطار بروی و یک بلیط بخری. تنها در مقابل سکوی فروش بلیط ایستاده ای، هیچکس دیگری هم در اطراف نیست، اما فروشنده خود را به کاری مشغول نشان می دهد، بدون اینکه به تو نگاه کند. در این حالت در واقع به تو می گوید، "نه!" حداقل سعی می کند تا تو را منتظر نگه دارد. سعی می کند طوری جلوه بدهد که انگاری انبوهی کار روی سرش ریخته است. در دفاتر روی میز خود دنبال چیزی می گردد، بعد به سراغ دفتر دیگری می رود و حالا شروع می کند، در داخل کسوهای میزش بگردد. به این ترتیب او تو را وادار به صبر کردن و انتظار کشیدن می کند. این کار به او احساس داشتن قدرت می دهد: به تو بدون حتی گفتن یک کلمه، می گوید، می بینی که من یک فروشنده ی ساده و بیکار نیستم؛ می بینی که من قدرت و اختیار کافی دارم تا همه ی شما ها را منتظر نگه دارم!

اولین کلمه ای که فوراً به خاطر می رسد، "نه" ست. گفتن، "آری" بمراتب سخت تر است. یک آری از ته دل را فقط هنگامی بزبان می آوری که ناچار باشی، وقتیکه مجبور شده باشی. به این موضوع توجه کن. درون خودت را به یک، "آری گوی" حرفه ای تبدیل کن. این نفس درون، خودش را از این "نه گفتن"، تغذیه می کند. هوشیار باش!

Dr. Mahdavi :۱۲:۴۶ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

اگر به میان اقوام ابتدایی و مردم ساده و بدوی که در میان کوهها و جنگلها زندگی می‌کنند بروید، مشاهده می‌کنید که در آنجا زمان - آگاهی وجود ندارد، زیرا هنوز ذهنشان تکامل نیافته است. و این بی‌ذهنی می‌تواند دوباره اتفاق بیفتد. وقتی انسان از طریق بالا بردن آگاهی و درک و فهم، نسبت به گذشتهها دلتنگی نکند و میل به خیالبافی در مورد آئینده را نیز رها کند، زمان دوباره محو می‌شود. و با از بین رفتن زمان ناگهان ذهن ناپدید می‌شود. و وقتی که ذهن نباشد، سکوت تجربه می‌شود و در آن سکوت ماوراء ناشناخته بر زمین فرود آمده و در شما نفوذ می‌کند. در آن سکوت است که ملاقات با هستی رخ می‌دهد و شادی و سرور و برکت نصیبتان می‌شود. و قلمرو هستی در آن سکوت نهفته است.

خوشبین بودن یا نبودن چیست؟

روانشناسان معتقدند خوشبینی و بدبینی، عاداتی هستند که ما از زمان کودکی می‌آموزیم و والدین ما الگو و سرمشقهای ما هستند. به یاد بیاورید هنگامی که در اثر تکییدن لوله آب، خانه جدید شما غرق آب شد. پدر شما آه و ناله کرد که "چرا من چنین خانه بدی را انتخاب کردم؟" یا گفت: "در قرار داد ما تضمین شده که همه چیز بی عیب و نقص باشد، بنابراین من از معمار ساختمان می‌خواهم لوله کشی ساختمان را تعمیر کرده و خسارت بوجود آمده را جبران کند؟" سلیگمن می‌گوید: "خوشبینی، یک روش عادی برای توضیح شکستها به خودتان است."

