

# ماهنامه

فرهنگی - هنری

دلشدگان

مجله سبز گروه دلشدگان

شهریور ۱۳۹۴

دکتر بتسابه مهدوی



پست الکترونیکی: [naghshnegare@gmail.com](mailto:naghshnegare@gmail.com)

Dr. Mahdavi

یه جور دیگه به خودم، به زندگیم  
نگاه کنم....

آغاز ماه شهریور، یا شهر یاری آرمانی یا توانایی میثوی آرمانی گرامی .

شهریور در اساطیر ایرانی نماد شهر یاری و قَر و فرمان روایی اهورا مزدا و  
نگاهیان فلزها و پاسدار قَر و پیروزی شهریاران دادگر و پاور بینوایان و دستگیر  
مستندان است.

به ان آغاز خنکی هوا نیز میگفتند .

شهریور ۹۴ یکبار در زندگیتان آغاز و پایان می یابد ..

پس

شهریور آرمانی تان نیکو...

ولی امروز میخوام فقط ۲۰ ثانیه به  
دور و برم نگاه کنم و

شهریورتون پر از معجزه

:Dr. Mahdavi

خدایا، سلام...صبح به خیر!

به خاطر چن تا چیز کوچیک که  
دیدم ازت تشکر کنم....

این سلام با اون سلام ها فرق داره ها!

چن لحظه صبر کن....

اصلا عجیبه!

واسه خورشید...ممنونم

پر از انرژیه....!

واسه آب...ممنونم

یه سلام بزرگه، از اونایی که با تمام وجود و با تمام انرژی میگی ها!

واسه دستام...ممنونم

این شکلی :

واسه چشمام...ممنونم

سلام

واسه جای گرم و  
نرمم(اتاقم)...ممنونم

امروز واسه این انرژی خوبی که دارم ازت ممنونم...

واسه وجود این مورچه  
کوچولو...ممنونم

میخوام یه جور دیگه بهت نگاه کنم...

واسه وجود خانوادم...ممنونم

سلام دوستای گل  
روزتان پر انرژی



:Dr. Mahdavi :

سلام ، سلام ، سلام ،  
چشمهایت را آرام بگشا ...  
نور خورشید را لمس کن ...  
صدای پرنده ها را بشنو ...  
و سکوت زمان را  
که منتظر نواختن ملودی امروز  
توست  
صبحی دیگر  
روزی دیگر ...  
خدا را شاکر باش برای فرصت  
دوباره ای که بتو میدهد  
عشقش را باتمام وجودت حس کن  
و روزت را عاشقانه و خداگونه  
بساز

واسه سلامتیم...ممنونم

واسه زمستون...ممنونم

واسه آسمون...ممنونم

اینا فقط ۲ ثانیه نگاه کردن میخواست!

اونم تو یه اتاق کوچیک...

وای،خدای من....

من چقدر خوشبختم!

من چه چیز هایی دارم و نمی بینمشون...

امروز بیشتر نگاه میکنم و بیشتر تشکر میکنم.....

فکر کردن به چیزایی که دارم باعث میشه واقعا بفهمم چقدر زندگیم خوبه و چقدر  
خوشبختم

و تو چقدر هوامو داری....

مهم نیست آگه بعضی چیزا رو ندارم،هرچورم حساب کنم داشته هام بیشترن....

خدایا، واسه وجود خودت ممنونم!

عاشقتم....

صبح همگی بخیر ، سلامت و شاداب و پایدار باشید

حق نگهدارتان باد !!!!

SanaZ

شهریور دوست داشتنی

قدمت برای دوستانم به خیر باد ...

یک سید عشق؛

یک دنیا آرزوهای زیبا، و یک عالمه الطاف خداوند را

به روی چشمهایشان بپاش و ...

بگذار با دنیایی از امید

چشمانشان را به روی تو باز کنند ...

\*\*از اولین روز این ماه ... تا آخرین روز دنیا دلتون پر از

حسای خوب



Mozhgan

لکنت شعر و.. پریشانی و.. جنجال دلم...

چه بگویم که کمی خوب شود حال دلم!؟

کاش می‌شد که شما نیز خبردار شوید..

لحظه‌ای از من و از دردِ کهنسال دلم!

از سرم آب گذشته‌ست، مهم نیست اگر..

غم دنیای شما نیز شود مالِ دلم

عاشق نان و زمین نیستم این را حتما..

بنویسید به دفترچه‌ی اعمال دلم

آه! یک عالمه حرف است که باید بزنم

ولی انگار زبانم شده پامال دلم!!

مردم شهر! خداحافظتان؛ من رفتم...

کسی از کوچهی غم آمده دنبال دلم...

Mozhgan

زندگی یک کمای طولانی ست

وسط دردهای اجباری

گوشه ی یک قفس، پریدن ها!!

خواب دیدن میان بیداری

شب کنار کسی بخوابی و صبح

از غریبه، غریبه تر باشی

سقف روی سرت خراب شود

اینکه یک عمر در به در باشی!

اینکه هر شب کنار شام، کمی

بغض داری که باز خورده شوی!!

اینکه هر روز بعد صبحانه

به خدای کسی سپرده شوی!

با خودت رو به روی آینه

از جوانی رفته یاد کنی

تا خطوط کنار چشمت را

با همین غصه ها زیاد کنی

آشپزخانه خوب میداند

گریه های تو از پیاز نبود

خانه ات پر شد از دموکراسی،

که در آن جای اعتراض نبود

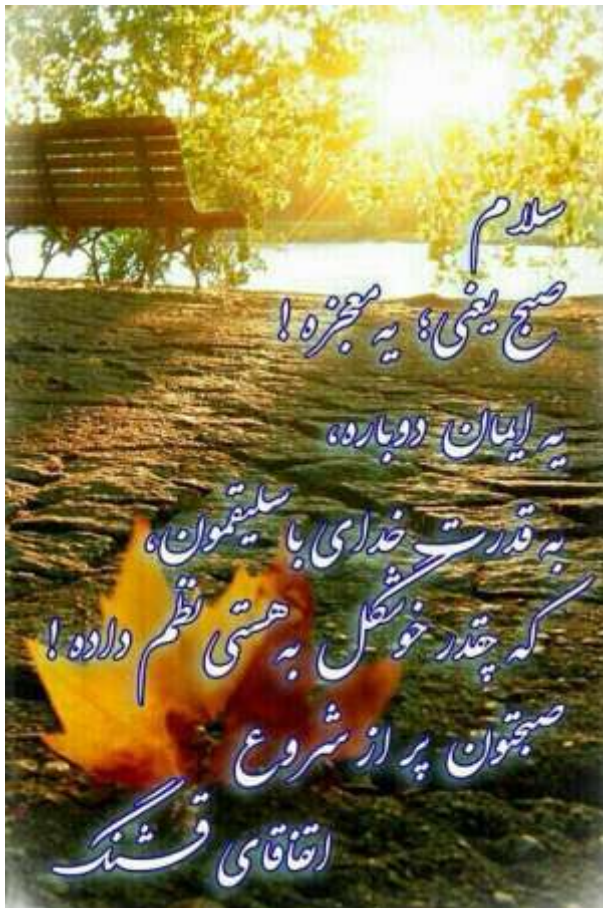
عشق را توی تخت خوابت هم

جستجو کردی و، نمیبینی

زندگی یک کمای طولانی ست

به همین سادگی و شیرینی!!

زهره جعفرزاده



:Dr. Mahdavi

نازخاتون! چشم برنو! مو دم اسبی! کج کلاه!

بختیاری زاده ای یا ایل ِ تو قشقای است؟

تازه میفهمم چرا مانده خدا تنها هنوز

هرکسی که عاشقت شد چاره اش تنهایی است



تن بلورین ماه ِ من ! مویت شب ِ یلدایی  
است

اینهمه محشر شدن اسراف در زیبایی است

فکر ِ مضمون ِ جدیدم، قیس تکراری شده  
نه نمی گویم که چشم ِ سرمه ات لیلایی است

باربی هستی و زنه‌ای ِ حسود ِ پایتخت

بحث ِ داغ ِ روزشان جراحی ِ زیبایی  
است

وعده ی ِ "چون تو شدن" همراه با میکاپ و  
مش

تازگی ها بهترین راه ِ درآمد زایی است

جای ِ پایت بهترین آب و هوای ِ نقشه  
هاست

هر جزیره در هواپت نام ِ آن هاوایی است

پیش ِ قند ِ بوسه هایت تا کمر خم میشود

شاه ِ قاجاری که نقش ِ استکان ِ چایی  
است

گوشوارت توامان گیلان ِ هم‌رنگ ِ شراب

درصدی از این دو قطره آخر ِ گیرایی است

با خیالت می نوازند ضرب و تصنیفش ملوک:

نرم نرمک تا لب ِ چشمه قدی "رعنا"یی  
است

:Dr. Mahdavi

آنجا دردور دست های نزدیک

دردور نماهای زیبای هستی

آنجا که من میدانم

خدا هست

آنجا که مردمانش زیبایی ها را

به هم هدیه میکنند

بی هیچ انتظار

آنجا که من میدانم زیبایی ها تمام نشدن نیست

مردمانشان همه چیز را مبینند

گوش شنوا دارند

احساس هم رانوازش میکنند

ودرد هم را مبینند

از خداوند کمک نمیخواهند

خدارا دعوت میکنند

به ضیافت دردهایشان

ودراین ضیافت از خداوند میزبانی میکنند

درشادی و شادمانی

وخداوند برایشان ترانه میخواند

وآنها درکمال درد رقص کنان

به ترانه خداوند گوش میدهند

وبه هم زیبایی تعارف میکنند

آنجا که من میدانم خدا زندگی میکند

آنجا خدا هست

:Dr. Mahdavi

به خوابم گام میداری...

و در عمق نگاهت....

خوشه ای از عشق می لرزد

سکوتت می زند بر التهاب لحظه ها دامن

کجا رفته است فرهادی...

که عشقش می تراشد...کوه چون آهن

نگاهت می پرد از خواب رویایم

تو گویی که فراموشت شده

قانون دلتنگی....

و یاحتی نمی خواهی بشویی

از رخ آینه ها ...رنگی

به خواب کودکی سوگند

که از یادم نخواهی رفت....

همیشه در افق های طلایی رنگ احساسم

بسان چوبی قابی که بر دیوار می خشکد...

عزیز و جاودان هستی

\*نیروانا\*





Dr. Mahdavi: گنج العارفین:

دلا پرهیز از زهد ریائی

اگر تو طالب راه خدائی

هوا و کبر را از سر بدر کن

ز پندار و ز خود بینی حذر کن

مشو مغرور بر طامات و تلبیس

که تا ملعون نگردی همچو ابلیس

اگر صد سال در ناموس کوشی

ز جام وحدتش یک دم ننوشی

مکن دعوی ز زهد و پارسائی

ریا باشد طریق خود نمائی

ز دعوی بگذر و معنی طلب کن

مقام قرب او ادنی طلب کن

چو خودبینان مجو از خویش تحسین

که این ره را نشاید مرد خودبین

چنان کن زندگانی با خلاق

که باشند از تو راضی خلق و خالق

اگر خالق ز تو راضی نباشد

نماز و روزه جز بازی نباشد

ترا گر تکیه بر زهد و نماز است

مکن تکیه که خالق بی نیاز است

اگر تکیه کنی بر فضل او کن

چو سید جسم و جان را بذل او کن

مشو بر طاعت بسیار مغرور

که ابلیس از پی این گشت مقهور

هزاران سال طاعت بیش آورد

بشد باطل چو عجبی پیش آورد

سر این دشمنان دینار دون است

دگر نفست کز او جانست زیون است

مناز از شیخی و زهد و کرامات

که این راهی است پر خوف و پرافات

در این ره دشمنان صعب ناکند

کمین کرده ترا بهر هلاکند

دگر کبر و نفاق و حرص و آز است

کز این ها کار بر مردم دراز است

مباش ایمن تو از ابلیس مکار

قوی دزدی است آن ملعون غدار

حسد را نیز بس دزدی قوی دان

که دارد همچو شیطان قصد ایمان

درازی امل دزدی قبیح است

نه پنهان است این نکته صریح است

بنه از سر درازی امل را

چه از خود دور می داری اجل را

چرا از مرگ دایم در نفوری

به تو نزدیک تو بس دور دوری

زمانی فکر کن در کار عالم

ببین کز دور آدم تا بدین دم

کیان بودند و این لحظه کجایند

سراسر غرق دریای فنایند

کجا شد آدم و کو نوح و جرجیس

کجا شد دانیال و شیث و ادیس

کجا شد یوسف صدیق و یعقوب

کجا شد یونس و ذوالکفل و ایوب

کجا شد حشمت و ملک سلیمان

کجا شد دانش بسیار لقمان

کو ابراهیم و اسمعیل و داوود

کو اسحق و کجا شد صالح و هود  
کجا شد سرور اولاد آدم  
محمد صدر و بدر هر دو عالم  
همه رفتند و ما از پی روانیم  
همانا کز شمار رفتگانیم  
اگر جاهل نیی وز عاقلانی  
مشو غره بدین دنیای فانی  
که دنیا را نمی بینم مداری  
ندارد کار عالم اعتباری  
ز دنیا عاقبت چون رفتنی هست  
به هر حالی که باشد مردنی هست  
مکن در کار عالم عمر ضایع  
ز دنیا با قلبی باش قانع  
که قانع در حقیقت پادشاه است  
قناعت شیوه مردان راه است  
قناعت کن قناعت کن قناعت  
اگر خواهی که یابی این سعادت  
اگر در حضرت او قرب یابی  
ز ملک هر دو عالم رخ بتابی  
دمی بی او نباشی همچو پاکان  
مدام از غیر او باشی هراسان  
چو تو صافی شوی از وحشت غیر  
همه در عالم وحدت کنی سیر  
چو تو با این صفت موصوف باشی  
به وحدانیتش معروف باشی  
چو الفت یافتی از حضرت او  
زمانی رخ متاب از خدمت او  
اگر ملک تو گردد ملک کونین

مشو غافل از او یک طرفه العین  
که غفلت از طریق مفسدان است  
طریق فاجران و مشرکان است  
طریق اهل فسق و اهل نار است  
طریق فاسقان بی مدار است  
از این شیوه اگر بویی خواهی  
برو پرهیز می کن از مناهی  
اگر تو از مناهی دور باشی  
یقین در حضرتش مغفور باشی  
مرو زنهار در راه ملامت  
ره تحقیق گیر و رو سلامت  
ره تحقیق ما را راه شرع است  
شریعت اصل و دیگر جمله فرع است  
شریعت را طریق مصطفی دان  
طریق ره روان راه دین دان  
قدم در نه به پاکی در طریقت  
که تا بویی بیابی از حقیقت  
حقیقت چیست در حق محو گشتن  
ز خاطر غیر او را سهو گشتن  
ز جان و دل مر او را بنده بودن  
همیشه بر درش افکنده بودن  
به ذکر و طاعت او خو گرفتن  
طریق و سیرت نیکو گرفتن  
اگر با ذکر حق تو انس گیری  
بمانی زنده جاویدان نمیری  
تو تا با خلق عالم انس داری  
بدان کاندر حضورش بی وقاری  
بیر از خلق کز خلقت گزند است

## My love alone

ده جمله بسیار زیبا



☞ به چشمی اعتمادکن که  
به جای صورت، به سیرت تو  
مینگرد... به دلی بسیار که  
بسیار جای خالی برایت داشته  
باشد... و دستی را بپذیر که  
بازشدن را بهتر از مشت شدن  
بلد باشد.....



☞ - هوسبازان کسی را که  
زیبا می بینند دوست دارند.  
اما عاشقان کسی را که  
دوست دارند زیبا می بینند.



قبول و رد خلقت پای بند است  
منه دل بر زن و اولاد و فرزند  
به غیر حق سر مویی مپیوند  
ز جان و دل طلبکار خدا باش  
ز خود بیگانه با او آشنا باش  
مدام اندر سلوک راه دین باش  
گمان بگذار و در راه یقین باش  
درین ره هر چه داری پاک می باز  
به دنیا و به عقیه هم مپرداز  
اگر داری سر این راه برخیز  
قدم درنه ز مال و جان بگریز  
زن و فرزند و مال و جاه هیچ است  
درین ره جز دل آگاه هیچ است  
درین ره چون دلت آگاه گردد  
ندیم حضرت الله گردد  
اگر در بند مال و جاه باشی  
همیشه مفسد و گمراه باشی  
اگر مقبول باشی و مؤدب  
یقین در حضرتش گردی مقرب  
ز قرب او چو گردد طاعت سعد  
به توفیقش چنان گردی که من بعد  
نباشد غیر او را در دلت راه  
ز خاطر محو گردد ما سوی الله  
کسی را این صفت گردد مسلم  
که آزاده بود از هر دو عالم  
نباشد هر گزش میلی به دنیا  
ز همت سر فرو نارد به

ارزشمند تر از

دوست داشتني بودن  
است.....



2- نگو: شب شده است.

بگو صبح در راه است.

:Dr. Mahdavi

دکوراسیون انرژی

به عقیده چینی‌های باستان، موقعیت و جهت پدیده‌ها در فضا از اهمیت به سزایی برخوردار بوده و محل سکونت، کار، نحوه قرارگیری اشیاء، میز، میلمان، کتابخانه و سایر مایملک انسان که او را از هر سو احاطه کرده‌اند، قادر به تأثیرگذاری بر سلامت رفتار و روان او هستند. براساس فنگ‌شویی اشکال هندسی، خطوط و استقرار صحیح اشیاء در محیط‌های مناسب موجب همسویی نیروهای آسمانی با انسان و اشیاء شده، سلامتی و موفقیت را به ارمغان می‌آورند. این تأثیرات، رفتار و شخصیت انسان را در جهت مثبت یا منفی و موزون یا ناموزون تعیین میکنند. بدیهی است که اصلی‌ترین عصاره دکوراسیون انرژی یا فنگ‌شویی، توجه به هماهنگی موجود در طبیعت بوده و کشف رموز طبیعت که همواره در حال سخن گفتن با بشر هستند و استفاده از آنها در زندگی شخصی



2- وقتي تو زندگي به يك

دربزرگ رسيدي نترس و نااميد

نشو... چون اگه قرار بود « در »

بازنشه جاش ديوارميداشتن?.



2- آنچه که هستي

هديه خداوندست و آنچه

که مي شوي هديه ی تو به

خداوند. پس بي نظيرباش



2- شريف ترين دلها

دلي است که اندیشه ی

آزار ديگران در آن نباشد.



2- بدبختي تنها در باغچه اي

که خودت کاشته اي ميرويد



2- وقتي زندگي براي

خيلي سخت شد يادت باشه

که درياي آروم ناخدای قهرمان

نمي سازه.....



2- هر اندیشه شايسته اي

به « چهره ی انسان »

زيبائي مي بخشد...



2- قابل اعتماد بودن

:Dr. Mahdavi

" به نظر شما از میان چهار مردی که به مغازه آمدند ،  
کدامیک ساعتش تعمیر شد .

ما اغلب مشکلاتمان را نزد خدا میبریم  
و پیش از بازگشت آنها را با خود بازمی گردانیم .

گاهی برای خدا تعیین می کنیم که چگونه گره از کار ما بگشاید

برای خدا زمان تعیین می کنیم که تا چه زمانی باید دعای ما  
برآورده شود .

درست مثل مردانی که به ساعت سازی آمدند .

باید مشکل را به خدا واگذار کنیم .

او خود پس از حل آن ما را خبر می کند .

خداوند همیشه وقت شناس است .



داستان با تامل باید مشکل را به خدا واگذار  
کنیم .

روزی مردی با ساعتی خراب وارد ساعت  
سازی شد . گفت :"

ساعتم خراب شده فکر می کنید بتوانید  
تعمیرش کنید ؟"

ساعت ساز جواب داد :

خوب البته سعی خودم را می کنم ."

مرد گفت : "متشکرم اما این ساعت خیلی برای  
من ارزشمند است ."

و ساعتش را برداشت و رفت .

بعد از او مرد دیگری وارد شد . گفت :

ساعتم کار نمی کند .

اما اگر این چیز کوچک را اینجا بگذاری و آن  
یکی را هم اینجا ،

مطمئنم که دوباره مثل روز اولش کار میکند .

"ساعت ساز چیزی نگفت و همان کاری را  
کرد که مرد گفته بود .

ظهر نشده بود که باز مرد دیگری وارد مغازه  
شد .

ساعتش را گذاشت و گفت : "

یک ساعت دیگر برمی گردم تا ببرمش . " این  
را گفت و مغازه را ترک کرد .

قبل از اینکه مغازه را تعطیل کند ، چهارمین  
مرد وارد مغازه شد . گفت :

" قربان ، ساعتم کار نمی کند ، من هم چیزی  
راجع به تعمیرات ساعت نمی دانم . لطفا  
هر وقت آماده شد خبرم کنید .

پس با همین حس و حال به همه ی اهالی خوش قلب ریگی درود  
میفرستم سسسسلللااااممم



:Dr. Mahdavi

بخشیدن باعث کوچک شدن افق نگاهت و پر شدن فضای ذهنت  
از چیزهایی میشود که هیچ نیازی به آنها نداری.....  
می بخشی چون به اندازه ی کافی قوی هستی که درک کنی همه  
آدم ها ممکن است خطا کنند.

بخشیدن، هدیه ای است که تو به خودت می دهی. بخشیدن شبیه  
آزاد کردن یک زندانی از حبس است و آن زندانی کسی نیست  
جز خود تو.

به خاطر بسپار که آدم های ضعیف هرگز نمیتوانند ببخشند.

بخشیدن خصلت آدمهای قوی است. بخشیدن یک اتفاق لحظه ای  
هم نیست. بخشیدن اتفاقی شخصی است که باید در درون ذهن و  
دل تو رخ دهد و هیچ ربطی به آدم های بیرون وجودت که  
میبخشی، ندارد.

یک روحیه و ویژگی شخصیتی دایمی و لحظه به لحظه در  
زندگی است.

فقط قدرتمندها میبخشند.

پس قوی بودن را انتخاب کن.



SanaZ

افتخار کنید و اربابی باشید آیا معنی کلمه  
سپاس رو میدونید؟

سپاس کلمه ای

صد در صد ایرانیست و یادگار زرتشت که  
همواره میگفت سه چیز را پاس بدارید:

پندار نیک "پاس یک"

کردار نیک "پاس دو"

گفتار نیک "پاس سه"

"پاس = پاسداشت و پاسداری از سه نیک"

و با گفتن سه پاس "سپاس" به همدیگر

یادآور این سه مورد مهم میشوند.

آگه مایلید به دیگران هم منتقل کنید...

سپاس...



Mahnaz

سلام

وقتی پر میشی از یک سلام گرم و ناب و پر  
انرژی دیگه نمیدونی چطوری سلام و صبح  
بخیر بگی

سلامی تازه ، نه از روی متنهای از پیش  
نوشته شده

سلامی که خنده ی دوستت را از پشت ان  
میتونی ببینی ...

:Dr. Mahdavi

مرگ من پیش از به آخر بردن یک آواز

اتفاق می افتد

آوازی سپیدمو

که از گلوی فناری جوانی گل می کند

....

مشتی شعر برای تو باقی می گذارم

و چند کتاب نیمه تمام

از شاعری که

در آرزوی جاودانه شدن بود

با شعر هایی که پنجاه سال بیشتر عمر نمی کردند

...

در گیلای خلاصه کنید غیبتم را

و ترانه بی را هم صدا شوید

با واژگانی از جنس عشق

و اندکی دلتنگی

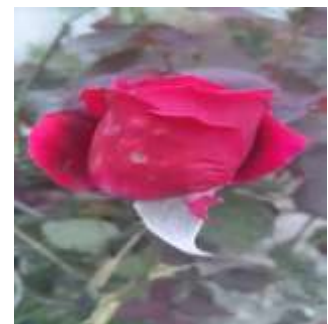
...

شش دانگ رویاهایم

می رسد به کودکانی

که در روز مرگم زاده می شوند

#پیغما\_گلروبی



:Dr. Mahdavi

مزرعه را ملخ ها جویدن ... و ما برای کلاغها مترسک ساختیم ... و این بود شروع جهالت ... خواستیم سیاستمان دینی شود، دینمان سیاسی شد. خواستیم اقتصادمان انسانی شود، انسانیتمان اقتصادی شد. خواستیم شاه و شاهزاده نداشته باشیم، آقا و آقا زاده داریم. خواستیم دردهایمان درمان شود، درد بی در مان گرفتیم. .... دعای باران می خوانند! دعای شعور لازم داریم، این روزها سرزمینمان تشنه ی فهم است! بیار آگاهی... ظهور در جمعه هاست نه در جمعه ها....!



:Dr. Mahdavi

خواجہ عبد اللہ انصاری می گوید: «خدایا، هر که را عقل دادی، چه ندادی، و آنکه را عقل ندادی، تو چه دادی؟». یک نگاه به این خردباختگان نشان می دهد که بشر تا چه اندازه می تواند سقوط کند؟ در هر حالی که گفته اند؛ «رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند، بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت؟».

:Dr. Mahdavi

سلام

انرژی مثبت امروز : ۹۴/۶/۱

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

زندگیت پربرکت

© حالم خوب است،

لبخندیزن دوست من

چون فقط به خداوند، دل بسته ام

تنور دلت گرم...

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

خدایاشکرت

© حالم خوب است،

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



زیرا آنچه خواهم شد، حاصل تجسم و باورهای  
من اسذت

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 سیاستگزار 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 ..

:Dr. Mahdavi

ریشه های قالی را تا می کنیم تا سالم بماند...

ولی ریشه زندگی یکدیگر را با تیر نامهربانی قطع می کنیم و  
اسمش را می گذاریم بر خورد منطقی!

دل می شکنیم و اسمش میشود فهم و شعور!

چشمی را اشکبار می کنیم و اسمش را می گذاریم حق!

غافل از اینکه اگر در تمام این موارد فقط کمی صبوری کنیم  
دیگر مجبور نیستیم عذرخواهی کنیم ریشه زندگی انسانها را  
دریابیم و چون ریشه های قالی محترم بشماریم...

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...

:Dr. Mahdavi

هر که کاملتر بود او در هنر

او بمعنی پس بصورت پیشتر

راجعون گفت و رجوع این سان بود

که گله وا گردد و خانه رود

سلام

روزگارت خوش

دلت عاشق

دستت بخشنده



باور نمیکنی .... از کلمات دلت بپرس خود گواهی میدهد  
مهديه جان عزيز دست ياری تان را به گرمی سوزان عشق  
میفشارم



:Dr. Mahdavi

خدایا...

شاد کن دلی را که گرفته و دلتنگ است  
بی نیاز کن کسی را که به درگهت نیازمند است  
امیدوار کن کسی را که به آستانت ناامید است  
بگیر دستانی که اکنون به سوی تو بلند است  
مستجاب کن دعای کسی که با اشک هایش تو را صدا میزند  
حامی آن دلی باش که تنها شده  
دستگیر کسی باش که درمانده است و به آسمانت رو کرده ...

Dr. Mahdavi

زبان عارفانه، زبان عشق و زیبایی ست

بعضي ها مي پندارند که  
دین با هر آنچه زیبا و عاشقانه و وجدآور است، مخالف است.

آن ها گمان میکنند که

دین فقط و فقط با غم و غصه و مویه آشناست.

آنها زبان عارفان را در نمی یابند.

زبان عارفان سرشار است از

زیبایی و عشق و کرشمه.

چونک واگردید گله از ورود  
حپس فتد آن بز که پیش آهنگ بود  
پیش افتد آن بز لنگ پسین  
اضحک الرجعی وجوه العابسین  
از گزافه کی شدند این قوم لنگ  
حفر را دادند و بخردند ننگ  
پا شکسته می روند این قوم حج  
از حرج راهیست پنهان تا فرج  
دل ز دانشها بشتند این فریق  
زانک این دانش نداند آن طریق  
دانشی باید که اصلش زان سرست  
زانک هر فرعی به اصلش رهبرست  
هر پری بر عرض دریا کی پرد  
تا لدن علم لدنی می برد  
پس چرا علمی بیاموزی به مرد  
کش بیاید سینه را زان پاک کرد  
پس مجو پیشی ازین سر لنگ باش  
وقت وا گشتن تو پیش آهنگ باش  
آخرن السابقون باش ای ظریف  
بر شجر سابق بود میوه طریف  
گرچه میوه آخر آید در وجود  
اولست او زانک او مقصود بود  
چون ملایک گوی لا علم لنا  
تا بگیرد دست تو علمتنا

:Mahnaz

خدا پیام عشق دو برابر شد شکر ت !!!

من از شما ممنونم دوست قدیمی توی این دنیا  
و توی اون دنیا ....

بعضي ها گُلي زيبا را كه مي بينند،

فوراً رو برمي گردانند.

آنها نغمه اي زيبا را نيز كه مي شنوند،

از احساس گناه به خود مي لرزند.

گور براي آنها جاييست كه در آن،

از شرّ گناه خلاصي مي يابند و راحت مي شوند.

آن ها تعجب مي كنند كه چرا خداوند آنها را

در گور نيافريده،

بلكه به دنيايي آورده كه

به شائبه ي چنين گناهاني آلوده است!

آنها در فهمِ معناي گناه دچار گناه شده اند.

آنها گناه را بد تعبير کرده اند.

گناه هرآن چيزي است كه بر دل ما قفل مي زند

تا نفهميم و احساس نكنيم و عشق نورزيم.

گناه چيزي است كه جلوي ديدگان ما پرده مي كشد تا نبينيم.

گناه چيزي است كه در گوش هاي ما پنبه ي لجاجت فرو ميكند تا نشنويم.

گناه چيزي است كه از دل، گل مي سازد،

زيرا چشم و گوش و دل ما،

تمامي توشه ي ما براي رسيدن به خداست.

عشق، تنها كلمه اي است كه

نَفَسِ گرم خدا بر آن دميده است.

عشق تنها ساحتي است كه در آن

انسان با ذاتِ هستي ديدار مي كند.

مسيحا برزگر- ما به عشق محتاجيم

:Dr. Mahdavi

مناجات زيبايي از خواجه عبدالله انصاري:

بارالها...

