



## پرواز زنبور ذهن به اوج آرامش

تنفس زنبور عسل یک تکنیک تنفسی بسیار مؤثر برای کاهش خستگی ذهنی است. روشی که تنها در عرض چند ثانیه شما را آرام می‌کند.

## نه فریب دهنده خودت را نه بی خیال شو مصائب زندگی را بپذیر!

توجه کرده‌اید که اخیراً همه چیز مزخرف شده؟ دو سال پیش اوضاع خیلی مزخرف بود، سال قبل مزخرف تر هم شد و حالا آنقدر مزخرف شده که اصلاً قابل توصیف نیست! اما این پرسش که از راه‌های عقلانی و احساسی چه واکنشی باید به آن نشان دهیم در هر نسل و البته در مواجهه با هر چیز مزخرف جدید، ضرورتی نو پیدا می‌کند.

ملاحظات رفتار با بیماران خاص و صعب‌العلاج در خانواده و جامعه

# شرایط «خاص» آنان را درک کنیم

واگویی‌های از همپای یک بیمار سرطانی

## پابه‌پای او می‌رویم به امید فردای بهتر



برش‌هایی از قلم مرحوم حجت‌الاسلام مسعود دباتی

## درد واقعی وقتی است که «بیماری» می‌شود هویت تو!



پیشنهادهای پیگیرانه غلامرضا کرفشاری  
استاد دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی تهران

## مصنوعی و صنعتی را کاملاً از سبزه خوره حذف کنید

## خوشه چین

## چرا دهل از محک می‌هراسد؟



بلکه ادای بزرگی را درمی‌آورد و ادعای بزرگی می‌کند بنابراین از محک می‌ترسد. ما وقتی از محک می‌ترسیم که تو خالی هستیم و ادعایی را مطرح کرده‌ایم. مثل این است که من اسب خود را رنگ کرده‌ام و بلافاصله پر از ترس شده‌ام. آسمان مرا می‌ترساند، ابرها مرا می‌ترسانند، بهار و پاییز مرا می‌ترساند، بسط‌های آب، آب بازی کودکان، دست‌های خیس، دست‌های خشک، دریا، رود، برکه، رطوبت هوا و حتی یک شبنم کوچک هم مرا می‌ترساند، این طور بگوییم: «هن از وقتی اسبم را رنگ کرده‌ام همه چیز را علیه خود می‌بینم.» در صورتی که قبلاً هیچ کدام از اینها مرا نمی‌ترساندند. من نه تنها بسا بهار، پاییز، آسمان، دریا، آب بازی کودکان و شبنم هیچ مشکلی نداشتم، بلکه این همه را دوست داشتم. پس مشکل از کجا شروع شد؟ رابطه من از چه زمانی با این همه مخدوش شد؟ مشکل از وقتی شروع شد که من اسب خود را رنگ کردم یعنی ادعا کردم من اسب سفید دارم، مشکل از وقتی شروع شد که من چیزی را وانمود کردم و نمایش چیزی را دادم که نبودم. به محض اینکه ادعا کردم سر و کله ترس‌ها هم پیدا شدند. پس ترس‌های روانی ما در نهایت به خاطر ادعاهای ماست. من اگر بپذیرم اسب من سیاه است، اگر مسئله درونی خود را بپذیرم و نخواهم آن را پشت ادعاهای زیاد پنهان کنم در واقع شنبیه کسی می‌شوم که می‌رود آن رنگ‌های سپید روی اسب سیاه خود را می‌شوید، در چنین حالتی من دوباره برمی‌گردم به آن حالت فطری و یگانگی با دیگران، در این حالت من چه ترسی از آسمان و آب و بهار و پاییز و دست‌های خشک و خیس خواهم داشت؟ مثل این است که آن باد را از دهل بگیریم، فغان دهل هم تمام خواهد شد.

حکیم بزرگ ما سعدی مصرعی هوش‌ریا دارد:

«دهل را کندرون باد است ز انگشتی فغان دارد»

حجم انگشت را دیده‌اید؟

حجم انگشت را هم که دیده‌اید. اگر به حجم باشد قاعدتاً انگشت باید از دهل بترسد اما چه اتفاقی افتاده است که دهل بزرگ از انگشتی به آن کوچکی می‌ترسد و به محض اینکه انگشت در تماس با دهل قرار می‌گیرد ناله و سر و صدای دهل به آسمان می‌رود؟

حرف سعدی در این مصرع چیست؟ مرکزی ترین عنصر در این مصرع که انگار تمام کلمات دیگر دور آن کلمه می‌چرخد باد است. ما دوست داریم حجیم و بزرگ به نظر برسیم. اغلب دنبال آوازه، شهرت و اسم و رسم می‌گردیم. به خاطر همین درون خود را پر از باد کبر و منیت و خودخواهی می‌کنیم تا به آرامش و شادی دست یابیم، غافل از اینکه هر چقدر این بادها منیت در ما می‌پیچند آنسبیب پذیرتر می‌شویم.