انسان بدبین معتقد است اتفاقات بد، از شرایطی دائمی و ثابت نشأت می‌گیرد: "من در امتحان ریاضی مردود شدم، چون استعداد یادگیری اعداد و ارقام را ندارم" و اتفاقات خوب، از شرایطی موقتی ناشی می‌شود: "همسرم امروز به من یک شاخه گل هدیه کرد، چون روز کاری خوبی داشته". اما انسان خوشبین، شکست را به عوامل موقتی نسبت می‌دهد "من در امتحان رد شدم چون دقت نکردم" و موقعیتهای مطلوب را به عوامل پایدار؛ "او برای من گل هدیه آورد، چون مرا دوست دارد." بدبین اجازه می‌دهد ناامیدی در بخشی از زندگی اش وارد شود و به سایر بخشها نفوذ و سرایت کند. به عنوان مثال وقتی به شخصی گفته می‌شود بطور موقتی از کار بر کنار شده است، انسان بدبین نه تنها بخاطر از دست دادن شغل خود احساس بدی دارد بلکه نگرانی اش را به سایر ابعاد زندگی خود منتقل کرده، ابراز می‌کند که زندگی زناشویی اش در معرض خطر است و فرزنداناش غیر قابل کنترل هستند، اما انسان خوشبین اجازه نمی‌دهد یک شکست، تمام زندگی او را محدود کند، او با خود فکر می‌کند "پس من در این شرایط، شغلی ندارم، ولی من و همسرم هنوز رابطه خیلی خوب و نزدیکی باهم داریم و فرزندانمان مایه افتخار ما هستند."

وقتی مشکلی پیش می‌آید و کارها خراب می‌شود، بدبین‌ها خود را سرزنش می‌کنند: برای مثال اگر راننده دیگری به ماشین پارک شده آنها خسارت وارد کند، آنها خود را سرزنش می‌کنند که چرا ماشین را در جای نامناسبی پارک کرده اند. اما انسان خوشبین چنین مشکلی را به اتفاق نسبت می‌دهد یا سعی می‌کند راه جدیدی پیدا کند: "دفعه بعد ماشین را در جایی که ماشینهای کمتری وجود دارد، پارک می‌کنم."

:Harbi Por setare :۱۹:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

به یادت می آورم تا همیشه بدانی که زیباترین منش آدمی، محبت اوست. پس محبت کنیم
به دوست و دشمن، که دوست را

بزرگ کند و دشمن را دوست! ♥♥♥

نفس نگاره
delshiftegan.ir

شناسائی درونی:

حکمت شناسی سقراط (فیلسوف اخلاقی مربوط به چهار قرن قبل از میلاد) از شناسائی خود پایه گرفته و معتقد بود که داشتن فضیلت نوعی علم است و مراد ایشان علم ظاهری نیست بلکه تأکید دارد بر اینکه یگانه چیزی که میداند آنست که هیچ نمی داند. ایشان جمله «خود را بشناس» را که بر سر در پرستشگاه دلفی نوشته شده بود را مایه اصلی اندیشه خود قرار داده و حکمت را معادل خویشتن شناسی میداند، ایشان علمی که حاوی فضیلت است را برای دگرگونی باطنی انسانها میداند و معتقد است هیچ کس دیگر نمی تواند آنرا برای ما انجام دهد (۴) و در نهایت معتقد است بصیرت حقیقی از درون می جوشد. و این معرفت یابی دقیقاً همان طرز تلقی کریشنا مورتی است که در شناسائی حقیقت قدم اول را شناسائی «خود» میداند.

با شناسائی خود است که می توان به خدا نزدیک شد. پائولو کوئلیو می گوید «برای آنکه افراد مختلف هستند و هر کدام به شکل و شیوه خودش به خدا نزدیک میشود: از طریق اطمینان و یقین، انکار و شک و شبهه»

Dr. Mahdavi: No Like: ۱۹:۰۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴: [No chat] مراقبه و رهایی

مراقبه بمعنای واقعی سنجش و مقایسه نباید وجود داشته باشد. در مراقبه به معنای واقعی اشعار (آگاهی به احساسات دروغین و غیر اصیل) نباید وجود داشته باشد ، نباید از روی عمد و اراده وضعیت و ژست خاصی را انتخاب کنید. درمدیتیشن واقعی شما نباید بدانید که دارید مراقبه می کنید ، اگر شما از روی عمد و اراده مراقبه کنید ، آن مراقبه شکل دیگری از تمایل، آرزو و رسیدن است، مانند سایر تجلیات تمایل و آرزو است. مدیتیشن واقعی فاقد هر گونه انگیزه است، فاقد هر گونه لغظ و کلمه است، در آن هر گونه حرکات فکری مفقود است. چیزی است که نباید از روی قصد، عمد و اراده باشد. در آن هدف نیست، بدون پایان و بدون آغاز است. و این مراقبه تاثیر عجیبی بر زندگی روز مره و اعمال و رفتار انسان می گذارد.

