



فهرست :

Dead in a week نقد و بررسی فیلم

شجاعت در برهوت

چند قدم در مسیر عشق

افزایش درآمد با ۶ تکنیک اقتصادی و عملی
نقطه

نگاهی به تست شخصیت شناسی MBTI

فتح اندلس ، راز کشتی های سوخته

پیاده روی ؛ اکسیر حیات بخش

The Lion and the Mouse

پیشنهاد کتاب

چه فکر میکنی ؟

سرزمین عجایب ، نسخه ایرانی

سردبیر و مدیر مسئول :

پوریا رجائی خراسانی

هیئت تحریریه :

شایلی احمدی

سارا سلیمانی وند

ملیکا ابریشمی

صبا صاحب‌دل

روژین تیمار

نیکو حسین پور

یلدا جعفری

امیرعلی اشکانی‌فر

علی اسلامی

طاها حسینی

ابولفضل ولی زاده

پارسا شیبانی

صفحه آرا:

بی‌تا شیشه‌گران

یادداشت سردبیر

...به نام آنکه گل را خنده آموخت ؛ و بر جان شقایق آتش افروخت
در افسانه های کهن یونانی آورده شده است که شخصی به نام
سیزیف مرتکب گناهی بسیار زشت و ناپسند شد. خردمندان
و بزرگان شهر برای وضع شدیدترین مجازات ، گرد هم آمدند.
سرانجام پس از جلسه ای طولانی ، ریش سفیدان جامعه به اجماع
رسیدند و صبح روز بعد ، مردم شهر در نزدیکی کوه بزرگ اطراف
شهر جمع شدند.به سیزیف فرمان داده شد سنگی را به بالای کوه
برساند . سنگ ، نه آنقدر بزرگ بود که نتوان آن را جابجا کرد و نه
آنقدر کوچک که به راحتی حرکت کند.سیزیف به سختی و با تلاش
فراوان سنگ را به قله کوه رساند ، اما کوه به گونه ای طراحی شده
بود که سنگ می لغزید و به جای اولش بازمی گشت! تلاش سیزیف
هیچگاه به ثمر نمی نشست ؛ چراکه او محکوم شده بود به تکرار !
! تکرار یک زندگی بی معنا

معنا در زندگی ! گزاره ای که کم یا بیش به گوش هایمان آشناست.
اما تاکنون چند دفعه درباره آن اندیشیده ایم؟ اصلا "معنا" چقدر
در زندگی هامان بروز و ظهور دارد؟

اگزستانسیالیسم و معنا در زندگی مقوله ای گسترده و عمیقی
است و میتوان گفت : "معنای زندگی برای هرکسی متفاوت و
منحصر به فرد است".در واقع به تعداد آدم های دنیا ، معنا برای
زندگی وجود دارد و نمیتوان نسخه ای واحد برای همه انسان ها
نوشت. حقیقت ناراحت کننده اما این است که خیلی از ما ، همانند
سیزیف یونانی به پوچی و بی معنایی مشغولیم
... عشق ، خانواده ، ثروت ، هنر و

مضامین برای هویت بخشیدن به زندگی فراوان است و آنچه اهمیت
دارد ، درک ارزش و اهمیت داشتن معنا در اعمال و رفتار است
در اولین شماره نشریه نهال ، تلاش کرده ایم تا در مسیر پاسخ به
این پرسش ها با شما همراه و هم قدم شویم. امیدواریم چراغ قوه
تلاش ما ، نوری هرچند کوچک بر پرده بی انتهای حقیقت افکنده
باشد.



Dead in week:or your money back
(IMDb): 6.3/10
(Rotten Tomatoes): 52%

سارا سلیمانی وند

اگر دنبال فیلمی با یک کمدی سیاه دلنشین برای تماشا در عصر جمعه هستید که با ایده ای منحصر به فرد و داستان گویی عالی شما را شگفت زده کند، پس ادامه این مطلب را از دست ندهید.

ویلیام نویسنده جوانی که کاملاً از آینده خود ناامید شده، پس از چندین تلاش ناموفق برای پایان دادن به زندگی خودش، تصمیم می‌گیرد کار را به دست لُزلی، یک قاتل حرفه‌ای با قرارداد تضمینی «کشته شدن ظرف یک هفته» بسپارد.

فیلم به جای تمرکز صرفاً بر مرگ و ناامیدی، از کمدی سیاه استفاده می‌کند و ایده خودکشی را، هم پذیرفته شده و هم مجاز به تصویر می‌کشد و به چنین میل و انتخابی در درون فرد احترام می‌گذارد و از سمتی دیگر لحظات شیرین بسیاری مثل عشق، موفقیت و مراقبت را نیز به ما نشان می‌دهد تا ما را وادار کند در مورد آنچه که واقعاً در زندگی مهم است فکر کنیم.

فیلم این ایده را مطرح می کند که گاهی اوقات مردم احساس گمراهی می کنند و هدف از وجود خود را زیر سوال می برند. در طول داستان، وقتی ویلیام به مرگ احتمالی اش نزدیک می شود، متوجه می شود ممکن است بیشتر از آنچه که در ابتدا فکر می کرده، در زندگی "معنا" وجود داشته باشد؛ او ارتباطات غیرمنتظره ای ایجاد می کند و به عنوان یک فرد رشد می کند و هدفی برای زندگی کردن پیدا میکند که در مجموع باعث می شود در تصمیم خود تجدید نظر کند.

فیلم با به تصویر کشیدن شکنندگی زندگی و امکان تغییر، ما را به فکر کردن درباره زندگی خودمان دعوت می کند و نشان می دهد که حتی در مواجهه با مشکلات، ممکن است معنا و هدفی پیدا شود که دیدگاه ما را به زندگی تغییر دهد و حتی به آن معنایی جدید ببخشد.

در این فیلم خبری از طنز بیهوده و سبک نیست؛ در واقع کارگردان از طنز زیرکانه، ظریف و جالبی استفاده کرده است که برای بیننده سرگرم کننده است. اگرچه موضوع فیلم به خودی خود کمدی نیست، اما مضامین طنز سیاه، رنگ تازه ای به فیلم می بخشد.

بازیگران به طرز شگفت انگیزی خوب هستند به طوریکه در کنار هم، چاشنی خاصی را به فیلم اضافه می کنند. لهجه غلیظ بریتانیایی بعضی از بازیگران، برخی از مکالمه ها را خنده دارتر می کند و در کل نحوه فیلمبرداری و صحنه ها، این اثر را جذاب تر می کنند.

از بازیگران این فیلم میتوان به آنورین برنارد (در نقش ویلیام) اشاره کرد که در فیلم ها و نمایش های تلویزیونی از جمله **Peaky Blinders** به عنوان **Dr. Holford** و در سریال ۱۸۹۹ به عنوان **Daniel Solace** ایفای نقش کرده است.

همچنین تام ویلینکسون (در نقش لزی) که در فیلم های زیادی هنر نمایی کرده و فریا میور (در نقش الی) که ممکن است او را با شخصیت **Mini Mcguinness** در برنامه تلویزیونی **Skins** بشناسید.

در کل، فیلم **Dead in a week** با نشان دادن شخصیتی که وجود خودش را در زندگی زیر سوال میبرد و قصد خاتمه دادن آن را دارد، ولی در همین حین روابط جدیدی در زندگی اش شکل میگیرد که دیدگاه او را کاملاً تغییر میدهد، مارا نیز وادار میکند تا معنای زندگی را در نظر بگیریم و به آن فکر کنیم که باعث می شود فیلم ارزش دیدن را داشته باشد.



I'm very happy to die.

شجاعت در برهوت شایلی احمدی

با خوندن اسم کتاب، احتمالا اولین چیزی که ذهن هرکدوممون رو درگیر میکنه اینه که برهوت چیه؟ کجاست؟ چرا باید برهوت را تجربه کنیم؟ برهوت اما جاییکه مطمئنم اگه فقط یکم در موردش بدونید، بی درنگ خودتونو به اونجا میرسونید!! مایا آنجلو، شاعر بزرگ معاصر، در همین رابطه میگه: «هزینه آن بالاست، پاداش آن عظیم است.»

یکی از بزرگترین دغدغه ها و نیازهای هر انسانی، نیاز به تعلق هست. حالا تعلق به یک چیزی، مکانی و یا حتی یک گروهی نویسنده در این کتاب توضیح میده هنگامی که خیلی زیاد به خودمون تعلق داشته باشیم و آمادگی تنها بودن و روبه رو شدن با ترس ها و مشکلات زندگی رو داشته باشیم، در اصل توی برهوت هستیم!

این کتاب مارو به رو به رو شدن با احساساتمون دعوت میکنه، راجع به ترس، درد واز همه مهم تر درباره شجاعت صحبت میکنه. یکی از قشنگ ترین بخش هایی که توضیح میده، دلتنگیه!