سعدی در واقع می‌گوید: این حجم از شکایت‌ها و آه و ناله‌های ما در زندگی به خاطر بساد کبر و خودبینی است. من شکایت می‌کنم: کسی مرا تحویل نمی‌گیرد. کسی مراسم بزرگداشت برای من نمی‌گیرد. چرا؟ به خاطر اینکه باد خودبینی و منیت در من می‌پیچد. شکایت می‌کنم چرا دنیا بر وفق مراد من نیست؟ چرا کسی مرا درک نمی‌کند؟ کسی به من توجه نمی‌کند. این همه به خاطر چیست؟

به داستان دهل و انگشت بر گردیم که سعدی به زیبایی تمام روایت می‌کند. دهل از انگشت می‌ترسد چون به مفهوم واقعی کلمه بزرگ نیست،

در احوالات شیخ محمدبن یعقوب کلینی

## تشنه و پاک باخته علم حدیث

۱۹ اردیبهشت، روز بزرگداشت «شیخ محمدبن یعقوب کلینی» مؤلف کتاب گرانسنگ «الکافی» است. کتابی که نوشتن آن ۲۰ سال زمان برده است و همین نشان می‌دهد چه میزان این کتاب ارزشمند است. از شیخ کلینی به عنوان موفق‌ترین دانشمند شیعه در نقل حدیث می‌توان یاد کرد که با تألیف کتاب «الکافی» حق بزرگی بر گردن شیعیان به خصوص عالمان بعد از خود دارد.

شیخ کلینی مشهورترین دانشمند و فقیه و محدث شیعه در نیمه اول قرن چهارم هجری قمری است که حوالی تهران امروزی متولد شد. شیخ ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق رازی معروف به کلینی یا شیخ کلینی یا نفع‌الاسلام کلینی به سال ۲۸۵ هجری قمری و مطابق با ۲۴۹ شمسی در زمان امام حسن عسگری (ع) در حوالی تهران متولد شد. محل تولد وی روستای کلین از روستاهای قدیمی پیرامون تهران در ۲۸ کیلومتری شهر ری و نزدیک حسن آباد قم بود.

ابوجعفر کلینی در کودکی نزد پدر و دایی خود علوم اسلامی را فرا گرفت و سپس با منابع رجالی و حدیثی آشنا شد و بعد از آن برای کسب علم و دانش به شهرری رفت. شیخ کلینی در ری، قم، بغداد، کوفه و دیگر ممالک اسلامی در نیمه دوم سده سوم هجری دانشمندان بزرگ، فقها و محدثان بسیاری را ملاقات کرد.

شیخ کلینی کتاب‌های مختلفی نگاشته و یک مجموعه شعر مشتمل بر اشعار و قصایدی دارد که شعرا در مناقب و فضائل اهل بیت (ع)

در نکوهش وقت‌ناشناس‌ها

## دیگران منتظر شما هستند لطفاً دیر نکنید!

همه ما از دیر کردن و وقت‌شناسی متغیریم. دیر کردن و تأخیر کلافه‌کننده است. فرقی نمی‌کند این دیر رسیدن مهمانی شام باشد یا کنفرانس، قهوه عصرانه باشد یا سفر کوتاه و بلند. در هر صورت دیر کردن یا دیر رسیدن آزار دهنده است.

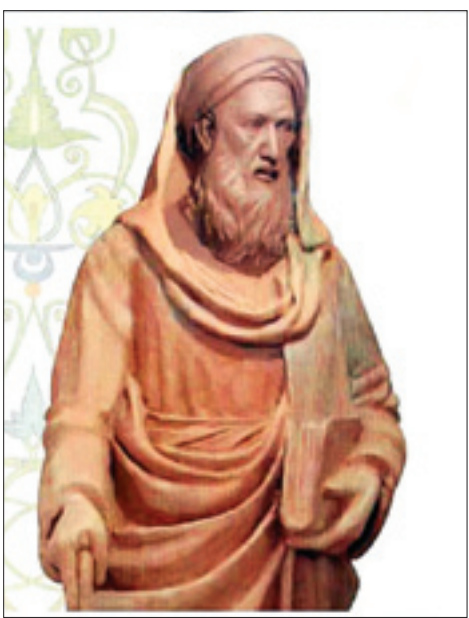
یک نفر از سایر کارهای خود دست می‌کشد که به موقع برسد اما دیگری چنین اولویتی ندارد و در زمانبندی دچار مشکل است. یک نفر زودتر از خواب بیدار می‌شود اما دیگری بیشتر می‌خوابد و دیرتر به قرار می‌رسد و این اختلاف در همه زمینه‌ها وجود دارد. اینکه یک نفر اولویت خود را هر چیزی غیر از وقت‌شناسی قرار می‌دهد برای دیگران آسیب‌زا و حتی دردسرافزین است.