از كوي تو بيرون نشود

پاي خيالم

نكند فرق به حالم ....

چه براني،

چه بخواني...

چه به اوجم برساني

چه به خاكم بکشاني...

نه من آنم كه برنجم

نه تو آني كه براني..

نه من آنم كه ز فيض نكته چشم بپوشم

نه تو آني كه گدا را ننوازي به نگاهی

در اگر باز نگرده...

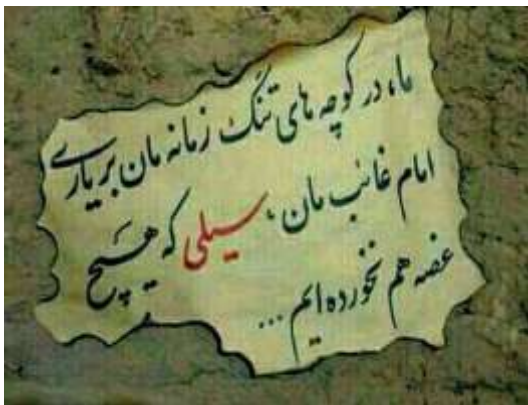
نروم باز به جايي

پشت ديوار نشينم چو گدا بر سر راهي

كس به غير از تو نخواهم

چه بخواهي چه نخواهي

باز كن در كه جز اين خانه مرا نيست پناهی....



:Dr. Mahdavi

متن قشنگیه :

حرمته‌ها که شکسته شد

مسیح هم که باشی نمیتوانی دل شکسته را احیا کنی

انچه در دستت بود امانتی پنهان بود حراج شد

انچه نباید بگویی گفته شد

فاجعه را یک عذر خواهی درست نمیکند

حرف، حرف ویران کردن دل است

نه دیواری خراب کنی از نو بسازی

"دلی که ویران کردی قصری بود که خود ساکن آن بودی"

راستی حالا که خود را بی خانه کردی

با آوارگیت چه میکنی

شاید به خرابه های جا مانده از دیگران پناه میبری...



:Dr. Mahdavi

زندگی ات را در زمان حال بگذران...؛

و به خاطر اتفاقات آینده؛

نفست را در سینه حبس نکن...!!@

"اندره متیوس" ❓❓❓

راستی؛ چه شباهت نزدیکی با گفته "زنده یاد بانو فروغ فرخزاد" دارد که این شاعره فقید؛ شهیر و پرآوازه

می گوید...؛:

"در لحظه زندگی کن و از آن

لذت ببر"...؛؛؛

آهوان؛ ای آهوان دشت ها؛

گاه اگر در معبر گلگشت ها...؛

جویباری یافتید آوازخوان؛

رو به استغناى دریاها روان...!!@

"روحش شاد و یادش گرامی"

:Dr. Mahdavi

یک روز به آدمها نگاه میکنی

و میبینی آنهایی که فکر می کردی بد هستند ،

برایت بزرگترین کارها را کرده اند

و آنها که دوستشان داشتی و فکر میکردی همیشه دستت را برای بلند شدن از زمین می گیرند ، آنقدر محکم زمینت زده اند که صدای خورد شدن استخوانهایت را با تمام وجود شنیده ای...

آدمها را قضاوت نکن

روزگار بهترین قاضی است

ذهنت را از خوبی و بدی آدمها پر نکن

به حرفهای قشنگشان دل نبند

و از حرفهای نازیبایشان نرنج...

خواستند آثارش را از بین ببرند، ارزشش بالاتر رفت...

فاصله ات را با آدمها حفظ کن...

خواستند او را بفرودند که برده شود، پادشاه شد...

خواستند محبتش از دل پدر خارج شود، محبتش بیشتر شد...

برای شناختن آدمها

از نقشه های بشر نباید دلهره داشت...

اینقدر عجله نداشته باش ،

چرا که اراده ی خداوند بالاتر از هر اراده ای است...

روزگار ، ذات تک تک آدمها را

یوسف میدانست، تمام درها بسته هستند، اما به خاطر خدا ؛حتی

به تو نشان می دهد

به سوی درهای بسته هم دوید...

و تو میرنجی از خودت

و تمام درهای بسته برایش باز شد...

و قضاوتهای عجولانه ی زود هنگامت...

اگر تمام درهای دنیا هم به رویت بسته شد، به دنبال درهای بسته  
برو

چون خدای "تو" و "یوسف" یکی ست.....



:~My love alone

دل من دیر زمانی ست که می پندارد... که خدا می شنوند!!

که خدا می بخشد..

:Dr. Mahdavi

همیشه دلخوری ها را...

نگرانی ها را...

به موقع بگویند....

و خدا منتظر است ...!!

و دلم می خواهد که دعایی بکنم...!!

که مرا دوست بدارد باران...

حرفهای خود را به یک دیگر با "کلام" مطرح  
کنید؛ نه با " رفتار"

که از کلام همان برداشت می شود که شما می  
گویید؛ ولی از رفتارتان هزاران برداشت....

قدر بدانید" داشتتها" را

و زمین ...

مهربان بودن مهمترین قسمت انسان بودن  
است .

و هوا ...

و خدایی که در این نزدیکیست

:Dr. Mahdavi

سلام. صبح همه عزیزان بخیر.

@ خواستند یوسف را بکشند، یوسف نمرد...

:Dr. Mahdavi

خُدايا...  
میدانم این روزها از دستم خسته ای  
کمی صبر کن خوب میشوم...  
بگذار باران بزند...  
دلم بگیرد...  
میروم زیر آسمانت...  
دستهایم را میسپارم به دستت...  
سرم را میگیرم به سمتت...  
قلبم مال تو اشکهایم که جاری شود...  
میشوم همانی که دوست داری...  
پاک، استوار، امیدوار...  
بگذار باران بزند؛؛؛؛؛؛؛؛؛؛؛  
♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

~My love alone

: استاد شهریار:

پیرم و گاهی دلم یاد جوانی می‌کند  
بلبل شوقم هوای نغمه‌خوانی می‌کند

همتم تا می‌رود ساز غزل گیرد به دست  
طاقتم اظهار عجز و ناتوانی می‌کند

بلبلی در سینه می‌نالد هنوزم کاین چمن  
با خزان هم آشتی و گل‌فشانی می‌کند

ما به داغ عشقبازی‌ها نشستیم و هنوز  
چشم پروین همچنان چشمک‌پرانی می‌کند

:Dr. Mahdavi

یارم به یک لا پیرهن ، خوابیده زیر نستر  
ترسم که بوی نستر، مست ست و هشیارش  
کند

پروانه امشب پر مزن ، اندر حریم یار من  
ترسم صدای پرپرت ، از خواب بیدارش کند

پیراهنی از برگ گل ، بهر نگارم دوختم  
بس که لطیف ست آن بدن، ترسم که آزارش  
کند

ای آفتاب ، آهسته نه پا درحریم یار من  
ترسم صدای پای تو ، از خواب بیدارش کند

فائز دشتستانی



و هر زمان بالهای عشق شما را در بر گرفت خود را به او  
بسپارید"

و هر چند که تیغهای پنهان در بال و پرش ممکن است شما را  
مجروح کند.

و هر زمان که عشق با شما سخن گوید او را باور کنید.

هر چند دعوت او رویاهای شما را چون باد مغرب در هم کوبد و  
باغ شما را خزان کند.

زیرا عشق چنانکه شما را تاج بر سر می نهد " به صلیب نیز  
میکشد.

و چنانکه شما را می رویاند شاخ و برگ شما را هرس می کند.

و چنانکه تا بلندای درخت وجودتان بالا میرود و ظریف ترین  
شاخه های شما را که در آفتاب می رقصند نوازش می کند .

همچنین تا عمیق ترین ریشه های شما پایین می رود و آنها را  
که به زمین چسبیده اند تکان می دهد.

از کتاب پیامبر-جبران خلیل جبران

:King of queen

عشق یعنی خواستن است . بی مالکیت و بدون مالک . عشق  
رفتن به راهی است که بی حد و حصر است. عشق تقدیم کردن  
قلب است به همه موجودات از خوب و بد زشت و زیبا . دور و  
نزدیک...

:Dr. Mahdavi

عشقبازی به همین آسانی ست...

که دلی را بخری

بفروشی مهری

شادمانی را حراج کنی

رنجها را تخفیف دهی

"مهربانی" را ارزانی عالم بکنی

و بیچی همه را لای حریر احساس

گره عشق به آنها بزنی

نای ما خاموش ولی این زهره‌ی شیطان هنوز

با همان شور و نوا دارد شبانی می‌کند

گر زمین دود هوا گردد همانا آسمان

با همین نخوت که دارد آسمانی می‌کند

سالها شد رفته دمسازم ز دست اما هنوز

در درونم زنده است و زندگانی می‌کند

با همه نسیان تو گویی کز پی آزار من

خاطرم با خاطرات خود تباری می‌کند

بی‌ثمر هر ساله در فکر بهارنم ولی

چون بهاران می‌رسد با من خزانی می‌کند

طفل بودم دزدکی پیر و علیم ساختند

آنچه گردون می‌کند با ما نهانی می‌کند

می‌رسد قرنی به پایان و سپهر بایگان

دفتر دوران ما هم بایگانی می‌کند

شهریارا گو دل از ما مهربانان مشکینید

ور نه قاضی در قضا نامهربانی می‌کند

:Dr. Mahdavi

هر زمان که عشق اشارتی به شما کرد در پی

او بشتابید" هر چند راه اوسخت و ناهموار

باشد.

چو از رعیت عشقم بدان دیار روم  
منم که در نظرم خوار گشت جان و جهان  
بدان جهان و بدان جان بی غبار روم  
غبار تن نبود ماه جان بود آن جا  
حسزد سزد که بر آن چرخ برق وار روم  
اگر کلیم حلیم بدان درخت شوم  
حوگر خلیل جلیل در آن شرار روم  
خמוש کی هلدن تشنگی این یاران  
حمگر که از بر یاران به یار غار روم  
جوار مفخر آفاق شمس تبریزی  
بهشت عدن بود هم در آن جوار روم

:Dr. Mahdavi

دوشنبه ۲ شهریور ۱۳۹۴، سلام صبحتون بخیر، روزبر شما  
خوش، [?][?][?]

خدای خویم :

امروز را به تو می سپارم ...  
لطفا نا امیدی دیروزم را دور کن ...  
به من کمک کن تا آنچه را سبب درد و رنجم شده است و آنچه  
محدود و محصورم میکند را ببخشم ...!!  
به من کمک کن تا دوباره شروع کنم ...  
پروردگارا به زندگیم برکت ببخش و ذهنم را روشن کن ...  
روزی را که پیش رو دارم به تو می سپارم ...!!  
لطفا به هر کس و هر موقعیتی که با آن روبرو میشوم برکت  
ببخش ...



:Dr. Mahdavi :

به غم فرونروم باز سوی یار روم  
در آن بهشت و گلستان و سبزه زار روم  
ز برگ ریز خزان فراق سیر شدم  
به گلشن ابد و سرو پایدار روم  
من از شمار بشر نیستم وداع وداع  
حبه نقل و مجلس و سغراق بی شمار روم  
نمی شکیبید ماهی ز آب من چه کنم  
چو آب سجده کنان سوی جویبار روم  
به عاقبت غم عشقم کشان کشان ببرد  
همان به ست که اکنون به اختیار روم  
ز داد عشق بود کار و بار سلطانان  
به عشق درنروم در کدام کار روم  
شنیده ام که امیر بتان به صید شده ست  
اگر چه لاغرم سوی مرغزار روم  
چو شیر عشق فرستد سگان خود به شکار  
به عشق دل به دهان سگ شکار روم  
چو بر براق سعادت کنون سوار شدم  
به سوی سنجق سلطان کامیار روم  
جهان عشق به زیر لوای سلطانی است

از من انسانی بساز که خودت میخواهی...!!  
تا کاری را انجام دهم که تو میخواهی...!!

عاشق شو ار نه روزی کار جهان سر آید

خدای مهربانم به درون قلبم نفوذ کن الهی،

ناخوانده نقش مقصود از کارگاه هستی

آفتاب تابانت امروز نیز برآمد از پشت پنجره  
نگاهم ،

دوش آن صنم چه خوش گفت در مجلس مغانم

تا فروزان کند جانم با فروغ زندگی ؛

با کافران چه کارت گر بت نمی پرستی

تا باقی روز در برد و باخت آن سپاسگزار  
تاریکی هایی باشم ،

سلطان من خدا را زلفت شکست ما را

که نوید روشنی ست ؛

تا کی کند سیاهی چندین درازدستی

پروردگارا

در گوشه سلامت مستور چون توان بود

سلامت عزیزانم، قشنگترین هدیه ی زندگی به  
من است ؛

تا نرگس تو با ما گوید رموز مستی

شاد و مفرح باشید

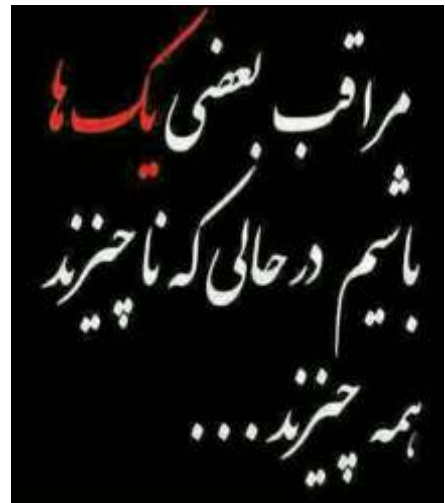


آن روز دیده بودم این فتنه ها که برخاست

کز سرکشی زمانی با ما نمی نشستی

عشقت به دست طوفان خواهد سپرد حافظ

چون برق از این کشاکش پنداشتی که جستی



:Dr. Mahdavi

:Mozhgan D.g

با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی

افسانه غار افلاطون :

تا بی خبر بمیرد در درد خودپرستی



افلاطون میگوید غاری را تصور کنید که در انتهای آن افرادی را از ابتدای کودکی به زنجیر بسته باشند به نحوی که این افراد نتوانند سر خود را به عقب برگردانند و پشت سر خود را ببینند .

(( ان زنجیرها هر چیزی می تواند باشد , خودخواهی یا جهانی ساختگی , وحشت یا اضطراب...))

حتی یکبار هم اگر جور دیگری به جهان بنگریم چیزی از دست نداده ایم و شاید چیزی بدست بیاوریم . اما برخی چنان به غل و زنجیر اوخته اند که تصور اینکه زندگی جور دیگریست برایشان هولناک است و به هر حال حقیقت کمی از رده خاطرمان خواهد کرد .

در پشت سر این عده ، افرادی زندگی میکنند و آتشی نیز فروخته اند . در اثر نور این آتش تصاویری از رفت و آمد این افراد و لوازشان روی دیوار جلوی آن زندانیان در بند افتاده است و سرو صدا های آن مردم نیز در اثر انعکاس در غار از جلوی همان تصاویر نقش بسته بر دیوار به گوش آن زندانیان میرسد .

منبع :

سرگذشت فلسفه : براین مگی ، ترجمه حسن کامشاد



بدیهی است که این افراد (زندانیان غار افلاطون) تصور میکنند که این صداها از همین سایه ها می آید زیرا از ابتدا و کودکی اینچنین دیده و شنیده اند و هرگز نیز قادر نبوده اند پشت سر خود را نگاه کنند .

حال فرض کنید زنجیر برخی از این گروه زندانیان را باز کنید و به آنها بگویید دنیا اینگونه که شما تصور میکنید نیست و آنها را برای مشاهده جهان بیرون از غار ، به خارج از آن غار ببرید .

در بیرون غار نور شدید خورشید چشم این افراد را به شدت ناراحت خواهد کرد و آنها نخواهند توانست چیزی ببینند و به سرعت جلوی چشمان خود را گرفته و به غار بر میگردند . اما فرض کنید که معدودی از این افراد بتوانند در مقابل این نور شدید مقاومت کرده و سپس نگاهی به جهان بیرون غار بیندازند .

:Mozhgan

پیشنهاد میکنم این مناجات رو حتماً بخونین, خیلی زیبا و دلنشینه.

حال از افراد این گروه اگر کسی برای نجات گروهی دیگر از زندانیان به داخل غار برگردد و به آنها که اساساً بیرون را ندیده اند , بگوید که حقیقت چیز دیگری است و فقط باید کمی تحمل داشته باشند , دست کم مورد تمسخر قرار خواهند گرفت .

از کتاب مناجات نامه چوپان معاصر نوشته رضا احسان پور

کی وقت داری بیایم برابم کوتاهش کنی؟

خدایا!

خدایا!

مرا به خاطر

حیف نیست

همه‌ی مورچه‌هایی که کشته‌ام

بهشت به این قشنگی ساخته‌ای،

ببخش

آن وقت به همه نشانش ندهی؟

خدایا!

خدایا!

ممنونم که فقط یکی هستی

کاش بیمارستان‌ها

چینی‌ها عمراً بتوانند تقلب‌ات را بسازند

بخش کودکان سرطانی نداشت

خدایا!

خدایا!

مرا ببخش که بعضی وقت‌ها با تو

شش روز طول کشید

شبیبه کت و شلوار پلوخوری رفتار کرده‌ام!

تا دنیای ما را بسازی

یعنی فقط زمانی سراغت آمده‌ام که

آن وقت ما در یک چشم بهم زدن

احتیاجت داشته‌ام

آن را خراب می‌کنیم!

ببخشید!

خدایا!

من از اختیارهایم می‌ترسم

خدایا!

فردا، پس‌فردا، خودت به خاطر همه‌ی آن‌ها

من فقط یک «مسکن مهر» سراغ دارم

یقه‌ام را می‌گیری

آن‌هم خانه‌ی تو است

خدایا!

خدایا!

من اگر بسوزم

آسایش دو گیتی

بوی گند می‌دهم!

تفسیر این سه حرف است:

خود دانی، می‌خواهی بیندازی جهنم، بینداز!

۱- خدا ۲- را ۳- شکر

خدایا!

خدایا!

گوش‌هایم دراز شده است

تو خوبتر از آن هستی

که مرا تنها بگذاری

خدا

و با سومی شما را ببوشاند،

و چهارمی را در مسیرتان قرار بدهد،

و پنجمی را از فضل کرشم به شما ببخشد،

و اما ششمی از طرف من تقدیم به شما،

و هفتمی را هم از شما درخواست دارم.

:Dr. Mahdavi

دکتر الهی قمشه ای:

دعواکن، ولی با کاغذت،

اگر از کسی ناراحتی یک کاغذ بردار و یک مداد هرچه  
خواستی به او بگویی، روی کاغذ بنویس

خواستی هم داد بکشی؛ تنها سایز کلماتت را بزرگ کن نه  
صدایت را آرام که شدی، برگرد و کاغذت را نگاه کن، آنوقت  
خودت قضاوت کن.

حالا میتوانی تمام خشم نوشته هایت را با پاک کن عزیزت پاک  
کنی.

دلی هم نشکانده ای، وجدانت را نیاززده ای...

خرجش همان مداد و پاک کن بود، نه بغض و پشیمانی.

گاهی میتوان از کوره خشم پخته تر بیرون آمد...

:Dr. Mahdavi

" طبیب عشق "

طبیب درد بی درمان کدامست؟

رفیق راه بی پایان کدامست؟

اگر عقلست، پس دیوانگی چیست؟

:My love alone

دنیا ۷ رو دارد:

۱. خوشی و سرور

۲. ناخوشی و اندوه

۳. عاقبت و تندرستی

۴. موفقیت و کامیابی

۵. بخشش و آمرزش

۶. احترام و محبت

۷. چشم پوشی و نادیده گرفتن بدی ها

از خدای مهربان میخوام

اولی را نصیب شما کند،

و دومی را از شما دور کند،



وگر جانست ، پس جانان کدامست؟

:Dr. Mahdavi

کتاب معجزه ذهن برای رسیدن به آرزوها – معجزه ذهن برای رسیدن به خواسته ها و آرزو ها شما برای رسیدن به خواسته ها و در کل آرزوهایتان چه کرده اید؟ آیا همه را دست شانس و تقدیر سپرده اید؟ و معتقدید که تمام زندگی به این دو ختم می شود؛ در اینجا ما به باطل بودن این نظریه می پردازیم و معتقدیم که شانس یا تقدیر اصلا وجود ندارد بلکه این باور ماست که خود را در قالب شانس و تقدیر ظاهر می کند.

چراغِ عالمِ افروزِ مَخْلَد

که نی کفرست و نی ایمان کدامست؟

پر از دُرست بحرِ لایزالی

درونش گوهرِ انسان کدامست؟

غلامانه است اشیاء را قباها

میانِ بندگانِ سلطان کدامست؟

یکی جزوِ جهانِ خود بی مرض نیست!

طیبِ عشقِ را دگانِ کدامست؟

خردُ عاجز شد اندر فکرُ عاجز

که سرکش کیست؟ سرگردان کدامست؟

چه قبله کرده ای این گفت و گو را

طلب کن درسِ خاموشان کدامست؟

انسان ها دارای دو ضمیر هستند (۱) ضمیر خودآگاه (۲) ضمیر ناخودآگاه ضمیر خودآگاه همان تفکر و تعقل و تصمیم گیری، تجزیه و تحلیل مسائل روزمره است و این ضمیر هنگام بیداری و هوشیاری فرد فعال است. ضمیر ناخودآگاه برخلاف ضمیر خودآگاه همیشه فعال است و عامل تمام بدبختی ها بدشانسی ها ، موفقیت ها و خوش شانسی و مسئول بیشتر اتفاقات زندگی ماست. شکست در زندگی دلیل وجود باورها و مسائل منفی در ناخودآگاه است. ضمیر ناخودآگاه مسبب تمام عادات مثبت و منفی انسان است. هر کاری که مدتی تکرار شود در ناخودآگاه ضبط شده و عادت رفتاری می شود. ضمیر ناخودآگاه فقط برنامه هایی را اجرا می کند که به آن داده می شود حتی اگر به ضرر فرد باشد اگر خودتان برنامه ریزی نکنید دیگران یا محیط برای شما برنامه ریزی می کنند. پیام هایی که به ضمیر ناخودآگاه وارد می شود بی چون و چرا پذیرفته و اجرا می کند حتی اگر پیام دروغ ، غیرمنطقی و یا غیر علمی باشد. یکی از خواص انرژی در جهان این است که انرژی های مشابه خود را جذب می کند، به همین دلیل است که به هر چیزی که می اندیشید پس از مدتی شاهد جذب خودش یا چیزی که به آن ارتباط دارد خواهید بود ...

این کتاب، راهنمای ذهن قدرتمند انسان است و در آن نحوه استفاده از این نیروی بی پایان، با روشی بسیار ساده و کاربردی ارائه شده است. محتوای کتاب بیانگر مکانیسم دستیابی به اهداف و خلق آینده دلخواه می باشد. علمی و کاربردی بودن این کتاب و نیز تناسب آن با فرهنگ دینی و ایرانی، باعث شده تا در مدتی کوتاه در ردیف پرفروش ترین کتاب های ایران قرار بگیرد.

(مولانا / غزل ۳۵۱)

دانش‌آموزان، همهٔ دروس را می‌خوانند. ما به این داستان می‌خندیم اما واقعیتی است که وجود دارد. همهٔ تلاش ما بر این است که همه را مثل هم کنیم. ... در حالی که وظیفهٔ راستین آموزش، باید یاری رساندن به فرد باشد تا او منحصر به فرد بودن خود را کشف کند و به سوی تکامل خود یگانه‌اش پیش رود... برداشتی از کتاب: زندگی عشق و دگر هیچ نویسنده: لئو بوسکالیا

:Dr. Mahdavi

وقتی تصمیم می‌گیری یک احساس را به سرانجامی به نام " ازدواج " برسانی، اولین حرکت مفید این است که از خودت بپرسی :

" آیا واقعاً باور داری که تا سنین پیری از سخن گفتن با این زن، لذت

خواهی برد ؟ "

" سخن گفتن " و نه " همخوابگی " !

تمامی مسائل دیگر در ازدواج موقت و گذرا است.

تا زمانی که دو نفر حرفی برای گفتن و گوش‌ی برای شنیدن دارند، می‌شود به عمر ارتباطشان امید داشت ...

انسانی بسیار انسانی | فردریش نیچه | ترجمه از سعید فیروزآبادی | انتشارات جامی

:Dr. Mahdavi

جلوه ای دید ....

از عشوه غماز معشوق ....

به خود پیچید ....

تپش قلبش شنیده میشد ....

زلف افشان ... عطر پاشان ...

یکباره عاشق شد ...

از دست رفت ...

فرو ریخت در معشوق ....

جنبشی شد ...



:Dr. Mahdavi

یکی از روزها حیوانات جنگل دور هم جمع میشن تا مدرسه ای درست کنن خرگوش، پرنده، سنجاب و مارماهی شورای آموزشی مدرسه را تشکیل دادن. خرگوش اصرار داشت که دویدن جزء برنامهٔ درسی باشه پرنده معتقد بود که باید پرواز نیز گنجانده شود. مارماهی هم به آموزش شنا معتقد بود و سنجاب اصرار داشت که بالا رفتن از درخت نیز باید در زمرهٔ آموزش‌های مدرسه قرار بگیره شورای مدرسه با لحاظ کردن همهٔ پیشنهادات دفترچهٔ راهنمای تحصیلی مدرسه رو تهیه کرد و بعد قرار شد همهٔ حیوانات همهٔ درس‌ها را یاد بگیرن. خرگوش در دویدن نمرهٔ بیست گرفت اما بالا رفتن از درخت برایش دشوار بود و مرتب از پشت به زمین می‌خورد. دیری نگذشت که در اثر یکی از این سقوطها مغزش آسیب دید و قدرت دویدن را هم از دست داد و حالا به جای نمرهٔ بیست، ده می‌گرفت و در بالا رفتن از شاخهٔ درختان هم نمره‌اش از صفر بالاتر نمی‌رفت. پرنده در پرواز عالی بود، اما نوبت به دویدن روی زمین که می‌رسید نمرهٔ خوبی نمی‌گرفت، مرتب بال‌هایش می‌شکست و دیری نگذشت که در درس پرواز هم نمره ای بهتر از ده نصیب او نشد. در کار دویدن هم مرتب صفر می‌گرفت. صعود از تنهٔ درخت‌ها هم برایش شاق بود. جالب اینجاست که تنها مارماهی کند ذهن می‌توانست درس‌های مدرسه را تا حدودی انجام دهد و با نمرهٔ ضعیف بالا برود. اما مسئولین مدرسه خوشحال بودند که همهٔ



Mahnaz:

دوستانتان دارم

دوستی احساس خوشی است که با در کنار شما بودن دارم

احساس خوش همان حسی است که از احساس شما میگیرم

خدا شما را حفظ کند برای درک دوستی برای حس خوشی و

برای نزدیک شدن به خودش از این کانالها... دوستانتان دارم

اینگونه تمام زندگی من است ..

My love alone~۱۳ جمله آموزنده:\*\*\*\*\*

۱) از زشت رویی پرسیدند: آنگاه که جمال پخش میکردند کجا بودی؟

گفت: در صف کمال!

۲) اگر کسی به تو لبخند نمیزند علت را در لبان بسته خود جستجو کن!

۳) مشکلی که با پول حل شود، مشکل نیست، هزینه است!

۴) همیشه رفیق پا برهنه ها باش، چون هیچ ریگی به کفششان نیست!!

حیاتی نو ....

حرکت از حرکت در حرکت ...

مرکزی بی همتا ...

حلقه در حلقه ...

موج در موج ....

و ریشه ها ....

صعود را راقب بود ....

ولی چگونه .... ؟

و عشق ... عامل حرکت ...

و .... سر کشید به آسمانها ....

ژمین؟ ... چه .... پست می نمود .... در

هشیاری ....

شاهد .... مشهودش شد ....

تا معشوق ... راهی نیست ....

قدم به قدم ....

و امید .... و صبر .... و .... همت .... بالهای

عشق ...

پرواز ...

ای آسمانها .... نور ....

باران رحمت ....

و فیض .... سرمد ....

سبز شد ...

به رنگ قلب ....

محرم شد ....

و یگانگی با معشوق ...

و عاشق معشوق عاشق

~My love alone :

اینا گاندی خطاب به همسرش چه زیبا نوشت:

خوب من ، هنر در فاصله هاست ؛

زیاد نزدیک به هم می سوزیم،

و زیاد دور از هم ، یخ می زنیم .

تو نباید آنکسی باشی که من میخواهم،

و من نباید آنکسی باشم که تو میخواهی.

کسی که تو از من می خواهی بسازی،

یا کمبودهایت هستند یا آرزوهایت.

من باید بهترین خودم باشم برای تو.

و تو باید بهترین خودت باشی برای من .

خوب من ، هنرِ عِشق در پیوند تفاوت هاست،

و معجزه اش نادیده گرفتن کمبودها .

زندگی ست دیگر...

همیشه که همه رنگ‌هایش جور نیست؛

همه سازهایش کوک نیست.

باید یاد گرفت با هر سازش رقصید؛

حتی با ناکوک ترین ناکوکش.

اصلا رنگ و رقص و ساز و کوکش را فراموش کن؛

۵) با تمام فقر ، هرگز محبت را گدایی مکن و  
با تمام ثروت هرگز عشق را خریداری نکن!

۶) هر کس ساز خودش را می زند، اما مهم  
شما هستید که به هر سازی رقصید!

۷) مردی که کوه را از میان برداشت کسی بود  
که شروع به برداشتن سنگ ریزه ها کرد!

۸) شجاعت یعنی : بترس ، بلرز ، ولی یک  
قدم بردار!

۹) وقتی تنها شدی بدان که خدا همه رو بیرون  
کرده ، تا خودت باشی و خودش!

۱۰) یادت باشه که : در زندگی به روزی به  
عقب نگاه میکنی و به آنچه گریه دار بود  
میخندی!

۱۱) آدمی را آدمیت لازم است ، عود را گر  
بو نباشد ، هیزم است

۱۲) کشتن گنجشکها ، کرکس ها را ادب نمی  
کند!

۱۳) فرق بین نبوغ و حماقت این است که نبوغ  
حدی دارد ولی حماقت نه.