«اینکه نتوانید خود را با افرادی که برایتان مهم اند در ارتباط ببینید» این یعنی دلتنگی یه چراغی تو قلبمون روشن میکنه و بهمون میگه تو به روابط اجتماعی نیاز داری! ولی چی باعث میشه ما بی توجه از کنار این حس بگذریم؟ پاسخ سادست: ترس! ترس از خوب نبودن، ترس از آسیب دیدن. و زاده این ترس، درده! شاید پشت سنگر مخفی شدن بتونه ترس رو پنهان کنه اما درد خیلی بی رحم تره و یه راهی برای نشون دادن خودش پیدا میکنه، عجیب تر اینکه اون درد به شجاعت تبدیل خواهد شد.





شجاعت در برهوت

جست‌وجوی تعلق واقعی و شجاعت دستیابی به خوداتکایی

برنی براون

ترجمه‌ی سیده‌فرزانه حسینی



www.ketabweb.com

مهم‌ترین عاملی که پیوسته ما رو از برهوت دور نگه میداره ، ترس از تنهایی و به دنبال تایید دیگران بودن. لازمه رسیدن به اونجا اما ، مقابله شجاعانه با این موانع هست.

این کتاب حرف‌های زیادی برای گفتن داره و گسترده‌تر از اینکه به بخواهیم در چند سطر خلاصش کنیم اما با خواندن کتاب این سوال در ذهن ما جرقه خواهد زد که : آیا اصلا برهوت ارزشش رو داره؟!

جلوتر و با خواندن کتاب میبینیم که پاسخ مثبته ! خواهیم فهمید که ما خیلی از راه‌ها رو تو زندگیمون اشتباه رفتیم و برهوت ، جاییکه میتونیم جواب خیلی از سوالاتمون رو پیدا کنیم.

در راه رسیدن به برهوت، قراره مسیر سختی رو طی کنیم، تنها بشیم ، بترسیم آسیب ببینیم و درد بکشیم ، اما به محض رسیدن به سرمنزل مقصود ، اصلاتی احساس میشه که برآمده از شادی و رضایته. اصلاتی که خود زندگیه ! رسیدن به چیزهای خوب، هیچوقت آسون نیست ولی همون طور که مایا آنجلو میگه : «هزینه آن بالاست، پاداش آن عظیم است»

چند قدم در مسیر عشق ... امیرعلی اشکانی فر



در بیابان قدم زنان به سوی مقصد در حرکت است؛ گرمای شدید هوا و تابش مستقیم خورشید طاقش را کاسته؛ در افکار خودش غوطه وراست و هر از چندگاهی با دیدن عمودی دیگر، محاسبات ذهنی اش را برای مسافت سنجی تا مقصد از سر میگیرد و هر دفعه، قبل از این که به نتیجه دقیقی از میزان راه باقی مانده برسد؛ ندای بیرونی، رشته محاسباتیش را میگسلد. این بار کسی آب تعارف میکند. تشنه است؛ می پذیرد و جرعه ای به یاد سالار شهیدان می نوشد. در ذهنش مقاتل را مرور میکند؛ از جرعه دوم صرف نظر می کند؛ حس میکند گرمای آفتاب هرمش را از دست داده که متوجه می شود زیر سایه شخص دیگری قرار دارد. مردی تنومند در سکوت بالای سر او ایستاده و سایه پهناورش را که در آن بیابان نعمتی است، بر سر وی گسترده است.

اسکوت

کسی حرفی نمیزند. به مرد تنومند خیره شده. در چهره مرد حس شعف را میخواند؛ حس مفید بودن را، حس اتصال را. گویی آن مرد نیز در افکارش غرق شده و توجهی به محیط اطرافش ندارد. انگار در عالم خیالش معامله ای شیرین کرده که طعمش را زیر زبان مزه مزه میکند. صدای هم سفرش او را از تحلیل چهره مرد تنومند باز میدارد: پاشو بریم! چی کار داری میکنی؟ دوباره در مسیر بیابانی در افکار خویش شناور شده؛ به مردم فکر میکند؛ به جمعیتی که قدم قدم او را مشایعت می کنند، پا به پا با او حرکت میکنند. اما به سوی چه؟

قدم هایشان بر روی آسفالت جای می گیرد اما گویی ارواحشان در آسمان ها پیشروی میکنند. پس اینان هنگام

راستی چرا حسین(ع) خود را در آن مهلکه انداخت؟ چرا سر فرود نیاورد و جانش را معامله نکرد؟ مگر نمیدانست که در پس آن نبرد شائسی برای پیروزی وجود ندارد؟ مگر نمیدانست که به قطع و یقین کشته خواهد شد و نور وجودش را خاموش خواهند کرد؟ چرا زنده نماند تا وجودش چند صباحی دیگر در این دنیا نور افشانی کند؟

سوالاتش در ذهنش می چرخیدند و فضای خیال او را آکنده ساخته بودند که مدد غیبی در قالب بیتی روح نواز به کمکش آمد:

کسی آن آستان بوسد که جان در آستین دارد

حضرت عشق را در گه بسی بالاتر از عقل است
!!!عشق

معادلات تغییر کرد! این بار پای عشق به میان آمده بود. ساختار سوالاتش از هم پاشید، آخر صورت مسئله تغییر کرده بود.

پیروزی یعنی چه؟ پیروزی برای حسین(ع)
 چه بود؟ اگر نور حسین(ع) خاموش شده پس
 کدامین آفتاب چشم های این جماعت را به
 خود دوخته است؟
 از غیب ادب فارسی سر رسید! گویی امروز
 کمر به راهگشایی بسته است:
 دشمنت کشت
 ولی نور تو خاموش نشد
 آن جلوه که فانی نشود نور خداست
 نور خداست!
 نور خداست!
 نور خداست!

شعله ای در ذهنش در گرفت!

خداوند عشاقش را به نور خود منور می سازد؛
 حسین پیشاپیش غافله عشاق در پی نور ذات
 حق می تاخت. و دیگران از پی حسین به سر
 منزل احدیت روانه اند.

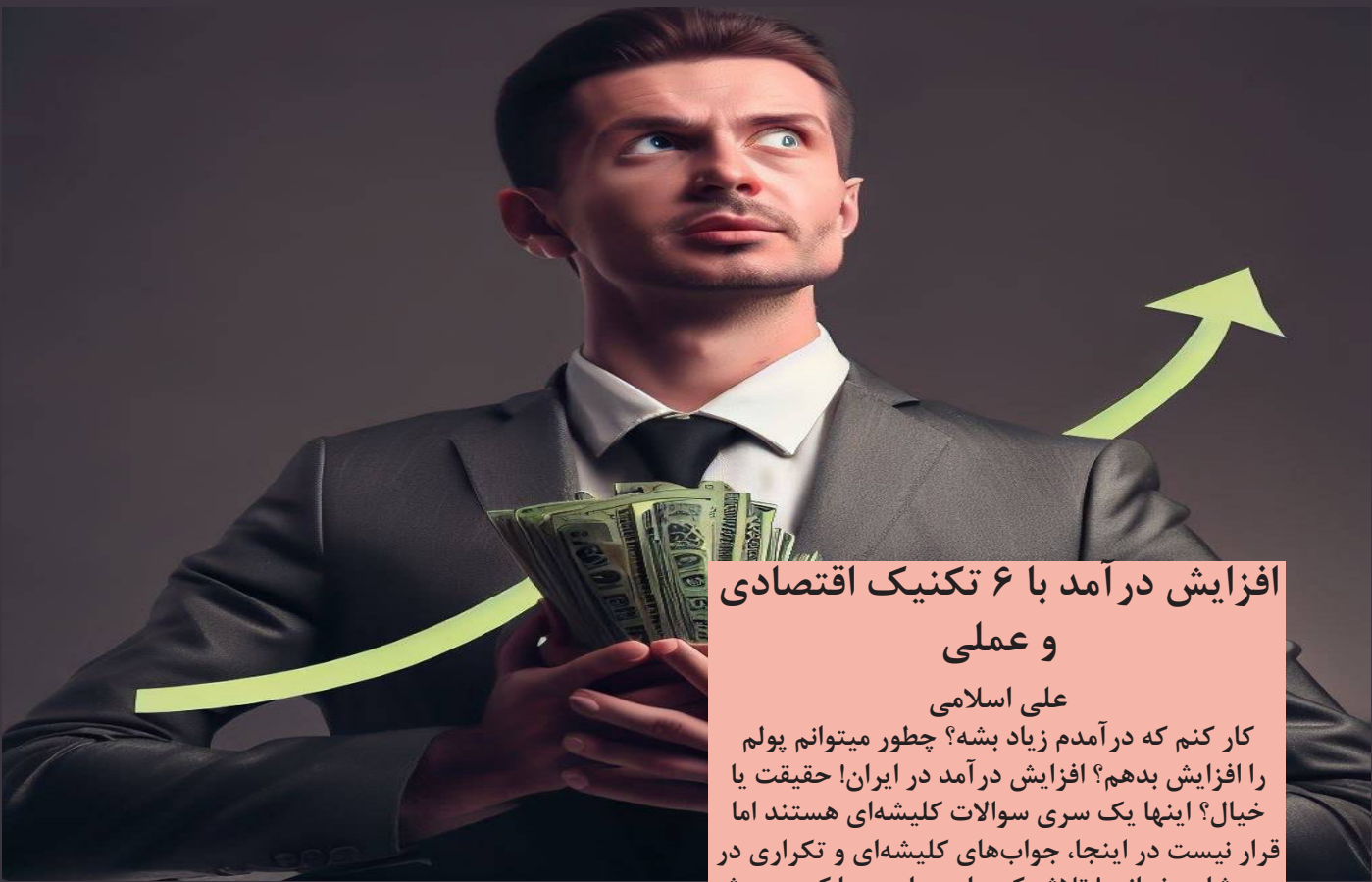
اینک همه چیز با هم می خواند، حتی این
 که چه طور گرمای هوا، شیرینی را در کام ها
 مستولی می سازد! به یاد مرد تنومند می افتد
 که شیرینی معامله اش را زیر دندان مزه مزه
 می کرد!