:Dr. Mahdavi :۱۹:۱۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

خیلی کم می توان با کلام منتقل کرد....

سؤال : شما می گوئید که شاهد ساکت و همچنین

فراتر از آگاهی هستید . آیا در این تناقضی نیست ؟

اگر که شما فراتر از آگاهی هستید , چه چیزی برای

شاهد بودن هست ؟

ماهاراج : من آگاهی و ناآگاهی , هر دو هم آگاهی و

هم نا آگاهی , نه آگاهی و نه ناآگاهی ام — در همه ی

این ها من شاهدم — اما در حقیقت شاهدی نیست .

چونکه هیچ چیزی برای شاهد بودن نیست . من کاملاً

تهی از هر گونه بنای روحی , تهی از ذهن — اما در

عین حال هشیارم . این آن چیزی است که سعی در

بیان گفته هایم دارم , که من فراتر از ذهنم .

سؤال : پس من چطور به شما برسم ؟

ماهاراج : از آگاه بودن , هشیار باشید و منشاء آن آگاهی

را جستجو کنید . این همه اش است . خیلی نمی توان با

کلام انتقال داد .

همانطوری به شما گفتم این عمل کردن است که
روشنایی می آورد نه اظهارات من . مفاهیم خیلی
مهم نیستند ؛ این آرزو است ، انگیزه است ، جدیت
است که به حساب می آید .

۴۰۴

از کتاب : I AM THAT

دفتر نگاره
delshiftegan.ir

Dr. Mahdavi: ۱۹:۳۱ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

آرزومند سعادت نباش

زیرا نفس همین آرزو ، مانعی بر سر راه است .

زندگی ات را به آرزو زنجیر نکن

و به هیچ هدفی چشم ندوز.

آزاد زندگی کن !

لحظه به لحظه زندگی کن !

و از چیزی نترس ، از ترس هم آزاد شو ،

زیرا چیزی برای از دست دادن نداریم -

چیزی هم بدست نمی آوریم ،

- و وقتی این را بفهمی ،

کمال زندگی ات تحقق می یابد ،

اما هیچ گاه مثل گدا به دروازه های زندگی نزدیک نشو ،

هیچ وقت گدایی نکن ،

زیرا دروازه های زندگی هرگز به روی گداها باز نمی شوند

Dr. Mahdavi: ۱۹:۳۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

قربانی میکنم در خود تمام منیت ها را، تمام آنچه که باعث دوری من از خود و خدایم میشود..

قربانی میکنم حسادت را، که مبادا به آنچه دیگری از من برتری دارد حسد بورزم..

قربانی میکنم حسرت را، که ذره ای من را از خود واقعی ام دور نکند و هرگز آهی نکشم برای داشته ها و نداشته هایم..

قربانی میکنم تزیین را در وجودم، که با اشتیاق صد برابر در راه رسیدن به کمال قدم بگذارم..

قربانی میکنم وابستگی هایم را به این دنیای فانی؛ زیرا که میدانم هر چه در این مسیر سبک تر باشم رهایی ام آسان تر میشود..

من ایمان دارم که تمام این قربانی هایم، مرا به هدفم نزدیک تر میکنند و باعث میشود زندگی داشته باشم، سراسر پر از آگاهی..