کوچه های قدیمی را  
 باریک می ساختند  
 تا آدم ها  
 به هم نزدیک تر شوند...  
 حتی در یک گذر

حواست باشد به این روزهایی که دیگر بر نمی  
 گردد؛

به فرصت هایی که مثل باد می آیند و می  
 روند و همیشگی نیستند.

به این سالها که به سرعت برق گذشتند؛

به جوانی که رفت؛

میانسالی که می رود.

حواست باشد به کوتاهی زندگی،

به زمستانی که رفت؛

SanaZ

جمله ای زیبا از حضرت علی(ع)

نه سفیدی بیانگر زیبایی است..

و نه سیاهی نشانه زشتی..

..کفن سفید اما ترساننده است

و کعبه سیاه اما دوست داشتی است.. انسان به اخلاقش هست نه  
 به مظهرش... قبل از اینکه سرت را بالا ببری و نداشته هات  
 را به پیش الله گلایه کنی..

... نظری به پایین ببنداز و داشته هات را شاکر باش

انسان بزرگ نمیشود ، جز به وسیله ی فکرش ، شریف نمیشود ،  
 جز به واسطه ی رفتارش ، و قابل احترام نمیگردد ، جز به  
 سبب اعمال نیکش.....

...تقدیم به کسانی که شایسته ی احترامند

بهاری که دارد

تمام می شود کم کم،

آرام آرام.

زندگی به همین آسانی می گذرد.

ابرهای آسمان زندگی

گاهی می بارد و گاهی هم صاف است.

میگذرد، هر جور که باشی

.....پس شکر.



:SanaZ

قالی بزرگی است زندگی .....

که تو می بافی و من می بافم و او می بافد ,

می بافیم و نقش می زنیم

دار این جهان را خدا به پا کرد.

هر که آمد گره ای تازه زد و رنگی و طرحی

آمیزه ای از زیبا و نازیبیا .....

سایه روشنی از گناه و ثواب .....

گره تو هم بر این قالی خواهد ماند

طرح و نقشت نیز .....

و هزارها سال بعد آدمیان بر فرشی خواهند

زیست که

گوشه ای از آن را تو بافته ای

کاش گوشه ایی را که سهم توست زیباتر

بیافی.

:Dr. Mahdavi

گرچه گاهی حال من مانند گیسوهای توست

چشمه ی آرامشم پایین ابروهای توست

خنده کن تا جای خون در من غسل جاری کنی

بهترین محصول ها مخصوص کندوهای توست

فتنه ها افتاده بین روسری های سرت

خون به پا کردی، ببین! دعوا سرموهای توست

کار دنیا را بنام که پر از وارونگی ست

یک پلنگ مدعی در دام آهوهای توست

فتح خواهم کرد روزی سرزمینت را اگر

لشکری آماده پشت برج و باروهای توست

شهر را دارد به هم می ریزد امشب، جمع کن

سینه چاکی را که مست از زخم چاقوهای توست

کوک کن ، بردار سازت را ، برقصان و برقص

زندگی آهنگ زیبای النگوهای توست



:Dr. Mahdavi

شکسپیر میگوید :

وقتی میتوانستم صحبت کنم ، گفتند: گوش کن...  
وقتی میتوانستم بازی کنم ، مرا کار کردن آموختند ...

وقتی کاری پیدا کردم ، ازدواج کردم  
وقتی ازدواج کردم ، بچه ها آمدند

وقتی آنها را درک کردم ، مرا ترک کردند...!!

وقتی یاد گرفتم چگونه زندگی کنم ، زندگی تمام شد...

وقتی یاد گرفتم چگونه زندگی کنم ، زندگی تمام شد...

آمریکا تودادگاه هایش عکس کوروش زده،

ایران عکس عربی زده!

سازمان ملل منشور کوروش زده ،

ایران رساله عربی زده!

روسیه توورزشگاههاش عکس رستم زده،

ایران اسم قهرمانان عربی زده!

یونان یک کتاب تاریخ داره مخصوص ایران که همه تومدرسه خوندنش، ایران کتاب تاریخش مخصوص عرباست!

"چین" و "هند" و "اروپا"

صحبت از دین زرتشت ایرانی میکنند،

ایران صحبت از دین عربی میکند!

من آخرش فقط افسوس می نویسم

: ~My love alone

هیچکس را در زندگی مقصر نمی دانم...

از خوبان "خاطره"

و از بدان "تجربه"

میگیرم...!

بدترین ها "عبرت" میشوند...!

وبهترین ها "دوست"

حرف اشتباهیست که میگویند...

با هر کس باید مثل خودش رفتار کرد.

اگر چنین بود!!!

از منیت و شخصیت هر کس چیزی باقی نمیمانند.



: ~My love alone

یک چیزی که منو لرزونداين بودکە؛

تاجیکستان روی پول جدیدش عکس فردوسی و ابن سینا رو گذاشته، اما ایران عکس قدس کعبه گذاشته

آلمان رویست مرکزیش عکس داریوش گذاشته،

اما ایران کلمات عربی نوشته!

هرکس هر چه به سرت آورد فقط خودت باش.

اگر جواب هر جفایی بدی بود.

داستان زندگی ما خالی از ادم های خوب بود.

اگر نمیتوانی ادم خوبه ی زندگی کسی باشی.

اگر برای یاد دادن تنها همان خوبی هایی که خودت بلدی ناتوانت کردند

اگر همان اندک مهربانیت را از بر نشدند.

اگر خوبی کردی و بدی دیدی.

کنار بکش!!!

اما بد نشو...

زیرا این تنها کاریست که از دستت بر میاید.

مهم نیست با تو چه کردند.

تو قهرمان زندگی خودت بمان

تو ادم خوبه ی زندگی خودت باش

با وجدانت اسوده بخواب.

سرت را پیش خدایت بالا بگیر.

و بخاطر همه چیز شاکر باش...

:SanaZ

مهم نیست چقدر می مانی؛

یک روز ...

یک ماه ...

یک سال ...

مهم کیفیت ماندن است.

گاهی بعضی ها، یک عمر کنارت هستند

اما جز نگرانی و درد

هیچ چیز برایت ندارند... خوره می شوند و می افتند به جانت؛

و تا ته روحت را می خراشند.

اما...

بعضی ها در یک روز تمام دنیا را به تو هدیه میدهند...

ناب هستند،

و به تو لحظه های ناب تری هدیه می دهند.

این بعضی ها مهم نیست چقدر بمانند؛

هر چقدر هم که زود بروند

یادشان،

و حس خوب بودنشان تا همیشه هست.

:~My love alone

دیالوگی ماندگار از کتاب

"" سپس هیچکدام باقی نماندند ""

دکتر: بعضی وقتا احساس افسردگی می کنم.

این حس منو می ترسونه.

قاضی: نمی تونی با دارو کنترلت کنی؟

دکتر: ترجیح میدم بدون دارو این کارو بکنم.

قاضی: پس توام به دارو اعتقاد نداری دکتر!



دکتر: مگه تو به عدالت اعتقاد داری؟!

~My love alone :

آیا میدانید ؟

نوشته آگاتا کریستی

~My love alone :

چگونه شد که مردم ایران دروغ گفتن را آغاز کردند ؟

زرتشت : در سرزمین من دروغ حرام است.

کوروش بزرگ : مرد پارسی دروغ نگوید حتی

بهنگام مرگ در میدان جنگ .

داریوش هخامنشی : ای اهورا مزدا دروغ را از

سرزمین و مردم من دور نگهدار .

شاهپور ساسانی : انسان ضعیف دروغ میگوید.

آخوند : در سه جا دروغ نیکوست : میدان

جنگ ، وعده به زنان و اصلاح بین مردم...

آیا میدانید پراید در شرکت کیا موتور ساخته شده. و تولید پراید از سال ۱۹۸۷ شروع و تاریخ انقضای تولید در ۲۰۰۱ بوده است و بخاطر ایمن نبودن از چرخه خودرو سازی کیا موتور به طور کامل حذف شد. اما در ایران تولید میشود

آیا میدانستید که پژو ۴۰۵ در شرکت فرانسوی پژو در سال ۱۹۸۹ ساخته شد و تولید آن به خاطر ایمن نبودن سر نشینان جلو در سال ۱۹۹۱ متوقف شد. اما ایران خودرو این ماشین را تولید میکند و جان سر نشینان جلو برایش مهم نیست

آیا میدانستید ماشین سمند که به ظاهر خودروی داخلی است بدنه اش از bmw سال ۲۰۰۰ تولید شد تقلید شده است

آیا میدانستید که پژو ۲۰۶ در سال ۱۹۹۰ توسط شرکت پژو تولید و در سال ۲۰۰۸ تولید آن متوقف شد. اما هنوز در ایران تولید میشود

آیا میدانستید ماشین های پژو و پراید که در ایران تولید میشوند در کشور اصلی سازنده جزو خودرو های اسقاطی محسوب میشوند

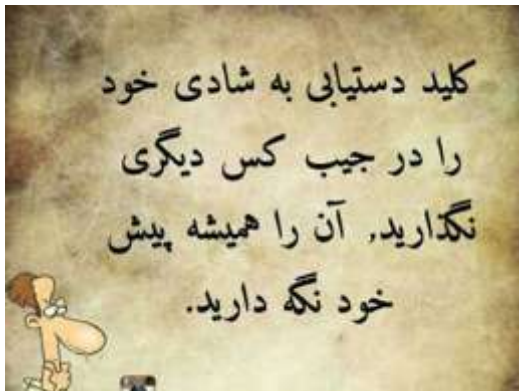
آیا میدانستید قطعات اصلی که روی ماشین های داخلی بسته میشود چینی و هم چنین قطعات دسته دوم است این موضوع در اخبار هم اعلام شده



و چون پایه‌های نردبان،  
جای اقامت و باش نیست،  
از بهر گذشتن است.

خُنگ او را که زودتر بیدار و واقف گردد، تا راه دراز بر او  
کوتاه شود و در این پایه‌های نردبان، عمر خود را ضایع نکند.

(مولوی - فیه ما فیه)



:Dr. Mahdavi

پروردگارا : از بابت زیباترین تکرار این دنیا که  
بیداریست ،

تو را سپاسگزارم،

از تو تقاضا دارم همانطور که چشم صورت ما را به زیبایی  
هایت باز کردی چشم دلمان را هم به حقیقت بندگی باز نگهدار

"آمین"

بهترینهای خدا نصیبتان. 🙏🙏

سلام و صبح زیبایان به شادی 🙏❤️🙏

Harbi Por setare. Grohe

هار که بیاید دیگر رفته ام "

قصه را که می‌دانی؟ قصه مرغان و کوه قاف را، قصه رفتن و  
آن هفت وادی صعب را، قصه سیمرغ و آینه را؟

ایا میدانستید قیمت تولید شده خودرو در داخل  
یک دوم قیمت فروش ان است یعنی اگر  
خودرویی ۳۰ میلیون قیمت گذاری شود قیمت  
تولید ان ۱۵ میلیون تومان است

آیا میدانستید مدیران این دو شرکت در حال  
حاضر مانند زالو خون مردم را می‌کند

آیا میدانستید تمام این حرف ها حقیقت دارند و  
برای اطمینان میتوانید به اینترنت مراجعه کنید

آیا میدانستید که اگر مردم ایران این دو شرکت  
خودرو سازی ایران خودرو و سایپا را به  
مدت ۴ ماه تحریم کنند و از ان ها خودرو  
نخرند این شرکت ها حتی قادر به دادن حقوق  
کارکنان خود نیستند

:Harbi Por setare. Grohe

در آدمی، عشقی و دردی و خارخاری و  
تقاضایی هست که اگر صد هزار عالم مُلک او  
شود، نیاساید و آرام نیابد.

این خَلق به تفصیل در هر پیشه‌ای و صنعتی  
و منصبی و تحصیل نجوم و طب و غیر ذلک  
می‌کنند، ولی آرام نمی‌گیرند،

زیرا آنچه مقصود است به دست نیامده است.

آخر، معشوق را "دلارام" می‌گویند، یعنی که  
دل به وی آرام گیرد - پس به غیر او چون  
آرام گیرد؟!

این جمله‌ی خوشی‌ها و مقصودها چون  
نردبانی است،

عرفان نظر آهاري

از کتاب " در سینه ات نهنگی می تید"



:Dr. Mahdavi

ما هر صبح دوباره متولد می شویم.

آنچه که امروز انجام می دهیم، بیشترین اهمیت را داراست....

"بودا"

:Mahnaz

سلام به دوستانی که هر صبح پلی میشوند تا دستهامان جان بگیرند و رو به عرش بایستند

خدا را صدا کنند و در میان خلق جستجو ....

ای خلق خدا

دستهایم را رو به تو میگیرم تا خدایم را در یک سلام گرم حس کنم

صبحت بخیر

جان تازه ی امروزم در پاسخ سلام توست

قصه نیست؛ حکایت تقدیر است که بر پیشانی‌ام نوشته‌اند. هزار سال است که تقدیر را تأخیر می‌کنم.

اما چه کنم با هدهد، هدهدی که از عهد سلیمان تا امروز هر بامداد صدایم می‌زند؛ و من همان گنجشک کوچک عذرخواهم که هر روز بهانه‌ای می‌آورد، بهانه‌های کوچک بی‌مقدار.

تنم نازک است و بال‌هایم نحیف. من از راه سخت و سنگ و سنگلاخ می‌ترسم. من از گم شدن، من از تشنگی، من از تاریک و دور و اومه دارم.

گفتی قرار است بال‌هایمان را توی حوض داغ خورشید بشوییم؟ گفتی که این تازه اول قصه است؟ گفتی که بعد نوبت معرفت است و توحید؟ گفتی که حیرت، بار درخت توحید است؟ گفتی بی‌نیازی...؟

گفتی که فقر...؟ گفتی که آخرش محو است و عدم...؟

آی هدهد! آی هدهد! بایست؛ نه، من طاقتش را ندارم...

بهار که بیاید، دیگر رفته‌ام. بهار، بهانه رفتن است. حق با هدهد است که می‌گفت: رفتن زیباتر است، ماندن شکوهی ندارد؛ آن هم پشت این سنگریزه‌های طلب.

گیرم که ماندم و باز بال‌بال زدم، توی خاک و خاطره، توی گذشته و گل. گیرم که بالم را هزار سال دیگر هم بسته نگه داشتم، بال‌های بسته اما طعم اوج را کی خواهد چشید؟

می‌روم، باید رفت؛ در خون تپیده و پرپر. سیمرغ، مرغان را در خون تپیده دوست‌تر دارد. هدهد بود که این را به من گفت.

راستی، اگر دیگر نیامدم، یعنی که آتش گرفته‌ام؛ یعنی که شعله‌ورم! یعنی سوختم؛ یعنی خاکسترم را هم باد برده است.

می‌روم اما هر جا که رسیدم، پری به یادگار برایت خواهم گذاشت. می‌دانم، این کمترین شرط جوانمردی است.

بدرود، رفیق روزهای بی‌قراری‌ام! قرارمان اما در حوالی قاف، پشت آشیانه سیمرغ، آنجا که جز بال و پر سوخته، نشانی ندارد...

: Harbi Por setare. Grohe :

شدیم دیگر کاری نمیکند و حرفی نمیزند، او را – با یک زندگی  
سانسور شده – به الگوی جامعه بدل میکنیم.

کتاب فرهنگ سنگ و سگ از محمدرضا  
شعبانعلی

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 کوله 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 دادن» عادی تلقی  
میشود.

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

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

فرهنگی که در آن، «کثیفی خانه» زشت است اما بیرون ریختن  
زیاله 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 و «تهمت» زدی، همچنان  
مومنی.

مقطع کوتاهی سیگار میکشیده ام و خوشبختانه  
مدتهاست کشیدن سیگار را ترک کرده ام.

در میان نامه ها و کامنتها در سایت و صفحه  
ی فیس بوکم، تعدادی پیام دریافت کردم با این  
مضامین که: ما تا به حال فکر میکردیم تو  
فهمیده و باسودی! خجالت نمیکشی از اینکه  
سیگار میکشی؟ اصلاً به چه حقی کسی که  
ماهیهانه صدها هزار نفر نوشته هایش را  
میخوانند و الگوی جوانان است باید عکس  
سیگار کشیدن روی سایت بگذارد؟ ...

آن نوشته و این کامنت ها، برخی از دردهای  
جامعه را که سالهاست به آن عادت کرده ایم  
پیش چشم آورد.

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، یا 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  
تفکرست 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

میکند. هر یک نقابی بر چهره: نه برای یک شب. که تا لحظه ی مرگ



Iman

یا امام رضا....

??????

نیست گاهی، هیچ راهی، جز به شاهی رو زدن

با غمی سنگین رسیدن پیش او زانو زدن

فصل گرما، صحن سقاخانه می چسبید چقدر

ضامن آهو شنیدن، بعد از آن «یا هو» زدن

در شلوغی ها دو تا آرنج خوردن بی هوا

مست چون جامی، به دیگر جامها پهلو زدن

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 پنهان» در میانه ی شهر آزادانه میگردند.

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 را 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 می خواهد 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 میکنی. در ورود به سازمان خود، چادر بر سر میکنی و شب هنگام، در مهمانی ها پرسه میزنی...

گویی که بالماسکه ی بزرگی در کار است. بالماسکه ای که میلیون ها نفر در آن نقش ایفا



آری آداب خودش را دارد این جا عاشقی

سعی کن پخته از آن بیرون آیی...

جز بزرگان کس ندارد منصب جارو زدن

سوختن را همه بلدند!!

زندگی هیچ نمیگوید, نشانت میهد!!

امتحانی کن، ببین اینجا چه حظی می‌دهد

با زندگی قهر نکن... دنیا منت هیچکس را نمیکشد...

یکی رفت و،

یاعلی گفتن به وقت دست بر زانو زدن

یکی موند و،

🔗🔗🔗🔗🔗🔗🔗

یکی از غصه هاش خونود

یکی برد و،

ولادت شمس الشموس, انس النفوس حضرت

یکی باخت و،

علی بن موسی الرضا علیه السلام شاد باش و

یکی با قسمتش ساختو

مبارکباد🔗🔗🔗🔗🔗🔗

یکی رنجید،

## به یک زن احترام بگذارید چون

میتوانید معمولیتش را در شکل یک دختر حس کنید  
میتوانید علاقه اش را در شکل یک فواهر حس کنید  
میتوانید گرمایش را در شکل یک دوست حس کنید  
میتوانید اشتیاقش را در شکل یک معشوقه حس کنید  
میتوانید فداکاریش را در شکل یک همسر حس کنید  
میتوانید روحانیتش را در شکل یک مادر حس کنید  
میتوانید برگشتش را در شکل یک مادر بزرگ حس کنید  
با این حال او محکم و استوار نیز است  
قلبش بسیار لطیف، فریبنده، طلیح، بخشنده و سرکش  
است... او یک زن است... و زندگی!!  
"تقدیم به همه خانم های گرانقدر"

""یکی بخشید""

یکی از آبروش ترسید

یکی بد شد،

یکی رد شد،

یکی پایبند مقصد شد

تو اما باش،

""خدا اینجاست...!!

با خود عهد بستم که به چشمانم بیاموزم،

فقط زیبایی های زندگی ارزش دیدن دارد،

و با خود تکرار می کنم که یادم باشد،

هر آن ممکن است شبی فرا رسد،

و آنچنان آرام گیرم که دیدار صبحی دیگر برایم ممکن نگردد،

پس هرگز به امید فردا "محبت هایم را ذخیره نکنم"،

و این عهد به من جسارت می دهد که به عزیزترین هایم ساده بگویم :

خوشحالم که هستید...

:SanaZ

چه متن قشنگیه

قوی کسی است که،

نه منتظر میماند کسی خوشبختش کند،

و نه اجازه میدهد کسی بدبختش کند!!

هر گاه زندگی را جهنم دیدی،

:Dr. Mahdavi

از خواندن این نوشته فریدون مشیری سرمست  
شوید!

به انگشت نخی خواهم بست

تا فراموش، نگردد فردا

زندگی شیرین است، زندگی باید کرد

گرچه دیر است ولی

کاسه ای آب به پشت سر لبخند بریزم، شاید

به سلامت ز سفر برگردد

بذر امید بکارم، در دل

لحظه را در یابم

من به بازار محبت بروم فردا صبح

مهربانی خودم، عرضه کنم

یک بغل عشق از آنجا بخرم

یاد من باشد فردا حتما

به سلامی، دل همسایه ی خود شاد کنم

بگذرم از سر تقصیر رفیق، بنشینم دم در

چشم بر کوچه بدوزم با شوق

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

و بدانم دیگر قهر هم چیز بدیست

یاد من باشد فردا حتما

باور این را بکنم، که دگر فرصت نیست

و بدانم که اگر دیر کنم، مهلتی نیست مرا

و بدانم که شبی خواهم رفت

و شبی هست، که نیست، پس از آن

فردایی.....

[Dr. Mahdavi: [In reply to Fatane Sahranavard :

یک دم بیا با عاشقان دستی بچرخان و برو

چرخ بزن، مستی نما، دل را بشوران و برو

تا روزگار واپسین عاشق نبیند شور وصل

در آخرین روز فلک، چرخ بچرخان و برو

من در هوای وصل تو هفت آسمان را گشته ام

تو با جمال هستیت، می را بجوشان و برو

از دل گریزانم مکن، با عشق آرام مکن

ساقی شرابت را بریز، مستم بگردان و برو

از فرش گر فارغ شدم با عرش دمسازم نما

بر دار فرش عرشیان، طرحی در انداز و برو

گفتی که تنها آمدی، در فصل پایان آمدی

با گردش مستانه ات ما را مپیچان و برو

ما را که عاشق بوده ایم زار و پریشان کرده اند

بر خاک پاک عاشقان، چشمی بیانداز و برو

در روزگار تلخ ما، جان را غنیمت می برند

بر پیکر خونین ما، اشکی بیافشان و برو

ای جان جان افروخته، جان ها به پایت سوخته

تن های تنها را ببین، جان را بسوزان و برو

از محشر رضوانیت جانی دگر دارم طلب

این جان محزون را بگیر ، آن را بنوشان و برو

:Dr. Mahdavi

هیچ نیازی به رقابت جوئی با هیچ انسانی نیست.

هر شخصی خود خودش است، تو تو هستی و کاملاً خوب و زیبا هستی.

خودت را پذیرا باش.

:Dr. Mahdavi ۲

هیچ نیازی به رقابت جوئی با هیچ انسانی نیست.

هر شخصی خود خودش است، تو تو هستی و کاملاً خوب و زیبا هستی.

خودت را پذیرا باش.

:Dr. Mahdavi

به خاطر داشته باشید زمانی که آگاهی شما خدشه دار باشد ، هیچ چیز را به درستی نمی بینید و درک نمی کنید . در

ناآگاهی ، همیشه بازتابی وجود دارد . امشب به ماه نگاه کن ، می توانی با دست چشم هایت را فشار دهی و ماه را دو تا

بینی ! در این حالت ، باور اینکه فقط يك ماه در آسمان وجود دارد برایت مشکل خواهد بود . آن را دو تا می بینی ... و

حالا تصور کن ... که يك نفر به طور طبیعی لوچ به دنیا آمده باشد ، نقص او سبب می شود همه چیز را دو تا ببینید . هر

چیزی را که تو یکی می بینی ، او دو تا می بیند .

دید درونی ما به صورت های مختلف مه آلود و تیره می شود و در نتیجه چیزهایی را که وجود خارجی ندارند می بینیم ،

ولی نمی توانیم انکارشان کنیم . ما به چشم هایمان اعتماد داریم و همین چشم ها هستند که واقعیت را دگرگون می بینند

:Dr. Mahdavi

از تهی بودن خود لذت ببرید. تقویتش کنید و آن را گرامی بدارید.

بگذارید تهی بودن شما توأم با جشن، شادی و رقص باشد. آمدن و

نیامدن خداوند بستگی به خودش دارد؛ چرا شما باید نگران باشید؟

همه چیز را به او بسپارید. او زمانی که کاملاً از آمدنش ناآگاه هستید

"حضرت مولانا"



:Dr. Mahdavi

مردم می گویند: "آدم های خوب را پیدا کنید و بدها را رها کنید!" اما باید اینگونه باشد:

"خوبی را در آدم ها پیدا کنید و بدی آن ها را نادیده بگیرید" هیچکس کامل نیست...!!!

وظیفه ی آموزش این است که ذهن های خالی را به ذهن های باز تبدیل کند، نه به ذهن های پر.

مالکولم فوربس

:Dr. Mahdavi

ما همواره نمی توانیم {درد} را ریشه کن نماییم، اما رنج کشیدن اختیاری است. اگر انتظار برای احساس بهتر را رها نمایید، سریعاً شروع به احساس بهتری خواهید نمود...

"آدیشانتی"

هراس از وی ندارم من  
ترس از ان دارم میادا رهگذاری را بیزارم  
نه جنگی با کسی دارم نه کس با من  
بگو موسی بگو موسی پریشان تر تویی یا من  
نمیتسم

نه از دوزخ نه از هرمان  
نه از فردا نه از مردن  
نه از پیمان می خوردن  
خدا را میشناسم از شما بهتر  
خدا را میشناسم من



:Dr. Mahdavi

(سه شنبه ۳ شهریور ۹۴)

امروز ، شاد و خوشحال از رسیدن به آرزوهایم ، در پناه  
پروردگار و عشق بیکرانش هستم . او راهگشای من است و  
هرگز دیر نمی کند . خداوند اسپاسگزارم .

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

:Dr. Mahdavi

سلامااااااااااااا فرکانس مثبتی هالا ...

به سراغتان می آید. شما حتی صدای پای او  
را هم نخواهید شنید. او

ناگهان و در يك لحظه حضور پیدا میکند. ولی  
باید کاملاً تهی باشید؛

بدین معنا که هیچ انتظار و خواسته ای نداشته  
باشید.

:Dr. Mahdavi

مردی به همسرش گفت: "نمیدانم امروز  
چه کار خوبی انجام دادم که يك فرشته  
به نزد آمد و گفت که يك آرزو کن تا  
من فردا برآورده اش کنم!"

همسرش به او گفت: "ما که ۱۶ سال بچه  
ای نداریم، آرزو کن که بچه دار شویم.

مرد رفت پیش مادرش و ماجرا را برای  
او تعریف کرد، مادرش گفت: "من  
سالهاست که نابینا هستم، پس آرزو  
کن که چشمان من شفا یابد".

مرد از پیش مادرش به نزد پدر رفت،  
پدرش به او گفت: "من خیلی بدهکارم  
و قرض زیاد دارم، از اون فرشته  
تقاضای پول زیادی کن".

مرد هرچه فکر کرد، هوای کدامشان را  
داشته باشد، کدام يك از این افراد تقدم  
دارند، همسر؟ مادرم؟ پدرم؟

تا فردا راه چاره را پیدا کرد و با  
خوشحالی به پیش فرشته رفت و گفت:  
"آرزو دارم که مادرم بچه‌ام را در  
گهواره‌ای از طلا ببیند!"

(پائولو کونیلو)

\*\*برای همدیگر آرزوهای قشنگ کنیم

:Dr. Mahdavi

خدا از هر چه پنداری جدا باشد

خدا هرگز نمی خواهد خدا باشد

نمیخواهد خدا بازچه دست شما باشد

که او هرگز نمیخواهد چنین ایینه ی وحشت  
نما باشد

امروز سه شنبه

:Dr. Mahdavi

شاخه‌ی عشق را شکستم

آن را در خاک دفن کردم

و دیدم که

باغم گل کرده است

کسی نمی تواند عشق را بگشاید

اگر در خاک دفنش کنی

دوباره می‌روید

اگر پرتابش کنی به آسمان

بال‌هایی از برگ در می‌آورد

و در آب می‌افتد

با جوی‌ها می‌درخشد

و غوطه‌ور در آب

برق می‌زند

خواستم آن را در دلم دفن کنم

ولی دلم خانه‌ی عشق بود

درهای خود را باز کرد

و آن را احاطه کرد با آواز از دیواری تا دیواری

دلم بر نوک انگشتانم می‌رقصید

عشقم را در سرم دفن کردم

و مردم پرسیدند

چرا سرم گل داده است

چرا چشم‌هایم مثل ستاره‌ها می‌درخشند

و چرا لب‌هایم از صبح روشن‌ترند

همراه با چند جمله الهام بخش و زیبا برخیزید  
و بدرخشید ...

روزی مملو از آرامش دوستی و موفقیت  
برایتون ارزو می‌کنم ...

"زندگی را طلاق ندهید."

این یعنی اینکه خودتون رو از خوشی‌های  
دنیا و زندگی , محروم نکنید

در مقابل مشکلات , تسلیم نشید و زانوی غم  
بغل نگیرید. خودتون رو دوست داشته باشید و  
به خودتون و خواسته هاتون احترام بذارید .  
یادتان باشد بهترین دوست شما

"تصویر ذهنی‌های خوب شما از خودتان "  
است .

پس زندگی را زندگی کنید .

جمله تاکیدی امروز ...

من شجاع هستم و اطمینان دارم زندگی پر از  
فرصت است و من هر فرصتی را به ثروتی  
تبدیل می‌کنم ....



خدایا شکرت ♥ □ □ □ ♥ □ □ □ ♥ □ □ □ ♥

روزتان پر از فرکانس‌های مثبت و زیبای  
زندگی ...

می خواستم این عشق را تکه تکه کنم

"جزو اولویت هایش نیستی..."

ولی نرم و سیال بود ، دور دستم پیچید

و دست هایم در عشق به دام افتادند

:Dr. Mahdavi

حالا مردم می پرسند که من زندانی کیستم

از افلاطون پرسیدند: شگفت انگیزترین رفتار انسان چیست؟

پاسخ داد:

شاخه ی عشق / هالینا پوشویاتوسکا

'از کودکی خسته می شود، برای بزرگ شدن عجله می کند و سپس دلنگ دوران کودکی خود می شود!

:Iman

دلم بود و حرم بود و امام بود و تنهایی .

ابتدا برای کسب مال و ثروت از سلامتی خود مایه می گذارد، سپس برای بازپس گرفتن سلامتی از دست رفته پول خود را خرج می کند.

حرم قبله .

طوری زندگی می کند که گویی هرگز نخواهد مرد و بعد طوری میمیرد که گویی هرگز زندگی نکرده است!

