

Hes E-Magazine
www.1Hes.ir

حس

مجله الکترونیکی حس | سال اول | شماره اول | بهمن ۹۲

"حس" خوب تجربه، موفقیت و خوشبختی..!

با فرمول جادویی تجربه و حس
آیا می شود "از هیچ به همه چیز" رسید...؟

دست نوشته ی
کسانی که مسیر
موفقیت را طی کرده اند...

اولین ایمگیزین فارسی
با مطالب اختصاصی در زمینه
تجربه | مدیریت | موفقیت | کسب و کار |
و معرفی الگوهای خود ساخته واقعی ایرانی

مجاناً
FREE



به نام فداوند بفشند مهربان

با افتخار شماره اول ماهنامه حس به شما تقدیم می‌شود

درود به شما با انگیزه‌ها.

حس صرفاً یک مجله روانشناسی نیست بلکه

حاصل تجربه افرادیست که مسائل را از زاویه

ای دیگر نگاه می‌کنند. حس یک مخاطب

بیشتر ندارد و آن هم تویی!

خبرنامه پیامکی دسلد



شما طرفداران مجله حس می تونید با ارسال نام و نام خانوادگی خودتون به شماره پیامگیر زیر در باشگاه طرفداران حس عضو شوید و آخرین اخبار مربوط به مجله حس را به صورت رایگان دریافت کنید.

۳۰۰۰۹۹۰۰۹۰۸۲۲۱

میلاد جعفری

مدیر مسئول ماهنامه حس



سلام به شما بزرگواران
توی دوران دانشگاه با افراد زیادی آشنا شدم.
اون اوایل خیلی درسخون بودم. اما مدتی بود
به دلیل مشکلات خانوادگی و نداشتن هدف
مشخص از درس خوندن زده شده بودم. خیلی با
دوستای جدیدم بیرون می رفتم. یه روز با
حدود چهار نفر از دوستانم رفتم بیرون. یکی از
بچه ها که اسمش محسن بود در مورد مشروب
صحبت می کرد. اون با اشتیاقی زیاد از وقتی
میگفت که مشکلاتش رو با مشروب خوردن
فراموش کرده بود. من به شخصه خیلی به
حرفاش توجه می کردم چون اونقدر که محسن
می گفت مشروب خوردن هم خیلی بد نبود.

ایدئولوژی، آینده، انتخاب

تصویر آینده تو چیست؟

۶ ساله که فقط دارم کار می‌کنم که بدهی هام رو بدم. در حال حاضر ۴۵ ساله و هیچ امیدی به زندگی ندارم. من هنوز مجردم. سر گذشتم مثل کابوس می‌مونه چون این میلادی نبود که می‌خواستم.

”بزار رن بلم من
میلادی هتم که
آرزویی جز مرگ ندارم!“

بخش دوم

سال ۸۸ بود که کنکور دادم اما دانشگاه قبول نشدم. خب حقم بود که قبول نشم چون راستش اصلا درس نخوندم. اما برای سال دوم حسابی درس خوندم و میدونستم یه دانشگاه دولتی قبول میشم. اون موقع یکی از صندلی های دانشگاه صنعتی اصفهان رو از خودم می‌دونستم.

مسیری نبود که من می‌خواستم. دو سال سربازی به اندازه یک عمر واسم طول کشید اما بالاخره تمام شد. یک سال بیکار بودم و چند باری هم مجبور شدم دست به کیف قاپی بزنم. زندگی بود دیگه باید می‌گذشت. یه روز به واسطه یه بنده خدا تونستم به عنوان مسئول بایگانی پرونده ها توی یک شرکت کار پیدا کنم. من بودم و کوهی از پرونده های خاک خورده.

۸ سال از عمر من با حقوقی بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان گذشت. ۸ سال صبح ساعت ۶ صبح تا ۸ شب کار می‌کردم. و هیچ کسی رو نمی‌دیدم جز کوهی از پرونده هایی که هر روز به تعدادشون اضافه می‌شد. بعد از اون کار چند باری زدم به شغل آزاد اما سه بار شکست خوردم و الان

بی پولی شدید باعث شد دست به کیف قاپی بزنم. یه روز توی خیابون کیف یکی رو زدم که لو رفتم و تا چشم باز کردم دیدم توی کلانتری هستم. من یه شب کامل توی کلانتری بودم. وقتی مشخص شد که چند ماه پیش باید می‌رفتم خدمت اوضاع بدتر شد. خیلی سخت بود. انگار همش مثل کابوس بود. دوست داشتم از این خواب لعنتی بیدار بشم اما زمانی که صورتم با سیلی یکی از افسرای کلانتری سرخ شد فهمیدم که من خواب نیستم. بعد از اون بود که رفتم خدمت. من چند بار از خدمت فرار کردم چون شرایط مرز خیلی سخت بود. اما هر دفعه لو می‌رفتم و میومدند دنبالم و.. تمام شبایی که توی آسایشگاه بودم سر خودمو می‌زدم به دیوار و گریه می‌کردم. چون این