صدای اذان در بیابان طنین انداز شد.
 چشم هایش را بست. ندای الله اکبر در
 گوشش پیچید و با چشم های بسته صفوف نماز
 ظهر عاشورا را می کاوید! پیش نماز را! مقتدا
 را! امام را!

چشم گشود.
 دوباره سوال!!!
 اینک پشت سر کدام ولی نماز را اقامه
 کنیم؟!



اینک پشت سر کدام ولی نماز را اقامه کنیم؟!



افزایش درآمد با ۶ تکنیک اقتصادی و عملی

علی اسلامی

کار کنم که درآمد زیاد بشه؟ چطور میتونم پولم را افزایش بدهم؟ افزایش درآمد در ایران! حقیقت یا خیال؟ اینها یک سری سوالات کلیشه‌ای هستند اما قرار نیست در اینجا، جواب‌های کلیشه‌ای و تکراری در موردشان بخوانید! تلاش کرده‌ایم برای پیدا کردن روش‌های افزایش درآمد از میان این روش‌های مختلف، کمی وسواسی عمل کرده و بهترین‌ها را برایتان آماده کنیم. با ما همراه باشید با ۶ تکنیک عملی افزایش درآمد! قبل از خواندن راهکارها، بیایید ببینیم افزایش درآمد چه فوایدی برای ما به همراه دارد:

۱. استرس کمتری در مورد مسائل مالی تجربه خواهید کرد.
۲. توانایی پرداخت بدهی‌هایتان نرخ پرسرعت‌تری خواهد گرفت.
۳. توانایی پس انداز پول برای یک صندوق اضطراری برای روزهای دشوار زندگی بیشتر خواهد شد.
۴. ثبات مالی بیشتری تجربه خواهید کرد.
۵. دیگر مجبور نیستید با همان حقوق و دستمزد زندگی کنید!

کارهای پولساز را در اولویت قرار بدهید

یکی از قوانین بسیار مهم و جذاب که می‌تواند به افزایش درآمد شخصی شما کمک کند، قانون پارتو است. این قانون در مورد درآمد شخصی، چنین نظری دارد: ۸۰ درصد از درآمد شما، حاصل ۲۰ درصد فعالیت‌های تان است! البته قرار نیست حتماً آمار دقیقاً ۲۰ و ۸۰ درصد باشند اما به طور کلی، حرف این قانون این است که ما روزانه، کارهای بیهوده زیادی انجام می‌دهیم که نتیجه خاصی ندارند و می‌توانیم با جایگزین کردن‌شان با کارهای ارزشمند، درآمدمان را زیاد کنیم. با توجه به این، همین حالا بنشینید و فعالیت‌های تان را بنویسید. ببینید درآمدی که دارید حاصل از کدام کارهاست؟ در ادامه کارهایی که درآمد زیادی دارند را اولویت‌بندی کنید. به این ترتیب می‌توانید با بیشتر انجام دادنشان، درآمدتان را زیاد کنید

Fake It Till Make It

جمله جالبی وجود دارد با این مضمون: اداشو دربیار تا خودش بشی!

در واقع این جمله اشاره به یکی اصول و تکنیک‌های موفقیت دارد. در این تکنیک، پیشنهاد می‌شود برای افزایش درآمد، خودتان را مثل انسان‌های ثروتمند بدانید و ادای آنها را در بیاورید تا سریعاً مثل خود آنها شوید! چطور؟

مثلاً از عادات ثروتمندان الگوبرداری کنید؛ این افراد اغلب ساعت ۵/۶ صبح بیدار می‌شوند، یک ورزش کوتاه می‌کنند، صبحانه‌ای مقوی می‌خورند و بعد از چند دقیقه مطالعه، به سراغ کارهای‌شان می‌روند. علاوه بر این، آنها اصولاً روی آموزش دیدن سرمایه‌گذاری می‌کنند. حتی بعضی از ثروتمندان ایرانی را می‌شناسم که در ماه، ۵ تا ۱۰ درصد از درآمدشان را صرفاً برای آموزش هزینه می‌کنند! به جز این عادات روزانه، این تکنیک پیشنهاد می‌کند برای افزایش درآمد، حتی نحوه راه رفتن، لباس پوشیدن، آداب معاشرت و...تان را هم به ثروتمندان نزدیک کنید. (نکته: منظور این نیست که از فردا تمام پول‌تان را برای خرید لباس‌های گران‌قیمت صرف کنید. قطعاً چنین چیزی نتیجه‌ای جز فقر ندارد. منظور نظمی است که ثروتمندان در پوشش‌شان دارند.)

(۳) با ثروتمندان معاشرت کنید

نمی‌دانم تحقیقات علمی در مورد این تکنیک افزایش درآمد انجام شده یا نه، اما بارها از افراد بزرگ و ثروتمند در مورد این شنیده‌ام که دوستی با بزرگان زمان خودشان، چقدر در موفقیت‌شان تأثیر داشته است. من خودم هم چند مدتی است این راهکار را استفاده می‌کنم. اگر قرار باشد از تجربیاتم بگویم: اولین چیزی که در زندگی‌تان بعد از معاشرت با ثروتمندان تغییر می‌کند، سطح مقایسه‌تان است! تا قبل از این شاید خودتان را با پسرعمو، همسایه یا اصلاً خواهر/برادرتان مقایسه می‌کردید و خوب نتیجه می‌گرفتید که شرایط‌تان نسبتاً راضی‌کننده است. اما از این به بعد باید خودتان را با ثروتمندان مقایسه کنید، در نتیجه متوجه می‌شوید که از آنها عقبید و تلاش بیشتری برای مثل آنها شدن، خواهید کرد.

مورد دوم، این است که ثروتمندان باور شما به ثروت را افزایش می‌دهند. تا قبل از این من از آن آدم‌هایی بودم که تصور می‌کردم همه انسان‌هایی که ثروت چند میلیاردی دارند، از راه نادرست به این ثروت رسیده‌اند. اما الان متوجه شده‌ام که اتفاقاً به دست آوردن این ثروت‌ها با پول حلال و کارهای درست کاملاً شدنی و امکان‌پذیر است.

در نهایت آخرین چیز برای افزایش درآمد، این است که ثروتمندان درس‌های زیادی به شما می‌دهند. با مشاهده رفتار آنها، متوجه می‌شوید که باید طبق چه معیارهایی تصمیم بگیرید و نگران چه چیزهایی باشید.

اگر می‌پرسید چطور با ثروتمندان رابطه برقرار کنیم، اینطور جواب می‌دهم: باید ارزش ایجاد کنید! مثلاً با کارهای رایگانی مثل نوشتن مقالات سایت‌شان یا سئو کردن سایت آنها شروع کنیم. زمانی که توانستید به آنها ثابت کنید واقعا می‌توانید ارزشی ایجاد کنید، به مرور ارتباط‌شان را با شما گسترش می‌دهند.

(نکته: ثروتمندان و افراد موفق به شدت روی زمان‌شان حساسند! پس حواس‌تان را جمع کنید که برای چه چیزهایی زمان آنها را می‌گیرید.)

(۴) برای افزایش درآمد، به فکر شغل دوم باشید!

زمانی که صحبت از شغل دوم می‌شود، در ابتدا دو بهانه وجود دارد: "من زمان ندارم!" یا "چه شغلی انتخاب کنم؟" جواب: ببینید، به نظر من کسی که به دنبال راه‌های افزایش درآمد می‌گردد، باید ابتدا بپذیرد که نیاز به تلاش بیشتر دارد. بنابراین اگر زمان ندارید، یک ساعت از زمان تفریح و یک ساعت از زمان خواب‌تان کم کنید. اصلاً روزهای تعطیل را هم کار کنید.