حرم کعبه .

عجب احرام زیبایی .

آنقدر به آینده فکر می کند که متوجه از دست رفتن امروز خود نیست ، در حالی که زندگی گذشته یا آینده نیست، بلکه زندگی همین حالاست...

لباس اشک آماده .

سرم از شرم افتاده .

:Dr. Mahdavi

همیشه سنگ فرش او .

اگر با نام او که یگانه است آغاز نمودی این آغاز را پایانی خوش است

برایم مهر و سجاده .

چرا که اوست آغاز هر انجام، اوست آغاز کننده کارها و به پایان رساننده امور

دلم آهو .

دلم از او .

اگر با نام او حرکت کردی رسیدن تو به مقصد حتمیست و سرانجام کار نیکو

دلم مشغول گفت و گو .

بزن نی زن به نام او .

اگر با نام او آغاز کردی شاید با مشکلات و سختی ها روبرو شوی ولی ایمان داشته باش که به مقصود خواهی رسید چرا که نام او هموار کننده راه و آسان کننده هر دشواریست...

بگو یا ضامن آهو .

السلام علیک یا علی بن موسی الرضا(ع)

میلادش بر عاشقانش مبارک!

:Dr. Mahdavi

"هیچکس" سرش آنقدر شلوغ نیست

که "زمان" از دستش در برود و "شما" را از "یاد" ببرد .... همه چیز برمی گردد به "اولویت های آدم". اگر "کسی" به "هردلیلی" در هر "مکانی" "باهر" "احساسی" "تو"

رایادش رفت،،،

فقط یک دلیل دارد؛



"مشغول دل" باش

:Dr. Mahdavi :

"نه" دل مشغول"

آموزگار عزیزم

بیشتر "غصه های ما"

از "قصه های خیالی ماست"

سال ها گذشت،

پس بدان اگر "فرهاد" باشی

همه چیز "شیرین" است

و هنوز هم نوشته همان آن قدر زیبا نیست که  
بالای سرمان قاب کنیم...

مشق امشب هم، مثل دیشب، مثل هر شب،

دو صفحه تمیز و زیبا می نویسیم؛

"آدمی را آدمیت لازم است."

:Dr. Mahdavi :

خداوند از فرط مهربانی وقتی ببیند یکی از  
آفریدگانش از چیزی رنج میبرد، مداخله میکند  
و میگوید دیگر بس است، رنج تو را نمیتوانم  
ببینم

:Dr. Mahdavi :

تا رابطه ی بین من و تو شکرآب است

هر خاطره ی خوب تو مامور عذاب است

قرض الحسنه قلب خودم را به تو دادم

افسوس که چشمان تو هم عضو شتاب است

جالب تر از این نیست، در آغوش منی و

آغوش تو یاد آور سرمای سراب است

این دست خودم نیست که دنبال تو هستم

تقصیر دل بی پدر خانه خراب است

باید که ببینی دل من سوخت برایت

خر داغ نکردند و این بوی کباب است

خیرت برسد یا نرسد راضی ام از تو

وقتی به خدا شر تو هم عین ثواب است

:Dr. Mahdavi

و موقعیت او را به سرعت تغییر میدهد

حتی اگر به ظاهر دردی جزئی برای آفریده  
اش حادث شود

اما به زودی، دست او را میگیرد و یک چیز  
زیباتر و بهتر را نشانش میدهد و میگوید:

بفرما این چیزی است که تو لایقش هستی

Somayeh Saleh abadi.

زندگی "باغی" است

که باعث "باقی" است



یک شب

پس

همه ی خیابان ها را

خونسرد باش

با تمام بلوار هایش

خوب نگاه کن

پارکها را با تمام درختان و نیمکتهایش

خوب احساس کن

خواهم دزدید

و خوب عمل کن

همه را تا میزنم

شاد باش

و در کوله ی خیالم می گذارم

و در همه حال لبخند بزن

به سمت تو می آیم

: ~My love alone

تا با تمام خیابان ها و پارکها

خیال کن که غزالم... بیا و ضامن من شو

با من خاطره داشته باشی

بیا که آتش صیاد.. از زبانه بیفتد..

که هرگز نتوانی فراموشم کنی ...

الا یا غریب خراسان.. رضا مشو که بمیرد..

:Dr. Mahdavi

اگر که مرغک زاری از آشیانه بیفتد...

عواطف انسانی که ارگانهای بدن را ضعیف میکند:

السلام علیک یا غریب الغربا یا معین أضعفا السلطان یا ابالحسن یا علی ابن موسی الرضا علیه السلام.

۱- عصبانیت: کبد را ضعیف میکند.

: ~My love alone

۲- غم و غصه: ششها را ضعیف میکند.

امروز را دریاب

۳- نگرانی: معده را ضعیف میکند.

۴- استرس: قلب و مغز را ضعیف میکند.

که این زندگی است و جوهر حیات ،

۵- ترس: باعث از کار افتادن کلیه ها میشود.

جلوگیری از عواطف منفی میتواند باعث سلامتی گردد.

در طول مدت زمان کوتاه آن ، تمامی واقعیت های زندگی ما گنجانده شده است :

موهبت رشد ،

شکوه جنبش ،

و جلال زیبایی .

آری دیروز جز خاطره ای بیش نیست





یک صبح زیبای دیگر اباتر نم دلنشین پرندگان آغاز نمودم  
پرندگانی

و فردا فقط يك روياست .

که شکرگزاری میکنند و نیایش شکر برای یکروز زیبای دیگر

اما اگر امروز را خوب زندگی کنی ،

شکر برای بوی خوش زندگی

تمام دیروز هایت به خاطر ه ای خوش

شکر و هزاران شکر برای وجود ارز شمند عزیزانم

و تمام فردا هایت به رويا هاي امید تبدیل  
خواهد شد .

شکر برای سلامتی جسم و جان

بنابر این ، امروز را خوب دریاب ،

شکر برای رزق و روزی حلال و بی نیازی

امروز ، سرآغاز طلوع است .

شکر برای قرار گرفتن در راهت

شکر برای بارش زیبایی که فضا را از بیاتر و دلنشین تر کرده است

• Dr. Mahdavi

خدایا سلام!

شکر برای تمام نعمتهایت که در اختیارم قرار داده ایی

در دفتر حضور و غیاب امروز، حاضری  
زدیم!

هرچه شکرگویم کم است

حضورمان را بپذیر و جایگاه مان را در  
کلاس بندگی ات در ردیف بهترین ها قرار ده .

سودای عشق تو، آفتاب دل ماست. با اشعه  
های زرین عشقت، بارقه امید را در روزنه  
های فرو بسته دلهامان بتابان!

سلام صبحتون بخیر و روزتون پر از انرژی  
و شادابی

:Dr. Mahdavi :

خدای زیبایم سلام.





:Dr. Mahdavi

♥متنی فوق العاده فوق العاده عالی

ادیسون در سنین پیری پس از کشف لامپ، یکی از ثروتمندان آمریکا به

شمار میرفت و درآمد سرشارش را تمام و کمال در آزمایشگاه مجهزش که

ساختمان بزرگی بود هزینه می کرد ...

این آزمایشگاه، بزرگترین عشق پیرمرد بود . هر روز اختراعی جدید در آن

شکل می گرفت تا آماده بهینه سازی و ورود به بازار شود.

در همین روزها بود که نیمه های شب از اداره آتش نشانی به پسر

ادیسون اطلاع دادند، آزمایشگاه پدرش در آتش می سوزد و حقیقتاً کاری

از دست کسی بر نمی آید و تمام تلاش ماموران فقط برای جلوگیری از

گسترش آتش به سایر ساختمانها است!

آنها تقاضا داشتند که موضوع به نحو قابل قبولی به اطلاع پیرمرد رسانده

صبحت پر نشاط ؛ روزت پربرکت؛ روزیت  
پر بار....

????????

: ~My love alone

"خدا" در گل ، خدا در آب و رنگ ست

"خدا" نقاش این دشت قشنگست

"خدا" یعنی درختان حرف دارند ، شقایق  
ها درونی ژرف دارند

"خدا" در هر نظر آینه ماست

همین حالا خدا در سینه ماست

"خدا" شبنم

"خدا" باد

و "خدا" گل

"خدا" زیباترین باغ تکامل

گهی گل میکند ما را خبردار، گهی مرغی بما  
میگوید اسرار

"خدا" در اوج گل ، در عمق رنگست

"خدا" در معنی لفظ قشنگست

"خدا" را میتوان از نور فهمید

"خدا" را در پرستش میتوان دید



شود ...

در مورد آزمایشگاه و باز سازی یا نو سازی آن فردا فکر می کنیم! الآن

موقع این کار نیست! به شعله های زیبا نگاه کن که دیگر چنین امکانی را

نخواهی داشت!!

توماس آلوآ ادیسون سال بعد مجددا در آزمایشگاه جدیدش مشغول کار بود

و همان سال یکی از بزرگترین اختراع بشریت یعنی ضبط صدا را تقدیم

جهانیان نمود. آری او گرامافون را درست یک سال پس از آن واقعه اختراع

کرد.

از زندگی لذت ببر و افسوس چیزهای گذشته را نخور...

گذشته، در گذشته...!

♥ لحظه هایمان پر از انرژی مثبت



پسر با خود اندیشید که احتمالا پیرمرد با شنیدن این خبر سکنه می کند و

لذا از بیدار کردن او منصرف شد و خودش را به محل حادثه رساند و با

کمال تعجب دید که پیرمرد در مقابل ساختمان آزمایشگاه روی یک صندلی

نشسته است و سوختن حاصل تمام عمرش را نظاره می کند!!!

پسر تصمیم گرفت جلو نرود و پدر را آزار ندهد. او می اندیشید که پدر

در بدترین شرایط عمرش بسر می برد.

ناگهان پدر سرش را برگرداند و پسر را دید و با صدای بلند و سر شار از

شادی گفت: پسر تو اینجایی؟ می بینی چقدر زیباست؟! رنگ آمیزی

شعله ها را می بینی؟! حیرت آور است!!!

من فکر می کنم که آن شعله های بنفش به علت سوختن گوگرد در کنار

فسفر به وجود آمده است! وای! خدای من، خیلی زیباست! کاش مادرت

هم اینجا بود و این منظره زیبا را می دید. کمتر کسی در طول عمرش

امکان دیدن چنین منظره زیبایی را خواهد داشت! نظر تو چیست پسرم?!?

پسر حیران و گیج جواب داد: پدر تمام زندگی در آتش می سوزد و تو از

زیبایی رنگ شعله ها صحبت می کنی?!?!?!?!?

چطور میتوانی؟! من تمام بدنم می لرزد و تو خونسرد نشسته ای?!?

پدر گفت: پسرم از دست من و تو که کاری بر نمی آید. مامورین هم که

تمام تلاششان را می کنند. در این لحظه بهترین کار لذت بردن از منظره

ایست که دیگر تکرار نخواهد شد! ...!

:SanaZ

عاشق بودن .

اینم یک انرژی مثبت از مولانا

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 دست ...

به حضور یک دوست ...

وایمان بیاوریم به عشق ...

و به خدایی که همیشه با ماست .

: , Dr. Mahdavi

صبح یعنی یا کریم

یا کریمی روی سیم

یا کریمی مهربان

دوست با یاس و نسیم

صبح یعنی آفتاب

در میان حوض آب

خنده ی ماهی به نور

یک سلام و یک جواب

صبح یعنی دست باز

لحظه ی راز و نیاز

اشک های مادرم

توی باغ جانماز

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

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

هر چه دارید و ندارید ببوشید و برقصید و  
بخندید که امشب سر هر کوچه خدا هست

روی دیوار دل خود بنویسید خدا هست

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

خدا هست...

خدا هست...



:Dr. Mahdavi :

امروز روز سپاسگزاری از خداوند است ؛

روز هایتان ب زیبایی تابلوی هزار

رنگ ...

اون که عشق را آفرید،

تا یادمان باشد کسی هست... برای

تا اجابت کنم تو را. عزیزم پیش از آنکه تو عاشق من باشی من  
عاشقت بودم که خلقت کردم و حفظت کردم. همیشه با تو می  
مانم ای خوب من. تو فقط خوب باش. همین [?]



صبح، خوب و باصفاست

بهترین وقت دعاست

دوست دارم صبح را

صبح، لبخند خداست [?]

[?]

:Dr. Mahdavi

برای لذت بردن نیازی به دانستن علت ها و  
سبب ها و رازهای پشت پرده نیست. باغ گل  
را باید دید و لذت برد و صدای خوش و لبخند  
شیرین را باید درک کرد و غرق شادی شد.  
هیچ کس نمی تواند راز افسون يك لبخند یا  
نگاه محبت آمیز را بیان کند. اما همه کس می  
تواند از آن سرمست شود .

دکتر الهی قمشه ای

:Dr. Mahdavi :

:Dr. Mahdavi

آرامش نه عاشق بودن است

نه گرفتن دستی که محرمت نیست

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

آرامش حضور خداست وقتی در اوج نبودن ها

نابودت نمیکند...

وقتی ناگفته هایت را بی آنکه بگویی میفهمد

وقتی نیاز نیست برای بودنش التماس کنی

غرورت را تا مرز نابودی پیش ببری ،

وقتی مطمئن باشی با او

هرگز

تنها

نخواهی بود ...

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

:Dr. Mahdavi

گوهر خود را هویدا کن...

خدا یا!

میخواستم بنویسم خیلے تنهائیم ، سجاده ام  
را دیدم ، شرمندہ اتم شدم ...

نمے فهمم! وقتی به نماز می ایستم من ،  
تو را می خوانم ...؟! یا تو ، مرا می  
خوانے ...!?

فقط کاش که عشق مان دو طرفه باشد .

خدایا فقط تو با من بمون ...

:King of queen

شاید خدا در جواب این نامه این جوری بگه  
عزیزم تو هیچوقت تنها نیستی . همیشه و  
همه جا من با تو و همراه تو هستم. نزدیک  
نزدیک تو . نزدیک تر از رگ گردنت. گل  
من پیش از آنکه تو مرا بخوانی من تو را می  
خوانی . می گویم ای خوب من بیا مرا بخوان



"" مولانا ""

: امروز چهارشنبه ۴ شهریور برابر با ۲۶ اوت و ۱۱ ذی القعدة است. روز کارمند ، ولادت حضرت امام رضا(ع) در ۱۴۸ ه.ق، کناره گیری جمشید آموزگار از نخست وزیری در ۱۳۵۷ش، درگذشت ویلیام جیمز در ۱۹۱۰م فیلسوف و روانشناس آمریکایی و یکی از سه فرضیه پرداز فلسفه پرگماتیسم(پرگماتیسم ها نظرات و عقایدی را میپذیرند که علمی باشد و از نظر آنان یک عقیده نخست باید تجربه شود و اگر نتایج مفید و قانع کننده بود بصورت نظام درآید و برای آن ضابطه اجرایی نوشته و عملی شود)، زادروز لاوازیه شیمیدان فرانسوی در ۱۷۴۳م که او را پدر دانش شیمی نوین میدانند، اصلاحیه ۱۹ قانون اساسی آمریکا به اجرا گذاشته شد و زنان این کشور حق مشارکت در انتخابات را در ۱۹۰۲م بدست آوردند، استفاده از دستگاه تلگراف برای نخستین بار در ارسال خبر در ۱۸۵۸م که کار خبرگزاری ها را بسوی تکامل سوق داد.

:Dr. Mahdavi

ساقی دلدار تویی ! چاره بیمار تویی !

شریبت شادی و شفا، زود به بیمار بده !

غم مده و ... آه مده ... جز به طرب، راه مده،

آه ز بیراه بود، ره بگشا، بار بده !

ما همه مخمور لقا، تشنه سغراق بقا،

بهر گرو پیش سقا، خرقة و دستار بده !

کمال این است و بس...

خویش را درخویش پیدا کن...

کمال این است و بس...

چند میگویی سخن از درد و عیب دیگران...

خویش را اول مداوا کن...

کمال این است و بس...

پند من بشنو، به جز بانفس شوم بدسرشت...

باهمه عالم مدارا کن...

کمال این است و بس...

چون به دست خویشتن، بستی تو پای  
خویشتن...

هم به دست خویشتن وا کن...

کمال این است و بس

:Dr. Mahdavi

هر که با عشق آشنا شد ، مست شد!

وارد یک راه بی بن بست شد ! ...

کاش در جامم شراب ِ عشق باد

خانه‌ی جانم خراب ِ عشق باد ! ...

هر کجا عشق آید و ساکن شود ،

هر چه ناممکن بود ، ممکن شود ! ...

در جهان هر کار خوب و ماندنی ست ،

رد پای عشق در او دیدنی ست ! ...

شعرهای خوب ِ دیوان جهان ،

سیر عشق است و سرود عاشقان ! ...

« سالک ! » آری ... ؛ عشق رمزی در

دل ست

شرح و وصف ِ عشق کاری مشکل است ! ...

عشق یعنی شور هستی در کلام !

عشق یعنی شعر ، مستی ، والسلام ! ...

تشنه دیرینه منم ! گرم دل و سینه منم !  
جام و قدح را بشکن، بی‌حد و ... بسیار بده !  
" خداوندگار عشق - مولانا

:Dr. Mahdavi

دلم یک کلبه می خواهد

درون جنگل پاییز

به دور از رنگ آدم ها،

من و آواز توکاما

من و یک رود

من و یک کلبه ی پر دود

من و چای و کتاب حافظ و خیام

:Dr. Mahdavi

سکوت را تجربه کن و آینه صفت شو.

آینه هرگز عکسی را در خود نمی گذارد

همواره خالی است...

: ~My love alone

خواهشا وقتی اون کلبه وسط جنگل پاییز رو

ترک مرید مرحمت بفرمایید چند روزی ب

ما هم اجاره بدید. فعلا تصورش هم آرامش

میده ب آدم...



..... :Dr. Mahdavi

گفتی بیا، گفتم کجا؟ گفتی میان جان ما

گفتی مرو. گفتم چرا؟ گفتی که میخواهم تورا

گفتی که وصلت میدهم. جام السنت میدهم  
گفتم مرا درمان بده. گفتی چو رستی میدهم  
گفتی که درمانت دهم. بر هجر پایانت دهم  
گفتم کجا، کی خواهد این؟ گفتی صبوری باید این  
گفتی تویی دردانه ام. تنها میان خانه ام  
مارا ببین، خود را مبین در عاشقی یکدانه ام  
گفتی بیا. گفتم کجا. گفتی در آغوش بقا  
گفتی ببین. گفتم چه را؟ گفتی خدارا در خدا

مولانا

:Dr. Mahdavi

می گویند زمان، آدمها را عوض می‌کند،

اشتباه نکن...!!

"زمان"

حقیقت آدمها را روشن می سازد،

"زمان"

قیمت رفاقت ها را معلوم می کند،

"زمان"

"عشق" را از "هوس" جدا می سازد،

و راستی را از دروغ،،،،،

اشتباه نکن...!!!

"زمان"

هرگز آدمها را عوض نمی کند،،،،،

:Dr. Mahdavi

برای رفتن به ورای ذهن دو کار باید انجام شود ، نخست وارد مراقبه شو و سپس سطح بی ذهنی درونت را

لمس کن آنگاه عشقی را خواهی داشت که قطب متضادی برایش نیست .

:Dr. Mahdavi

هرکسی حال مرا پرسید گفتم عالی ام

اشک ها پنهان شده درخنده ی پوشالی ام

نردبان هرکس و ناکس شدم اما چه سود؟

دار قالی هستم و حالا جدا از قالی ام

خوب فهمیدم که خوش بودند از غمهای من

آن رفیفانی که غمگینند از خوشحالی ام

دیگر آن چاقوی دست نارفیفان نیستم

خسته از دیروزهای خونی و جنجالی ام

بی دلیل بی دلیل بی دلیل بی دلیل

من شدیداً خسته از هر بحث استدلالی ام

مثل نعل اسب ها در زیر پا افتاده ام

با همه افتادگی تندیس خوش اقبالی ام

غرق خواهد شدکسی که سخت "من ، من" میکند

بطری بر روی آب چون که از خود خالی ام...؟؟؟؟

:Dr. Mahdavi

زنی عادت داشت :

هر شب قبل از خواب، بابت چیزهایی که دارد خوشحالیهایش را بنویسد...

یکی از شبها اینگونه نوشت:

خوشحالم:

که تمام شب صدای خرخر شوهرم را می‌شنوم، این یعنی او زنده است! و در کنار من...

خوشحالم:

که دخترم همیشه از شستن ظرفها شکایت میکند این یعنی او در خانه است و در خیابانها پرسه نمی‌زند!

خوشحالم:

که مالیات می‌پردازم، این یعنی شغل و در آمدی دارم و بیکار نیستم!

خوشحالم:

که لباسهای کمی برایم تنگ شده اند، این یعنی غذای کافی برای خوردن دارم!

خوشحالم:

که در پایان روز از خستگی از پا می‌افتم، این یعنی توان سخت کار کردن را دارم!

خوشحالم :

که باید زمین را بشویم و پنجره‌ها را تمیز کنم، این یعنی من خانه ای دارم!

خوشحالم:

که گاهی اوقات بیمار می‌شوم، این یعنی به یاد آورم که اکثر اوقات سالم هستم!

خوشحالم :

که خرید هدایای سال، جیبم را خالی میکند، این یعنی عزیزی دارم که می توانم برایشان هدیه بخرم!

خوشحالم :

که هر روز صبح باید با زنگ ساعت بیدار شوم، این یعنی من هنوز زنده ام ..



جان من و جهان من ، روی سپید تو شدست

عاقبتم چنین شود ، مرگ من و بقای تو

از تو برآید از دلم ، هر نفس و تنفسم

من نروم ز کوی تو ، تا که شوم فنای تو

دست ز تو نمی کشم ، تا که وصال من دهی

هر چه کنی بکن به من ، راضی ام از رضای تو

مولانا



:SanaZ

با دلخوری به خدا گفتم...

درب آرزوهایم را قفل کردی...

کلید را هم پیش خودت نگه داشتی...

لبخندی زد و جواب داد...

.  
. .  
. .  
. .

:Dr. Mahdavi

خداوندا

به من قدرتی ببخش

تا هر آنچه که آزارم داده

هر آنچه که مرا تلخ و نا شادم کرده

هر آنچه که از نفرت و انزجار لبریزم کرده

ببخشم و عفو کنم

برون و درون

گذشته و آینده را زیبا ببینم

:Dr. Mahdavi

از رابعه پرسیدند: خدای را دوست می داری؟

پاسخ داد: آری

گفتند: آیا از شیطان نفرت داری؟

گفت: نه، عشقم به خدا جایی برای نفرت از شیطان باقی نمی گذارد.

رابعه عدویه

:Dr. Mahdavi

شاه دلم گدا مکش ، من شده ام گدای تو

گر چه ستم کنی به من،جان و تنم فدای تو

مهر تو از وجود من ، با غم دل نمی رود

مهر منت به دل نشد ، هر چه کنم برای تو

از همه کس گذر کنم ، از تو گذر نمی شود

مشکل تو وفای من ، مشکل من جفای تو

کن نظری که تشنه ام ، بهر وصال عشق تو

من نکنم نظر به کس ، جز رخ دلربای تو

همه عشقم این است که به هوای این کلید هم شده...

گاهی...

به من سر می زنی...

: ~My love alone

امروز را دریاب

: ~My love alone

این عکس رو دوست دارم چون فقط ی صحنه میاد جلو چشم. که نگاه سپاس انگیز گنجشک رو ب دوست شجاعش در ذهنم بارها بارها مرور کنم...

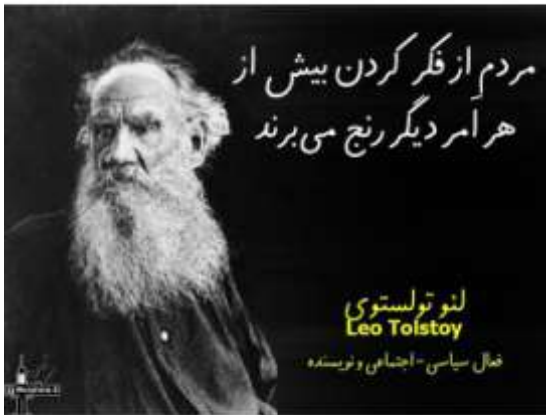
که این زندگی است و جوهر حیات ،

در طول مدت زمان کوتاه آن ، تمامی واقعیت های زندگی ما گنجانده شده است :

موهبت رشد ،

شکوه جنبش ،

و جلال زیبایی .



:Dr. Mahdavi :

سلام..... دوست با وفای من...

یک "سلام" فاصله است...

سلام می کنم و

سلامتی و سربلندی برایت می طلبم و سایه خشنودی خدا...

تو هم برابرم دعا کن ،

که دلمان هردو

نیازمند اجابت های قشنگ خداست...

حالا به زندگی لبخند بزن ،

دوست بی ریای من . سلام صبح زیباییت

بخیر????????????????

آری دیروز جز خاطره ای بیش نیست

و فردا فقط یک رویاست .

اما اگر امروز را خوب زندگی کنی ،

تمام دیروز هایت به خاطره ای خوش

و تمام فردا هایت به رویا های امید تبدیل خواهد شد .

بنابر این ، امروز را خوب دریاب ،

:Dr. Mahdavi :

سلام

صبحت زیبا چرا من هر صبح خودم را در  
آینه تو سبز میبینم

و تو خودت را در آینه من آبی

بیا برویم باورمان را قدم بزنی

تا شانه های خیابان خیال کنند

جنگل و دریا بهم رسیده اند . . .

:Dr. Mahdavi :

بارها :

مهربانترین ...

به ما بیاموز که دل آدمی عصاره وجود توست  
,

حرمت دل ها را از یاد نبریم ...

به ما بیاموز که دوست داشتن را فراموش  
نکنیم

و آنانکه دوستان دارند را از خاطر نبریم ...

به ما بیاموز که سوگند راست بودن دروغمان  
را نام تو نسازیم ...

به ما بیاموز که به ناحق کردن حق دیگری  
عادت نکنیم ...

به ما بیاموز همان باشیم که قولش را به تو  
دادیم

خدایا تو معجزه کردی

و انسان را آفریدی

ما معجزه کنیم و

انسان بمانیم...

:Dr. Mahdavi :

از اول امروز چو آشفته و مستیم

آشفته بگویم که آشفته شدستیم

آن ساقی بدمست که امروز درآمد

صد عذربگفتیم و زان مست نرستیم

آن باده که دادی تو و این عقل که ما راست

معذورهمی دار اگر جام شکستیم

امروز سر زلف تو مستانه گرفتیم

صدبار گشادیمش و صد بار بیستیم

رندان خرابات بخوردند و برفتند

ماییم که جاوید بخوردیم و نشستیم

وقت ست که خوبان همه در رقص درآیند

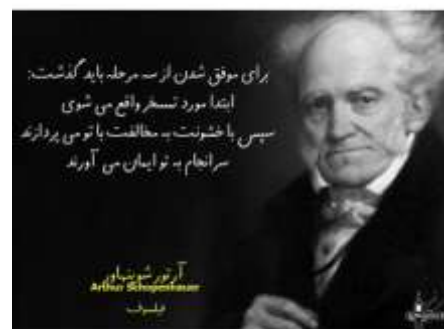
انگشت زنان گشته که از پرده بجستیم

یک لحظه بلانوش ره عشق قدیمیم

یک لحظه بلی گوی مناجات الستیم

از گفت بلی صبر نداریم ازیرا

بسرشته و بر رسته سغراق الستیم



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...!!

: ~My love alone

تنها دو روز در سال هست که نمیتونی هیچ کاری بکنی؛

یکی دیروز و یکی فردا .

--

دو شخص به تو می آموزد:

یکی آموزگار، یکی روزگار

اولی به قیمت جانش، دومی به قیمت جانت

--

آدما دو جور زندگی میکنن :

یا غرور شونو زیر پاشون میذارن و با انسانها زندگی میکنن،

یا انسانهارو زیر پاشون میذارن و با غرور شون زندگی میکنن

--

رابطه ها در دو حالت قشنگ میشن:

اول پیدا کردن شباهت ها

دوم احترام گذاشتن به تفاوتها



--

بالا همه باغ آمد و پستی همگی گنج

ما بوالعجبانییم نه بالا و نه پستیم

خاموش که تا هستی او کرد تجلی

هستیم بدان سان که ندانیم که هستیم

تو دست بنه بر رگ ما خواجه حکیم

کز دست شدستیم ببین تا زچه دستیم

هر چند پرستیدن بت مایه کفر است

ماکافر عشقیم گر این بت نپرستیم

جز قصه شمس حق تبریز مگوئید

از ماه مگوئید که خورشیدپرستیم

مولوی

:Dr. Mahdavi

یاد تو را از آغاز امروز که آخرین روز هفته

است ، سرلوحه ی امروز خودم و دوستان و

حتی دشمنان میکنم و میگویم خدایا شکر که

در هر طلوعت دستم را گرفته ای....خدایا

شکر که هستی.....باز هم بمان....خدایا

☺☺☺...

:Dr. Mahdavi

وسعت روشنایی و تاریکی دنیای هر کسی به

اندازه

باورها و تفکرات اوست...

هر چه لبریز عشق و محبت و مهربانی و

نیکی باشی

روشن تری....