Dr. Mahdavi: ۲۰۰۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

"از کتاب زن بودن اثر تونی کرنر"

باید از جنگیدن با مرد اجتناب کرد،

نه صرفاً به خاطر حفظ غرور او

بلکه همچنین به خاطر حراست از شأن و منزلت خود!

هیچ چیز به اندازه ی زن شوریده حال و دیوانه؛ بی جاذبه و ناخوشایند نیست،

زنی که به جای قدرت زنانه، از قدرت زبانش استفاده می کند شهره ی آفاق می شود.

جنگیدن، زن را نزد مرد و نزد خودش زشت و ناخوشایند می کند.

به زنی باهوش و قوی نیاز است تا مردش را خلع سلاح کند، نه با خشم بلکه با عشق.

مردان خصوصیات زنانه را به دلیل نرمی و لطافت زن قبول می کنند و نه به دلیل قدرت او.

ریشه دار باش...

ریشه تو، فهم توست.

یک سنگ به اندازه ای بالا می رود

که نیرویی پشت آن باشد.

با تمام شدن نیرو، سقوط و افتادن سنگ طبیعی است.

ولی یک گیاه کوچک را نگاه کن، که چطور از زیر خاک ها و سنگ ها سر بیرون می آورد

و حتی آسفالت ها و سیمان ها را می شکند

و سر بلند می شود.

اگر به اندازه این گیاه کوچک،

ریشه داشته باشی، از زیر خاک و سنگ،

و از زیر عادت و غریزه و از زیر حرف ها و هوس ها سر بیرون می آوری و افتخار می آفرینی.

(ریشه تو، همان فهم توست)

ترک عادت موجب مرض است ممکن است اشتباه باشد در صورت امکان لطفا بررسی و پاسخ مرحمت فرمایند چهل سالی است که سیگاری ام طبق فرمایش شما چندین بار اقدام به ترک در جوانی ترک با تاریخ شروع و پایان یکماهه میانسالی ترک با مدتهای بیشتر و معمولا شروع مجدد پس از صرف مشروب و البته در تمام ترک ها ترک نبود تنها خماری اجباری و ساعت شماری حدود پنجاه سالگی سه بار ترک واقعی به گونه ای که هیچگونه احساس تمایل حتی در کنار سیگاری ها ویا پس از مشروبات اما پس از چند ماه سوزش شدید و غیر قابل تحمل معده که به هیچ دارویی جواب نداد پس از حدود دو ماه تحمل درد عصبی معده بر حسب اتفاق تنها با یک پک به سیگار یکی از همکاران درد بر طرف و یک ماهی با گدایی تک پک ها و سرانجام دوبار دیگر افزایش بسیار شدید تریگلیسرین خون که پس از دو سه روز سیگار کشیدن کاهش یافته و اما در مورد ریسک سرطان اگر کشیدن سیگار ۲۵/ باشد و اگر بپذیریم سرطان نوعی گیجی سلولی است که از حالت طبیعی خارج شده با توجه به سازگاری بدن در مقابل تغییرات تدریجی و شروع تدریجی مصرف سیگار و موتاسیون ناشی از ترک یکباره سیگار احتمال بالا رفتن ریسک سرطان دور از ذهن خصوصا در کهنسالی نیست اگر خلاف این است تنها دلیل ادامه اعتیاد را از حقیر سلب نمایید ممنون می شوم

:Dr. Mahdavi: ۲۰:۴۳ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

کل جهان چیزی بیشتر از یک اکو نیست . ما تنفر می دهیم ، و تنفر به ما باز می گردد . ما خشم می دهیم ، و خشم به ما باز می گردد . ما از دیگران سوء استفاده می کنیم ، و سوء استفاده به ما باز می گردد . ما خار پخش می کنیم ، و خار به ما باز می گردد . هرآنچه که می دهیم ، به ما باز می گردد ، آن در راه های بی پایان به ما باز می گردد . و اگر عشق را سهیم کنیم ، آنگاه عشق در راه های بی پایان به ما می رسد . اگر عشق در شمار راه های بی حد به ما نرسد ، بدان که ما عشق نداده ایم .