اما در مورد انتخاب شغل: این کاملاً به شرایط و البته روحیه شما بستگی دارد. اگر رایانه دارید، شغل‌هایی مثل تولید محتوای سایت، تولید محتوای اینستاگرام، تایپ، سئو سایت، بازاریابی دیجیتال و... برای‌تان مناسب است. اگر از شغل‌های اینترنتی خوش‌تان نمی‌آید، در حال حاضر بهترین راهکار، بازاریابی است.

(۵) از دایره کنترل بیرون نروید.

مارتین سلیگمن، دانشمند معروف، تحقیق جالبی در مورد "درماندگی آموخته شده" دارد. طی این تحقیق تعدادی سگ را وارد اتاقی یک‌بخشی کرده و هر از گاهی به آنها شوک الکتریکی وارد کردند. در ادامه سگ‌هایی را وارد یک اتاقک دو بخشی کردند و گاهی به آنها شوک دادند و خوب این سگ‌ها هم خودشان را سریع به بخش دیگر اتاقک پرت کردند. در ادامه سگ‌هایی که قبلاً در اتاقک یک بخشی بودند را به اتاقک دو بخشی آوردند و قضیه تکرار شد. اما جالب اینجا بود که این سگ‌ها برای پریدن به اتاق بغلی هیچ تلاشی نکردند! در واقع آنها به خاطر تجربیات قبلی، به درماندگی آموخته شده مبتلا شده بودند!

یعنی چه؟ یعنی به دلیل اینکه در تجربه قبلی هیچ کاری برای خلاص شدن از درد از دست‌شان بر نمی‌آمده، تصور می‌کردند در بقیه تجربیات هم شرایط به همین صورت است. در ادامه این تحقیقات مفهوم درماندگی آموخته شده به دنیای انسان‌ها هم وارد شد. اما چطور یک انسان به این مشکل دچار می‌شود؟

در واقع ما انسان‌ها وقتی تمرکزمان را روی بخشی از زندگی بگذاریم که نمی‌توانیم برای تغییرش کاری کنیم، مبتلا به این احساس می‌شویم. مثلاً مواردی مثل قیمت دلار، افزایش قیمت محصولات، مسائل سیاسی و... مارن سلیگمن نشان داده زمانی که تمرکزتان را روی این بخش از زندگی یا بهتر است بگویم خارج از دایره کنترل‌تان می‌گذارید، عملاً دچار درماندگی آموخته شده خواهید شد. به این ترتیب اقدامات بسیار کم‌تری برای افزایش درآمد و پول انجام داده و به مرور وارد چرخه فقر می‌شوید.

به عنوان راهکار: پیشنهاد می‌کنم از امروز به جای چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند، روی چیزهایی تمرکز کنید که توانایی تغییرشان را دارید. مثلاً همین درآمد!

(۶) برای افزایش درآمد باید تغییر کنید!

((چرا تصور می‌کنید قرار است با انجام دادن کارهایی که بقیه انجام می‌دهند، نتیجه متفاوتی از آنها بگیرید؟))

دقیقاً همین‌طور است! ما انسان‌ها همیشه انتظار داریم با کم‌ترین زحمت ممکن به ثروت و شرایط مناسب مالی برسیم، اما قطعاً نمی‌توان مثل بقیه بود و انتظار شرایط متفاوت از بقیه را داشت. می‌دانم الان خیلی‌ها می‌گویند ((ما تلاش زیادی می‌کنیم اما باز هم شرایطمان خوب نیست)). در واقع مشکل اینجاست که این عزیزان "تلاش هوشمندانه" را با "تلاش بیهوده" اشتباه گرفته‌اند. قطعاً آن میلیارد و ثروتمندی که ماشین چند میلیاردی دارد، مثل شما تلاش نمی‌کند. پس چه باعث شده آنها با کم‌تر سختی کشیدن، به پول بیشتری برسند؟ جواب تغییر است! آنها کارهایی را انجام داده‌اند که کسی حاضر به انجام‌شان نبوده است. مثلاً مدیران سایت دیجی کالا، در زمانی که هیچ کس به دنیای آنلاین فکر نمی‌کرد، تغییر کردند! آنها کاری را کردند که شخص دیگری حاضر به انجامش نبود و خوب نتیجه‌اش چه شد؟ ثروت چند میلیاردی!! این الگو برای اغلب ثروتمندان هم صادق است. آن زمانی که همه به فکر فروش یک محصول عادی بودند، احد عظیم‌زاده فرش گرد تولید کرد و به فروش رساند. زمانی که مردم از دنیای آنلاین برای سرگرمی استفاده می‌کردند، جف بزوس به فکر کسب درآمد از آن بود، وقتی در دانشگاه همه به فکر تفریح بودند، مارک زاکربک برای ایده‌های بزرگش زمان می‌گذاشت و ...

نقطه

ملیکا ابریشمی

از پس آینه‌ی اکنون به خود خیره می‌شوم،
به مردمک‌هایم چشم می‌دوزم، گودالی عمیق و تاریک به سوی ناشناخته‌ها! دالانی که هر
چه جلوتر می‌روی بیشتر در آن گم میشوی
این گم‌گشتگی برای من درست مثل نقطه‌ای می‌ماند در میانه خطوط، که ایده‌ای ندارد قرار
است تبدیل به کدام کلمه شود، آیا اصلاً کلمه
است یا پایان؟ شاید یک جمله باشد، شاید هم یک داستان! شاید...
نمی‌دانم از کدام کلمه و از کدام زبان و از کجا به کجا در این خطوط قرار است معنا شوم، آیا
اصلاً معنی میشوم؟

گاه بی‌معنایی بین خطوط در عین اسارت در برزخ پوچی، تعبیر آزادی است، زیرا که
گنجایش هزاران هزار معنا را دارد و هیچ تعبیری جای دیگری را نمی‌تواند تنگ کند.
او هم می‌تواند آغاز باشد هم پایان، هم میانه باشد هم ادامه دهنده. شاید هم حتی یک
نوبت یا سکوت، شاید همان چیزی باشد که یک قطعه نیاز دارد تا کامل شود. و این آزادی هم
سخت است هم شیرین، هم رهایی بخش است هم گیج‌کننده!
و اختیار همان قلمی است که با آن نقطه تعبیر می‌شود. در این میانه کاغذ تغییر کند، فاصله
خطوط کم شود یا زیاد، تیره شود یا روشن و با وجود هر آنچه که موج زمان با خود بیاورد،
قلم باز هم بر این اقیانوس، روان خواهد ماند.
اری او... نقطه... بود اما قصه‌اش می‌تواند کتاب شود و هزاران واژه برای توصیفش قطار شوند
و همچنان به مقصد نرسند. زیرا که قصه‌اش تا ابد جاری است، از بزرگترین نقطه آسمان تا
کوچک‌ترین دانه زمین!

اینجا قرار است راوی نقطه‌ها شویم!

و هر بار روایت یکی از آنها را بر واژه‌ها سوار کنیم. و این خوانش توست که به هر نقطه
حیاتی تازه خواهد بخشید.
و نهایتاً کلام آخر را به حافظ می‌سپارم

«عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی

عشق داند که در این دایره سرگردانند»



ترجیحات در MBTI



برون‌گرا

انرژی را از دنیای بیرون به دست می‌آورد.
دوست‌دار ارتباط با آدم‌های جدید و مرادوه‌های اجتماعی است



درون‌گرا

انرژی را از دنیای درون به دست می‌آورد.
دوست‌دار تفکر، درون‌نگری و زمان‌های خلوت و تنهایی‌اند.



حسی

اطلاعات را از طریق حواس پنج‌گانه‌شان دریافت می‌کنند. به آنچه می‌بینند و می‌شنوند اعتماد دارند.



شهودی

به ربط بین پدیده‌ها و اطلاعات توجه می‌کنند.
امکانات و احتمالات را می‌بینند و تصویر بزرگ‌تر را در نظر می‌گیرند.



فکری

براساس اصول و استانداردهای منطقی و عینی تصمیم می‌گیرند. استدلال و تحلیل را دوست دارند.



احساسی

براساس ارزش‌های شخصی و تأثیر تصمیم‌های خود روی دیگران تصمیم‌گیری می‌کنند.



ساختارگرا

کارها را از قبل برنامه‌ریزی می‌کنند. زمان‌بندی دارند و در دنیای بیرون مصمم دیده می‌شوند.



منعطف

دوست دارند دست‌شان برای انتخاب و تصمیم باز باشد. بر اساس ضرورت و فوریت اقدام می‌کنند. در فشار لحظه آخر خوب کار می‌کنند.