>از دام جهان جسته باز آ که ز بازانی

هم آبی و هم جویی هم آب همی جویی

>هم شیر و هم آهوئی هم بهتر از ایشانی

چند است ز تو تا جان تو طرفه تری یا جان

>آمیخته‌ای با جان یا پرتو جانانی

نور قمری در شب قند و شکری در لب

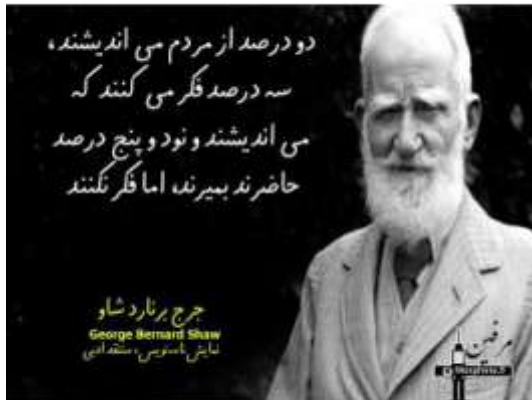
حیا رب چه کسی یا رب اعجوبه ربانی

هر دم ز تو زیب و فر از ما دل و جان و سر

>بازار چنین خوشتر خوش بدهی و بستانی

از عشق تو جان بردن وز ما چو شکر مردن

>زهر از کف تو خوردن سرچشمه حیوانی



مولوی

:Mozhgan

از اتفاق روز ۵ شهریور مطلع باشید و به دیگران هم خبر دهید. امسال را به خاطر بسپارید ... روز ۵ شهریور تمام دنیا در انتظار ..... کره مریخ به بالاترین درجه درخشش در آسمان شب در ۵ شهریور خواهد رسید اون به اندازه کره ماه تمام بزرگ با چشم غیر مسلح به نظر خواهد رسید این وقتی است که در روز ۵ شهریور کره مریخ به فاصله ۶۳۴ مایلی خود به زمین میرسد. حتما در راس ساعت ۱۲:۳۰ نیمه شب آسمان را تماشا کنید . به نظر خواهد رسید که آسمان دو ماه دارد !!! این امر ۱۲۰۰ سال دیگر دوباره اتفاق خواهد افتاد این لحظه را با

همه یادشون می‌مونه باهاشون چیکار کردی،

ولی یادشون نمی‌مونه برایشون چیکار کردی.

آرامش نتیجه سه عبارت است:

۱- تجربه دیروز

۲- استفاده امروز

۳- امید به فردا .....

ولی اغلب ما با سه عبارت دیگر زندگی می‌کنیم:

۱- حسرت دیروز

۲- اتلاف امروز

۳- ترس از فردا....

در حالی که آفریدگار مهربان ...

گذشته را عفو ...

امروز را مدد....

و فردا را کفایت می‌کند.

:Dr. Mahdavi

جانا به غریبستان چندین به چه می‌مانی

>باز آ تو از این غربت تا چند پریشانی

صد نامه فرستادم صد راه نشان دادم

حیا راه نمی‌دانی یا نامه نمی‌خوانی

گر نامه نمی‌خوانی خود نامه تو را خواند

حور راه نمی‌دانی در پنجه ره دانی

باز آ که در آن محبس قدر تو نداند کس

>با سنگ دلان منشین چون گوهر این کانی

ای از دل و جان رسته دست از دل و جان شسته

دوستان خود شریک شوید زیرا هیچکس زنده  
ای دوباره این اتفاق را نخواهد دید....

:Dr. Mahdavi :

نبود چنین مه در جهان  
ای دل همین جا لنگ شو  
از جنگ می ترسانی ام  
گر جنگ شد گو جنگ شو  
در عشق جانان جان بده  
بی عشق نگشاید گره  
ای روح این جا مست شو  
وی عقل این جا دنگ شو

گه بر لب لب می نهد  
گه بر کنارت می نهد  
چون آن کند، رو نای شو  
چون این کند، رو چنگ شو

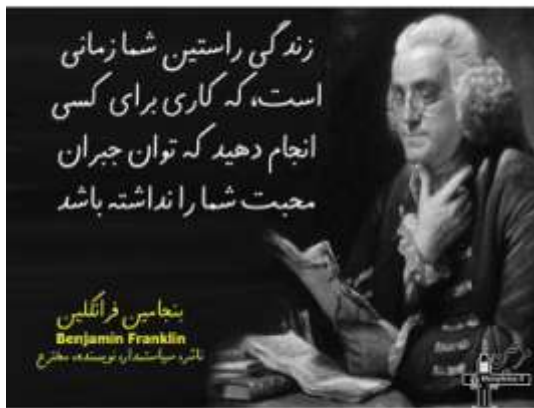
سودای تنهایی میز  
در خانه ی خلوت مخز  
شد روز عرض عاشقان  
پیش آ و پیش آهنگ شو

مولانا

:Dr. Mahdavi

@ گویند ز پیمانہ ننوشید ، حرام است  
هر کس که بنوشد به سر دار مقام است  
ما دوش به میخانه ی عشاق برفتم  
دیدیم که مستی همه را کیش و مرام است

گفتیم به پیمانہ چه دارید که مستید ؟  
گفتند شراب است که از یار به کام است  
گفتیم چرا یار بشد ساغر مستان ؟  
گفتند که مستی سبب عشق مدام است  
گفتیم که از عشق چه آید به سرانجام ؟  
گفتند که عشق بردل عشاق طعام است  
گفتیم که دوزخ شود آن خانه ی عشاق  
گفتند که میخانه همان جای سلام است  
ما نیز شدیم از پی آن جام و شرابش  
زیرا که خدا مقصد پیمانہ و جام است



زندگی راستین شازمانی  
است، که کاری برای کسی  
انجام دهید که توان جبران  
محبت شما را نداشته باشد

بنجامین فرانکلین  
Benjamin Franklin  
بائس، سیاستمدار، نویسنده، مخترع

حضرت مولانا

: ~My love alone

شخصی از خدا دو چیز خواست.....

یک گل و یک پروانه.....

اما چیزی که به دست آورد

یک کاکتوس و یک کرم بود.....

غمگین شد با خود اندیشید شاید خداوند من را

دوست ندارد و به من توجهی ندارد.....

چند روز گذشت.....

از آن کاکتوس پر از خار گلی زیبا رویده شد  
و

آن کرم تبدیل به پروانه ای شد.....

اگر چیزی از خدا خواستید و چیز دیگری  
دریافت کردید

به او اعتماد کنید.....

خارهای امروز گلهای فردايند.....

~My love alone :

سال ها گذشت ...

☞ خانواده بزرگ ترین شانسه ...

☞ سلامتی بالاترین ثروتته...

☞ اسایش بهترین نعمته ...

☞ فهمیدم " رفتن" همیشه از روی نفرت نیست ...

☞ هرکی زبونش نرمه دلش گرم نیست...

☞ هرکی اخلاقش تنده،جنسش سخت نیست!

☞ هرکی میخنده، بدون درد و غم نیست!

☞ ظاهر دلیلی بر باطن نیست...



☞ فهمیدم کسی موظف به آرام کردن نیست...

☞ فهمیدم جنگ کردن با خیلیا اشتباهه محضه...

☞ فهمیدم همیشه اونی که میخوای نمیشه...!

☞ فهمیدم هرکسی که باهاته الزاماً "دوستت"  
نیست!

☞ فهمیدم کسی که توو نگاه اول ازش بدت  
میاد یه روزی میشه صمیمی ترین دوستت و  
بلعکس... !

☞ فهمیدم که بی تفاوتی بزرگ ترین  
انتقامه...

☞ تنفر یه نوع عشقه ...

☞ دلخوری و ناراحتی از میزان اهمیتته...!

☞ غرور بزرگ ترین دشمنه...

☞ خدا بهترین دوسته ...

۶۷۶۵ = آشوری  
 ۳۷۵۳ = زرتشتی  
 ۲۵۷۴ = پادشاهی  
 ۱۳۹۴ = خورشیدی  
 ۱۳۸۳ = یزدگردی



برایت می سرایم خاک ایران  
 تو ای پرورده در خاکت دلیران  
 تو ای هر ذره خاکت کبریایی

تو ای ..... تاریخ ساز آریایی  
 غم و دردت بجانم ای کهن بوم

بدور از خاک پاکت دشمن شوم  
 نبینم لحظه ای غم را به رویت

نباشد دست نامحرم به سویت  
 کجا رفتند آن شیران خاکت ... ؟

سلحشوران و جانبازان پاکت ... ؟

فهمیدم خیلی موقع ها خواسته هات ، حتی  
 باگریه و التماس، انجام شدنی نیست ...

فهمیدم گاهی اوقات توو اوج شلوغی  
 تنهاترینی!

گاهی اوقات دلت تنگه اون آدمای دوست  
 داشتنی سابق میشه...

گاهی اوقات صمیمی ترین کست میشه  
 غریبه ترین آدم

گاهی اوقات با همه وجودت کسیو دوس  
 داریو اون نمیبینتت

گاهی اوقات باید رفت

باید دل کند

باید گذشت

باید رد شد و عوض شد.

باید رفت.....

:Dr. Mahdavi

پنجشنبه = اورمزد شید

۵ شهریور = ۵ سپندارمذ «بردباری و  
 فروتنی» یکی از امشاسپندان واسطه بین خالق  
 و مخلوق است «خرد مقدس ، اهورا مزدا ،  
 سروش» ماه دوازدهم از سال شمسی است که  
 امروزه اسفندماه نامیده می شود نگاهیانی زمین  
 بدو سپرده شده است و ضمناً روز زنان و  
 جشن است

۲۵۷۴ = هخامنشی

۱۴۰۹۴ = اهورایی

۷۰۳۷ = میتراپی آریایی



چرا از کورش ات دیگر اثر نیست؟

نشاندم یاد تو بر جان ویر تن

سرایم شعرها در مدح خاکت

که تا جاوید ماند نام پاکت ...

راهتان سبز دلتان شیر و زبانتان برآن باشد

Dr. Mahdavi:

امروز پنجشنبه ۵/۶/۱۳۹۴

زندگی کردن با عشق

زندگی کردن عادی کافی نیست؛

زندگی کردن با عشق را باید جشن گرفت!

تنها کسانی به واقع زندگی می کنند که هر لحظه از زندگیشان را  
به جشن و سرور تبدیل کنند. هر فعالیتی را با روحیه جشن و  
شادی به

انجام برسانید؛ گویا شادی و سرور در تمام وجودتان جریان  
دارد!

به این ترتیب به آرامی با جشنی که همیشه در هستی در حال  
اتفاق افتادن است، هماهنگ و همنا می شوید .

مسئله مهم، هماهنگی و همنا شدن با هستی است.

اگر همیشه این روحیه جشن و شادی را حفظ کنید ،

من وجودتان ناپدید می شود

و هستی از طریق شما به جشن و شادی می پردازد.



ز تاج و تخت شاهانت خبر نیست ... ؟

چه آمد بر سرت ای تخت جمشید؟

نمیتابی دگر ... ای نور خورشید

نشانی دیگر از بابک نداری

از آن تازی کش ات؛ مزدک نداری

بگو با من که فیروزت چه ها شد؟

گنابادی چه شد؟ هر مز کجا شد؟

چه شد اندر زهای پاک زرتشت؟

چه افسونی فتاد و عشق را کشت؟

چرا مردم همه در خود شکستند؟

چرا قوم دگر را می پرستند ... ؟

دریغا گر تو را ویران ببینم

کنامت خالی از شیران ببینم

دریغ از من اگر بیهوده باشم

تو یاری خواهی و آسوده باشم

اگر چه نام تو دیگر غریب است

گرفتار خرافات و فریب است

منم فرزند تو ای مام میهن

عبارت تاکیدی:

نیست، تو چگونه غرق محبت خالق که از نگاهی بیم داری؟!!!!

من انسانی آرام و با نشاط و سرزنده ام!

"تذکره اولیاء عطارنیشابوری"

خدایا شکر...!!!

Dr. Mahdavi

Dr. Mahdavi : ۱۱:۱۵ ۲۰۱۵/۰۸/۲۷

ابوالحسن خرقانی می گوید:

به عقیده خیام

جواب چهار نفر مرا سخت تکان داد...!!!

هر کس که در این دنیا بتواند شاد زندگی کند و از زندگیش لذت ببرد بطور حتم بعد از مرگش 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.

اول:مرد فاسدی از کنارم گذشت و من گوشه لباسم را جمع کردم تا به او نخورد!!!

او گفت؛ای شیخ ! خدا میداند که فردا حال ما چه خواهد شد...!!!

گردون نگری ز قد فرسوده ماست

دوم:مستی دیدم که افتان و خیزان در جاده های گل آلود میرفت...

جیحون اثری ز اشک پالوده ماست

به او گفتم؛قدم ثابت بردار تا نلغزی!

دوزخ شری ز رنج بیهوده ماست

گفت؛من بلغزم باکی نیست...

فردوس دمی ز وقت آسوده ماست

به هوش باش تو نلغزی شیخ!!!که جماعتی از پی تو خواهند لغزید...

حکیم عمر خیام نیشابوری

سار



سوم:کودکی دیدم که چراغی در دست داشت.

گفتم؛این روشنایی را از کجا آورده ای؟!!

کودک چراغ را فوت کرد و آنرا خاموش ساخت و

گفت؛تو که شیخ شهری بگو که این روشنایی کجا رفت؟!!

چهارم:زنی بسیار زیبا که در حال خشم از شوهرش شکایت می کرد!

گفتم؛اول رویت را بپوشان بعد با من حرف بزن!!!

گفت؛من که غرق خواهش دنیا هستم چنان از خود بی خود شده ام که از خود خیرم

:Dr. Mahdavi :

پیرو آیین تازی نیستم . . .  
 اهل تسبیح و فغان و ریش نیستم . . .  
 من نیاکانم خدایی بوده اند . . .  
 دشمن جهل و تباهی بوده اند . . .  
 سجده خواهم کرد بر یزدان پاک . . .  
 نی به سنگ و آجر و فولاد و خاک . . .  
 سجده بر اموات تازی ها خطاست . . .  
 سجده کردن بر خدایی تک رواست . . .

:Dr. Mahdavi

وقتی خوشحالید از موسیقی لذت میبرید  
 اما وقتی ناراحتید متن آهنگ رو درک میکنید.

:Dr. Mahdavi

به نام خدا خالق انسان . به نام انسان خالق غم ها . به نام غم ها  
 به وجود آورنده ی اشک ها . به نام اشک تسکین دهنده ی قلب  
 ها . به نام قلب ها ایجاد گر عشق و به نام عشق زیباترین خطای  
 انسان



:Dr. Mahdavi

آنی بود، درها و ا شده بود. برگه نه، شاخه نه، باغ فنا پیدا شده  
 بود. مرغان مکان خاموش، این خاموش، آن خاموش. خاموشی  
 گویا شده بود. آن پهنه چه بود: بامیشی، گرگی همپا شده بود. نقش  
 صدا کم رنگ، نقش ندا کم رنگ. پرده مگر تاشده بود؟ من

عاشقی تقصیر یک پیغام نیست  
 صحبت از آن دانه و این دام نیست  
 عاشقی یک اتفاق ساده نیست  
 صحبت از دل بردن و دل داده نیست  
 عاشقی یک کلبه‌ویرانه نیست  
 صحبت از شمع و گل و پروانه نیست  
 عاشقی تصویر یک پاییز نیست  
 یک شب سرد و ملال انگیز نیست  
 عاشقی چیزی برای هدیه نیست  
 طرح دریا و غروب و گریه نیست  
 عاشقی یک نامه و نقاشی بیجان

که نیست

عکس قلبی تیرخورده...

قطره های خون میان آن که نیست

عاشقی رویدن یک غنچه در باران که نیست

هر چه می گویند این و آن که نیست

عاشقی تنهایی تنها یک تب است

بی تو مردن در سکوت یک شب است . .

:Dr. Mahdavi

من ز نسله کورشم نام آورم . . .

از نژاد کاوه آهنگرم . . .

آریایی از تبار آرشم . . .

گوهری از جنس عشقو آتشم . . .

پور زال و زاده ی تهمینه ام . . .

عشق میهن تا ابد در سینه ام . . .

تا که یزدان هست یارو یاورم . . .

مذهب زرتشت اندر باورم . . .

رفته، اورفته، مابی ما شده بود. هر رودی، دریا، هر بودی، بودا شده بود. سهراب

:Dr. Mahdavi

نه مستی نشان کفر است

نه جانماز نشان دینداری

نه پاکان را باکی از مستی

نه مستان را امکان دورویی

نه مویی نمایان نشان از هرزگی، نه چهار قد نشانه پاکی

هر کس هر آنست که ببوید نه آنکه ظاهرش گوید

نه مدافع بدی باش و نه در فکر تدفین حقیقت قضاوت کار ما نیست.

:Dr. Mahdavi

اگر گاهی عصبانی یا نا آرام هستید،

این تکنیک ژاپنی به شما کمک می‌کند که به آرامش برسید.

هر کدام از انگشت‌های دست مسئولیت یک احساس رو به عهده داره:

انگشت شصت مسؤل دلشوره

انگشت اشاره مسؤل ترس

انگشت وسط مسؤل عصبانیت

انگشت انگشتری مسؤل ناراحتی

و بالاخره انگشت کوچک مسؤل استرس هستند.

کافیست هر کدام از انگشتها رو به مدت یک دقیقه فشار دهید. خیلی سریع بدن شما آرام میشه.

"برگرفته از کتاب تکنیک های تمدد اعصاب، استاد شرقی

:Dr. Mahdavi

دلم میخواست های من زیادند..

بلندند...

طولانیند...

اما مهمترین دلم میخواست ها اینست که :

انسان باشم.

انسان بمانم .

انسان محشور شوم...

چقدر وقت کم است .

تا وقت دارم باید مهرورزی کنم به همین چند نفر که از تمام مردم دنیا بامن نفس می کشند.

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

وقت کم است بایدخوب باشم .

مهربان باشم.

ودوست بدارم همه زیباییها را .....

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



:Dr. Mahdavi

تغییر نگاه به زندگی باید از ذهن شروع شود،

یادمان باشد

سنگها نه خرده حسابی باپاهای لنگ دارند

نه قرار و مدار 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 ...

Dr. Mahdavi:

چقد زیباست... از شیخ بهایی پرسیدند:  
"سخت میگذرد"

چه باید کرد؟

گفت: خودت که میگویی

سخت "میگذرد"

سخت که "نمی‌ماند"!

پس خدا رو شکر که "میگذرد" و "نمی‌ماند"

دیروزت خوب یا بد "گذشت"

و امروز روز دیگری است...

قدری شادی با خود به خانه ببر...

راه خانه ات را که یاد

گرفت

فردا با پای خودش می آید...

Dr. Mahdavi:

"هیلا صدیقی شاعر و شیر زن جوان ایرانی"



خانه ات را باد برد،

تو هنوزم نگرانِ وزشِ باد، در موی منی؟! مسخِ افیونی، افسانه  
اصحابِ کدامین غاری؟

در کدامین خوابی؟

خواب در چشم تو ویرانی صد طایفه است،

تشتِ رسواییِ دزدانِ امارت افتاد

تو نگهدار، هنوزم دو سرِ شالی مرا،

...

پشتِ این پرده پوسیده، تو در خوابی و من،

با همین زلفکِ ممنوعه خود،

نردبانی به بلندای سحر می باقم

تا برآرم خورشید،

و تو در خوابی و آب از سرت می گذرد

... و ندیدی هرگز توی جنگل کاج را،

شب به شب، جای سپیدار زدند

و نبودند پلنگانِ وقتی،

که دماوندِ اساطیری را،

از کمر، دار زدند

و به هر دانه برنجی که به رنج،

بر سرِ سفره ما آمده بود،

توی شالیزاران،

آهن و آجر و دیوار زدند

و تو در خوابی و آب،

تشنه هامون شد

خونِ زاینده برید

و نفس های شبِ شرعی هور،

زیر گل، مدفون شد ... خانه ات را باد برد

تشتِ رسوایی و غارت افتاد،

تو نگهدار به چنگت، شبِ کیسوی مرا

تا مبدا شب قحطی زده سفره ما،

مشت خالی ترا باز کند

تا مبدا که ببیند همه خوی ترا،

موی مرا...

حدود شصت سال پیش یک آخوند به روستائی رسید. با دیدن مسجد قدیمی آن روستا متوجه شد که مردم این روستا مسلمان هستند و با خوشحالی به نزد کدخدا رفت و اعلام کرد که می تواند پیش نماز آن روستا باشد.

:Dr. Mahdavi

مولانا

کدخدا که سالها بود نماز نخوانده بود و نماز جماعت را که اصولاً در عمرش ندیده بود، با خودش فکر کرد که اگر به این مرد روحانی بگویم که من نماز بلد نیستم که خیلی زشت است، بنابراین بدون آنکه توضیحی بدهد، موافقت کرد.

همان شب او تمام اهالی را جمع کرد و برایشان موضوع آمدن پیش نماز را شرح داد و در آخر گفت که قواعد نماز را بلد نیست و پرسید چه کسی از میان شما این قواعد را می داند؟

نگاه های متعجب مردم جواب کدخدا بود. دست آخر یکی از پیرترین اهالی روستا گفت: «تا آنجا که من می دانم برای مسلمان بودن لازم نیست خودت چیزی بلد باشی، کافیهست هرکاری که پیش نماز کرد، ما هم تقلید کنیم.»

با این راه حل، خیال همه آسوده شد و برای اقامه نماز به سمت مسجد قدیمی حرکت کردند. مرد روحانی در جلوی صف ایستاد و همه مردم پشت سرش جمع شدند.

آقا دستها را بیخ گوش گذاشت و زمزمه ای کرد، مردم هم دستها را بالا بردند و چون دقیق نمی دانستند آقا چه گفته است، هرکدام پیچ پیچ کردند آقا دستها را پائین انداخت و بلند گفت: الله اکبر.

مردم هم نوق زده از آنکه چیزی را فهمیدند فریاد زدند: الله اکبر.

باز آقا زیر لب چیزی خواند، مردم هم زیر لب ناله می کردند. آقا دستهایش را روی زانو گذاشت و چیزی گفت، مردم هم دستهایشان را روی زانو گذاشتند و ناله ای کردند. آقا دوباره سرپا شد و گفت: الله اکبر، مردم هم سرپا شدند و فریاد زدند: الله اکبر.

پیر من و مراد من درد من و دوی من  
فاش بگفتم این سخن شمس من و خدای من  
مات شوم ز عشق تو زانکه شه دو عالمی  
تا تو مرا نظر کنی شمس من و خدای من  
محو شوم به پیش تو تا که اثر نماندم  
شرط ادب چنین بود شمس من و خدای من  
حور قصور را بگو رخت برون از بهشت  
تخت بنه که میرسد شمس من و خدای من  
کعبه من کنشت من دوزخ من بهشت من  
مونس روزگار من شمس من و خدای من  
عیسی مرده زنده کرد دید فنای خویشان  
زنده جاودان تویی شمس من و خدای من...

:~My love alone

باران که گذشت دلم پرواز می خواهد...

دلم با تو پریدن در هوای باز می خواهد

دلم آواز می خواهد...

دلم از تو سرودن با صدای سازی خواهد...

دلم بی رنگ و بی روح است

دلم نقاشی یک قلب پر احساس می خواهد...!!!

:Dr. Mahdavi

«ماجرای حاجی»

آن مرد روحانی چون به این نتیجه رسید که به روستای اشتباهی آمده است، بدون توضیحی روستا را ترک کرد و رفت.

اما از آن تاریخ تا امروز مراسم نماز جماعت در آن روستا برقرار است البته مردم چون ذکرهای بین الله اکبرها را متوجه نشده بودند، آنها را نمی گویند در عوض مراسم انتهای نماز را هرچه با شکوه تر برگزار میکنند و تا امروز دوازده کتاب در مورد فلسفه اعمال آخر نمازشان چاپ کرده اند.

البته انحرافات جزئی از اصول در آن روستا به وجود آمده و در حال حاضر آنها به بیست و دو فرقه تفکیک شده اند، برخی معتقدند برای چنگ زدن بر زمین، کفپوش باید از چوب باشد، برخی معتقدند، چنگ بر هر چیزی جایز است. برخی معتقدند مدت بیهوشی بعد از نماز را هرچقدر بیشتر کنی به خدا نزدیکتر می شوی و برخی معتقدند مهم کیفیت بیهوشی است نه مدت آن.



r.m

باری آنها در جزئیات متفاوتند ولی همه به یک کلیت معتقدند و آن این است که یک عده باید مرجع باشند و بقیه تقلید کنند...

از: "عزیز نسین" نویسنده بزرگ ترکیه

:SanaZ

از سیمین بهبهانی

داشتم به میهمانم میگفتم اگر راحت تر است رویه نایلونی روی مبل های سفید را بردارم، اراده کرده بودم قبل از رسیدنشان برشان دارم،

آقا به خاک افتاد و چیزهایی زیرلب گفت، مردم هم روی خاک افتادند و هرکدام زیر لب چیزی را زمزمه کردند. آقا دو زانو نشست، مردم هم دو زانو نشستند. در این هنگام پای آقا در میان دو تخته چوب کف زمین گیر کرد و ایشان عربده زدند: آخ. آخ. آخ.

مردم هم ذوق زده فریاد کشیدند: آخ. آخ. آخ.

آخوند در حالی که تلاش میکرد خودش را از این وضعیت خلاص کند، خود را به چپ و راست می انداخت و با دستش تلاش می کرد که لای دو تخته چوب را باز کند، مردم هم خودشان را به چپ و راست خم می کردند و با دستانشان به کف زمین ضربه میزدند.

آخوند فریاد می کشید: «خدایا به دادم برس!!». مردم هم به دنبال او به درگاه خدا التماس می کردند.

آقا فریاد می کشید: «ای انسانهای نفهم مگر کورید و وضعیت را نمی بینید؟» مردم هم دنبال آقا همین عبارت را فریاد میزدند.

آقا از درد به زمین چنگ می زد و از خدا یاری می خواست، مردم هم به زمین چنگ زدند و از خدا یاری خواستند.

باری بعد از سه چهار دقیقه، آقا توانست خود را خلاص کند و در حالیکه از درد به خود می پیچید، نگاهی به جمعیت کرد و از درد بی هوش شد. جمعیت هم نگاهی به هم کردند و خود را روی زمین انداختند و آنقدر در آن حالت ماندند تا آخوند به هوش آمد.

او تعارف کرد و گفت راحت است. من اما گرمم شد و برش داشتم، بعد یکدفعه حس کردم چقدر راحت تر است.

سه سالی می شد خریدمشان اما هیچ لک و ضربه ای بر آنها نیفتاده

اگر چه بیشتر اوقات بدلیل ماندن همین روپوش نایلونی بر رویشان از لذت راحتیشان محروم مانده ام...

بعد یاد همه روکش های زندگی خودم و اطرافیانم افتادم،

روکش روی موبایل ها، شیشه ها، روکش صندلی های ماشین، روکش روی کنترل های تلویزیون، روکش روی لباس های کمد و...

و همه این روکش ها دال بر دونکته است:

یا بر نامیرایی خود باور داریم

و یا اینکه قرار است چنین چیزهای بی ارزشی را به ارث بگذاریم...

هر روز در روابط روزمره امان همین روکش ها را بر رفتارمان میگذاریم

تا فلانی نفهمد عصبانی هستیم،

فلانی نفهمد چقدر خوشحالیم،

فلانی نفهمد چقدر شکست خورده ایم.

نقاب ها و روکش ها را استفاده میکنیم برای اینکه اعتقاد داریم

اینطوری شخصیت اجتماعی ما برای یک روز مبدا بهتر است...

کدام روز مبدا؟!!

زندگی همین امروز است...

Somayeh Saleh abadi.

خنده باید زد به ریش روزگار

ورنه دیر یا زود پیرت می کند

سنگ اگر باشی خمیرت می کند

شیر اگر باشی پنیرت می کند

باغ اگر باشی کویرت می کند

شاه اگر باشی حقیرت می کند

ثروت ار داری فقیرت می کند

گاز را بگرفته زیرت می کند

عاقبت از عمر سیرت می کند

گر زدی قه قه به ریش روزگار

ریش را چرخانده شیرت می کند

دل به تو داده دلیرت می کند

خویشتن فرش مسیرت می کند

عشق را نور ضمیرت می کند

خاک اگر باشی حریرت می کند

کورش ار باشی کبیرت می کند

رستم ار باشی امیرت می کند

آشپز باشی وزیرت می کند

پس بخندید و بخندانید

خنده دنیا را اسیرت می کند.....

~My love alone

« خدا از "هیس" خوشش نمیاد! »

مادر بزرگ در حالی که با دهان بی دندان ،

آب نبات قیچی را می مکید ادامه داد :

آره مادر ، نُنه ساله بودم که شوهرم دادند ،

از مکتب که اومدم ، دیدم خونه مون شلوغه

مامانِ خدایبامرزم همون تو هشتی دو تا وشگون ریز ،

از لب هام گرفت تا گل بندازه

تا اومدم گریه کنم گفت : هیس ، خواستگار آمده



یعنی میدونی مادر ، تا اومدم عاشقش بشم ، افتاد و مرد

نه شاه عبدالعظیم با هم رفتیم و نه یه خراسون ،

یعنی اون می رفت ، می گفتم : اقا منو نمی بری ؟

می گفت هیس ، قباحه داره زن هی بره بیرون

می دونی ننه ، عین یه غنچه بودم که گل نشده ،

گذاشتنش لای کتاب روزگار و خشکوندنش

مادر بزرگ ، اشکش را با گوشه چارقدش پاک کرد و گفت :

آخ دلم می خواست عاشقی کنم ولی نشد ننه

اونقده دلم می خواست یه دمپختک را لب رودخونه بخوریم ،  
نشد

دلم پر می کشید که حاجی بگه دوست دارم ، ولی نگفت

حسرت به دلم موند که روم به دیوار ، بگه عاشقتم ولی نشد که  
بگه



گاهی وقتا یواشکی که کسی نبود ، زیر چادر چند تا بشکن می  
زدم

آی می چسبید ، آی می چسبید

دلم لک زده بود واسه یک یه قل دو قل و نون بیار کیاب بیر

ولی دست های حاجی قد همه هیکل من بود ،

خواستگار ، حاج احمد آقا ، خدا بیامرز چهل  
و دو سالش بود و من ُنه سالم

گفتم : من از این آقا می ترسم ، دو سال از  
بابام بزرگتره

گفتند : هیس ، شکون نداره عروس زیاد  
حرف بزنه و تو کار نه بیاره

حسرت های گذشته را با طعم آب نبات قیچی  
فرو داد و گفت :

کجا بودم مادر ؟ آهان

جونم واست بگه ، اون زمون ها که مثل الان  
عروسک نبود

بازی ما یه قل دو قل بود و پسر هام الک دو  
لک و هفت سنگ

سنگ های یه قل دو قل که از نونوایی حاج  
ابراهیم آورده بودم را

ریختند تو باغچه و گفتند :

تو دیگه داری شوهر می کنی ، زشته این  
بازی ها

گفتم : آخه ....