اما چگونه می توانیم عشق بدهیم ؟

ما اصلاً آن را نداریم که بدهیم . اگر ما عشق را داشتیم دیگر چرا در به در به دنبال عشق می رفتیم ؟ چرا از جایی به جای دیگر آواره می شدیم ؟

Motahare : ۲۰:۴۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

بسیار زیبا

""هفت پند مولانا""

شب باش : در پوشیدن خطای دیگران

زمین باش : در فروتنی

خورشید باش : در مهر و دوستی

کوه باش : در هنگام خشم و غضب

رود باش : در سخاوت و یاری به دیگران

دریا باش : در کنار آمدن با دیگران

خودت باش : همانگونه که می نمایی..

: هرگز در زندگی این دو را ابراز نکنید:

اول آنچه نیستید... دوم همه ی آنچه هستید....

ه همیشه یادمان باشد که نگفته ها را میتوان گفت ولی گفته ها را نمیتوان پس گرفت!..

چه سنگ را به کوزه بزنی چه کوزه را به سنگ بزنی شکست با کوزه است....

احمق شناسی

کسی که درباره پول و دستمزدش زیاد اصرار نمی کند و خیال می کند دیگران انصاف و شعور دارند،

احمق نیست، مباحث طبع دارد.

کسی که برای شنیدن حرف ها و شعرها و قصه ها و آثار هنری یک جوان بی تجربه وقت می گذارد و حوصله به خرج می دهد، احمق نیست، انسان است.

کسی که به موقع می آید و برای با کلاس بودن، عده ای را منتظر نمی گذارد، احمق نیست، منظم و محترم است.

کسی که به دیگران اعتماد می کند و آنها را سر سفره خود می نشاند و به خانه اش راه می دهد یا به محفل دوستانه و چای و قهوه ای دعوت می کند و صمیمانه و دوستانه رفتار می کند،

احمق نیست، متواضع و مهربان است.

کسی که برای حل مشکلات دیگران به آنها پول قرض می دهد یا ضامن وام آنها می شود و به دروغ نمی گوید که ندارم و گرفتارم،

احمق نیست. کریم و جوانمرد است.

کسی که از معایب و کاستی های دیگران، درمی گذرد و بدی ها را نادیده می گیرد،
احمق نیست. شریف است.

کسی که در مقابل بی ادبی و بی شخصیتی دیگران با تواضع و محترمانه صحبت می کند و مانند
آنها توهین و بددهنی نمی کند،
احمق نیست. مودب و باشخصیت است...
انسان بودن هرینه سنگینی دارد.

Dr. Mahdavi: ۲۱:۴۰ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

تمرین سکوت ذهن را می توان برای تمرکز بیش تر و یا برای استراحت ذهنی انجام داد.

مدت زمان اجرا ۱۰ الی ۱۵ دقیقه می باشد.

۴۱۴

برای انجام این تمرین ، این مراحل را یک به یک انجام دهید:

۱- راحت بنشینید و چشم ها را ببندید.

۲- تمام افکاری که باعث اختلال ذهنی و حواس پرتی می شود، در ذهن تجسم کنید . در این مرحله باید ذهن خود را مانند حوضچه ای در نظر بگیرید که تمامی افکار مزاحم در آن شناور هستند.

(مدت زمان در این مرحله ۴ الی ۵ دقیقه در نظر گرفته می شود.)

۳- یک کلمه آرامش بخش (مانند واژه رها یا آرامش) را در ذهن مانند قطره جوهری که بر آب می چکد و در سطح آن پخش می شود، بچکانید؛ به نحوی که تمام سطح ذهن را پر کند و تمام افکار مزاحم را پاک نماید و از بین ببرد.

مرحله ی سوم تمرین را باید همراه با تنفس های عمیق انجام دهید و بهتر است هنگام بازدم کلمه رهایی را در ذهن ایجاد کنید و تمام سطح ذهن را با آن پر نمایید.