تایپ‌شناسی

typeshenasi.com

مرجع آموزش تیپ‌شناسی MBTI

منبع تصویر: سایت Business Insider

ISTJ

مجریان مسئول

ISFJ

مهمانداران فداکار

INFJ

روشنگران انگیزه

INTJ

استراتژیست‌های رویایی

ISTP

زیرک‌های پراگماتیک

ISFP

متولیان عملگرا

INFP

جنگجویان الهام گرفته

INTP

آنالایزرهای وسیع

ESTP

داینامیک‌های ماوریکس

ESFP

بداهه‌سازان مشتاق

ENFP

کاتالیزورهای متعصب

ENTP

کاوشگران نوآور

ESTJ

دراپورهای کارآمد

ESFJ

سازندگان متعهد

ENFJ

بسیج‌کننده‌های جذاب

ENTJ

مدیران راهبردی



نگاهی به تست شخصیت‌شناسی MBTI

روژین تیمار

چقدر خودتان را می‌شناسید؟ اطرافیان‌تان را چطور؟ چگونه شخصیت انسان‌ها را توصیف می‌کنید؟

ام‌بی‌تی‌آی (MBTI) یک تست شخصیت‌شناسی معتبر و محبوب در سراسر دنیاست. این تست به شناخت بیشتر خود و دیگران و در نتیجه درک متقابل و برقراری بهتر ارتباط با سایرین کمک می‌کند. همچنین، امروزه شاهد یاری رساندن نتایج این تست به افراد برای انتخاب شغل مناسب با شخصیت و سبک زندگی خود هستیم!

مخاطبان با پاسخ به برخی سوال‌ها در مورد نحوه برخوردشان در شرایط روزمره و خاص متنوع، می‌توانند به تیپ شخصیتی‌شان پی ببرند. این پرسش‌ها عمدتاً به شیوه‌ای سازمان‌دهی شده‌اند که در چهار (و گاهی پنج) بُعد، شما را می‌سنجند: ترجیح کسب انرژی، ترجیح دریافت اطلاعات، ترجیح تصمیم‌گیری، ترجیح سبک زندگی. هر یک از این چهار بُعد خود به دو دسته متفاوت تقسیم می‌شوند و افراد با توجه به پاسخ‌هایشان، در آنها دسته‌بندی می‌شوند. برای مثال، شما واژه «درون‌گرا» و «برون‌گرا» را مدام می‌شنوید. این دو دسته، مربوط به بُعد نحوه کسب انرژی شما از دنیای اطرافتان می‌باشد. درون‌گرا یا برون‌گرا بودن شما، اولین حرف از چهار حرف، بازگوکننده تیپ شخصیتی شما را مشخص می‌کند. تیپ ام‌بی‌تی‌آی شما، متشکل از چهار حرف لاتین که به نمایندگی از گرایش شما بین دو دسته هر بُعد می‌باشد. بر اساس این تست، مخاطبان به شازده تیپ شخصیتی متفاوت با ویژگی‌های منحصر به فرد و مشترک تقسیم می‌شوند.

حالا، هر یک از دسته‌های این چهار بُعد، چه چیزی را در مورد شما بازگو می‌کنند؟

–حرف اول، ترجیح کسب انرژی:

(E)Extrovert: برونگرا

شما انرژی روزمره خود را از دنیای اطرافتان و معاشرت با سایرین و حضور در اجتماع بدست می آورید و در ارتباطات اجتماعی موفق تر هستید.

(I)Introvert: درونگرا

شما از تنهایی و خلوت با خودتان کسب انرژی می کنید. ترجیح می دهید با اجتماعات کوچکتر ارتباط داشته باشید و اغلب وقت خود را در فضای ذهنی خود، جایی که راحت تر هستید، می گذرانید.

–حرف دوم، ترجیح دریافت اطلاعات:

(S)Sensory: حسی

شما به داده‌های واقعی و ملموس، و آنچه از حواس پنج‌گانه‌تان درک می کنید، اتکا می کنید. دقت بالایی به جزئیاتی که مشاهده می کنید دارید و اطلاعات مستند و حقیقی، برایتان ارزشمند تر از شهود و الهام می باشد.

(N)iNtuition: شهودی

شما دقت زیادی به معنا و مفهوم ورای اطلاعات مستند و آنچه هست دارید. به کشف ارتباطات نهفته میان داده‌ها علاقه دارید و بسیار به احتمالات اتفاقات آینده توجه دارید. امکان و احتمال برایتان ارزشمند تر از آنچه که مستند هست، می باشد است.

–حرف سوم، ترجیح تصمیم گیری:

(T)Thinkers: فکری‌ها

حقیقت برای شما ارزش والایی دارد. روحیه تحلیل‌گری دارید و مسائل را به ندرت از دیدگاه شخصی خود بررسی می کنید و درست بودن یک موضوع، برایتان مهم‌تر از حفظ مصلحت می باشد.

(F)Feelers: احساسی‌ها

به عواطف و احساسات درونیتان آگاهی بالایی دارید. در مسائل و مشکلات ترجیح می دهید خود را به جای سایرین بگذارید تا متوجه احساسات آنان باشید و توجه زیادی به تاثیر تصمیماتتان بر احساسات دیگران دارید. حفظ مصلحت برای شما ارزشمند است.

–حرف چهارم، ترجیح سبک زندگی:

(J)Judging: ساختارگرا‌ها

برنامه ریزی و پیش روی محاسبه شده از اولویت‌های شما محسوب می شود. دوست دارید به کارها و تصمیماتتان هرچه زودتر رسیدگی کنید و نمی گذارید پرونده‌های نیمه باز، ذهنتان را اشغال کند.

(P)Perceiving: منعطف‌ها

برای انجام کارها و تصمیمات، عجله‌ای ندارید و تمایل دارید پس از بررسی کامل و کسب اطلاعات کافی، اقدام برای شروع کاری کنید. داشتن برنامه قبلی برای انجام کار هایتان را ضروری نمی دانید و به آنها سر وقتشان می‌پردازید.

اکنون، شاید با خواندن توضیحات بالا، حدس‌هایی در مورد تیپ شخصیتی خود داشته باشید. آیا شما یک **INFP** رویا پرداز و دلسوز هستید؟ یا یک **ISTJ** جزئی‌نگر و باثبات؟ شانزده تیپ شخصیتی **MBTI** به شرح زیر می باشند:

گروه خردگراها:

INTJ: معمار **INTP**: منطق‌دان

ENTJ: فرمانده **ENTP**: مجادله‌گر

گروه دیپلمات‌ها:

INFJ: حامی **INFP**: میانجی

ENFJ: قهرمان **ENFP**: پیکارگر

گروه نگهبانان:

ISTJ: تدارکات‌چی **ISFJ**: مدافع

ESTJ: مجری **ESFJ**: سفیر

گروه کاوشگران:

ISTP: چیره دست **ISFP**: ماجراجو

ESTP: کار آفرین **ESFP**: سرگرم کننده

همانطور که می بینید، این شانزده تیپ در چهار گروه با عناوین جذاب و منحصر به خود، که گویای تشابهات هم‌گروهان می باشد، دسته‌بندی می شوند. نام اختصاری شخصیت شما چیست؟ یک **INTJ** معمار و آینده‌نگر؟ یا یک **ESTP** کار آفرین و عاشق تفریح؟



فتح آندلس ، راز کشتی های سوخته سید طاها حسینی

احتمالا کم و بیش نام آندلس (تقریبا همون اسپانیای امروزی) به گوشتون خورده ؛ سرزمینی در دوران بنی امیه که شامل قسمتی از قاره اروپا به نام جزیره ایبریا می شد و توسط مسلمانان فتح شده بود. این امر یکی از اتفاقات مهم آن زمان بود ؛ چراکه علاوه بر گسترش سرزمین های اسلامی که سبب ارتباط بیشتر شرق و غرب شد ، به نوعی آغازگر نوعی انتقال فرهنگ و تمدن بود . یکی از اتفاقات بسیار خاص و تأمل برانگیزی که در طی این جریان اتفاق افتاد و شاید کمتر به آن توجه شده ، موضوعی است که به "خطبه طارق" شهرت دارد. داستان از این قرار است که در بخشی از پیشروی مسلمانان ، حاکم وقت دولت بنی امیه در شمال آفریقا هفت هزار مرد جنگی را به فرماندهی طارق بن زیاد برای فتح آندلس فرستاد. این موضوع در حالی بود که برخی منابع شمار ارتشی که برای مقابله با مسلمانان فرستاده شده بود را بالغ بر ۱۱۰ هزار نفر ذکر کرده اند ! طارق بن زیاد پس از گذراژ تنگه جبل الطارق ، به سواحل جنوبی آندلس رسید و در اولین اقدام ، تمام کشتیهایی که به وسیله آنها لشکرش را به سواحل آندلس رسانده بود را سوزاند ...!