گفتند: هیس آدم رو حرف بزرگترش حرف  
نمی زنه

بعد از عقد ، حاجی خدا بیامرز ، به شوخی  
منو بغل کرد و نشوند رو طاقچه ،

همه خندیدند ولی من ، ننه خجالت کشیدم

به مادرم می گفتم : مامان من اینو دوست  
ندارم، دوست داشتن چیه ؟

عادت میکنی

بعد هم مامانت بدنیا اومد

با خاله هات و دایی خداییامرزت ،

بیست و خورده ایم بود که حاجی مرد

آگه میزد حکما باید دو روز می خوابیدم

بزار زندگی کنن

آره مادر هیس نگو ، باشه؟

خدا از "هیس" خوشش نمیاد...

با یک نابینا میشود آهنگ گوش کرد

با یک کر و لال میشود شطرنج بازی کرد

با یک معلول ذهنی میشود رقصید

با یک بیمار میشود از زندگی گفت

با یک آدم نشسته روی ویلچر میشود قدم زد

ولی

با یک آدم بی احساس،

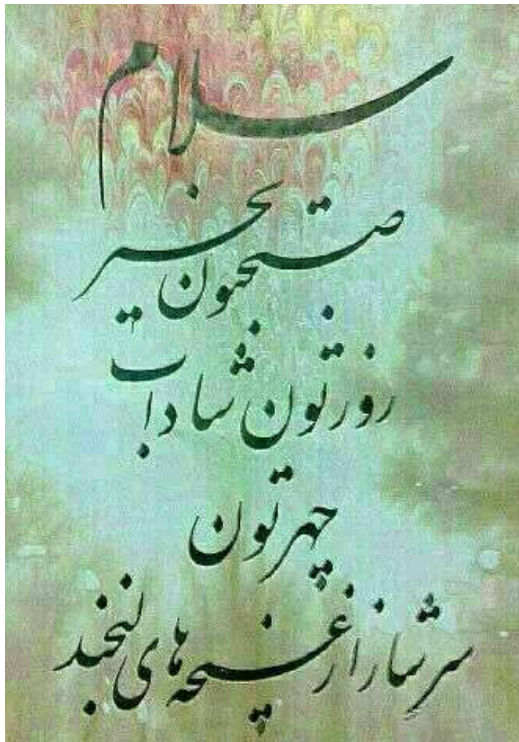
نه میشود حرف زد، نه بازی کرد ، نه قدم زد و نه شاد زندگی کرد !!!!

یک ضرب المثل چینی می گوید برنج سرد را می توان خورد،

چای سرد را می توان نوشید اما نگاه سرد را نمی توان تحمل کرد...

مهم نیست کف پاتو شستی یا نه؟!

حتی مهم نیست کف پات نرمه یا زبر



یکبار گفتم ، آقا میشه فرش بندازیم رو پشت بوم شام بخوریم ؟

گفت : هیس ، دیگه چی با این عهد و عیال ، همینمون مونده که انگشت نما شم

مادر بزرگ به یه جایی اون دور دورا خیره شد و گفت:

می دونی ننه ، بچه گی نکردم ، جوونی هم نکردم

یهو پیر شدم ، پیر

پاشو دراز کرد و گفت : آخ ننه ، پاهام خشک شده ، هر چی بود که تموم شد

آخیش خدا عمرت بده ننه

چقدر دوست داشتم کسی حرفمو گوش بده و نگه هیس

به چشمهای تارش نگاه کردم ، حسرت ها را ورق زدم و رسیدم به کودکی اش

هشتی ، وشگون ، یه قل دوقل ، عاشقی و ...

گفتم مادر جون حالا بشکن بزن ، بزار خالی شی

گفت : حالا دیگه مادر ، حالا که دستام دیگه جون ندارن ؟

انگشتای خشک شده اش رو بهم فشار داد ولی دیگه صدایی نداشتند

خنده تلخی کرد و گفت : آره مادر جون ،

اینقدر به همه هیس نگید

بزار حرف بزنن

اما این مهمه

گرگ‌های گله شاد از این شکار او.

پرسیدند چرا ناراحتی گـرگ!!؟

گفت: شبی در سیاهی بیابان چشمانش را دیدم؛ دلم را ربود!

هر شب به خواست پایم که نه، به تمنای دلم میرفتم تا تماشایش کنم... امشب محو او بودم که شنیدم صدای سگان ولگرد را؛

دویدم...

پریدم...

زیر گلویش را گرفتم و دریدمش!! آنچنان

دوستش داشتم

که نمیخواستم

"سهم دلم"

نصیب "سگان ولگرد" شود...

:Mahnaz

مثل همیشه لحظه ی فرو ریختن پل شدی .

افرین بر خدایی که ترا مرحم زخم ها قرار داد

:Dr. Mahdavi

یک دم بیا با عاشقان دستی بچرخان و برو

چرخی بزن ، مستی نما ، دل را بشوران و برو

تا روزگار واپسین عاشق نبیند شور وصل

در آخرین روز فلک ، چرخی بچرخان و برو

من در هوای وصل تو هفت آسمان را گشته ام

تو با جمال هستیت ، می را بجوشان و برو

از دل گریزانم مکن ، با عشق آزارم مکن

ساقی شرابت را بریز ، مستم بگردان و برو

از فرش گر فارغ شدم با عرش دمسازم نما

که وقتی از زندگی کسی رد می شی ؛

رد پای قشنگی از خودت به جا بگذار

محبت تجارت پایاپای نیست

:Dr. Mahdavi

گاهی سکوت میکنم چون ...

سکوت شرافتی دارد که گفتن ندارد ...

هیچ گاه در فشار زندگی اندوهگین نمی شوم  
... چون این خداست که در آغوش خویش مرا  
می فشارد

...

برای تمام رنجهایی که میبرم صبورم ، زیرا  
صبر اوج احترام من به حکمت خداوند است

...

شبیه شاه شطرنج شده ام که حتی بعد از باخت  
کسی جرات بیرون انداختنم از صفحه زندگی  
را ندارد

از کسی که به من دروغ بگوید هیچ گاه نمی  
پرسم چرا ...

زیرا اگر انسان قابل و باشهامتی باشد دروغ  
نمی گوید !...

و چون یقین دارم روزی پروانه میشوم ...

میگذارم روزگار هرچه میخواهد پیله کند .

:Dr. Mahdavi

گرگ هر شب به شکار میرفت و بی آنکه  
چیزی شکار کند باز میگشت...

شبی گرگ را ناراحت دیدم...

با لاشه یک آهو در دهان به گله آمد!

بر دار فرش عرشیان ، طرحی درانداز و برو

گفتی که تنها آمدی ، در فصل پایان آمدی

با گردش مستانه ات ما را میبجان و برو

ما را که عاشق بوده ایم زار و پریشان کرده  
اند

بر خاک پاک عاشقان ، چشمی بیانداز و برو

در روزگار تلخ ما ، جان را غنیمت می برند

بر پیکر خونین ما ، اشکی بیافشان و برو

ای جان جان افروخته ، جان ها به پایت  
سوخته

تن های تنها را ببین ، جان را بسوزان و برو

از محشر رضوانیت جانی دگر دارم طلب

این جان محزون را بگیر ، آن را بنوشان و  
برو

"حضرت مولانا"

:Dr. Mahdavi

تا امروز با همنشینی که همکیش من  
نبود، مخالفت می ورزیدم. لیکن امروز دل من  
پذیرای همه ی صورت ها شده است. چراگاه  
آهوان است و بتکده ی بتان و صومعه راهبان  
و کعبه ی طائفان و الواح تورات و اوراق  
قرآن. دین من اینک دین عشق است و هر جا  
که کاروان عشق برود دین و ایمان من هم به  
دنبالش روان است.

(محمی الدین عربی)

:Dr. Mahdavi

اخلاق بردگی و اخلاق اربابی

کارل گوستاو یونگ

(روانشناس شهیر سوئیسی و از شاگردان معروف فروید )



اخلاق دو جور است :...

اخلاق بردگی و اخلاق اربابی.

اخلاق بردگی یعنی همین چیزی که ۹۰ درصد مردم بهش  
معتقدند؛ اخلاقی که می‌گوید در مهمانی‌ها و جمع فامیل لب‌خند  
بزن، اگر عصبانی می‌شوی، خوددار باش و فریاد نزن، وقتی  
دختر عمویت بچه دار می‌شود برایش کادو ببر، وقتی دوستت  
از دواج می‌کند بهش تبریک بگو، وقتی از همکاریت خوش  
نمی‌آید، این را مستقیم بهش حالی نکن، برای این که دوستت،  
همسرت، برادرت ناراحت نشوند خودت را، عقاید و احساساتت  
را سانسور کن، برای به دست آوردن تأیید و تحسین اطرافیان،  
لباسی را که دوست داری نپوش، اگر لذتی برخلاف شرع و  
عرف و قوانین جامعه بشری است آن را در وجودت نگهش و به  
خاک بسپار، فداکار، مهربان، صبور، متعهد، خوش برخورد و  
خلاصه، هم‌رنگ و همراه و هم مسلک جماعت باش

اما "اخلاق اربابی"، کاملاً متفاوت است. افرادی که به اخلاق  
اربابی پایبندند، از نظر روانشناسی، آدم‌هایی هستند که به  
بالاترین حد از بلوغ روانی رسیده‌اند و قوانین اخلاقی را نه از  
روی ترس از خدا و جهنم و قانون و پلیس و همسر و پدر و مادر  
و نه به طمع پاداش و تشویق اجتماعی، که بر مبنای وجدان  
خودشان تعریف می‌کنند. البته وجدان شخصی این افراد، مستقل،  
بالغ، صادق و سالم است، اهل ماست مالی و لاپوشانی نیست،  
صریح و بی‌پرده است و با هیچکس، حتی خودشان تعارف  
ندارد. بزرگترین معیار خالقان اخلاق اربابی برای اعمال و  
رفتارشان، رسیدن به آرامش و رضایت درونی است. اخلاق

اربابی مرزهای وسیع و قابل انعطافی دارد و هرگز خشک و متعصب نیست.

Dr. Mahdavi:

"تشعشع مثبت"

اگر می خواهی شخصیت گیرایی داشته باشی، نباید کاری کنی که دیگران از تو خوششان بیاید؛ بلکه باید کاری کنی که وقتی در کنار دیگران هستی، آنها نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند!

"رابرت براولت"

Dr. Mahdavi:

ودل شما ،

همچون دانه ای زیر برف ،

خواب بهار را می بیند .

به رویاها اعتماد کنید ،

زیرا دروازه ی جاودانگی را در آن ها تعبیه کرده اند

Dr. Mahdavi:

منتظر هرچه باشیم، همان بر ایمان پیش می آید. منتظر شادی باشیم، شادی پیش می آید.

منتظر غم باشیم، غم پیش می آید.

هرگز پول را برای بیماری و مشکلات پس انداز نکنیم. چون رخ می دهد.

پول را برای عروسی، برای خرید خانه، اتومبیل، مسافرت و نظایر آن پس انداز کنیم.

وقتی می گوئیم این پول برای خرید اتومبیل است، دیگر به تصادف فکر نکن...

ژاپنی ها ضرب المثل جالبی دارند و می گویند:

اگر فریاد بزنی به صدایت گوش می دهند !

و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می دهند !

قدرت کلماتت را بالا ببر نه صدایت را !

این "باران" است که باعث رشد گل ها می شود نه "رعد و برق" !

برای توده هایی که مقید و مأخوذ به اخلاق بردگی هستند، اخلاق اربابی، گاه زیبا و تحسین برانگیز، گاهی گناه آلود و فاسد و در اکثر مواقع گنگ و نامفهوم است.

یونگ می گوید افرادی که به اخلاق اربابی رسیده اند تاوان این بلوغ را با تنهایی و طرد شدگی پس می دهند. آنها به رضایت درونی می رسند ولی همیشه برای اطرفیانشان، دور از دسترس و غیرقابل درک باقی می مانند.

Dr. Mahdavi:

عاشق شوید...

نه به خاطر لذت بوسه و هم آغوشی...

به خاطر تمرکز ذهن روی یک نفر عاشق شوید ...

وفاداری لذت دارد ...

همانقدر که زن را باید فهمید ...

مرد را هم باید درک کرد ...

همانقدر که زن " بودن" میخواهد ...

مرد هم "اطمینان" میخواهد ...

همانقدر که باید قربان صدقه ی روی بی آرایش زن رفت ...

باید فدای خستگی های مرد هم شد ...

همانقدر که باید بی حوصلگی های زن را طاقت آورد ...

کلافگی های مرد را هم باید فهمید ...

خلاصه " مرد" و "زن" ندارد ...

به نقطه ی " ما " شدن که رسیدی ...

بهترین باش برایش ...

Dr. Mahdavi:

صبح یعنی یا کریم

یا کریمی روی سیم

یا کریمی مهربان

دوست با یاس و نسیم

...

صبح یعنی آفتاب

در میان حوض آب

خنده ی ماهی به نور

یک سلام و یک جواب

...

صبح یعنی دست باز

لحظه ی راز و نیاز

اشک های مادرم

توی باغ جانماز

...

صبح، خوب و باصفاست

بهترین وقت دعاست

دوست دارم صبح را

صبح، لبخند خداست

Dr. Mahdavi: ۱۰:۴۵ ۲۰۱۵/۰۸/۲۸

سلام علیکم

صبح همه عزیزان بخیری وشادمانی انشاءالله

حافظ □ ♥

Dr. Mahdavi:

□ □ □ □ □ □ □ □

در مراسم بزرگداشت بیل برادلی، سناتور نیوجرسی که در سال ۱۹۸۷ برگزار شد اتفاق جالبی رخ داد:

برادلی منتظر بود تا سخنرانی اش را ایراد کند. پیشخدمتی که مشغول کار بود، تکه ای کره در بشقاب او گذاشت.

ما درس سحر در ره میخانه نهادیم

برادلی به او گفت: "ببخشید ممکن است من دوتکه کره داشته باشم؟"

پیشخدمت جواب داد: "خیر! هر نفر، یک تکه!"

برادلی گفت: "گمان می کنم شما مرا بجا نیاوردید. من بیلی برادلی، فارغ التحصیل آکسفورد، بازیکن حرفه ای بسکتبال، قهرمان جهان و سناتور ایالات متحده هستم."

پیشخدمت گفت: "خب، شاید شما هم نمی دانید من چه کسی هستم؟"

برادلی گفت: "نه، نمی دانم. شما چه کسی هستید؟"

پیشخدمت گفت: "من مسئول کره ها هستم."!!!

☪

هر وقت ما به سطحی از توسعه یافتگی رسیدیم که اینجور مسئولانی برای "کره های کشورمان" تربیت کردیم، فسادهای هزار هزار میلیاردی و بدبختی و فقر و فلاکت ها و غیره مان هم حل خواهد شد!!

راستی "من" و "تو" در کجای این تربیت و رفتار ایستاده ایم

: رفت روزی زاهدی در آسیاب

آسیابان را صدا زد با عتاب

گفت دانی کیستم من گفت: نه

گفت نشناسی مرا ای رو سیه

این منم من زاهدی عالمقام

در رکوع و درسجودم صبح وشام

ذکر یا قدوس ویا سبوح من

برده تا پیش ملایک روح من

مستجاب الدعوه ام تنها و بس

عزت مارا نداند هیچ کس

هرچه خواهم از خدا آن میشود

بانفیرم زنده بی جان میشود

حال برخیز وبه خدمت کن شتاب

گندم آوردم برای آسیاب

زود این گندم درون دلو ریز

تا بخواهم از خدا باشی عزیز

آسیابت را کنم کاخی بلند

برتو پوشانم لباسی از پزند

صد غلام وصد کنیز خوبرو

میکنم امشب برایت آرزو

آسیابان گفت ای مردخدا

من کجا و آنچه میگوی کجا

چون که عمری را به همت زیستم

راغب یک کاخ و دربان نیستم

درمرامم هرکسی را حرمتیست

آسیابم هم همیشه نوبتیست

نوبتت چون شد کنم بار تو باز

خواه مومن باش و خواهی بی نماز

باز زاهد کرد فریاد و عتاب

کاسیابت برسرت سازم خراب

یک دعا گویم سقط گردد خرت

بر زمین ریزد همه بار و برت

آسیابان خنده زد ای مرد حق

از چه بر بیهوده می ریزی عرق

گر دعاهای تو می سازد مجاب

با دعایی گندم خود را بساب...

۴۱: Mozhgan D.g: چاره عشق سکوت است که بلوا نشود

مشقت عاشق ابدًا پیش کسی وا نشود

"مولانا"

:Dr. Mahdavi

در سکوت است که پروانه بماند باشم

گرچه سوزد دهنش باز به شکوا نشود

من دلم آتش و لب را زده ام مهر سکوت

پر گشودم که پرم سوزد و پروا نشود

دیشبم گفت خرد فکر دگر شیرین کن

گفتمش مزه هر شهد که حلوا نشود

زدل و جان زده ام حرف وفا پس دیگر

سخن آنگونه به غیرش به لب آوا نشود

برو ای عقل بنه کار دل ما به خودش

تو چه کارت بشود یا که نه رسوا نشود

درک دل بر تو میسر نبود عقل بهوش

پیش گل بین دل و فکر تو دعوا نشود

عاشقی کار دل و بار جنون است نه تو

مصرع از عشق مگو قافیه شیوا نشود

Mozhgan: شدم گمراه و سرگردان میان این همه ادیان

میان این تعصبا میان جنگ مذهب ها

یکی افکار زرتشتی یکی افکار بودایی

یکی پیغمبرش مانی یکی دینش مسلمانی

یکی در فکر تورات است یکی هم هست نصرانی

خاری از فلسفهای. ماهی به انگشتش فرو  
رفت، درد شدیدی در دستش احساس کرد سپس  
دستش ورم کرد و از شدت درد نمیتوانست  
بخوابد...

پزشکان کاخ جمع شدند و قطع انگشت پادشاه  
پیشنهاد نمودند، پادشاه موافقت نکرد و درد  
تمام دست تا مچ و سپس تا بازو را فرا گرفت  
و چند روز به همین منوال سپری گشت.

پزشکان قطع دست از بازو را پیشنهاد کردند  
و پادشاه بعد از از دیداد درد موافقت کرد.

وقتی دستش را بریدند از نظر جسمی احساس  
آرامش کرد ولی

بیماری دیگری به جانش افتاد...

پادشاه مبتلا به بیماری روانی شده بود و  
مستشارانش گفتند که او به کسی ظمی نموده  
است که این چنین گرفتار شده است.

:Dr. Mahdavi

پروردگار!

با اولین قدم هایم ، بر جاده های صبح، نامت  
را عاشقانه زمزمه می کنم.... کوله بار تمنایم  
خالی است و موج سخاوت تو، همچنان  
جاری.... نمی ایستم از حرکت تا باران  
مهربانی ات نایستد....

سپاس و ستایش از آن توست که با جنگ  
خورشید در پرده ی شب زده ای و صبح را  
چون جلوه ی جبروت خویش بر عالم گسترده  
ای.....

سلام صبحتون بخیر و روزتون قشنگ به نگاه  
گرم مهربان خدایم .

إلهی به امید تو .



هزاران دین و مذهب است در این دنیای  
انسانی

خدا یکی ولی اما هزاران فکر روحانی

رها کردیم خالق را گرفتاران ادیانیم

تعصب چیست در مذهب مگر نه این که  
انسانیم

اگر روح خدا در ماست خدا گر مفرد و  
تنهاست

ستیزه پس برای چیست؟

برای خود پرستی هاست

:Dr. Mahdavi

امروز جمعه ۶ شهریور برابر با ۲۸ اوت و  
۱۳ ذی القعدة است. زادروز گوته  
ادیب، فیلسوف، داستان نگار، درام نویس،  
انسان شناس و ... آلمانی در ۱۷۴۹م در  
فرانکفورت، در چنین روزی در ۱۸۳۵م به  
دستور محمدشاه قاجار میرزا ابوالقاسم قائم  
مقام صدراعظم وقت ایران در باغ نگارستان  
محل فعلی ساختمان وزارت فرهنگ و ارشاد)  
به قتل رسید، روزتون مملو از انرژی مثبت

: ~My love alone

لذت دنیا،

داشتن کسی ست

که دوست داشتن را بلد است؛♥

به همین سادگی !.. ""

این روزها

گفتن دوستت دارم! آنقدر ساده است که میشود  
آنها از هر رهگذری شنید!

اما فهمش...

یکی از سخت ترین کارهای دنیاست

سخت است اما زیبا!

زیباست

برای اطمینان خاطر یک عمر زندگی

تا بفهمی و بفهمانی...

هر دوره گردی "لیلی" نیست...

هر رهگذری "مجنون"...

و تو شریک زندگی هر کس نخواهی شد!

تا بفهمی و بفهمانی...

اگر کسی آمد و هم نشینت شد

در چشمانش باید

رد آسمان، رد خدا باشد

و باید برایش

از "من" گذشت

تا به

"ما" رسید.....

(خدای مهربونم)

تسلیم نخواهم شد!

زندگی می کنم ...

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

من فرصتی برای بودن دارم،

پس ساکت نمی نشینم ....!!!

می گذارم همه بدانند که من با تمام توانایی ها و کاستی ها،  
شاهکار زندگی خود هستم ؛

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

چون رویاهایم آنجاست ،

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

♥ لحظه هایتان پر از انرژی مثبت ♥

:Mahdiye D.g

تحلیل رفتار متقابل چیست؟ (TA)

تی ای (TA) چیست؟

والد آن قسمت از ما است که فقط آن را اجرا می کنیم و در مورد آن فکر نمی کنیم که می تواند مثبت باشد مانند: "به بزرگتر ها احترام بگذار" ، یا منفی باشد مانند: "مرد که گریه نمی کند" یا " دختر که نباید بخندد" و همه باید و نباید ها و سنت های زندگی ما

تحلیل رفتار متقابل یا TA یک روش روانشناسی است که درون هر فرد را به سه قسمت تقسیم می کند : والد ، بالغ ، کودک

بالغ

والد

بالغ قسمتی از وجود ماست که فکر می کند و متناسب با زمان و مکان رفتار می کند.

والد همه باید و نباید های زندگی و آن چیزهایی است که از والدین و جامعه به ما منتقل شده است و در اعماق وجود ما نقش بسته است و ما در مورد درست یا غلط بودن آنها معمولاً فکر نمی کنیم و فقط آن را اجرا می نماییم . برای روشن شدن مفهوم والد مثال زیر را بررسی می کنیم.

کودک

تمام احساسات درونی ما در این قسمت وجود دارد ، شادی ، غم ، اضطراب و ...

روزی مردی به همسرش گفت : "تو چرا وقتی می خواهی ماهی را در ماهی تابه قرار دهی اینقدر سر و ته ماهی را می بری و آن را کوچک می کنی؟"

وقتی ما با فردی در ارتباط هستیم در واقع هر کدام بخشی از والد و بالغ و کودکمان را وارد رابطه می کنیم. در واقع ۶ قسمت دارند با هم حرف می زنند. که آنها را معمولاً با ۶ دایره نشان می دهند.

زن پاسخ داد : "مادرم اینطور ماهی درست می کرد."

وظیفه تحلیل رفتار متقابل این است که روابط انسانی را به وسیله این مدل به سمت آرامش و رابطه بهتر هدایت کند.

وقتی زن از مادرش هم پرسد او هم همچین پاسخی داد: "مادرم اینطور ماهی درست می کرد."

تحلیل رفتار متقابل برخی پیش فرض ها هم دارد.

پیشفرض اول – تو مساوی رفتارت نیستی

بعدها که به روستای مادر بزرگ آن زن سفر کردند و از مادر بزرگ دلیل زدن سر و ته ماهی ها را پرسیدند او گفت که چون قدیم ها تابه ها کوچک بودند مجبور بودند که ماهی را کوچک تر کنند تا در ماهی تابه جا شوند.

از کودکی خانواده ما را برابر با رفتارمان می دانست ، اگر اتاقتان نا مرتب بود به ما می گفتند که "تو شلخته ای" به جای اینکه بگویند : "اتاق ات شلخته است"

خانواده ما را با رفتارمان می دیدند و ما را مساوی رفتارمان می دانستند. اما TA می گوید:

تواند این باشد که در کودکی مهارت صحبت کردن در او به دلیل توجه نکردن والدینش رشد نکرده است. (در خانواده زخمی شده است) اگر چنین فردی در گروهی قرار بگیرد که به حرف زدنش با توجه و دقت گوش دهند و او را به حرف زدن بیشتر تشویق کنند اضطراب و مشکلات تکلم او بهبود می یابد (درمان در گروه)

تو مساوی رفتار نیستی

پیشفرض دوم – تو مسئول ۱۰۰ درصد زندگی ات هستی

و نکته مهمی که TA به آن اشاره می کند این است :

همه انسان ها مسئول کارهای خودشان هستند زیرا همه توانایی فکر کردن دارند به جز آنهایی که دچار آسیب مغزی هستند.

برای بهتر شدن لازم نیست بیمار باشید.

حتما لازم نیست که افسرده شده باشید یا اضطراب شدید داشته باشد که به فکر بهتر شدن بیفتید . می توانید در هر وضعیتی که هستید (آرام ، مضطرب ، عصبانی ، افسرده یا ...) برای بهتر بودن تلاش کنید.

مسئولیت ۱۰۰ درصد زندگی را پذیرفتن یعنی اینکه اطلاع داشته باشی هر اتفاقی برایت می افتد خودت خالق آن هستی

کلاس های آموزش تحلیل رفتار متقابل در بسیاری از کشورها به همه گروه های مردم تدریس می شود . مثلا در برخی از دبیرستان های انگلستان به نوجوانان یا به افراد ۲۰ تا ۴۰ سال برای بهبود روابط خانوادگی یا بهبود روابط کاری و ... و حتی به افراد میان سال و پیر تر برای مسلط شدن به زندگی و مدیریت زندگی خود ارائه می شود.

پیشفرض سوم – سرنوشت انسانها در کودکی شکل گرفته و می توان این سرنوشت را تغییر داد.

علم تحلیل رفتار متقابل با شناخت و اصلاح روابط ، به شما کمک می کند تا به آرامش نزدیک و نزدیک تر شود. TA عقیده دارد که :

Mahdiye

قدرت یک زن

مطالعات نشان داده است که سلامت عزیزان یک زن به طور مستقیم با سلامت خود زن ارتباط دارد.

همه انسان ها زخم دارند

و

«فلسفه های سنتی شرق دلالت بر این دارد که تعامل عمیقی میان انرژی زمین و جسم فیزیکی انسان و ارتباطی نزدیک میان انرژی زن و کشش طبیعی زمین وجود دارد. طبق باورهای شرقی، بدن زن ها متفاوت از بدن مردان است

انسان ها در رابطه زخمی شده اند

،بدین ترتیب که انرژی زمین در بدن و درون زنان در گردش است. انرژی زنانه، انرژی به درون ، کشاننده یا نیروی جاذبه زمین است. این انرژی زنانه مقاومت ناپذیر بوده و به قدری قوی است که در زندگی خانوادگی، اکثر افراد خانه تمایل دارند در اطراف فردی باشند که نیروی مرکز گرا در او از همه قویتر است\_ که معمولاً مادر خانواده است\_ و نبود او در صورت غیبت کاملاً مشخص و محسوس است.

در رابطه نیز باید درمان گردند.

مثلا فردی که خوب نمی تواند صحبت کند و دچار اضطراب می شود دلیل اصلی آن می

بچه ها عادت دارند همیشه بدانند مادر کجاست و اگر مادر از خانه بیرون رود به شکل عجیبی متوجه می شوند و دائم می پرسند مادر کجاست!؟

برای خوشحالی و سلامت جسم و جان زنان اهمیت قائل می شویم؟

چقدر برای این مهم هزینه می کنیم و مسئولیت می پذیریم؟

تصور کنید در جوامع پدر سالار با حجم بالای بی اعتنایی و کم لطفی که در حق زنان شده است چقدر خود مردان آسیب دیده اند؟

به جرات می گویم در جامعه ای که زنان خوشحال و سلامت نیستند دیگر نمی توان تمایزی مابین مظلوم و ظالم قائل شد چرا که در چنین وضعیتی همه بازنده هستند. اما جای خوشحالی و امید و خرسندی آنجایی است که خود زنان مسئولیت رشد فردی خویش را بر دوش بگیرند و در جهت سلامتی جسم و جانشان و خوشحالی خود گام های محکم و قوی بردارند ، این گام ها هر چقدر هم کوچک باشند می توانند دامنه نفوذ بالایی داشته باشند.

قدرت سلامت هر زن آنچنان عظیم است که می توان ادعا کرد :

با یک گل بهار می شود!

می چپوکوشی مربی ماکروبیوتیک که اولین بار درباره این انرژی صحبت کرد اشاره می کند که نیروی جاذبه زمین که از طریق پاها وارد بدن می شود ، هم در زنان و هم در مردان وجود دارد، همان گونه که نیروی گریز از مرکز که از آسمان وارد سر و بدن می شود ، هم در زنان و هم در مردان حضور دارد.

□ اختلاف بر سر میزان انرژی موجود است. در زن ها ، به طور کلی، بیشتر نیروی مرکزگرا یا نیروی «جاذبه زمین» حضور دارد و در مردان نیروی گریز از مرکز یا نیروی جاذبه آسمان. □

نیروی مرکزگرا نیرویی زمینی است که هر کسی را که اطراف ما باشد، جذب می کند. چون زن ها معمولاً نقطه ثقل خانه بوده و مسئولیت روانی را به منظور تامین و حفظ سلامت سایر افراد خانواده، بر عهده میگیرند.

به همین دلیل است که وقتی زنی تغییری در جهت بهبود بر می دارد، تمام افراد خانه ( چه او بچه داشته باشد یا نداشته باشد) از این بهبودی بهره می برند. به جرات می توان گفت سلامت خانواده و جامعه به تنهایی بستگی به سالم شدن و سالم ماندن زن دارد. بخشی از رمز سلامت آفرینی، درک قدرت انرژی زن و آثار آن است.»