مدت زمان ۸ تا ۱۰ دقیقه

(حکمت تائو)

۴۱۵

نقد نگاره
delshiftegan.ir

۲۰۱۵/۰۹/۲۴: ۲۱:۵۰ .Dr. Mahdavi

زندگی باید به خنده تبدیل شود. زندگی باید یک شادی باشد و حتی مرگ نیز باید یک شادی باشد. و انسانی که بتواند در این کار موفق شود، برکت یافته است و سرشار از سپاس، اگر بخواهی هرچه بالاتر صعود کنی، بار و اثاث بیشتری را باید بر زمین بگذاری. و سنگین ترین بار شما رنج است، اندوه، دشمنی ها و کینه های شماست. هیچ باری از این ها سنگین تر نیست. آیا مردم را تماشا کرده اید؟ طوری راه می روند که سنگین هستند، گویی که وزنه ای سنگین بر سر دارند. این بار را بر زمین بگذار و به شادی آری بگو! همچون شیر غرشی از شادی برآور! بگذار دنیا بداند که علی رغم هرگونه زندگی که داری، زندگی می تواند به یک ترانه تبدیل شود، می تواند پر از شادی شود. زندگی می تواند یک موسیقی شود

#اشو .

Dr. Mahdavi: ۲۱:۵۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

دوستان عزیزم هدف از خود شناسی همین نقاط ریز و شناسایی ضعفهایمان هست که مانع رشد
تعالیمان در لحظه لحظه زندگی خود شده است. و تازمانیکه به خودشناسی که همان جوهره اصلی
وجودمان هست نشدیم و بسیار سخت و مستلزم رهایی از کلیه دلبستگیهایمان و وابستگیهای مادی
است هیچگونه شناختی از جریان حقیقت و شناخت خدا و دین حقیقی نخواهیم داشت [?][?][?]

Dr. Mahdavi: ۲۱:۵۹ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

خودشناسی:

اولین کسی که به اهمیت آن پی برد سقراط بود. در ادیان الهی به آن تاکید شده مثلا علی (ع) می فرماید در میان دو نوع شناخت خودشناسی سودمندتر است. گاهی انگیزه های واقعی رفتارمان از خودمان مخفی است. خودشناسی به ما در شناختن این انگیزه ها کمک می کند. از سوی دیگر خودشناسی باعث شناختن ظریفیت ها و استعدادهایی است که خدا به انسان داده است. در اینجا بحث حرمت به خود مطرح می شو. دلیل این حرمت ارتباط انسان با خدا و دمیده شدن روح او در وی است. پس خودشناسی را از آن جهت بررسی می کند که این امر تا حد زیادی اجتماعی است. شناخت تحت تاثیر واکنش دیگران شکل می گیرد. همچنین مقایسه خود با دیگران.

Dr. Mahdavi: ۲۲:۰۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

اولین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحمل کنی. دومین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تحسین کنی. سومین گام موفقیت، این است که بتوانی موفقیت دیگران را تقلید کنی. آخرین گام موفقیت این است که بتوانی به شیوه خودت موفق شوی موفق باشی،،

ماه را نشانه بگیرد، اگر به هدف نزید، حتماً یکی از ستاره ها را خواهید زد. (براون)

:Dr. Mahdavi: ۲۲:۴۵ ۲۰۱۵/۰۹/۲۴

بشر امروز در پرستش بتان می زید؛ بتان عرصه ی اخلاق، بتان گستره ی سیاست، بتان عرصه ی فلسفه. خدایانی کاملاً باطل که خود آنها را بر ساخته آنگاه پرستیده اند. از این روی از راه راست بیراه گشته و همواره بر این باور پا می فشرده و از آن چنان جانبداری کرده تا اینکه به فرجامش رسیده اند؛ جایگاهی که از همان ابتدا به نیستی و فنا چشم داشت. نیچه