خودتان را در آن موقعیت تصور کنید !! چرا یک فرمانده لشکر باید دست به چنین کار عجیب و احمقانه ای بزند ؟! در حالی که کشتی ها در مقابل چشمان بهت زده سربازان در آتش می سوخت و لشکریان پل پشت سرشان را خراب شده می دیدند ، طارق بن زیاد در خطبه ای مشهور به سربازانش گفت : « راه فرار کجاست ؟ روبرویتان دشمن و پشت سرتان دریاست ! به خدا سوگند در برابرتان راهی جز صداقت و صبر وجود ندارد. »





بیایید

خودمان رو به جای

سپاهیان مبهوت بگذاریم؛ قبل از

این اقدام عجیب فرمانده هر سرباز با توجه به تجربه

اش ویا اهداف زندگی و انگیزه هایش فکری در سر داشت. عده

ای از شمار بسیار لشکر رقیب ترسان بودند و عده ای دیگر امید زیادی به پیروزی

داشتند و در فکر این بودند که بعد از جنگ با غنائمشان چه کنند. اما بعد از این کار فرمانده لشکر

، تمام امنیت ذهنی سربازان نابود شد. چون هیچ راه برگشتی وجود نداشت! تنها راه، پیروزی بود. پیروزی به هر

قیمتی! و هیچ حالت دومی هم وجود نداشت. جوری که گویی اکنون فکر همه سربازان لشکر فقط و فقط یک چیز بود: پیروز شدن

در این جنگ نابرابر! این موضوع در ذهن تک تک افراد رشد کرد و ریشه دواند که شاید هیچگاه هیچ دغدغه ای در زندگی شان، به

این اندازه بزرگ و مهم نبوده است. اما چرا؟ شاید چون هیچ وقت از حصار امن ذهنیشان (خواسته یا ناخواسته) خارج نشده بودند.

گاهی اوقات ما هم در برابر مشکلات زندگی باید از محدوده امن خودمون خارج بشیم تا همه معنای زندگیمون بشه رسیدن به

هدفمون که یک زندگی بهتره. گاهی اوقات باید پل های پشت سرمون را خراب کنیم تا چاره ای جز موفقیت نداشته باشیم. اما این

کار از اون دسته کارهایی است که شاید گفتنش سخت نباشه؛ اما انجام دادنش عمیقاً سخته. "جرات" زیادی می طلبه که شما

تمام پل های پشت سرتون رو خراب کنید. چون طبیعتاً آدم در اعماق دلش شک میکنه که اگر نشد چی؟ اگر نتونستم چی؟ اگر

به همون پل ها نیاز پیدا کنم چی؟ این اما و اگرها همون موانعی هستند که اجازه نمیدن شما از محدوده امن ذهنیتون خارج بشید.

خارج شدن از این محدوده ها کار بسیار سخته؛ اما به این فکر کنید وقتی که خارج شوید، تنها راهی که باقی خواهد ماند "موفق

شدن".

آنجاست که موفقیت تبدیل به معنای زندگی شما میشه ...

پیاده روی ؟ اکسیر حیات بخش صبا صاحب‌دله

پیاده روی یک ورزش کم هزینه با اثرات باور نکردنیست که برای سلامت و تناسب اندام بسیار مفید است.

از اثرات مثبت این ورزش می توان به بهبود عملکرد مغزی ، تنظیم سطح قند خون ، افزایش کیفیت خواب ، بهبود خلق و خوی ، کمک به تنظیم صحیح گردش خون و افزایش قدرت سیستم ایمنی و ... اشاره کرد.

بطور کلی با انجام پیاده روی به صورت منظم :

- متابولیسم بدن بالا می رود ؛
- حباب وزنی کاهش پیدا می کند.
- استرس و اضطراب کم شده ،
- پوست شاداب تر می شود و هزاران اثر دیگر که به بهبود عملکرد فیزیولوژیکی بدن کمک می کند .

اما سوالی که در این حین به وجود می آید این است که چه نکاتی برای یک پیاده روی مطلوب مناسب است؟

نباید کمتر از ۳۰ دقیقه باشد .

پیوسته باشد .

ضربان قلب را افزایش دهد .

و بهتر است که نیم ساعت قبل از آن قهوه مصرف شود.

ضمناً اگر میخواهید با پیاده روی چربی سوزی بیشتری داشته باشید ، به این نکات هم توجه کنید !!

داشتن برنامه غذایی مناسب :تا زمانی که رژیم غذایی سالم و سبک زندگی سالمی نداشته باشیم ، صرفاً با پیاده روی و به تنهایی به نتیجه مطلوبی نمیرسیم.

داشتن سبک زندگی سالم : سبک زندگی سالم از مولفه های مهم سبک زندگی خوب است و یکی از شاخص های آن ، مصرف وعده صبحانه است .بنابراین توصیه می شود وعده صبحانه حتماً مصرف شود و همچنین از منابع پروتئینی استفاده بیشتری به عمل آید.

صبح ها زودتر بیدار شیم !

مصرف چای سبز و نوشیدنی های بدون قند یا با قند طبیعی به جای نوشابه ها و مواد قندی در این راستا توصیه می شود.

راستی ، قدم زدن در پاساژ پیاده روی نیست!!!

پیاده روی باید پیوسته و حداقل سی دقیقه به طول بیانجامد و سرعت آن در حدی باشد که ضربان قلب افزایش یابد .همچنین وجود برنامه ای مدون و منظم برای پیاده روی به افزایش کارایی آن کمک می کند.



THE LION AND THE MOUSE پارسا شیبانی

خب بالاخره به اولین قسمت از نشریه نهال رسیدیم !!!

از اونجایی که این روز ها ، زبان اونم از نوع انگلیسیش یکی از مهمترین بخشهای زندگی هر کدوممون رو شکل میده و به یه بخش جدایی ناپذیر از شبانه روزمون تبدیل شده ؛ ما هم تصمیم گرفتیم تا یکی از بخش های نشریه مون رو به این موضوع اختصاص بدیم !

برای اینکه شما هم بتونید زبانتون رو تقویت کنید و هم اینکه حوصله تون سر نره ؛ تصمیم گرفتیم که یه متن (یا به قول خارجیها **passage**) که از یه داستان جذاب برگرفته شده است رو براتون آماده کنیم ، بعضی از لغات مهمش رو باهم بررسی کنیم و در آخر و از اونجایی که گرامر (همون دستور زبان خودمون) جزء جدایی ناپذیر هر زبانه، تو هر شماره نشریه به خدمت گرامرش میرسیم و یه درس حسابی ازش میگیریم ! پس دیگه بدون هر گونه اتلاف وقت ، مستقیم میریم سر اصل مطلب :

Lion was asleep in his den one day when a mouse for no reason at all ran across the outstretched paw and up the nose of the king of beasts, awakening him from his nap.

The lion clapped his paw upon the now thoroughly frightened little creature and would have made an end of him.

"Please," squealed the mouse, "don't kill me. Forgive me this time, O King, and I shall never forget it. A day may come, who knows, when I may do you a good turn to repay your kindness."

The lion, smiling at his little prisoner's fright and amused by the thought that so small a creature could ever be of assistance to the king of beasts, let him go.

Not long afterward the lion, while ranging the forest for his prey, was caught in a net that a hunter had set to catch him. He let out a roar that echoed through the forest. Even the mouse heard it and, recognizing the voice of his former preserver and friend, ran to the spot where the lion lay tangled in the net of ropes.

"Well, Your Majesty," said the mouse, "I know you did not believe me when I said I would return a kindness, but here is my chance."

And without further ado he set to work to nibble with his sharp little teeth at the ropes that bound the lion. Soon the lion was able to crawl out of the hunter's snare and be free.

MORAL: No act of kindness, NO matter How small, is ever wasted.

Vocabulary

Beast:	جانور
Nap:	خواب، چرت
Creature:	موجود، مخلوق
Squeal:	فریاد زدن، جیغ زدن
Prisoner:	زندانی
Prey:	شکار، شکار کردن، طعمه
Roar:	غرش
Crawl:	خزیدن
Snare:	دام، به دام انداختن
Nibble:	جویدن

Grammar

Simple past (گذشته ساده)

- ساختار برای افعال با قاعده
d / ed + فعل + فاعل

Example:

The lion clapped his paw

شیر پنجه (اش) را زد.

The mouse squealed

موش فریاد زد.

- ساختار برای افعال بی قاعده

فرم گذشته ساده فعل + فاعل

Example:

Ali wrote a letter for his mother

علی برای مادرش نامه نوشت.

Saman broke the glass

سامان شیشه را شکست.

- ساختار منفی

فعل + did not + فاعل

Example:

You did not believe me

تو مرا باور نکردی.

Saman didn't break the glass

سامان شیشه را نشکست.