«دیر رسیدن» عادت است که انگار بعضی‌ها نمی‌توانند آن را از سرشان بیندازند و همه ما اشخاصی را می‌شناسیم که انگار هرگز وقت‌شناس نیستند. عمدتاً افراد خوش قول و وقت‌شناس با دوستانی که همواره سر همه وعده‌ها دیر حاضر می‌شوند، سخت قرار می‌گذارند. اگر قرار به سفر باشد که مقصد را به عنوان دیدار تعیین می‌کنند. اگر هم قرارهای کوتاه روزمره باشد به نسبت ساعت تأخیر، وعده قرار را جلوتر نهای می‌کنند.



همه اینها شاید بر گردد به عدم مدیریت زمان توسط افراد که باعث می‌شود خوش وعده در قرار و وعده‌ها نباشند. بارها و بارها برای همه ما پیش آمده که زمان تعیین شده سر وعده حاضر بودیم و وقتی با فرد مورد نظر تماس گرفتیم متوجه شدیم هنوز از مبدأ حرکت نکرده است. متخصصان می‌گویند: شاید عادت دیر رسیدن در چند عامل ریشه داشته باشد، از جمله درک فرد از مفهوم زمان، مدیریت زمان و شخصیت فرد.

هوگواسپایرز، استاد علوم شناختی اعصاب در یونیورسیتی کالج لندن



سروده‌اند. ثقه‌الاسلام کلینی همچنین شاگردان بسیاری تربیت کرد که شمار زیادی از فقها و محدثین بنام و مشهور شیعه از شاگردان وی به حساب می‌آیند.

در نقل از دیگران درباره شیخ کلینی آمده است او در زمان خود، شیخ و پیشوای شیعه در شهر ری بود و حدیث را از همه بیشتر ضبط کرده و بیشتر از همه مورد اعتماد است. عصر کلینی را باید عصر حدیث نامید. نهضتی که برای یافتن، شنیدن و نوشتن احادیث و روایات آغاز شده بود، سراسر ممالک اسلامی را فراگرفته بود. کلینی را می‌توان یکی از تشنگان پاک باخته علم حدیث به شمار آورد.

اصول کافی انقدر کتاب مهم و ارزشی بوده که بیش از ۲۰ شرح برای آن نوشته‌اند و بیش از ۳۰ حاشیه برای کافی زده‌اند. ترجمه‌های متعددی از این کتاب شده و این ناشی از عظمت اثر کلینی است که علما و فقها برای آن شرح‌ها نوشته‌اند و حاشیه زده‌اند. کافی بهترین کتاب حدیثی و بهترین جامع حدیثی ماست.

شیخ ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق رازی معروف به شیخ کلینی در سال ۲۲۸ قمری مطابق با ۲۱۹ هجری شمسی روزی که مصادف با مبدأ غیبت امام زمان (عج) بود در سن ۷۰ سالگی در بغداد درگذشت. یکی از بزرگان شهر بغداد به نام ابوقریاط محمد بن جعفر حسینی بر پیکر پاکش نماز خواند و او را در باب الکوفه در ناحیه شرقی رود دجله کنار پل قدیم بغداد به خاک سپردند که امروزه مزارش زیارتگاه مسلمانان است.

از نویسندگان مقاله‌ای که سال ۲۰۱۷ در نشریه هیپو کمپوس منتشر شد در مصاحبه با «لایوسساینس» گفت: احتمالاً سنساز و کاری در مغز هست که موجب می‌شود برخی افراد دیر به جلسات و قرارها برسند؛ زیرا زمان رسیدن را کمتر از وقتی که واقعا طول می‌کشد تا برسند، در نظر می‌گیرند.

به گفته اسپایرز، هیپو کمپوس ناحیه‌ای از مغز است که در درک بعضی جنبه‌های زمان مانند یادآوری زمان انجام کاری و بر آورد مدت زمانی که هر کار طول می‌کشد، نقش دارد. پژوهشی که در نشریه «بازنگری علوم اعصاب نیچر» منتشر شد، نشان می‌دهد سلول‌های عصبی هیپو کمپوس نقش «سلول‌های زمانی» را بازی می‌کنند که در درک و خاطره ما از رویدادها اثر دارند؛ اما اینکه چرا برخی افراد دائماً زمان را کمتر از مقدار واقعی برآورد می‌کنند، دقیقاً مشخص نیست. با این همه بعضی‌ها فارغ از این موضوع، اخلاقاً پایبند وقت‌شناسی نیستند. وقت‌ناشناسی نوعی بی‌احترامی و بی‌ملاحظه‌گی نسبت به دیگران است و با خود بی‌نظمی، بی‌ثباتی، خودبیزگه‌بینی و بی‌اعتمادی را به دنبال دارد.

یکی از خصلت‌های آدم‌های خوب وقت‌شناسی است. وقت‌شناسی خصوصیات زیادی از شخصیت شما را نشان می‌دهد. شاید بهتر باشد که برای تمامی قرارها ضرب‌العجل تعیین کنیم تا از این طریق برای زمان‌های خود بهتر برنامه‌ریزی کنیم.