(مهم نیست کجای جهان ایستاده باشی، هرکجا که باشی با نگاه به خالق خود، به حلقه های رحمانی وصل می شوی و خود بخشی از نور و فیض مبارک هستی، خواهی بود. نکته و کلید اتصال به کاینات و خالق هستی، تلقین و ذکر مدام بر روی این اصل است که در سفر روح، بعد منزل مفهومی ندارد و در هر مسافت مکانی و زمانی که باشی نیروی خیر، محیط است بر مرکز وجود و مسافران معرفت، بی آنکه آگاه باشیم، فطرتاً در جست و جوی رسیدن به آن مرکز وجود و منبع الهی اند. میل به وحدت و یکپارچگی، در وجود همه ذرات عالم، بی تابی می کند و در ظاهر بی نظمی حیرت انگیز از سوی خالق حاکم است. اگر تصور کنیم از این مرکز وجود فاصله داریم یا اگر با اعمال و رفتارهای غیر صالح، فاصله خود را از یکی شدن با آن، بیشتر کنیم، این جاست که رنج آغاز می شود و هرکجا که باشیم احساس غربت می کنیم. تنها عمل، اعمال نیک ماست، که ما را به سوی اصالت وجود خویش مجذوب می کند، آن جا که پایان رنج ها، تضادها، ترس ها و تردیدها و آغاز وحدت و یکپارچگی است. اگر در این عالم احساس غربت و تنهایی کنی و از یاد ببری خالق گیتی، مراقب و حامی و هدایت گر توست، شبکه احساسات کرخ می شود، احساس تنهایی تو را تضعیف و انگیزه هایت را کمزنگ و محو می کند و انسان ها زمانی که گرمای محبت و نوازش هستی را دریافت نکنند، خطرناک می شوند. خود بخشی از نیروی ضد خود می شوند و با زندگی و تجلیاتش می جنگند. با توجه به اعمال خود می توانی درجه نزدیکی و دوری ات را از ذات خدا یا همان مرکز وجود، یا منبع فیاض الهی اندازه گیری. وقتی به آن مرکز وصل شدی، برکات چون باران بر سرت می بارند، راهها در برایت بی موانع گشوده می شوند و تو اقتدار و اشرفیت انسان را باور می کنی و تازه دریافت می کنی که همه هستی با همه کیهانها و سیارات و ستارهها، در خدمت تو هستند و جهان طراحی شده تا تو ای برگزیده خاص سلطان وجود از آن بهره ببری و معماهایش را کشف کنی و با دقت و تفکر در پدیده های هستی، رمز و راز و معادلات و روابط بین پدیده ها را کشف کنی، گویی هستی مکتوبی گشوده در برابر توست تا تو آن را بخوانی و بالاتر بروی.

Motahare : ۰۱:۲۷ ۲۰۱۵/۰۹/۲۵

خود را به خدا بسپار، وقتی که دلت تنگ است

وقتی که صداقتها ، آلوده به صد رنگ است

خود را به خدا بسپار، چون اوست که بی رنگ است

چون وادی عشق است او، چون دور ز نیرنگ است

خود را به خدا بسپار ، آن لحظه که تنهایی

آن لحظه که دل دارد ، از تو طلب یاری

خود را به خدا بسپار ، همراه سراسر اوست

دیگر تو چه میخواهی؟! بهر طلبت از دوست

خود را به خدا بسپار، آن لحظه که گریانی

آن لحظه که از غمها ، بی تابی و حیرانی

خود را به خدا بسپار، چون اوست نوازشگر

چون ناز تو میخواهد ، او را ز درون بنگر

هر نفس که میکشی ، تاثیر روح لطیف توست روی زمان و عالم و هر بازدم ، تشکل پیکره ی توست که روح جهان بین من را گسترانید و من ، "من" شدم ، محکم نفس بکش ، روح عالم را درون دنیایت قرار ده ، بگذار حجم عظیم دنیای خویش را کشف کنی ، تا بفهمی این بودند نعمتی برای هرکس است که از وجود تو تغذیه میشود ، تا وقتی که تو هستی ، جهان نیز وجود دارد و از وجودیت تو زندگی میکند

وگرنه جهان بیرون به مشمت سنگ و چوب بی جان است !