به جز مشروب خوردن نداشتم. اما طولی نکشید که این شوخی واسم مثل یه کابوس شد. با اون دوستانم بحثم شد. اونا منو برای همیشه ترکم کردند. من خیلی داغون بودم. هیچ انگیزه ای برای زندگی نداشتم. از همه بدم میومد. از خدا که پنهون نیست، از شما چه پنهون (!) سر یه مورد اخلاقی منو از دانشگاه اخراج کردند. اما هیچ کس نمی‌دونست. این اتفاق باعث شد خدمت سربازی واسم اجباری بشه. و من نا امید از همه جا و بدون هیچ هدفی زنده بودم. آخ چه روزای بدی بود. وقتی بی پولی شدید باعث شد دست به کیف قاپی بزنم. یه روز توی خیابون کیف یکی رو زدم که لو رفتم و تا چشم باز کردم دیدم توی کلانتری هستم. من یه شب کامل توی کلانتری بودم. وقتی



راحت تونستم توی یکی از شرکت های ایرانی کار کنم. این اتفاقات باعث شده بود که من از جایگاه خوبی هم از لحاظ اجتماعی و هم از لحاظ مالی برخوردار باشم. اما این همه داستان نبود. بعد از دو سال تصمیم گرفتم ادامه تحصیل بدم. من کارشناسی ارشدم را توی کشور سوئد گرفتم و تونستم تو این مدت خیلی پیشرفت کنم. خدا رو شکر منو اعضای تیم رو همه دوست داشتند و پروژه های خیلی بزرگی حتی در حد بین المللی به ما پیشنهاد می شد. یه روز که داشتم با یکی از بهترین دوستانم در مورد آینده کشور صحبت می کردم به یه نتیجه خوب رسیدیم که باعث شد نقطه عطف بزرگی توی زندگی من باشه. من تصمیم گرفتم با بخش کمی از پولم یک مرکز خیریه درست و حسابی تاسیس کنم. توی این مرکز خیریه ۴ تا ساختمون ۷ طبقه داشتیم که هر کدومش به یکی از اهداف ما متعلق بود. مثلاً

به عقب بر می گشتم بازم رشته IT رو انتخاب می کردم. اون موقع به شدت درس خوندم و لیسانسم را توی رشته دوست داشتیمم گرفتم. من توی اون چهار - پنج سال فقط درس نخونده بودم بلکه خیلی کارای مهم انجام داده بودم که نسبت به خیلی از هم دانشگاهیام جلو بودم. اولین وجه تمایز نسبت به بقیه این بود که من یه برنامه نویس حرفه ای شده بودم که اتفاقاً برای چند تا از شرکت های بزرگ ایران برنامه نوشته بودم و پول خوبی هم به جیب زده بودم. دومین کار بزرگی که کرده بودم تاسیس شرکت بود. همون آفلاینی که اوایل به صورت مجله الکترونیکی منتشر می شد. اون موقع خیلی واسش زحمت کشیدم و رونق خوبی گرفته بود ما رو به یکی از موثرترین شرکت های ایران تبدیل کرده بود. با توجه به این دو پارامتر مهم که همراه من بودند، به جای رفتن به خدمت سربازی خیلی

امکان نداشت که نتونم رشته مورد علاقم (مهندسی صنایع) رو بدست بیارم. همه چیز خوب پیش می رفت. اما زمانی که نتایج کنکور ۸۹ منتشر شد خشکم زد. تا به خودم اومدم دیدم سر کلاس دانشگاه پیام نور نشستم. اونم توی رشته IT. از زمین و زمان بدم میومد و اصلاً علاقه ای به IT نداشتم. یک ترم گذشت و من هنوز نا امید بودم. اون زمان من افسرده ترین آدم دنیا بودم! توی اتاقم نشسته بودم و به وسایلم ور می رفتم. یهو کاغذی رو دیدم که وقتی نوشته روی اونو خوندم ناخودآگاه صورتم طعم شوری اشکام را چشید. اون کاغذ مربوط به دوره اول دبیرستان من بود که آرزو هام رو روش نوشته بودم. نمیدونم خط سوم بود یا چهارم که نوشته بودم می خوام آینده یک برنامه نویس بزرگ بشم. امکان نداشت اما آرزوی من برآورده شده بود. از اونجا بود که "حس" خوبی به رشته دانشگاهم پیدا کردم و الان میگم اگر صد بار



مرد گذشته ای شبیه من داشت. و جالب اینجا بود که ما هم نام بودیم. و جالب تر از اون اینکه اونم مثل من مقاله ای برای ماهنامه "حس" نوشته بود که دوستانم از جیش پیدا کرده بودند. آخر نامه همه چیز مشخص شد چون نوشته بود. "من میلادی هستم که آرزویی جز مرگ ندارم". فهمیدم که واقعا قصد خودکشی داشته...

خلاصه من الان ۴۵ ساله و تصمیم دارم از ماه آینده سفرهای جهانگردی خودم رو شروع کنم. راستی من میلادی هستم که از زندگی خودم لذت می برم و عاشقانه خدا را دوست دارم و بابت همه چیز ازش سپاس گزارم.

”

توبه، کدوم سمت میری؟ فکر کن...