- ساختار سوالی

فعل + فاعل + Did

Example:

Did Saman break the glass

آیا سامان شیشه را شکست؟

شیر و موش

یک روز شیر در لانه خود خواب بود که یک موش بدون هیچ دلیلی در آن دوید و پنجه روی بینی پادشاه جانوران کشید، طوری که او را از خواب بیدار کرد. شیر پنجه اش را به موجود کوچک که اکنون کاملاً ترسیده بود، زد طوری که ممکن بود پایان او را رقم بزند (او را بکشد). موش فریاد زد: "لطفاً، مرا نکش. ای پادشاه این بار مرا ببخش، و هرگز آن را فراموش نخواهم کرد. چه کسی می داند، ممکن است روزی بیاید، زمانی که می توانم یک کار خوب برای شما انجام دهم تا مهربانی شما را جبران کنم." شیر به زندانی کوچکش که ترسیده، لبخند می زند و به فکر فرو رفت که موجودی بسیار کوچک چگونه میتواند به پادشاه جانوران کمک کند و با خود فکر کرد او را رها کن. چندی بعد شیر، در حالی که از جنگل برای شکار عبور میکرد در توری گرفتار شد که شکارچی برای شکار او، آن قرار داده بود. او غرشی را بیرون داد که در جنگل پیچید. حتی موش هم آن را شنید و فهمید (تشخیص داد) که صدای نجات دهنده و دوست پیشین اوست و به سمت جایی که شیر در شبکه ای از طنابها در هم پیچیده بود (گیر افتاده بود)، دوید. موش گفت: "خب، اعلیحضرت، می دانم که وقتی گفتم محبت را جبران می کنم، مرا باور نکردی، اما اینجا زمان شانس من است." و بدون هیچ معطلی دست به کار شد تا با دندان های کوچک تیزش طناب هایی که شیر را بسته بودند، بچود. خیلی زود شیر توانست از دام شکارچی بیرون خزیده و آزاد شود. پند اخلاقی: هیچ عمل محبت آمیزی، هر چند کوچک، هیچگاه هدر نمی رود.

برگرفته از کتاب **The Random House Book Of Bedtime Stories**
Jane Dyer طراحی شده توسط

پیشنهاد کتاب تیگو حسین پور

سلام!

تو این بخش از نشریه قصد داریم ارائه ای کلی از چند کتاب خوب راجع به خودشناسی و به خصوص معنا در زندگی به شما همراهان عزیز بدهیم. برای تحقق این امر، تصمیم گرفتیم تاثیرگذارترین جملات کتاب رو نقل کنیم تا بهتر حال و هوای کتاب ها براتون ترسیم بشه.

نیروی حال:

-آنچه که امروز موجب شادی شما می شود، فردا برای شما چیزی جز درد نیست، شما را ترک می کند و به این شکل نبود آن باعث درد و رنج می شود.

-احساس کالبد درونی تان، احساسی بی شکل، نامحدود و غیرقابل توصیف است. عمق بی انتهایی دارد و همواره می تواند ژرف تر از پیش شود.

-برای اینکه از هستی آگاه شوید، ابتدا باید آگاهی تان را از اسارت ذهن رها سازید.

-اگر به لحظه حال توجه کنید، بی شک اولین چیزی را که مشاهده می کنید، دروغ است پس همواره از حال می گریزید و سعادت را در آینده می جوئید.

هنر ظریف رهایی از دغدغه ها:

-ولی اگر قرار نیست خاص یا استثنایی باشم، پس چه هدفی داشته باشم؟

-اگر حس می کنید درمقابل دنیا قرار گرفته اید، احتمالاً شما فقط در مقابل خودتان قرار گرفته اید.

-عدم پذیرش زندگی تان را بهتر خواهد کرد!

-برای قربانی ها، سخت ترین کار در دنیا این است که خودشان را برای مشکلاتشان مسئول بدانند.

انسان در جستجوی معنا:

-کسی که چرایی زندگی را یافته است با هر چگونگی خواهد ساخت.

-بهداشت روانی اندازه ای از تنش است.

-چنان زندگی کن که گویی بار دومی است که به دنیا آمده ای و اینک درحال انجام خطاهایی هستی که در زندگی نخست مرتکب شده بودی.

-معنای زندگی پیوسته درحال تغییر است ولی هرگز محو نمی شود.

-عشق تنها شیوه ای است که با آن می توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست یافت.

-رنج، یکی از راه های رسیدن به معنی زندگی است.

- "معنا" از "منطق" ژرف تر است.

مغازی جادویی:

-اگر از درد درس بگیری، تجربه ی درد می تواند یک موهبت باشد.

-اگر از ذهن و قلبت استفاده کنی، اتفاق می افتد.

وقتی نیچه گریست:

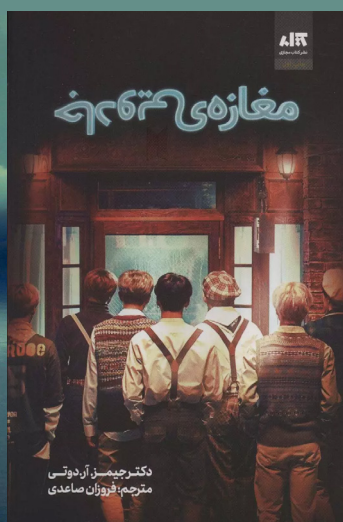
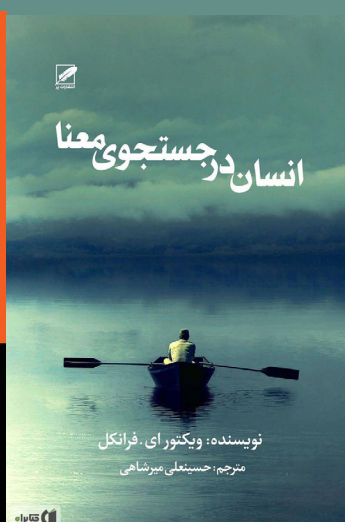
-اجازه ندهی زندگی ات تو را زندگی کند.

-اگر برگزیدید که از اندک افرادی باشید که در لذت رشد و شادمانی از رهایی از خدا بهره ای دارند، پس باید خود را برای عظیم ترین دردها آماده کنید.

-گویی غلت زدن در کثافات به معنای انسان بودن است!

-ایمن زیستن خطرناک است. خطرناک و مهلک.

-زندگی جرقه ای میان دو پوچی یکسان است، تاریکی قبل از تولد و تاریکی بعد از مرگ.



چه فکر میکنی ؟

ابولفضل ولی زاده

چه فکر میکنی ؟

که بادبان شکسته، زورق به گل نشستهای
است زندگی

در این خراب ریخته

که رنگ عافیت از او گریخته

به بن رسیده ، راه بسته ایست زندگی

چه سهمناک بود سیل حادثه

که همچو اژدها دهان گشود

زمین و آسمان ز هم گسیخت

ستاره خوشه خوشه ریخت

و آفتاب

در کبود دره های آب غرق شد .

هوا بد است !

تو با کدام باد میروی ؟

چه ابرتیره ای گرفته سینه تو را

که با هزار سال بارش شبانه روز هم

دل تو وا نمی شود .

تو از هزاره های دور آمدی

در این درازنای خون فشان

به هر قدم نشان نقش پای توست.

در این درشت نای دیو لایخ

زهر طرف طنین گامهای ره گشای توست

بلند و پست این گشاده دامگاه ننگ و نام

به خون نوشته نامه وفای توست!

به گوش بیستون هنوز

صدای تیشههای توست !

چه تازیانه ها که با تن تو تاب عشق
آزمود.

چه دارها که از تو گشت سربلند

زهی که کوه قامت بلند عشق

که استوار ماند در هجوم هر گزند

نگاه کن هنوز آن بلند دور

آن سپیده آن شکوفه زار انفجار نور

کهربای آرزوست !

سپیده ای که جان آدمی هماره در هوای
اوست

به بوی یک نفس در آن زلال دم زدن

سزد اگر هزار باز بیفتی از نشیب راه و باز

رو نهی بدان فراز

چه فکر میکنی ؟

جهان چو آبگینه شکسته ایست

که سرو راست هم در او

شکسته مینماید

چنان نشسته کوه

در کمین این غروب تنگ

که راه

بسته مینمایدت

زمان بیکرانه را تو با شمار گام عمر ما
مسنج

به پای او دمی است این درنگ درد و رنج

بسان رود که در نشیب دره سر به سنگ
میزند

رونده باش

امید هیچ معجزی ز مرده نیست

زنده باش

! سرزمین عجایب ، نسخه ایرانی یلدا جعفری

حتما این جمله رو شنیدین که تاریخ پر از ناگفته هاست ؛ اجازه بدید این رو هم من بهتون بگم که ایران هم پر از ناشناخته هاست. ناشناخته هایی که متاسفانه انه توی کتاب جغرافیاتون دیدین و نه حتی استاد تاریختون اشاره ای بهش کرده
ناشناخته ای که قصد دارم راجع بهش صحبت کنم ، جایی که خفن ترین سفرنامه نویس ، معمار دقیق ترین تقویم امروزی ما و پدر زبان فارسی هم بهش اشاره کرده یا حتی در اونجا زندگی کرده اند

!حتی حضرت ادم هم اسم اینجارو به عنوان اسم پسرش انتخاب کرده (شاید هم برعکس) و جایی که قیمت سوغاتش مثل دلار ساعت میزنه
: شاید کم کم براتون سوال شده باشه که این شهر عجیب کجاست . پس تا دیر نشده کمربندهاتون رو سفت کنید و آماده سفر به این شهر اسرار آمیز بشید

قائن

شهرستان قائنات ، شهری کوهپایه ای با آب و هوای نیمه خشک واقع در شمال خراسان جنوبی است .