حالا تصور کنید زنان زخمی ، زنان افسرده و زنان رنجور بدون اینکه بدانند و یا بخواهند ، چقدر می توانند برای خود و عزیزانشان منشاء درد باشند! اینجاست که باید از خود سؤال کنیم وضعیت سلامت روان زنان جامعه ما به چه سمت و سویی می رود؟ چقدر

کتاب «جسم زن ، جان زن»

خانم دکتر کریستین نورتراپ

Mahdiye

آموزش صبر به کودکان

□ مطالعات نشان میدهد که موفقیت و خوشبختی بسیاری از مردم درگرو صبوری و به تاخیر انداختن لذت است و این موضوع باید توسط پدر و مادر بین ۳ تا ۶ سالگی بطور جدی به کودکان آموزش داده شود.

بدر صورتیکه این موضوع را فرا نگیرند به دو گرفتاری ممکن است دچار شوند. یکی اینکه امروز را به فردا ترجیح می دهند و هیچ کاری برای آینده خود انجام نمی دهند و خوشی های زودگذر باعث بدبختی آنها در آینده می شود. دیگری اینکه از ترس از آینده، همه وقت امروز خود را صرف تلاش طاقت فرسا کرده و از امروز خود نیز در حد معقول و بجا لذت نمی برند و همه چیز را برای آینده نگه می دارند.

باید به کودکان آموخت که با صبر پاداش بهتری فرا می رسد و نه اینکه با صبر حق آنها ضایع شده و همه چیز از دست می رود.

#### روش آموزش صبر

از تولد تا ۱۴ ماهگی نیاز کودک باید بلافاصله برآورده شود تا کودک احساس اطمینان و امنیت کند.

از ۱۴ ماهگی تا دو سالگی بهتر است نیازهای ضروری کودک برآورده شود و در مواردیکه امکان دارد چند ثانیه تا چند دقیقه ای با تاخیر نیازهای او را برطرف ساخت.

بعد از ۲ سالگی در بیشتر موارد پدر و مادر باید از فرزند بخواهند که یک تا دو دقیقه منتظر بماند. باید توجه داشته باشیم حتماً باید به قول خود عمل کنیم تا کودک بیاموزد که پاداش صبر او در آینده ثمر می دهد و نیز این تمرینی است برای صبر در کورده.

از ۳ سالگی به بعد باید در هر کاری از ثانیه تا دقیقه، ساعت و روز صبر کند. مثلاً اگر فرزند ۳-۴ ساله چیزی از ما خواست به او بگوییم که اجازه بده من اول دستهایم را بشویم یا از اتاق چیزی بردارم یا ... و بعد به خواسته او عمل کنیم.

این تاخیرها بسته به ظرفیت کودک و مهارت پدر و مادر متفاوت می باشد.

اگر بدرستی بین ۳ تا ۶ سال این تمرین صبر انجام پذیرد باعث می شود که در آینده انتخاب و ترجیح فرزند دلیند ما بر مبنای آینده و توام با استفاده مناسب از زمان حال باشد. کارهای خوب را امروز انجام می دهد و از زندگی در حال لذت برده و در آینده نیز ثمره صبر و کوشش خود را می بیند.

در یک تحقیق تعدادی کودک ۵-۶ ساله را در اتاق تنها نشانند و یک بسکویت به آنها دادند. از آنها خواسته شد که بسکویت را نخورند تا بعد از چند دقیقه بسکویت دیگری به آنها بدهند و هر دو را بخورند. بعضی از بچه ها بسکویت را خوردند، بعضی نیم خور کردند و بعضی هم نخوردند.

چندین سال بعد نتیجه آزمون ورودی همین کودکان را بررسی کردند و دیدند کسانی که

صبر بیشتری داشتند نمره قبولی آنها بسیار بالاتر بوده است

:Mahdiye

پژوهشگران حیطة روابط بین فردی نشان داده اند که ما در برخورد اول (first impression) با دیگران، آنها را بر مبنای دو محور ارزیابی می کنیم و احساسی که ما نسبت به دیگری پیدا می کنیم ناشی از این دو نوع ارزیابی است.

اولین ارزیابی ما در برخورد اولیه با یک فرد ناآشنا، بر مبنای میزان warm-cold بودن اوست. یعنی اینکه آیا او فردی گرم و دوستانه و قابل اعتماد است یا فردی سرد و غیردوستانه و غیرقابل اعتماد.

توجه کنید که این ارزیابی بطور خیلی سریع و خودکار اتفاق افتاده و ما نمی توانیم آن را مهار کنیم.

یعنی به محض ملاقات با یک فرد ناآشنا، و برحسب اینکه ذهن ما تا چه میزان او را دوست و قابل اعتماد ارزیابی کرده، نسبت به او احساسی خوشایند یا ناخوشایند پیدا می کنیم.

بخش دیگری از احساس ما نسبت به یک فرد جدید، ناشی از این است که ذهن ما تا چه میزان طرف مقابل را فردی توانمند و شایسته (آدم حسابی) ارزیابی می کند:

competence- incompetence

یعنی اینکه این فرد تا چه اندازه شایسته و توانمند و باعرضه و یا برعکس ناتوان و بی عرضه است.

این دو محور (گرمی-سردی / توانمند-ناتوان) عناصر اصلی ارزیابی ما را در رابطه با افراد جدید و ناآشنا تشکیل می دهد.

مطالعات نشان می دهد که این دو نوع ارزیابی در کمتر از ۳۳ هزارم ثانیه اتفاق می افتد.

قابل اعتماد است، یک بار که به شما دروغ بگوید، احساس شما نسبت به او عوض شده و بلافاصله واکنش نشان می دهید.

یعنی به محض دیدن چهره و تیپ طرف مقابل بدون اینکه تخمین زده شود که او چند سالشه؟ تحصیلاتش چیه؟ کجاییه؟ .... ذهن ما وی را تحلیل کرده و نسبت به او، احساسی در ما شکل می گیرد.

در صورتی که ارزیابی دوم شما از فرد (شایستگی-عدم شایستگی) به کندی تحت تاثیر تجارب جدید شما قرار می گیرد. یعنی آگه احساس اولیه شما این بوده که فلانی آدم ناتوان و بی عرضه ای است، باید تجارب مکرر و متعددی با این فرد داشته باشید تا این احساس اولیه در شما کم رنگ گردد. (کریم افشاری نیا).

ادامه دارد.....

پژوهشگران در مورد این دو نوع ارزیابی به نکات جالبی پی برده اند:

### Harbi Por setare

#روشنفکری      #روشنفکر نمائی



#نقدکردن	#نق زدن
#مهارت	#جو زدگی
#مسأله مدار	#هیجان مدار
#تحلیل	#شعار_ناسزا
#تحقیق	#تقلید_تکرار
#مخاطبهای جدا	#هر شنونده ای
#شجاعت	#در جهت باد
#پذیرش هزینه ها	#قناعت به غر زدن
#آگاه سازی مردم	#پوپولیس م
#همراه مردم	#هوچی گر_منزوی
#تداوم عمل	#دمدمی

۱. ارزیابی اول مقدم بر ارزیابی دوم است. یعنی ما میزان دوست داشتنی و گرم و قابل اعتماد بودن فرد مقابل را سریعتر از میزان توانمند بودنش پردازش کرده و آن را احساس می کنیم.

۲. ذهن زنان زودتر و سریع تر از مردان ارزیابی می کند که آیا طرف مقابل دوست داشتنی و گرم و قابل اعتماد است یا خیر.

۳. هر قدر چهره فردی غیر دوستانه (unfriendly) و سرد ارزیابی شود، بر میزان فعالیت آمیگدالای مغز افزوده می گردد.

۴. پردازش حاصل از این دو نوع ارزیابی مانند هم نیست.

بدین معنی که اگر ارزیابی اول شما (گرمی-سردی) مورد نقض قرار گیرد دچار تنش زیادی می شوید و سریع واکنش نشان می دهید.

:SanaZ

زنان زیبا شبیه پرنسس های دیزنی لند و باربی نیستند...

یعنی اگر احساس اولیه شما نسبت به فرد خاصی این بوده که خیلی گرم و صمیمی و

شبیهِ واقعیتن ...

زمینت زده اند

شبیهِ زنی که گاهی دست های خپشش را با  
دامنش پاک می کند، واشک هایش را با سر  
آستینش ....

آنقدر محکم

که صدای خورد شدن استخوانهایت را

با تمام وجود شنیده ای ...

نه چشمان آبی دارند ...

آدمها را قضاوت نکن

نه ناخن هایشان همیشه لاک زده ...

روزگار بهترین قاضی است

نگران پاک شدن رژ لب هایشان هم نیستند

....

ذهنت را از خوبی و بدی آدمها پر نکن

به حرفهای قشنگشان دل نبند

زنان زیبا ، زنانی هستند که خود را باور  
دارند و می دانند که اگر تصمیم بگیرند قادر  
به انجام هر کاری هستند...

و از حرفهای نازیبایشان نرنج ...

در توانایی و عزم یک زن که مسیرش را  
بدون تسلیم شدن در برابر موانع طی می کند،  
شکوه و زیبایی وجود دارد .

کجایی " یک کلمه نیست؛

در زنی که اعتماد بنفسش از تجربه ها نشأت  
می گیرد، و می داند که می تواند به زمین  
بخورد، خود را بلند کند و ادامه دهد، زیبایی  
بسیاری وجود دارد .

خیلی معنی داره،

گاهی...

: ~My love alone

کجایی یعنی:

چی کار میکنی؟

فاصله ات را با آدمها حفظ کن ...

چرا نیستی؟! نگرانتم!

برای شناختن آدمها

دلَم تنگ شده

اینقدر عجله نداشته باش ،

دوست دارم...!!!

روزگار ، ذات تک تک آدمها را

My love alone ~ : متن فوق خطاب ب استاد

به تو نشان می دهد

عزیز...کجاایی استاد

و تو میرنجی از خودت

:Somayeh Saleh abadi.

و قضاوتهای عجولانه ی زود هنگامت ...

بهتر است فریاد بیاوریم و مرگ خود را جلو بیندازیم. یا سکوت  
کنیم و جان دادن تدریجی خود را طولانی سازیم

یک روز به آدمها نگاه میکنی

بار هستی. میلان کورنرا

و میبینی آنهایی که فکر می کردی بد هستند ،

: ~My love alone

برایت بزرگترین کارها را کرده اند

فریدون مشیری:

و آنها که دوستشان داشتی

و فکر می کردی همیشه دستت را

برای بلند شدن از زمین می گیرند

به کسی کینه نگیرید

شعر می خواندی و می خندیدی و من گنج و مات  
محو بودم در تو و آن لهجه ی تهرانی ات:

"ای دل اندر بند زلفش از پریشانی منال"  
وای! می میرم من از این گونه حافظ خوانی ات  
دیدنت اسطوره ی صبح نخستین بود و من  
عشق، رادیدم درون هیأت انسانی ات

اعتدال بی نظیر فصل های زندگیست  
گونه های برفی و لبهای تابستانی ات  
مثل مولانا چهل سال پیایی یافتم  
شمس را در چشمهای مست ترکستانی ات

تا که در یک ظهر تابستان تجلی کرد عشق  
زیر پلک نیمه باز خسته و بارانی ات  
حیف اما زود رفتی و رها کردی مرا  
در نبودنهای حسرت آور طولانی ات

مثل شمعی ایستادم رو بروی هر چه شب  
سو ختم تاشهره باشم در بلاگردانی ات

آه ای ماه بلند قله های دور دست  
مهربانتر باش با این یار شهرستانی ات!

:SanaZ Delshodegan

زندگی

کلبه دنجیست

دل بی کینه قشنگ است

به همه مهر بورزید

به خدا مهر قشنگ است

دست هر رهگذری را بفشارید به گرمی

بوسه هم حس قشنگی است

بوسه بر دست پدر

بوسه بر گونه مادر

لحظه حادثه بوسه قشنگ است

بفشارید به آغوش عزیزان

پدر و مادر و فرزند

به خدا گرمی آغوش قشنگ است

نزدید سنگ به گنجشک

پر گنجشک قشنگ است

پر پروانه ببوسید

پر پروانه قشنگ است

نسترن را بشناسید

یاس را لمس کنید

به خدا لاله قشنگ است

همه جا مست بخندید

همه جا عشق بورزید

سینه با عشق قشنگ است

بشناسید خدا را

هر کجا یاد خدا هست

سقف آن خانه قشنگ است...

:Dr. Mahdavi

دیدمت با تارهای مو که بر پیشانی ات...

باهمان شلوار جین و عینک و بارانی ات



که در نقشه خود،

زندگی کن

دو سه تا پنجره

جان من

رو به خیابان دارد....

سخت نگیر

گاه با خنده

رونق عمر جهان

عجین است و

چند صبحی گذراست

گهی با گریه،

قصه بودن ما ....

گاه خشک است و

برگی از

گهی شر شر باران دارد،

دفتر افسانه ای راز بقاست

زندگی

مرد بزرگی ست

دل اگر می شکند ....

که در بستر مرگ

گل اگر می میرد ....

به شفابخشی یک معجزه

و اگر باغ به خود

ایمان دارد،

رنگ خزان می گیرد ....

همه هشدار به توست؛

زندگی

حالت بارانی

جان من

چشمان تو است

سخت نگیر

که در آن

زندگی

قوس و قزح های فراوان دارد،

کوچ همین چلچله هاست ....

زندگی

آن گل سرخی است

به همین زیبایی ...

به همین کوتاهی

که تو می بویی

~My love alone:

یک سرآغاز قشنگی است،

چقدر زیباست این شعر فروغ فرخزاد:

که پایان دارد.....

من از آغاز نمی ترسم

من از پرواز نمی‌ترسم

من از آغاز یک پرواز بی احساس می‌ترسم!

من از تکرار نمی‌ترسم

من از انکار نمی‌ترسم

من از تکرار انکار همین احساس می‌ترسم!

من از سوختن نمی‌ترسم

من از ساختن نمی‌ترسم

من از ساختن کنار سوختن احساس می‌ترسم!

من از تاختن نمی‌ترسم

من از باختن نمی‌ترسم

من از تاختن برای باختن احساس می‌ترسم!

من از احساس می‌ترسم

من از آغاز یک پرواز بی احساس

واسه تکرار انکار دل حساس می‌ترسم ...!

:Dr. Mahdavi

سلام

آسمانت بی غبار

سهم چشمانت بهار

قلبت از هر غصه دور

بزم عشقت پر سرور

بخت و تقدیرت قشنگ

عمر شیرینت بلند

سرنوشتت تابناک

و روحت پاک پاک

صبحتون

سرشار از عشق و امید و پر از نگاه خداوند....

:Dr. Mahdavi

سلام به خداوندی که ما را لایق زمین دانست

و

سلام به مهری که در دل‌هامان جاری‌ست

سلام به امید، آینده، امروز، دیروز، فردا

سلام بر شما که از روح‌خدایی و برای بهشتی زیستن به این

زمین آمدید

صبح قشنگ شما مهربانان دوستان دوست داشتنی بخیروشادی

شادوپرانرژی پیش بسوی زیبایی‌های امروز

SanaZ

دعای صبحگاهی

خدایا ،،،،،

من چیزی نمی‌بینم ، آینده پنهان است. ولی آسوده ام ؛ چون تو

را می‌بینم و تو همه چیز را

پروردگارا ،،،،،

امروز برای همه دوستانم ،

عشق حقیقی ،،،،،

یزدان به تو عمری دگر و روز دگر داد

یک صبح دگر ،

ظهر دگر ،

شام دگر داد

پس سجده و صد شکر که پیمانانه نشد پر

این روز مبارك ،

که خدا لطف دگر داد

روزگارت بر مراد

روزهایت شاد شاد

از همین لحظه شروع میکنم،

سلامتی ،،،،،،،،

از همین نقطه تغییر میکنم،

آرامش ،،،،،،،،

از همین دم یک طرح نو میزنم،

و نیکبختی ،،،،،،،،

آرزو دارم. خدایا عطا کن به آنان هرآنچه  
برایشان خیر است و دلشان را لبریز کن از  
شادی و لبانشان را با گل لبخند شکوفا کن.

می توانم...

می خواهم...

میشود.

آمین ای مهربانترین مهربانان... سلام صبح  
قشنگتون بخیر و خوشی باشه انشا الله

~My love alone :

Harbi Por setare. Grohe del.

۱۰ روش برای شروع یک روز خوب

انسان با یک کلمه سقوط میکند و با یک کلمه  
به معراج میرود:

به شما اطمینان می دهیم با انجام ترنند های ساده ی زیر (تا قبل  
از ۱۲ ظهر) روز بهتری خواهید داشت.

کلمه میتواند تو را مشتاق کند مثل :

"دوستت دارم"

تو را ویران کند مثل :

تا حالا دقت کرده اید ،اتفاقاتی که در صبح برایتان می افتد تاثیر  
به سزایی در حال روحیتان در باقی روز، دارد؟ اگر همه چیز  
آرام و خوشحال کننده باشد، در ادامه آن روز شما احساس  
آرامش بیشتری می کنید و مطمئنید که می توانید با هر چیزی که  
آن روز می آورد، رویارویی کنید! همانطور که اگر روز را با  
عصبانیت شروع کنید، باقی آن روز را نیز تا موقع خواب  
ناراحت و عصبی خواهید گذراند. در حالی که نمی توان از  
بسیاری از اتفاقات یا عصبانیت ها پیشگیری کرد، شما می توانید  
از روش های خاصی برای بهتر کردن حالتان استفاده کنید تا کل  
روزتان خراب نشود. ما با متخصصان صحبت کردیم و با جمع  
آوری و بررسی جدید ترین تحقیقات به ۱۰ روش رسیدیم که می  
تواند روحتان را مانند خورشید صبحگاهی روشن کند! یکی (یا  
همه!) را امتحان کنید تا روز سالمتری را سپری کنید:

"از تو بیزارم"

تو را تلخ کند مثل :

"خسته ام"

تو را سبز کند مثل :

"خوشحالم"

تو را زیبا کند مثل:

"سپاسگزارم"

تو را سست کند مثل :

"نمیتوانم"

تو را پیش ببرد مثل:

"ایمان دارم"

تو را خاموش کند مثل:

"شانس ندارم"

وقتی بیدار شدید، ۳۰ ثانیه وقت بگذارید و به یک کار خوب و  
خوشحال کننده برای خودتان فکر کنید و همان صبح آن را انجام  
دهید. وقتی آلیس دومار، روان شناس و مولف کتاب "کمی  
زندگی کن!"، در یک سفر زمستانی در لس آنجلس زودتر از  
معمول از خواب بیدار شد، به جای غر زدن و حسرت خواب  
شیرین از دست رفته، به این فکر افتاد که بیرون برود و از تره  
بار میوه های تازه بخرد. کاری که در خانه ی خود، بوستون،  
هرگز امکان پذیر نبود! همین پیاده روی کوچک کل روز او را  
زیبا تر کرد.

کلمه میتواند تو را آغاز کند مثل:

۲. یک صبحانه ی متعادل صرف کنید.

۵. روی احساسات خوب تمرکز کنید.

دکتر رابین مک کی روان شناسی در آریزونا پیشنهاد می دهد که درست پس از بیدار شدن پنج بار نفس عمیق بکشید و تصمیم بگیرید تا تمام روز را احساس خوبی داشته باشید. او می گوید: "تصور کنید که حتی اگر در موقعیتی سخت و ناامید کننده قرار گرفتید به یاد می آورید که باید پنج نفس عمیق بکشید و با حضور ذهن کامل با مسئله کنار بیایید و همواره حس خوبی داشته باشید. هیچگاه تصمیم خود را فراموش نکنید."

۶. شکلات داغ و یا شیر کاکائوی داغ بنوشید.

روزتان را با مصرف مواد غذایی مقوی و مخلوطی از کربوهیدرات ها و پروتئین ها شروع کنید که تا هنگام ناهار برایتان کافی باشد. مانند نان جو و یا نان تست با کره ی بادام زمینی ( اگر می خواهید تاثیر غذا باز هم بیشتر شود کمی دارچین به آن اضافه کنید). طبق بعضی تحقیقات، مقدار متوسطی از کافئین ( ۲۰۰ میلی گرم که معادل ۲ فنجان قهوه است) نیز بی حالی را از بین می برد. بنابراین همراه با صبحانه چایی یا قهوه نیز بنوشید.

۳. کمی هوای تازه بخورید.

مطالعات اخیر نشان می دهند که نوشیدنی های حاوی کاکائو به حال روحی افراد کمک بسزایی می کند و حتی حوصله ی آن ها را در شرایط سخت بالا می برد و حل مسائل ریاضی را نیز دلپذیر تر می کند! بنابراین بروید و برای خود یک شیر کاکائوی کمی تلخ با شیر کم چرب تهیه کنید. پروتئین و کربوهیدرات شیر شما را تا هنگام ناهار تامین می کند و سطح قند خونتان را ثابت نگاه می دارد که همین نیز به حل روحی شما کمک زیادی می کند.

۷. لحظه ای را برای ارزیابی خود کنار بگذارید.

برای کمی "فعالیت سبز" (کار های بدنی که در محیط بوستان ها و یا پارک ها انجام می شود)، بیرون بروید حتی اگر چند دقیقه بشتر فرصت ندارید. تحقیقات نشان داده که مردم پس از حتی ۵ دقیقه پیاده روی یا باغبانی در صبح، روز بسیار شاداب تری را تجربه می کنند. این مطالعات همچنین نشان دادند که محیط های دارای آب این نتایج را بسیار بهتر می کنند. در باران قدم بزنید، کنار فواره های پارک ها بدوید و یا در صورت امکان به دریاچه نزدیک خانه ی تان بروید.

۴. به صدای طبیعت گوش فرا دهید.

پس از باز شدن چشم هایتان سریعا از رختخواب به بیرون نپرید! به جای آن پنج دقیقه وقت بگذارید و به بدن خود توجه کنید و ببینید آیا جایی کوفتگی دارید، سپس همراه با نفس هایی عمیق خود را کش و قوس بدهید تا سفتی و خستگی عضلات از بین برود. روانپزشکی به اسم لین لوئیس پیشنهاد می کند که: "قبل اینکه از رختخواب به سمت کار ها و مشکلات زندگی پرش کنید، ۵ دقیقه وقت بگذارید تا بدن و تنفس خود را تنظیم کنید. این کار می تواند به شکل فوق العاده ای تاثیر گذار باشد. آن گاه می فهمید که چقدر آمادگی بیشتری برای مقابله با شلوغی روز دارید."

۸. چیز های منفی را به صورت خیالات بسیار دور تجسم کنید.

از صدای طبیعت بیشترین استفاده را بکنید. حتی اگر نمی توانید بیرون بروید به صداهای ضبط شده ی طبیعت گوش کنید. در مطالعاتی که اخیرا انجام شده بیان می شود که در موقعیت های پر اضطراب، گوش کردن به صدای آب و یا پرندگان تاثیرات چشمگیری را به دنبال دارد. صبح ها پنجره تان را باز کنید و یا صدای زنگ بیدار باش خود را به صداهای طبیعت تغییر دهید.

۳	قصور در شهوت	احتمالا شنیده اید که شکر گذار بودن حس خوبی را به
۴	اجتناب از غیبت	ارمغان می آورد؛ حالا ما یک راه فرعی جالب را به شما پیشنهاد می دهیم: به لحظات و اتفاقات خوبی که برایتان پیش آمده فکر کنید(مانند بدست آوردن شغل رویایی تان و یا اولین دیدار با همسرتان و...)، سپس به این فکر کنید که چه می شد اگر این اتفاقات رخ نمی دادند. این کار نتایج مثبتی را در بر دارد، و حتی فکر کردن به خود اتفاقات خوب نیز روح و روان را شاداب می کند.
۷	تقدم بر سلام	۹. نعنای را بچشید و ببویید.
۸	امداد بر مظلوم	محققان پی برده اند که بو کشیدن قرص های نعنای خستگی را از بین می برد و حواس را آرامش می بخشد و متمرکز می کند. یک بطری کوچک از روغن نعنای را پیش خود داشته باشید و یا دم کرده ی نعنای را به جای چای بنوشید تا حال صبحگاهیتان به جا آید!
۹	پایداری در حوادث	یک راه دیگر نیز جویدن آدامس نعنایی بعد از صبحانه است که کمک بسیاری به آرامش حواس می کند و تمرکز را بالا می برد.
۱۰	وفا بر عهد	۱۰. لبخند بهترین است.
۱۱	مخالفت با نفس	کاری که همواره، در همه جا و در هر موقعیتی می توانید انجام دهید: لبخند زدن. دکتر مک کی می گوید: "یادتان باشد، لبخند نه تنها راحت ترین راه برای آرامش روح و روان است بلکه به کسانی که در اطراف شما هستند نیز بسیار انرژی می بخشد." بنابراین نعمت شادی را با همین عمل ساده به بقیه نیز اهدا کنید؛ نه فقط در صبحگاه بلکه در کل روز!
۱۲	جوانمردی با مغلوب	Dr. Mahdavi :
۱۳	سعی در اخلاص	چهل پند از مولای متقیان
۱۴	کناره جویی از بخل	۱ توکل در امور
۱۵	اکرام به مهمان	۲ ادب در کلام
۱۶	مصاحبت با نیکان	
۱۷	اندازه در معاش	
۱۸	دلجویی از غریبان	
۱۹	شکر بر نعمت	
۲۰	تفکر در امور	
۲۱	عفو با قدرت	
۲۲	پرهیز از خشم	
۲۳	دوری از کبر	
۲۴	عیادت مریض	
۲۵	استقامت در کار	
۲۶	راستی در گفتار	
۲۷	خدمت به خلق	
۲۸	سرعت در خیر	
۲۹	خوش رویی با عیال	
۳۰	نصرت بر جهاد	

۳۱ تعطیل در انتقام

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

۳۲ نوازش بر ایتم

۲۹/۰۸/۲۰۱۵:۰۹:۱۱:Dr. Mahdavi: چه شنبه زیبایی

۳۳ عطا در مقام

خواهد بود ☞

۳۴ ایثار بر مساکین

وقتی بهترین ها و برای دیگران بخواهید...

۳۵ احترام به والدین

افکار تان بکر است و زلال!

۳۶ تامل در جواب

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

۳۷ اصرار در طاعت

در کلام آسمانی آمده است:

۳۸ صبر در مصائب

دعا قضا را برمی گرداند، هر چند آنرا محکم کرده باشند.

۳۹ دادرسی در قضا

به همین سادگی،

۴۰ شفقت با مردم

کمترین مهربانی این است!

که برای هم دعا کنیم...

عشق است امیرالمؤمنین ...

با تموم وجود...☞

۲۹/۰۸/۲۰۱۵:۱۱:۱۱:Dr. Mahdavi: خلاصه کتاب

:Dr. Mahdavi

آخرین راز شاد زیستن

اندرو متیوس

می گویند عمر بعضی پروانه ها فقط یک روز است. اما همان یک روز آن قدر بال بال می زند و از نعمت زندگی لذت می برد که وقتی از دنیا می روند از زندگی خود ناراضی نیستند!

ما برای یادگیری به دنیا آمده ایم و جهان معلم ماست

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 هیجانانگیز تر و زیاده طلبانه تر می شود.

طوری رفتار کنید که گویی در ورای هر حادثه ای ، هدف و مقصودی نهفته است و در مقابل هر حادثه ای از خود بیسید که چرا به این نیاز داشته ایم و چه درسی از آن می گیریم .

هر کسی که قدم به زندگی شما می گذارد ، یک معلم است . حتی اگر شما را عصبی کند باز هم درسی به شما آموخته است زیرا محدودیتهای شما را نشانمان داده است .

زندگیتون پر از لحظه های پروانه ای!

۲۹/۰۸/۲۰۱۵:۰۸:۱۱:Dr. Mahdavi:

(شنبه ۷ شهریور ۹۴)

در جهان هستی ، تبعیض وجود ندارد

موفقیت و سعادت شما به مجموعه ای از اصول و قوانین طبیعی و چگونگی بهره گیری از آنها بستگی دارد :

امروز ، صادقانه در جستجوی حقیقت وجود خویش و در آرزوی پاکی و شفافیت افکارم در حرکت و این هدیه ای ارزشمند از سوی معبودم است . خداوندا سپاسگزارم .

قانون کاشت و برداشت : اول باید بکاری بعد درو کنی

قانون علت و معلول : اگر هیچ اتفاق خوبی در زندگی تان روی نمی دهد ، مقصر شما هستید .

هر چه شما بهتر می شوید بازی هم بزرگتر می شود .

هر مسئله ای به مسئله دیگر می انجامد : اگر پیشنهاد بزرگی وجود ندارد از پیشنهادهای کوچک شروع کنید .

اصل قورباغه ای : حوادث دفعتا اتفاق نمی افتد بلکه ذره ذره مثل چاق شدن یا برشکستگی

انضباط : خود را مکلف به انجام کارهای کوچک مثل سه جلسه ورزش در هفته کنید . هیچ تلاشی بی نتیجه نمی ماند .

امواج : زندگی به شکل موج اتفاق می افتد

انعطاف پذیر باشید : همه چیز دنیا در حال تغییر است .

زندگی شما بازتاب کامل اعتقادات شماست

هنگامی که عمیق ترین باورهای خود را درباره زندگی تغییر می دهید ، زندگی شما هم به همان ترتیب دستخوش تغییر می گردد.

درست از همان لحظه ای که بیش از حد وابسته می شوید همه چیز را به نابودی می کشید

دلیل اصلی ثروتمند تر شدن ثروتمندان ریال عدم وابستگی آنها به پول است

!اگر چیزی را می خواهی ، آن را ببخش

به هرچه بیندیشید وسعتش می دهید

از مغز هر انسان ، روزانه در حدود پنجاه هزار اندیشه گذر می کند . پس مثبت بیندیشید

وقتی که نسبت به مسئله ای بی خیال می شوید و رهاش می کنید ، آن مسئله هم شما را رها می کند .

پیرو قلب خود باشید

ماموریت شما در زندگی بی مشکل زیستن نیست با انگیزه زیستن است . به دو دلیل باید در هر کاری ، حداکثر تلاش خود را به کار ببندیم : اول به خاطر شادی خودمان ، دوم به خاطر اینکه جهان هستی تنبلی و تکبر را به طریقی تنبیه می کند .

کاری را که دوست دارید انجام دهید .