کنم و به محل کارم برم. برای همین اون روز به راننده شخصیم استراحت دادم. توی اتوبان رسالت با ۸۰ تا سرعت می رفتم که یهو دیدم شخصی خودش رو جلوی ماشین من انداخت. خیلی سریع زدم روی ترمز و خوشبختانه به موقع نگه داشتم. عجیب بود. خیلی از دست اون فرد شاکی بودم و سریع دستشو گرفتم و نشوندمش داخل ماشین. ته چهره ای شبیه خودم داشت. اما خیلی شکسته شده بود. حدودا ۴۵-۴۶ ساله. خلاصه دلیل این رفتارش رو پرسیدم. وقتی بهم گفت قصد خودکشی داشته حسابی جا خوردم و فهمیدم که باید اونجا می بودم چون خدا می خواسته. یکم آرومش کردم و بردمش به مرکز روان پزشکی موسسه خیریه ام. دکتر توسلی یکی از روانشناسای خوب مرکز ما مشکل این فرد رو بررسی کرده بود و برای من فرستاده بود. چون خودم کنجکاو بودم که بدونم. وقتی نتیجه روانکاوی رو خوندم خشکم زد. اون

یکی از اون ساختمون ها برای ترک اعتیاد بود که از بهترین دکترای ایران و آلمان و پیشرفته ترین دستگاه های ژاپن (که منحصر برای ما ساخته شده بود) استفاده می کردیم. یا یکی دیگه از ساختمون ها برای کشف استعداد بود که روی بچه ها سرمایه گذاری می کردیم. خلاصه من این حرکت رو دوست داشتم و..

خیلی خوشحالم از اینکه تصمیم دارم سفر جهانگردی خودم رو از ماه آینده شروع کنم. راستی من میلادی هستم که الان ۴۵ ساله و از زندگیم بی نهایت لذت می برم و از خدا سپاس گزارم. من خدا را خیلی دوست دارم و مطمئنم که اونم منو خیلی دوست داره چون از من به عنوان واسطه ای برای دادن نعمت هاش به دیگران استفاده میکنه. منم همیشه سعی کردم به بهترین نحو به مردم خدمت کنم.

تو این مدت اتفاقات عجیب زیادی رو دیدم. مثلا همین سه شنبه هفته گذشته تصمیم گرفتم خودم رانندگی

اولین پاسخ موضوع ماست!

یه صحبت خودمونی و کوتاه با حسین زینی وند

تاجر الکترونیک و مدیرعامل شرکت کاسیان

جلسه اگر بخواید مهمترین چیزی که زندگی به شما یاد داده رو با یک کلمه بیان کنید چی میگوید؟ فقط یک کلمه لطفا!
- عدل

پس موضوع ما عدالت هست. جناب زینی وند چه اتفاقی برای زندگی شما افتاد که به این نتیجه رسیدید؟

بنید به نظر من اساس و ساختار جهان اساسی بر اساس یک اعتدال و نظام منظمی هست که ریشه این اعتدال همون عدل است و این ساختار توسط افریننده نظام هستی بر اساس یک سیستم خود کنترلی بنا نهاده شده و تمام ارکان هستی از این اعتدل تبعیت میکنه حالا اگر ما بخوایم نقض قوانین هستی رو از هر جهت کنیم این قانون اعتداله که پاسخگوی عمل ما میشه.

مولوی در این مورد اشارت مستقیمی داره که میگه این جهان کوه هست و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا.

پس تو این مورد همیشه ما باید این عدل و اعتدال رو تو همه کارهامون در نظر داشته باشیم حالا در محیط کار در محیط اجتماع در محیط زندگی و حتی در رفتار و اعمال خودمون.

ما زمانی که صحبت از عدل می کنیم باید این رو ملکه ذهنمون کنیم که اگر حتی در یک مجلس و محفل عادی داریم در مورد یکی صحبت می کنیم ایا تو این صحبت و نقل قول ما عدل و

انصاف رعایت شده و یا بر اساس اون حدسیات و منیات خودمون داریم طرف مقابل رو خارج از قاعده عدل ارزیابی میکنیم.

عدل به نظر من ریشه شکوفایی عقل و احساس نسبت به اصل و پیرامون ذات جهان هستی هست فارغ از هر نگرش و اعتقادی این نقطه مشترک و مرز اعتلای انسان ها نسبت به پروردگار هستی هست.



از خط ممتد خودت نگذر اگر به اشتباه از این خط گذشتی جبران کن

۴ دقیقه دیگر فرصت دارم. می خواستم بدونم تا حالا شرایطی به وجود اومده که با وجود اینکه به ضرر شما بوده عدالت رو رعایت کرده باشید؟ اگر وجود داشته اون اتفاق رو توضیح بدید.

- خوب طبعاً "جواب مثبت هست اما ما زمانی که صحبت از عدل می کنیم اگر من پذیرنده عدل و ویژگی عدل رو آگاه باشم هیچ موقع این گونه نسبت به مسائل و قضایی نگاه نمی کنیم. شاید در رعایت یک موضوع "حس" کنیم اون مورد به زیان ما بوده اما با توجه به بحث عدل، عادل کسی هست که شرط عدل رو رعایت کنه و اگر در صور قضیه "حس" کنه که این به زیانش بوده و در عمل حقی باهاش نبوده، خب نفی عدل و عادل بودنش رو میتونه تصور کنه. مثلاً من برم یک هتل پنج ستاره، بعد متوجه بشم یک سرویس ویژه رو داخل فاکتور از قلم انداخته. حالا اگر من یادآور بشم هزینه مثلاً شصت درصد بیشتر میشه حالا این اشاره من می تونه خود آگاه