به دلیل قدمت زیاد قاین برخی نام آن را برگرفته از نام یکی از فرزندان حضرت آدم (امیداندند .) برخی دیگه هم نمی دانند



زبان

زبان قاینی جزء سه گویش اصلی زبان فارسی است. با توجه به کوهستانی بودن این منطقه ،نژاد و زبان اهالی تا حدی محفوظ مانده و هنوز هم مردم این دیار کلمات فارسی را بیشتر از هر منطقه کشور بکار می برند.گویش قاینی از جمله معدود گویش هایی می باشد که ویژگی های فارسی دری را حفظ کرده است(مثلا بجای اینکه به کسی بگن ساکت شو خیلی با کلاس (میگن خموش شو

ناصر خسرو

حکیم ناصر خسرو از حکما و شعرای نامی ایران که در عصر غزنویان و سلجوقیان می زیسته و به شغل دبیری اشتغال داشته است ، در کتاب سفرنامه اش از قاین و مسجدش که طاق عظیم داشته ، یاد کرده است(خیلی هم از نظرشون قاین شهر زیبا (و جالبی بوده

خواجه نصیر الدین طوسی

خواجه نصیر الدین زمانی که در بغداد مشغول تحصیل بود ، باخبر شد که مغولان همه جارا غارت و ویران کرده اند ش از یورش مغولان و خانواده ی او پی به قاین پناه بردند.بر همین اساس به قاین آمد و ۲۸ سال در آنجا زندگی کرد . او ۸ کتاب خود از جمله اخلاق ناصری ، شرحی بر کتاب بوعلی سینا،معین الدین و... را در این شهر نوشته است. (توی همین قاین ازدواج کردن و خیلی هم راضی بودن مثل اینکه چون برا (پسرشونم زن قاینی گرفتن

مارکوپولو

مارکوپولو جهانگرد مشهور ونیزی که سفر نامه او را می توان یکی از قدیمی ترین و با ارزش ترین سند های معتبر خارجی دانست به قاین سفر کرد واز قاین و تون (فردوس امروزی)، دو شهر بزرگ و مهم ایالت قهستان نام برده و در سفرنامه مارکوپولو، قهستان را تحت عنوان «تونوکائن» نام معرفی کرده است.(ریا نباشه از کل (ایران فقط قاین اومده

قهستان:

از وقتی نام ایران وجود داشته ، نام قهستان هم نقل شده است و پایتخت قهستان پهناور ، قاین محسوب میشده است

برخی از مورخان قهستان را زیستگاه یکی از اقوام آریایی به نام "آسه گرته" دانسته اند که به معنای غارنشین و ساکنان غارهای سنگی می باشد. قدیمی ترین آثار انسان در خراسان جنوبی مربوط به دوران پارینه سنگی با قدمت سی هزار سال است که در غار خونیک قاین یافت شده است و نخستین زیستگاه بشر در شرق کشور است

فردوسی

به استناد شاهنامه فردوسی قهستان دیار حماسه آفرینان بوده است.اینکه قهستانیای در گذشته در سال مرگ سیاوش نوحه های مربوط به آن را اجرا می کردند نشان می دهد بسیاری از پهلووانان شاهنامه ریشه قهستانی داشته اند

فردوسی در اشعار خود از قهستان اینچنین یاد می کند:

نبشتند منشور بر پرینان *** به رسم بزرگان و فرکیان
زمین قهستان ورا دادگاه *** که بود او سزای بزرگی و گاه

قاین در دوره اسماعیلیان و قلعه کوه

دوران اسماعیلیه در تاریخ قائنات تاثیر بسیاری گذاشته است. آنها بعد از الموت دومین قدرت حکومتی خود را در قهستان بنا نهادند و قلعه کوه قاین که مربوط به دوران هخامنشیان می باشد را به پایتختی برگزیدند و به مدت ۱۷۰ سال بر این سرزمین حکومت کردند. (این قلعه باعث شده قاین توی جنگ ها مقاومت کنه و خواجه نصیر الدین هم سر همین چندین سال در قاین (زندگی کرد

:"شیوه های دفاعی در قلعه کوه"

در این قلعه گروه های فدایی را جهت سخت ترین ترورها تربیت می کردند.فدائیان به گونه ای تربیت شده بودند که در هر کجا اراده می کردند بالاترین شخصیت های دشمن را از بین می بردند.(بازی معروف اساسینز کرید هم از روی همین گروه ساخته شده (و بهشون حشاشین میگفتن

ابوذر جمهر قاینی

در حاشیه ی جنوب این شهر و بر دامنه ی رشته کوه قهستان، مقبره ای قرار دارد که متعلق به یکی از عرفای نامدار و شاعران قرن چهارم و پنجم هجری قمری به نام ابوذر جمهر قاینی است.این بنا به عنوان یکی از جاهای دیدنی قاین به شمار میرود.(که این مکان بام قاین محسوب میشه و در هر جشنی مثل چهارشنبه سوری و سده و عروس (کشون و ... مردم قاین به این قسمت شهر هجوم میارن





قاین پایتخت طلای سرخ جهان
زعفران گرانبهاترین ادویه جهان است. همچنین ماده رنگین آن به نام
سافران تا چندصد برابر وزن خود را به رنگ زرد مبدل میکند و جهت رنگ
آمیزی پارچه های گران قیمت همچون ابریشم کاربرد دارد. دانشمندان اثرات
ضد افسردگی زعفران را در حد دارو های استاندارد یعنی ایمنی پرامین و
فلوئوکستین تایید نموده اند. مورخان و جهانگردانی که از قاین دیدار داشتند
به توصیف زعفران آن هم پرداخته اند و زعفران قائنات را بهترین زعفران
جهان دانسته اند. امروزه نام زعفران با قائنات عجین شده است و پایتخت
زعفران جهان، قائنات نامیده میشود. (البته اگر به اسم روی جلد زعفرونایی
ک میل میکنید دقت می کردید الان از این مطلب متعجب نمی شدید که مدال
(طلای طلای سرخ به گردن قاین آویخته شده



قاینات مهد و بزرگترین تولید کننده ی زرشک جهان
زرشک برای قلب، صفرا، معده و کبد مفید بوده و از آن برای درمان مسمومیت
و پیشگیری از استفراغ استفاده میکنند. شربت آن مداوای سرخه و خاصیت
ضد عفونی داشته و در رفع بی نظمی دستگاه گوارش و سوهاضمه بسیار مفید
است. قائنات در زمان حاضر بزرگترین تولید کننده ی زرشک جهان می باشد.
(این دومین افتخار جهانیه که قاین داره و حتی در خود ایران هم کسی این رو
نمیدونه

حیات وحش قاین

با توجه به وضعیت توپوگرافی و تنوع اقلیم جانوران گوناگونی در این شهرستان یافت میشوند که برای حفظ و حراست آن ها مناطق حفاظت
شده ای احداث شده است. از جمله حیوانات خاص این منطقه میتوان به قوچ، بز کوهی، آهو، گربه ی پالاس، سیاه گوش، شاهین، قرقی، عقاب
طلایی، سوسلنگ، کبک، مار جعفری و انواع افعی و سوسمار و بزجه اشاره کرد (تعدادی از عکس ها هم توسط سید بابک موسوی گرفته شده
است)



در آخر شما هم میتونید مثل مارکوپلو به قاین سفر کنید و مثل خواجه نصیر الدین در اونجا زندگی کنید و شبیه ناصر خسرو در
خاطراتتون ارزش یاد کنید. زرشک و زعفران تازه بخورید و از جاذبه های اون لذت ببرین
به زبان قاینی دعوتتون میکنم
انمیی بیایی به سِرای ما؟

نهال کوچکی را متصور شوید ؛ آرام و متین ، امیدوارانه در انتظار رسیدن به درختی پر ثمر موقرانه ایستاده . نهال می داند برای دستیابی به معنا و هدف زیست او ، باید نور را دنبال کند . نوری که میتواند گاه در پهنای آسمان ، در دستان خورشید و گاه روزنه ای کوچک در ژرفای تاریک ترین قسمت خاک باشد . در مسیر لمس نور ، نهال قدم در ناشناخته ها می گذارد ، می هراسد ، زمین می خورد و با طوفان ها مبارزه می کند . اما ادامه میدهد و امید دارد
امید دارد و بخاطر می آورد که سر از خاک بر کشید ؛ درست بعد از اینکه تاریک ترین و تیره ترین لحظات را چشید . آری ! نهال امید دارد و میداند که امید ، در وای ناامیدی پنهان است ...