کسی که باید مجوز را صادر کند ، خود شما هستید انسان پس از آغاز کردن هر کار ، انگیزه لازم را بدست می آورد .

اگر با زندگی بجنگید ، همیشه بازنده می شوید اگر به دنبال آرامش ذهن هستید به پیشامدهای زندگی برچسب خوب یا بد نزنید .

دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید

پذیرفتن کامل یعنی عشق بدون قید و شرط .

ماموریت تو در زندگی ، تغییر دادن جهان نیست . تو مامور تغییر خویشنتی

~My love alone :

توی یک جمع بی حوصله نشسته بودم

طبق عادت همیشگی مجله را ورق زدم تا به جدول رسیدم

همین که توی دلم خواندم سه عمودی

یکی گفت بلند بگو

گفتم یک کلمه سه حرفیه

از همه چیز برتر است

حاجی گفت: پول

یکی گفت: آدم

تازه عروس مجلس گفت: عشق

خنده تلخی کردم و گفتم: نه

شوهرش گفت: یار

اما فهمیدم

کودک دبستانی گفت: علم

تا شرح جدول زندگی کسی را نداشته باشی

حاجی پشت سر هم گفت: پول، آگه همیشه  
طلا، سکه

حتی یک کلمه سه حرفی آن هم درست در نمی آید !!!

باید جدول کامل زندگیشان را داشته باشی.

گفتم: حاجی اینها همیشه

بدون آن همه چیز بی معناست!!!

گفت: پس بنویس مال

هرکس جدول زندگی خود را دارد.

گفتم: بازم همیشه

هنوز به آن کلمه سه حرفی جدول خودم فکر میکنم

گفت: جاه

خسته شدم با تلخی گفتم: نه همیشه

شاید کودک پا برهنه بگوید: کفش

کشاورز بگوید: برف

لال بگوید: حرف

دیدم همه ساکت شدند

ناشنوا بگوید: صدا

نابینا بگوید: نور

مادر بزرگ گفت: مادر جان، "عمر" است.

و من هنوز در فکرم

سیاوش که تازه از سربازی آمده بود گفت:  
کار

که چرا کسی نگفت:

" خدا

دیگری خندید و گفت: وام

«صادق هدایت»

یکی از آن وسط بلندگفت: وقت

:Dr. Mahdavi



از خوب سرخ نشدن سبزی قورمه میترسیم،  
از سرخ کردن آدما از خجالت نمیترسیم!  
از جا نیفتادن خورشت میترسیم،  
از اینکه جای خودمون را درست پیدا نکردیم نمیترسیم!  
از گم کردن سکه هامون میترسیم،  
از سکه ی یه پول کردن دیگران نمیترسیم!  
از سرماخوردگی میترسیم،  
از سر خورده کردن دوستانمون نمیترسیم!  
از شکستن لیوان میترسیم،  
از شکستن دل آدما نمیترسیم!  
از خواب موندن میترسیم،  
از عمری که همه به خواب سپری شد نمیترسیم!  
از وقت کم آوردن میترسیم،  
از هدر رفتن وقتی که داریم نمیترسیم!  
از درس پرسیدن و امتحان پس دادن میترسیم،  
از یه جا موندن و روزها را بی مطالعه گذروندن  
نمیترسیم!  
از اینکه بهمون خیانت کنند میترسیم،  
از خیانت کردن به خودمون نمیترسیم!  
از اینکه دلخورمون کنند میترسیم،  
از دل خون کردن دیگران نمیترسیم!  
از گم کردن راه میترسیم،  
از هیچ وقت به هیچ جایی نرسیدن نمیترسیم!  
امان از دست  
خودمون  
:Dr. Mahdavi:  
"تقدیر"  
یعنی پرنده ای باشی.

مثل خدا باش ...  
خوبی دیگران را چندین برابر جبران کن!  
مثل خدا باش،  
با مظلومان و درمانده گان دوستی کن ...  
مثل خدا باش،  
عیب و زشتی دیگران را فاش نکن ...  
مثل خدا باش،  
در رفتار با همه ی مردم عدالت را رعایت کن  
...  
مثل خدا باش،  
بدون توقع و چشمداشت نیکی کن ...  
مثل خدا باش،  
بدی دیگران را با خوبی و محبت تلافی کن  
...  
مثل خدا باش،  
با بزرگواری و بی نیازی از مردم زندگی کن  
...  
مثل خدا باش،  
اشتباهات و بدی دیگران را نادیده بگیر و  
بیخس ...  
مثل خدا باش،  
برای اطرافیان دلسوزی کن ...  
مثل خدا باش،  
مهربان تر از همه ...  
~My love alone  
از سوسک میترسیم،  
از له کردن شخصیت دیگران مثل سوسک  
نمیترسیم!  
از عنکبوت میترسیم،  
از این که تمام زندگیمون تار عنکبوت ببندد  
نمیترسیم!

خسته از هزار مهاجرت باران دیده

وحوالی مقصد!

آنقدر خسته باشی

که چشمانت جایی را نبیند و آرام،

ارتفاعت را کم کنی،

و یک شکارچی،

اولین شلیک زندگی اش،

آنقدر خطا برود که با تو مشترک شود..

و توسقوط کنی،

تا مدال افتخار سینه کسی باشی..

Dr. Mahdavi: :

زیباترین شعر مولانا [۱]:

عاقبت خاک شود حسن جمال من و تو

خوب و بد می گذرد وای به حال من و تو

قرعه امروز به نام من و فردا دگری

می خورد تیر اجل بر پر و بال من و تو

مال دنیا نشود سدره مرگ کسی

گیرم که کل جهان باشد از آن من و تو

هر مرد شتربان اوپس قرنی نیست

هر شیشه ی گلرنگ عقیق یمنی نیست

هر سنگ و گلی گوهر نایاب نگرده

هر احمد و محمود رسول مدنی نیست

بر مرده دلان پند مده خویش میازار

زیرا که ابوجهل مسلمان شدنی نیست

جایی که برادر به برادر نکند رحم

بیگانه برای تو برادر شدنی نیست\*

:Dr. Mahdavi :

در قلب انسان موسیقی عظیمی آرآمیده است و منتظر لحظه ایست تا نواخته شود.

و آن لحظه فرا نمیرسد مگر با جاری شدن عشق، آنگاه که پای عشق در کار است ناگهان احساس هارمونی و هماهنگی عمیقی به تو دست میدهد و دیگر چون اصوات ناموزون نیستی هرج و مرج و آشوب از میان میرود و جای خود را به نظمی همچون نظم کیهانی میدهد. زندگی تازه از آن لحظه آغاز میشود.

(وین دایر)

Dr. Mahdavi: چقد زیباست. . . . از شیخ بهایی پرسیدند:  
"سخت میگردد"

چه باید کرد؟

گفت: خودت که میگوی

سخت "میگذرد"

سخت که "نمیمانند"!

پس خدارو شکر که "میگذرد" و "نمیمانند"

دیروزت خوب یا بد "گذشت"

و امروز روز دیگری است...

قدری شادی با خود به خانه بیر...

راه خانه ات را که یاد

گرفت

فردا با پای خودش می آید...

:Dr. Mahdavi

آغاز با حافظ [۲]:

گلبرگ را زسنبل مشکین نقاب کن

یعنی که رخ بیوش و جهانی خراب کن

بفشان عرق زچهره و اطراف باغ را

چون شیشه های دیده ما پر گلاب کن

ایام گل چو عمر برفتن شتاب کرد

ساقی بدور باده ی گلگون شتاب کن

آغاز هفته خوش🌸

:Dr. Mahdavi

خدا جدا از شما نیست. خدا نهایت هستی  
شماست، درونی ترین موجودیت تان است،  
روح شماست. او صدای پنهانی ست که در  
عمق وجودتان آرمیده؛ همانند یک رقص که  
از رقص اش جدا نیست...

صدای خدا .

یا احساسی از عشق و خوبی در تو بوجود بیاورد،

آنوقت مطمئن باش که این صدا، نعمت خداوند است.

صدای خداوند که برای تعالی معنوی تو فرستاده شده است.

King of queen: 🌸🌸: ۱۵:۲۷ ۲۰۱۵/۰۸/۲۹

Dr. Mahdavi: ♥🌸🌸🌸🌸: ۱۵:۲۸ ۲۰۱۵/۰۸/۲۹

SanaZ Delshodegan: :۱۵:۳۰ ۲۰۱۵/۰۸/۲۹

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

♥Dr. Mahdavi: ♥🌸♥🌸♥🌸: ۱۵:۳۶ ۲۰۱۵/۰۸/۲۹

Dr. Mahdavi: ۱۶:۰۲ ۲۰۱۵/۰۸/۲۹: و چون موسی به

وعده گاه آمد عرض کرد:

پروردگارا! "خود را به من بنمای".

پروردگار فرمود: " هرگز مرا نخواهی دید";

لیکن به کوه نگاه کن پس اگر بر جای خود قرار گرفت به زودی  
مرا خواهی دید. پس پروردگارش آن را متلاشی ساخت و موسی  
مدهوش بر زمین افتاد...

\* "أرنی": خودت را به من نشان بده

\*"لن ترانی": هرگز مرا نخواهی دید

سعدی:

چو رسی به کوه سینا "أرنی" مگو و بگذر

که نیرزد این تمنا به جواب "لن ترانی"

حافظ:

چو رسی به طور سینا "أرنی" بگو و بگذر

تو صدای دوست بشنو، نه جواب "لن ترانی"

مولانا:

"أرنی" کسی بگوید که تو را ندیده باشد

گاه خداوند از طریق صوت با ما سخن می  
گوید

و آن می تواند صدای یک ساز موسیقی ، و یا  
چندین ساز همراه با هم باشد.

می تواند صدای طوفان ، یا رعد و برق ، یا  
صدای یک طبل یا آواز پرنده ایی باشد.

و یا صدای ملایم یک آه.

تقریباً هر صدایی می تواند صدای خدا باشد.

به شرطی که بتواند تو را با نشاط و شاد سازد

،

تو که با منی همیشه، چه "تری" چه " لن  
ترانی"

:Dr. Mahdavi

ای نور ما! ای سور ما! ای دولت منصور ما!  
جوشی بنه در شور ما! تا می شود انگور ما  
ای دلبر و مقصود ما! ای قبله و معبود ما!  
آتش زدی در عود ما، نظاره کن در دود ما  
ای یار ما! عیار ما! دام دل خمار ما!  
پا وامکش از کار ما! بستن گرو دستار ما  
در گل بمانده پای دل، جان می‌دهم، چه جای  
دل؟

وز آتش سودای دل، ای وای دل، ای وای ما  
مولانا



تو چه دانی که پس هر نگه ساده من

چه جنونی، چه نیازی، چه غمی ست؟

یا نگاه تو، که پر عصمت و ناز

بر من افتد، چه عذاب و ستمی ست

دردم این نیست ولی

دردم این است که من بی تو دگر

از جهان دورم و بی خویشتم...

#مهدی\_اخوان\_ثالث

روحش شاد و یادش گرامی [2]

:SanaZ

یاد بگیریم آسان بگیریم و از زندگی لذت  
بیریم ؛

خود را رها کنید و به اشتباهات خود بخندید ، زندگی ارزش  
غصه خوردن برای اشتباهات گذشته را ندارد.

به یک لبخند ، یک بوسه ، یک نگاه از روی عشق ایمان داشته  
باشید.

« جدی بگیرید چیزهای ساده را برای خوشبختی »

: ~My love alone

ما عادت کردیم وقتی فیلم به تیتراژ رسید،

اگه تو خونه باشیم،

دستگاه رو خاموش می کنیم،

اگه تو سینما باشیم

سالن رو ترک می کنیم...!

ما تو زندگیمون هیچ وقت .. !!!

کسانی که زحمت اصلی رو برامون کشیدن نمی بینیم...

ما فقط دوست داریم کسانی رو ببینیم که برامون

نقش بازی می کنند.... [2]

: ~My love alone

وقتی آنکس که دوستش داریم بیمار میشود میگوییم امتحان الهی  
است .

و هنگامی که بیمار میشود شخصی که دوستش نداریم میگوییم  
عقوبت الهی .

وقتی آنکس که دوستش داریم دچار مصیبتی میشود میگوییم از  
بس که خوب بود .

و هنگامی که به مصیبتی دچار میشود شخصی که دوستش  
نداریم میگوییم از بس که ظالم بود .

مراقب باشیم ! .

قضا و قدر الهی را آن طور که پسندمان هست تقسیم نکنیم ! .

من او شدم در او شدم  
بیخود از آن یاهو شدم  
گفتا در آخر این سخن  
بی خود شدی حیران برو

" مولانا "

:Dr. Mahdavi :

بر سر آتش تو سوختم و دود نکرد  
آب بر آتش تو ریختم و سود نکرد ...  
آزمودم دل خود را به هزاران شیوه  
هیچ چیزش بجز از وصل تو خشنود نکرد ...  
آنچه از عشق کشید این دل من، گُنه کشید !  
و آنچه در آتش کرد این دل من عود نکرد  
گفتم این بنده نه در عشق گرو کرد دلی  
گفت دلبر، که بلی کرد، ولی زود نکرد  
آه، دیدی که چه کردست مرا آن تقصیر؟  
آنچه پشه به دماغ و سر نمرود نکرد !  
گر چه آن لعل لببت عیسی رنجوران است  
دل رنجور مرا چاره ی بهبود نکرد  
جانم از غمزه ی تیرافکن تو خسته نشد  
زانکه جز زلف خوشت را زره و خود نکرد

همه ما حامل عیوب زیادی هستیم و اگر  
لباسی از سوی خدا که نامش سینر (پوشش)  
است نبود گردنهای ما از شدت خجالت خم  
میشد .

پس عیب جویی نکنیم در حالی که عیوب  
زیادی چون خون دررگها در وجودمان  
جاریست.

:Dr. Mahdavi

گفتا به من در نیمه شب  
پنهان بیا پنهان برو  
در باغ پر ریحان من  
خندان بیا گریان برو  
گفتا که بر کس ننگرم  
بر عاشقان عاشقترم  
در خان من گر آمدی  
با جان بیا بی جان برو  
گفتا اشارت ساز کن  
این گفتگو را راز کن  
با سر بیا در پیش من  
افتاده و خیزان برو

گفتا که من یک آتشم  
سوزنده و هم سرکشم  
با من در آمیزی اگر  
با آتشی سوزان برو

اگر زیادی محبت کنی

اگر سر ریز شدند و محبت بالا آوردند،

باد الکی به غیغب انداختند

و پیراهن احساسات را لکه دار کردند،

فقط از خودت

و عملکرد خودت عصبانی باش،

نه از آدمها که شبیه لیوانند....

هرگز در یک لیوان آب طوفان به پا نکنید!!

۰۸/۳۰/۲۰۱۵:۲۷:۰۰ :Dr. Mahdavi: درختها میمیرند؛

عده ای عصا می شوند و دستی را می گیرند ؛

عده ای تیر می شوند بر نسل خویش ؛

عده ای چوب کبریت می شوند برای سوزاندن تبار خود

و.....

عده ای تخته سیاه میشوند برای تعلیم اندیشه ها .

سرنوشت گاهی خودش رقم میخورد .....  
نامیده می شود، باید به گونه ای خیابان ها و معابر را جارو کند  
که میکس آنژ نقاشی میکرد، بتهوون سمفونی می ساخت و  
شکسپیر شعر می سرود. او باید آنگونه خیابان ها را جارو کند  
که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکئی کنند و بگویند:  
اینجا رفتگری کار میکند که کارش را خوب انجام می دهد.

۰۸/۳۰/۲۰۱۵:۲۹:۰۰ :Dr. Mahdavi: اگر شخصی رفتگر

مارتین لوترکینگ

۰۸/۳۰/۲۰۱۵:۳۲:۰۰ :Dr. Mahdavi: این متن برایم جالب

بود :

تمام اتفاقات بدن در طول ۲۴ ساعت شبانه روز

✓ □

نمک و حسن جمال تو که رشک چمن است

در جهان جز جگر بنده نمکسود نکرد

هین خمش باش که گنجیست غم یار، ولیک

وصف آن گنج جز این روی زرانود نکرد

مولانا

.. :Dr. Mahdavi

آدمها شبیه لیوانند

ظرفیتهایی مشخص دارند...

بعضی به اندازه استکان،

بعضی فنجان،

بعضی هم یک ماگ بزرگ،،،

وقتی بیش از ظرفیت لیوان در آن آب بریزی،

سر ریز میشود،

خیس میشود،

حتی گاهی که در اوج بدشانسی باشی

و در لیوان به جای آب،

شربتی چیزی را زیادی ریخته باشی

و سرریز شده باشد،

لکه ش تا ابد بر روی لباست میماند....

آدمها مثل لیوان میمانند....

ظرفیت هایی مشخص دارند....

لطفا" قبل از ریختن مهر و عطوفت در پیمانہ

های وجودیشان،

ظرفیتشان را بسنج....

به اندازه محبت کن....

اگر اینکار را نکنی،

□ ساعت ده صبح: ساعتی که ارگان‌بیم به خودش می‌آید و اعلام آمادگی می‌کند. بدن انرژی زیادی را در اختیار دارد و حرارت بدن بالاست. نکته مهم اینکه بین ساعت‌های ده تا دوازده احتمال سکته‌های قلبی بیشتر از هر زمان دیگر است.

□ ساعت یازده صبح: بدن در بهترین حالت و زمان خود قرار دارد. ضربان قلب و میزان گردش خون به اندازه‌ای مناسب است که ممکن است در معاینات قلبی (اکتروکاردیو گرافی) اشتباهاتی رخ بدهد و اگر مشکلی در قلب وجود داشته باشد در این لحظه دیده نشود. بدن کاملاً آماده است تا مسائل ریاضی و سخت‌ترین فرمول‌ها را حل کند.

□ ساعت دوازده ظهر: دقت افراد کم و انسان دچار خواب‌آلودگی می‌شود. اسید معده زیاد ترشح می‌شود و خون‌رسانی به مغز کاهش پیدا می‌کند. برای خون‌رسانی به دیگر اعضای بدن از معده استفاده بیشتری می‌شود. افرادی که عادت به خواب نیم‌روزی دارند حدوداً تا سی درصد خطر سکته قلبی در آنها کمتر از دیگران است.

□ ساعت سیزده: بدن از تب و تاب می‌افتد. بهره‌وری در اواسط روز بیست درصد کاهش پیدا می‌کند. همه اعضای بدن در پایین‌ترین سطح فعالیت می‌باشند. در این ساعت فقط کیسه صفرا است که خوب فعالیت می‌کند و مشغول هضم غذای نیم‌روزی است.

□ ساعت چهارده: احساس خستگی بروز می‌کند چون فشار و ترشح هورمون‌ها کم می‌شود. برای افرادی که از دندانپزشکی ترس دارند این ساعت بهترین زمان است چون افراد در این ساعت کمتر احساس درد می‌کنند. این وضعیت تا سی دقیقه ادامه خواهد داشت.

□ ساعت پانزده: در این زمان انرژی دوباره به بدن برمیگردد و حافظه خوب کار می‌کند و مرحله دوم از بهره‌وری آغاز می‌شود. ولی کمتر از آن چیزی که بدن در صبح داشت.

□ ساعت شانزده: برای ورزش کردن بهترین ساعت است فشار و گردش خون بدن در بهترین حالت است.

شاید هیچوقت به این موضوع حتی فکر هم نمی‌کنیم که وقتی در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز مشغول فعالیت و خواب هستیم بدن ما چه فعالیت‌هایی را تجربه می‌کند و در کل در طول یک روز کامل در بدن ما چه اتفاقاتی می‌افتد! اما چه بسا دانستن این موضوع ارتباط مستقیم با عملکرد صحیح سیستم بدن و سلامتی ما دارد. اتفاقاتی که برای بدن ما در طول ۲۴ ساعت می‌افتد بشرح زیر است:

□ ساعت شش صبح: با ترشح هیدروکورتیزون، اعضای بدن بیدار می‌شوند. بدین طریق بدن بطور آهسته خودش را برای بیدار شدن آماده می‌کند. متابولیسم به فعالیت در می‌آید و برای فعالیت روزانه ما پروتئین و انرژی ذخیره شده به جریان در می‌آید.

□ ساعت هفت صبح: هنوز بدن ضعیف است، پس وقت ورزش نیست چون در این ساعت با ورزش فقط به قلب فشار وارد می‌شود. به جای ورزش صبحانه بخورید چون دستگاه گوارش در این زمان بخوبی کار می‌کند.

□ ساعت هشت صبح: مقدار زیادی هورمون در این ساعت ترشح می‌شود. سیگار کشیدن در این ساعت بیشتر از هر ساعت دیگری باعث تنگ شدن عروق می‌شود.

□ ساعت نه صبح: بدن سفت و سخت بیدار است و زمانی است که نیروی زیادی را در اختیار دارد. در صورت نیاز به تزریق هر آمپولی این ساعت بهترین موقع است. چون هر گونه عوارض ناشی از تزریق آمپول در این زمان به حداقل می‌رسد و بدن در مقابل اشعه ایکس مقاوم است.

□ ساعت هفده: فعالیت ارگانها به بالاترین حد خود می رسد. نیرو افزایش پیدا میکند، اکسیژن زیادی استفاده میشود، کلیه و مئانه خوب کار میکند. زمانی است که ناخنها و موها خوب رشد میکنند، اسید معده افزایش پیدا میکند به همین دلیل در این ساعت احتمال خونریزی هم بیشتر است.

□ ساعت بیست و سه: بدن ریلکس میشود و....

□□□□□□□□□□

(( راه یکیست، راستی)))

۰۳/۰۸/۲۰۱۵ :۰۰:۳۴ Dr. Mahdavi: پنج چیز است که پنج چیز از آن نزاید: دلی که خانه ی غرور است کانون محبت نشود. یاران دوران فرومایگی، نکو خویی ندانند و تنگ نظران ره به بزرگی نبرند. حسودان بر جمال و کمال جز به چشم کین ننگرند و دروغگویان از کسی وفا و اعتماد نبینند. (گونه))

۳۹: Dr. Mahdavi: ذهن زنان را بشناسید

مجموعه: روانشناسی زناشویی

ذهن زنان را بشناسید

زنان و مردان با هم تفاوت های اساسی دارند. این جمله دیگر آنقدر تکراری شده که برای درک آن نیاز به توضیح بیشتری نیست. زن و مرد از دو جنس مختلف با روحیات متفاوت هستند و برای آن که بتوانید با موجودی که تا این حد با شما متفاوت است زندگی خوبی داشته باشید باید او را بشناسید.

این ویژگی های زنانه را بشناسید تا بیشتر پی به خصوصیات زنان ببرید:

۱. پیوندجویی

روانشناسها میگویند اگر فقط یک فرق بین زنها و مردها باشد این است که برای زنها ارتباط برقرار کردن با دیگران مهمترین چیز است و برای مردها استقلال و اقتدار. این که زنها خیلی بیشتر به ارتباط با دیگران اهمیت می دهند، از همان کودکی شروع می شود. حتماً همی شما دیده اید دخترها عروسک

□ ساعت هیجده: الآن زمان مناسبی برای خوردن شام است. پانکراس در این ساعت فعالیت خوبی دارد.

□ ساعت نوزده: میزان فشار خون و ضربان نبض کاهش پیدا میکند. به همین دلیل کسانی که از داروهای کاهش دهنده فشار خون استفاده میکنند باید دقت بیشتری داشته باشند. چون داروهای فشار خون در این زمان باید با احتیاط بیشتری مصرف شود. تاثیر دارو های ضد افسردگی در این ساعت خیلی زیاد است.

□ ساعت بیست: میزان چربی کبد کاهش می یابد و خون کثیف از هر زمان بیشتر به قلب می رسد. کسانی که آلرژی یا آسم دارند در این ساعت باید از دارو هایشان استفاده کنند. آنتی بیوتیکها از این قاعده مستثنی نیستند چون در این ساعت بیشترین تاثیر را دارند.

□ ساعت بیست و یک: عملکرد ترشح غدد در این ساعت به پایان می رسد. هر چیزی از این به بعد وارد معده میشود و عملیات هضم و جذب غذا به کندی انجام میشود که این مسئله میتواند خیلی خطرناک باشد چون باقیمانده غذا به مخاط روده حمله کرده و مخاط روده را دچار آسیب میکند.

□ ساعت بیست و دو: سیستم دفاعی بدن به حالت آماده باش در می آید. کسانی که سیگار میکشند باید بدانند که از این ساعت به بعد بدن سمومی مثل نیکوتین را خیلی سخت دفع میکند.



را به عنوان اسباب‌بازی اصلی انتخاب و با آن ارتباط برقرار می‌کنند. روان‌شناس‌ها به این ویژگی زنانه «پیوندجویی» می‌گویند.

پیوند با خانواده‌ی پدری

زن‌ها از مرد‌ها پیوندجوتر هستند و برای رابطه با دیگران اهمیت بیشتری از مردان قائل‌اند. یکی از مهم‌ترین کسانی که زن‌ها برای رابطه با آنها انرژی می‌گذارند، خانواده‌ی پدری‌شان است. از خواهر، مادر، برادر و پدر گرفته تا بچه‌های خواهر و برادرها و دایی و عمو و عمه و خاله همه و همه می‌توانند در دایره‌ی دغدغه‌های یک زن قرار بگیرند و از همه‌ی آنها خبر بگیرند. معمولاً مرد‌ها این رفتار همسران‌شان را در تقابل با قدرت خودشان می‌دانند و برای همین از زن‌ها می‌خواهند بین خانواده و شوهرشان به یکی اولویت بدهد. معلوم است می‌خواهند آن یکی هم خودشان باشد. در صورتی که رابطه با خانواده‌ی پدری، فقط به خاطر ویژگی پیوندجویی خانم‌هاست. همان ویژگی که آنها را به شوهران‌شان هم وصل کرده است!

رازداری نکردن

یکی از مسائلی که بین مرد‌ها و زن‌ها همیشه اختلاف است مرز بین چیزی است که باید بیرون از خانه گفته شود و چیزهایی که نباید گفته شود. زن‌ها به خاطر ویژگی پیوندجویی معمولاً هم مرزها را بازتر می‌گیرند و هم تعداد آدم‌هایی که می‌توان چیزهایی را که در ذهن مرد‌ها خصوصی است به آنها گفت. یک زن ممکن است در اتوبوس بین شهری سر درددل را به یک کنار دستی غریبه باز کند و خصوصی‌ترین چیزهای زندگی‌اش را به او بگوید. اتفاقی که در مورد مردان تقریباً غیرممکن است.

۲. عاطفی بودن

زن‌ها عاطفی‌تر از مرد‌ها هستند. این یک باور عمومی است که اتفاقاً پایه‌های علمی هم دارد. البته روان‌شناس‌ها کمی جزئی‌تر در این مورد اظهار نظر می‌کنند. آنها می‌گویند مرد‌ها می‌توانند جنبه‌های عقلانی و احساسی یک ماجرا را از هم جدا کنند، اما زن‌ها حتی در

یک بحث منطقی زود احساساتی می‌شوند. عصب‌شناس‌ها می‌گویند دلیل این قضیه می‌تواند این باشد که مرکز عاطفه در مرد‌ها فقط در نیکره‌ی راست مغز آنهاست در صورتی که مراکز عاطفه در زن‌ها هم در سمت چپ و هم در سمت راست مغز پراکنده است. حتماً می‌دانید سمت چپ مغز مسئول تکلم و تفکر منطقی است. برای همین احتمالاً خیلی از مرد‌ها تعجب می‌کنند چرا وقتی یک بحث منطقی را با زنان‌شان پیش می‌برند، آنها ناگهان احساساتی می‌شوند. البته در مقابل خانم‌ها هم از این‌که مرد‌ها حتی در یک بحث احساسی می‌توانند خونسردی خودشان را حفظ کنند و با منطق خودشان پیش بروند تعجب می‌کنند.

اگر بخواهیم کلی‌تر نگاه کنیم، مخصوصاً مرد‌هایی که زنان موفق دارند، ممکن است به این اشتباه بیفتند که چون همسرشان در جمع آدم‌هایی است که خیلی خوب از پس خودشان و کارهای‌شان برمی‌آیند دیگر نیازی به حمایت عاطفی ندارد. اما روان‌شناسی زنان دقیقاً بر عکس این را می‌گوید. حتی زمانی که اسطوره‌ی اعتماد به نفس هستند در مقابل شما دوست دارند زنانه رفتار کنند و از حمایت عاطفی‌تان برخوردار شوند. دعوای همیشگی زن‌ها و مردان در به جمله آوردن جمله «دوستت دارم» توسط مرد‌ها ریشه در همین تفاوت جنسیتی دارد.

زن‌ها به خاطر عاطفی بودن‌شان بیشتر از مبالغه در جمله‌های‌شان استفاده می‌کنند. وقتی آنها می‌گویند هیچ وقت، همیشه، بهترین، بدترین، همه یا هیچ واقعاً منظورشان دقیقاً آن جمله‌ها نیست. اما شما به عنوان یک مرد احتمالاً منطقی فکر می‌کنید و می‌بینید واقعاً آن‌طور که همسران گفته نیست و وارد یک جدل بی‌حاصل منطقی با او می‌شوید

۳. خوش‌صحبتی

مردان معمولاً از این شکایت دارند که همسران‌شان خیلی حرف می‌زنند. برای همین در مورد زیاد حرف زدن زنان هم تا دل‌تان بخواهد لطیفه و پیامک درست شده است. روان‌شناسان هم موافق‌اند زن‌ها و مرد‌ها هم در میزان صحبت کردن و هم در شیوه‌ی صحبت کردن با هم فرق دارند.

عصب‌شناس‌ها می‌گویند مردان برای حرف زدن فقط از نیمکره‌ی چپشان استفاده می‌کنند اما زن‌ها از هر دو نیمکره. روان‌شناسان رشد می‌گویند تجهیزات سخن گفتن (مثلاً تارهای صوتی) در زن‌ها زودتر از مردان رشد می‌کند.

روان‌شناس‌های تکاملی هم می‌گویند، در

Dr. Mahdavi: 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 نا امید 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..❏

شـــــــــــــــــبتون پراز حس آرامش ❏

❏❏❏❏❏❏❏❏❏❏