نا خود آگاه باشه. اگر ما شرط انصاف و عدل رو رعایت کرده باشیم نباید این رو به حساب کاستی سود شخصی و زیان حساب کنیم. هر چند ما در خیلی موارد هم نقض عدالت رو میکنیم مهم اینه که ما بتونیم به معنای این مسائل برسیم و مثل یک خط ممتد در جاده که در واقع رد شدن از خط ممتد عدم سبقت یعنی پاره کردن حد قانون و نقض قانون، این مورد رو همیشه مد نظر داشته باشیم که تعمداً از این خط نگذریم. قوانین انسانی و الهی هم همین جور هست. حداقل امکان باید سعی کنیم از این نگذریم و اگر گذشتیم سعی در جبران این داشته باشیم.

جناب زینی وند شما گفتید عدل مهمترین چیزی هست که زندگی به شما آموخته. لطفاً برای مردم به تصویر سازی کنید که اگر همه عدالت رو اجرا کنند چه اتفاقی می افته و جامعه به چه ویژگی هایی دست پیدا می کنه.

برای سنگینی خدمات حس فکری کرده‌اید؟!

شما طرفداران ماهنامه حس می‌تونید با ارسال نام و نام خانوادگی خودتون به شماره پیامگیر **۳۰۰۰۹۹۰۰۹۰۸۲۲۱** در باشگاه طرفداران مجله حس عضو بشید و آخرین اخبار مربوط به این جنبش رو به صورت **رایگان** دریافت کنید.



ببینید خوب کسی صحبت از عدل میکنه باید عادل باشه و عادل ویژگی‌های خودش رو داره. در این مورد خط مشی دادن خیلی کار سختی هست منتهی مراتب من عرض کردم باید ما مرتب به این حواسمون باشه که دنیا بر اساس اعتدال و عدل هست. من در این مورد همیشه دوست دارم به منابع معتبر و واقعا "کسانی که در این مورد به اون مرز شکوفایی فهم قانون افرینش رسیدن رجوع کنم. موضوع عدل بسیار گسترده هست مثل اینکه ما بخوایم در مورد ماهیت اعداد در ریاضی صحبت کنیم و کاربرد اون این آنقدر گسترده هست که هر بخشش نیاز به تشخیص و نظر متخصص خودش رو داره. خوب طبعا بنده هم یک فرد عامی و عادی هستم و خیلی کاستی دارم ولی حداقل به این درک کوچیک رسیدم که در هر حرکتی به آثار اون حرکت و کار نگاه کنم و طبعا هر کاری

آثارش خوبه که اعتدال تو اون کار رعایت شده باشه. بدونید که آثار هر کاری از خود اون کار مهم‌تره و شرط عدل تو این کار حتما باید رعایت بشه. اگر مردم مدام از خودشون پرسند کاری که انجام میدند تاثیرش روی زندگی یا سرنوشت دیگری چی می‌تونه باشه و اگر رعایت عدل و انصاف بشه طبعا نتیجه و آثارش مثبت هست. اونم تو دنیای امروز که تشخیص سره از ناسره قدرت بالایی می‌خواد منتهی مراتب دسترسی و دستیابی به یک جامعه سالم و حرکت به سمت دنیایی سالم که نیاز اصلی و حیاتی جامعه بشری امروزی هست با رعایت همین موارد بسیار آسان‌تر از عدم رعایت اون هست. ما اگر بیشتر اختلافات بشر امروز رو از هر جهت ببینیم ناشی از این هست که عدل رو نقض می‌کنه و زیاده‌خواهی رو به عنوان یک موفقیت برای خودش حساب میکنه.



حس عجیب یک کوهنوردی مهیج که معلوم نیست عاقبتش چی میشه رو دوست دارم.

حسد

نو فقط آینده بهتر نمی‌ساز
نو گذشته بهتر هم می‌ساز

حامد جعفری
مدیریت دولتی



مس زیبای پر زدن پروانه پس از یک عمر کرم بودن

بهترین تجربه ها غالباً از بدترین اتفاقات، وحشتناک ترین خاطرات بیرون می آید. چون کائنات مهربان دوست ندارد که ما دردهای بزرگ را چندبار تجربه کنیم، بعد از هر طوفانی ندائی به ما میگوید: "راحت باش، این یکبار بود برای همیشه!"

اگر احساس کنیم جزئی از طبیعت هستیم، قطعاً دردی وجود نخواهد داشت چون ما به چیز باارزش تری تبدیل میشویم، مثل داستان الماس، مثل پر زدن پروانه بعد از کرم بودن، مثل لذت شیر خوردن نوزاد بعد از فارغ شدن مادر، مثل رنگین کمان بعد از طوفان، مثل باران بعد از خشکسالی، مثل بهار بعد از زمستان، وقتی اتفاق بدی- منظورم برداشت بد من از يك اتفاق خنثی ست- رخ میدهد به خود میگویم من در حال با ارزش تر شدن هستم!