چشمهایت را برای لحظه ای ببند و به تاریکی پشت چشمهایت فکر مکن ، روشنایی دلت را تعقیب کن ، و باز ، آرام و آرام ، تنفسی محکم بکش ... نه از روی نیاز ، بلکه از روی قدرت ...

شادان باش .. که راز آفرینش تو شادمانیست و خوشبختی

تو با لمس هوای تازه از روی ریه ات با طراوت تر خواهی شد ، اوای روح پاکت از حلقه بیرون می آید و من درون تو را حس میکنم و عشق را به معنای حقیقی خویش درک میکنم ...

..و من در چشم های کاملا بسته ی تو دیدار خواهم شد و نوای دلم نیز بر وسعت دلت ، بازگو خواهد شد و من تکرار عشق خواهم شد ...

تو من را می خوانی و من ، تو را مدتی پیش تر از تو ، چنین کرده ام ...

تو عطر من را به درون خود میکشی و من مست بوی تو عاشق تر می شوم ، تو آهنگ درون من
میشوی و سکونت پاهایم ، بیانگر لطف تو خواهد بود و تو ...،،،، تو با بالهای دلنوازش روح صیقل شده
ی من را نوازش میکنی و من با تو آغاز میشوم...

آری... نفس بکش ، این جا برای نفس کشیدن ، به مُرده های ساکن یافته عشق نخواهند فروخت ...

اینجا به دامنه ی تنفس تو وسعت عشق را خواهند آموخت...

محکم تر ، مستمر و محکم تر ، من را با بازدم فریاد بزن

و اینجاست که من همان طبیعت بکرِ ظاهر بینِ دیروزم که امروز برای تو دیگر همه چیز شده ام.

تو با تنفس ، روح را از عالم میمکی و در عوض به آرایش طبیعت ، وسعت و جان میدهی...

تو به خورشید سرما میدهی و در عوض جهان درون سردت ، با تابش او ، آرام و گرم میشود ...

تو چشم هایت را بروی من باز میکنی و من ..!

تو ...

تو من را میبینی و عاشق من میشوی ... بی آنکه بدانی من عشق را از وسعت درون تو آموختم و
الان بندگی بین من و تو تعریف نشده است و تنها بین من و تو یک هاله ، یک حلقه بوجود آمده ...
حلقه ای از آرامش و انرژی و محبت..

بنواز بر من ، ای موسیقی زندگی من ، بر من بدرخش ای هم نواز من ، من را با تکان دادن تائید نگاهت خوشحال کن که طبیعت من را در دولت(چرخش) خویش برای تو قرار داد و ستارگان ، تو را به من قرن هاست که هدیه داده اند ...

لبخند یعنی لب و خند ...

لب خندانت به من آرامش میدهد ... رضایت به من انگیزه میدهد تا برای نگه داشتنت پرواز را بیاموزم ... و همواره دورت بچرخم و موازات گردشم ، زمین و کائنات و منظومه ی شمسی و کهکشان راه شیری و تمام هفت پیکری که خداوند در یک لحظه آنها را خلق کرد... و دیگر من از این لحظه سرم گیج نمیروم ... چون تمام جهان بیرونم موازات درونم در چرخش است و دستانت هنوز در دستانم است.

... بوسه یعنی مکش روح تو به اعماق درونم ، و من بیشتر و بیشتر تو را حس میکنم و این حس نزدیک بودن یعنی ما هر دو در دولت این گیتی ، پیوند خورده ایم و خود خالق یک تنفس و

در پناه حق: امیر برات نیا جمعه ۳ مهر ۱۳۹۴

Baratnia.ir

Amirbaratnia.Persianblog.ir

نسیم خوش روزهای زندگی