اما اگر دردهای ما تمام نشدنی
ست به این علت است که ما
فراموش میکنیم، درست درك
نمیکنیم یا پیام را اشتباه می
فهمیم، اما پیام چیست؟

چند سال پیش خودم را در
موقعیتی دیدم که زندگی طوفانی
به راه انداخته بود و فکر میکردم
مرا خواهد کشت، من به پیام
اصلی گوش نمیکردم، بخاطر
همین زندگی به بازوهای من
بیشتر فشار وارد میکرد تا به جای
اینکه به اطراف نگاه کنم،
مستقیماً در چشمان زیبای زندگی
نگاه کنم، اما من مثل دیوانه ها
- منظورم از دیوانگی نداشتن
قدرت تصمیم گیری ست نه
انسانهای محترمی که در
بیمارستانهای روانی بستری
هستند- به در و دیوار میزدم تا
بلکه راهی پیدا کنم تا از فشار
سنگین دستان زندگی فرار کنم....

اما اگر دردهای ما تمام نشدنی
ست به این علت است که ما
فراموش میکنیم، درست درك
نمیکنیم یا پیام را اشتباه می
فهمیم، اما پیام چیست؟

چند سال پیش خودم را در
موقعیتی دیدم که زندگی طوفانی
به راه انداخته بود و فکر میکردم
مرا خواهد کشت، من به پیام
اصلی گوش نمیکردم، بخاطر
همین زندگی به بازوهای من
بیشتر فشار وارد میکرد تا به جای
اینکه به اطراف نگاه کنم،
مستقیماً در چشمان زیبای زندگی
نگاه کنم، اما من مثل دیوانه ها
(منظورم از دیوانگی نداشتن قدرت
تصمیم گیری ست نه انسانهای
محترمی که در بیمارستانهای روانی
بستری هستند) به در و دیوار
میزدم تا بلکه راهی پیدا کنم تا
از فشار سنگین دستان زندگی فرار
کنم....

من احساسی به کسی داشتم که
ده هزار سال پیش انسان نام آن را
عشق نهاده بود، من عاشق شده
بودم و خودم را در آینده ای
رویایی با او می دیدم، اما ناگهان
زندگی بدون هیچ مقدمه، بدون
هیچ هشدار، بدون هیچ پیش
درآمدی راه ما را از هم جدا کرد،
اینجا بود که من فرار کردن را
شروع کردم، با این که چیزی به
فارغ التحصیلی نداشتم اما از
دانشگاه انصراف دادم و به
سربازی رفتم، من دور شدم، من
ناپدید شدم، حالا من سربازی
بودم بدون تحصیلات دانشگاهی،
سربازی که غذا نمیخورد،
نمیخوابد و حرف نمیزند، سربازی
که همیشه تو خودشه!

من در بدترین وضعیت احساسی،
بدترین وضعیت زمانی، بدترین
وضعیت مکانی، بدترین وضعیت
مالی قرار داشتم، من چیزی برای

از دست دادن نداشتم، من فکر
میکردم چیزی برای از دست دادن
ندارم، من حس میکردم چیزی
برای از دست دادن ندارم. من تو
قمار زندگی باختی بودم - معذرت
میخواهم قمار کلمه مناسبی نیست-
من تو بازی زندگی باختی بودم،
من از خواهش کردن، از اصرار
کردن، من از چیزی که دیگران از
من انتظار داشتند و من نبودم،
من از همه چیز خسته شده
بودم، بخاطر اینکه ترجیح میدهم
پیام اصلی این نوشته را درك کنید
وارد جزئیات نمی شوم، فقط
میخواهم بدانید که من امیدم به
زندگی را از دست داده بودم، تا
اینکه يك روز نشستم و از ته دل
گریه کردم، من زانو زدم و از خدا
خواستم تا طوری زندگی من را
تغییر دهد که نتوانم آن را به
کسی نسبت دهم، شاید زندگی
منتظر آن گریستن، زانو زدن،

پیام اصلی رو درک کنید

گذشته غنی بسازید! اگر گذشته آزار دهنده و شکست های پشت سرهم داشته اید، يك گذشته آرام، غنی و پر از موفقیت بسازید! چگونه؟! وقتی شما همین پنج دقیقه را شاد و خوشحال باشید، پنج دقیقه بعد شما يك گذشته ی پنج دقیقه شاد دارید، اگر امروز برای رسیدن به هدفی تلاش کنید، شما فردا يك گذشته یک روزه موفق دارید، اگر این هفته شما احساس خوشبختی کنید، هفته آینده، يك گذشته هفت روزه خوشبخت دارید! من این کار را کردم و الان چند برابر گذشته احساس خوبی دارم، چون پیام اصلی زندگی به من این بود که "تو فقط آینده بهتری نمی سازی، تو گذشته بهتری هم می سازی!"

اوضاع به نفع شما تغییر میکند، مثلاً وقتی من به خاطر شکست های عاطفی، مالی و تحصیلی هم زمان، انسان غمگینی بودم، زندگی این پیام را به من داد که اتفاقات زندگی خنثی ست، هیچ اتفاق بد یا خوبی وجود ندارد، حالا از خریدن اتومبیل، پولدار بودن، در رفاه بیشتر بودن، به مسافرت رفتن همانگونه شاد میشوم که از فوت يك عزیز، از دست دادن پس انداز، اخراج شدن از محل کار ناراحت نمی شوم! من انسان بسیار خوشحال و شادی هستم به خاطر اینکه زندگی به من یاد داده که همه اتفاقات بستگی به خود من دارد. اگر گذشته شادی نداشته اید، گذشته شادی بسازید! اگر گذشته پوچی داشته اید، يك

رابطه های بهتری شدم و به بهتر شدن فکر میکنم. الان هدف گذاری و رسیدن به اهداف برای من تبدیل به عادت شده است، جایی در مغزم - دقیقاً پشت چشم چپم!- من صد و شانزده هدف برای زندگی دارم، (به عنوان مثال پنجمین هدفم رتبه اول کنکور ارشد شدن در سال نود و سه است!) من در جایگاهی نیستم که به شما درس زندگی بدهم، زندگی به هرکسی درس خودش را میدهد و از درس های خودش امتحان میگیرد، من در مورد درك خودم از زندگی با شما صحبت میکنم، اگر اوضاع زندگی بر وفق مرادتان نیست، اگر اتفاقاتی را تجربه میکنید که فکر میکنید دیگران درك نمیکنند و فقط این مختص شماست، کمی آرام باشید و باور کنید اگر پیام اصلی را درك کنید به سرعت

شکستن بود، نمی دانم همان شب خوابی دیدم، یا صدائی شنیدم، یا کسی به من گفت، یا به من الهام شد اما به هر حال پیام اصلی به من داده شد، برای هزارمین بار به خودم گفتم من چیزی برای از دست دادن ندارم، که کسی جمله من را تکمیل کرد، حامد توچیزی برای از دست دادن ندارم، اما خیلی چیزها برای بدست آوردن داری! انگار وارد يك آگاهی شدم، به چشمان زندگی نگاه کردم و این بار لبخند زندگی را دیدم زندگی من شروع به تغییر کردن نمود، دوران سربازی من در بهترین موقعیت زمانی و مکانی تمام شد، به خاطر اینکه پشتکار زیادی داشتم، در همان سازمان استخدام شدم، به تحصیلاتم ادامه دادم، اوضاع مالی و موقعیت اجتماعی بهتری پیدا کردم، من انسان بسیار شادی شدم، وارد

کودک خجالتی دیروز سخنران تاثیرگذار امروز

میشه گفت این داستان خاطره نیست، شاید
یه **حس** مشترک باشه، **حسی** که زندگی منو
متحول کرد، پس لطفاً با لبخند بخونید !





مهندس سید مسعود محسن الحسینی
مدرس و سخنران انگیزشی-آموزشی

به نام خداوند بخشش، خداوند عشق
درود به شما خوانندگان ماهنامه حس.

دوست خوبم، من سید مسعود محسن الحسینی هستم، اگه دوست
داری بدونی زندگی من دقیقاً از چه زمانی شروع شد، با من همراه
شو:

در خانواده ای فرهنگی به دنیا اومدم، پدر و مادر هر دو معلم بودن.
با همون متانت، محافظه کاری ها و خصوصیات ویژه همه ی پدر و
مادرهای فرهنگی. اونایی که پدر و مادرشون فرهنگی هستن، می دونن
من چی میگم.

یادم میاد در دوران کودکی هر وقت می خواستیم بریم مهمونی مادرم
دوست داشت همیشه من از هر نظر بهترین باشم. مدام گوشزد می
کرد که رفتیم مهمونی اونجا صحبت نکنی، بدون اجازه میوه و شکلات
برنداری و ... آخه مردم میگن پسرشون چقدر بی ادبه! و هر روز این
ماجرا ادامه داشت ...

از نگاه اقوام و دوستان و اطرافیان من پسری مودب، خوب و آرام بودم، اما کسی
از دل من خبر نداشت، هر چه زمان می گذشت خجالت من بیشتر و بیشتر می
شد تا اینکه به جایی رسید حتی زمانی که مهمون می اومد خونمون، می رفتم
توی اتاق قایم می شدم، چراغ رو خاموش می کردم یعنی من خونه نیستم!
خدا شاهد اون روزها هست که چند بار نفس عمیق می کشیدم و تصمیم می
گرفتم در رو باز کنم برم بیرون، اما تا دم در بیشتر نمی رفتم.

مدام خودم رو سرزنش می کردم که چرا
نمی تونم مثل پسر خالم - ایمان - باشم
و راحت بتونم توی جمع صحبت کنم،
چرا همیشه باید خودم رو قایم کنم. از
عید نوروز که نگید دیگه. واسه همه
بچه های هم سن و سال من عید نوروز
و دیدو بازدیدهاش خیلی خوب بود و
باعث شادی و خوشحالی، حتی واسش
روزشماری می کردن اما واسه من
همیشه با استرس همراه بود و اصلاً
دوست نداشتم. روزهای خیلی سختی
بود. در دوران تحصیل ردیف جلو
می نشستم و با اینکه همیشه معدل
بیست بود و جواب همه سوالهای معلم
ها رو می دونستم اما خجالت می
کشیدم و شهامت این رو نداشتم که
دستم رو ببرم بالا و جواب بدم. برای
شما هم چنین شرایطی پیش اومده؟!
هر چه بزرگتر می شدم شرایط سخت
تر می شد. تا رسیدم به سن بلوغ. توی
این سن پسرها دوست دارن ابراز وجود
کنن، خودی نشون بدن، اما من به دلیل
خجالت و کمرویی که همیشه با من
همراه بود نمی تونستم، تا اینکه به
دبیرستان رفتم. رشته تجربی می خوندم.
سال اول کنکور رتبه من خوب شد.

پزشکی بورسیه ارتش قبول شدم اما به
امید قبولی در یک دانشگاه خاص، تصمیم
گرفتم دوباره بخونم و امتحان بدم. معلم
های خوبی داشتم، تو تست هایی که ازم
می گرفتن همیشه درصدهای بالایی داشتم،
همه چی داشت عالی پیش می رفت اما
از اونجا که عزت نفس من خیلی پایین
بود، فشار روحی زیادی تحمل می کردم.
روز سرنوشت ساز رسید. روزی که سرنوشت
نسل جوان این کشور در عرض چند ساعت
مشخص می شه! چه آزمون مضحکی!
سر جلسه کنکور دوباره عزت نفس پایین،
گلوی من رو بدجور فشار داد، حالم بد
شد، اون سال رتبه من سه برابر بدتر شد!
یک فاجعه بود! یکی از اساتیدم می گفت
حواست رو جمع کنی رتبه زیر ۵۰
میشی. بعد از آزمون یکی یکی تماس ها
شروع شد!
بالاخره این روزها هم گذشت، بیخیال
پزشکی شدم و روزگار من رو نشوند سر
کلاسهای برق الکترونیک دانشگاه آزاد. اما
هنوز خجالت و عزت نفس پایین همراه
من بود. تو دانشگاه که بدتر هم شد.
کلاسهای مختلط و گاهی اوقات از شدت
خجالت و استرس قرمز شدن و تحمل نگاه
های دیگران...

”زندگی در گذشته **شلیک** به آرامش آینده است

روز موعود رسید. روزی که تصمیم مهم زندگیمو گرفتم. تصمیم گرفتم از این لحظه به بعد روی خودم کار کنم. یک آگهی استخدام در روزنامه آفتاب یزد دیدم که بازاریاب می خواست. حالا فکر کنید من با اون همه خجالت و کمرویی که نمی تونستم حتی خودم رو معرفی کنم، می خواستم برم بازاریاب بشم. دیگه همه می دونین یک بازاریاب باید روابط عمومی قوی داشته باشه و بتونه در هر شرایطی قوی و تاثیرگذار صحبت کنه، اما مسعود که...؟! اما هم بازاریاب شدم هم مدیر اجرایی مجله و الان هم همین مسعود داره در شهرهای مختلف ایران در حضور هزاران نفر سخنرانی می کنه. سخنرانی هایی که هدفش تغییره، تغییری که دقیقاً زندگی خودم رو متحول کرد و امیدوارم همین تحول و تاثیر رو هم برای شما داشته باشه... در ادامه میگم که چطور شد مسعود به اینجا رسید. قسمت اول مقاله خودم رو با جمله زیر به پایان میبرم:

به جای اینکه به گذشته بیاویزیم، از گذشته بیاموزیم...

emba500@gmail.com

[FB.com/smmhoseini1](https://www.facebook.com/smmhoseini1)





حس خوبی به صدای بارون روی شیشه شکسته ماشین مدل پایینم دارم.

حس

مدیریت دانش و مدیریت خدمات
پس از فروش.

عدم هماهنگی و ارتباط واحد های
مرتبط در گیر به صورت ارتباط ۲ سویه و پیوسته

عدم گروه پذیری در کار و زیرآب
زنی و تعلل در کارها مخصوصاً
کارهای مشترک و مشاعی

عدم داشتن روحیه مشارکت در کار



فرید دقیق

مشاور ارشد مدیر عامل ها در بازاریابی استراتژیک

با درود احتراماً استحضار طرفداران محترم ماهنامه حس می
رساند، اینجانب در مدت ۱۲ سال تصدی سمت های مختلف در زمینه
های معاونت مالی، نماینده مدیریت در کیفیت تجهیزات
پزشکی، مسئول پروژه (I۹۰) صندلی ماشین لوگان رنو، معاونت
بازرگانی تامین کننده قطعات خودرو، مسئول کنترل اسناد و
مدارک تامین کننده قطعات خودرو سازی، مدیریت فروش
تجهیزات پزشکی، مدیریت بازاریابی و تحقیق و توسعه، مشاور
مدیر عامل، مشاور ارشد مدیر عامل فعالیت نمودم، کمبودها و
نواقصی به شرح ذیل در مدت زمان خدمتم (در تولیدات و
سرویس (خدمات) مشاهده کردم بدین شرح است:



عدم وجود نگرش
مدیریت سیستمی و
همچنین توسعه اجتماعی

قرار داشتن کارهای بزرگ در
دست افراد کوچک، کارهای
کوچک در دست انسانهای بزرگ

ایرانی ها معمولاً تک رو و به
تنوع و گوناگونی افراد دیگر
توجه ندارند.

اکثر واحدهای بازاریابی استراتژیک زیر
نظر واحد فروش هستند که کاملاً
اشتباه می باشد چون چیدمان برنامه
ریزی استراتژیک در تخصص واحد
بازاریابی است و اجرائیات با واحد فروش

عدم تعامل فیما بین

شرکتهای ایرانی به
هیچ وجه سرویس
کاملاً معقول به
مشتریان خود
نمی دهند.

تعارض در جوینت
ونچرهای ایرانی و خارجی

سنسورهای شرکت ها آنلاین باید
در مقابل رقبا کار کند نه
هرزگاہی با بررسی نقاط قوت و
ضعف و فرصتها و تهدیدات STWO به
بررسی آنان بپردازیم.

عدم توجه به نیروی انسانی و
این امر که کارکنان هر شرکتی
رگهای حیاتی آن شرکت هستند
(توجه به روحیات، خواسته های
آنان، نه تنها نیاز مادی)

بومی کردن
مدیریت های
گوناگون و تعارض
با مدیریت ایرانی

عدم توجه به ابتکار فردی جمعی

کمبودها و مشکلات شرکت های تولیدی و خدماتی

۲۷- عدم برند محور بودن شرکتها

۲۸- عدم داشتن تحقیقات بازاریابی متقن

۲۹- نداشتن مدیریت تشریفات در بعضی سازمانهایی که با افراد فرهیخته کشور در تماس هستند

۳۰- نداشتن مدیریت مالی صحیح و عدم تفکیک پروژه ها از نظر مالی

۳۱- عدم شفافیت در کارها و نظم و دیسیپلین کاری

۳۲- عدم انعطاف پذیری و سهولت در انجام کار
واحدها

۳۳- گردش صحیح و درست اطلاعات سازمانی و بیرون سازمانی

۳۴- سلسله مراتب خشک سازمانی و عدم انعطاف پذیری

۳۵- عدم مدیریت سیستم اطلاعاتی سازمانها

۳۶- عدم آموزش فرد دیگری برای قبول و پذیرش مسئولیتها و تصدی مدیریت ارشد در مواقع اضطرار و بحرانی

۳۷- عدم بسته بندی متناسب با سلايق مشتریان
و متناسخ با حوزه فعاليت آن شرکت

پشت مشکلات پنهان نشید
مشک-----لات رو

حل کنید



ادامه کمبودها و مشکلات شرکت های تولیدی و خدماتی :

۱۶- عدم توجه به بقاء خود که در به روز بودن و تازه شدن خود و دانش خویش است.

۱۷- عدم پذیرش با برابری در قدرت

۱۸- داشتن بروکراسی شدید

۱۹- اعتقاد به شایسته سالاری و نه جمع سالاری

۲۰- عدم آشنایی با تکنیک های صحیح مذاکره

۲۱ - عدم آشنایی با زیان بدن در هنگام مذاکره و معامله

۲۲- عدم تشکیل جلسات طوفان مغزی و اتاق فکر و هیات مدیره به صورت منسجم

۲۳- یارانویا شدن مدیر عاملین

۲۴- عدم تعویض مدیر عاملین به صورت مقطعی

۲۵- عدم تفویض اختیار به کارکنان شایسته و قابل اعتماد



امیر فریدون نصرتی
پژوهشگر مبانی فکری خلاقیت

با ضریب ۷ میلیارد انسان در ۱۰۰ میلیارد سلول مغزی

دنیا باید جای بهتری برای زندگی باشد

سلام خوانندگان ماهنامه حس

چند روز پیش "میلاد جعفری" بدون مقدمه به من پیام داد و پرسید: اگر بخواهی در یک کلمه بزرگترین درسی که زندگی به تو داده رو بیان کنی، چیست؟ نخستین پاسخی که ناخودآگاه من داد که البته درست ترین پاسخ در چنین مواقع است، مقاومت و شکیبایی بود. این گفتگو و پیشنهاد این دوست، مقدمه نوشتن مقاله ای شد که در ادامه خواهید خواند. تلاش کردم در این نوشته بصورت مختصر به یکی دو تجربه شخصی ام پردازم و روندی که موجب شد تا مقاومت و شکیبایی بزرگترین درس من از زندگی تا کنون باشد را مورد بررسی و کاوش قرار دهم. نکته ای که لازم به بیان است، اینست که تاکید کنم این نخستین بار است که بصورت رسمی و با دست نوشته اقدام به بیان این تجربیات میکنم. اساسا من شخصیتی کم سخن در مورد خودم هستم.



هم زمان با من بصورت بدخیم دچار همین بیماری شد که وقتی فهمیدم مشغول شیمی درمانیست برای مشاوره پیش پزشک خودم بردم. پرسیدم چرا باید شیمی درمانی کنه؟ اینکه مشکلم مثل منه. دکتر گفت توده ایشون به سینوس ها حمله کرده و حالا وارد خون شده و همیشه کاریش کرد. حداکثر یک سال دیگه دوام میاره. و اتفاقا کمتر از یک سال بعد ایشون که یک خانم جوان ۳۰ ساله بود متأسفانه درگذشت. دکتر گفت بیماری ایشون دیر تشخیص داده شده و توده تو هم تمایل به حرکت به سمت سینوس ها رو داره. هنوز با این بیماری دست و پنجه نرم میکردم که ناگهان متوجه یک بیماری دیگه شدم که بیرونی. نگرانی از این بیماری مستقیما نرم افزار ذهن من رو نشانه گرفت و در نهایت من رو

روح مرا آزرده ساخت. نخستین علائم ورم صورت و درد شدید در ناحیه کام و دندان های جلو بود. به طوری که ناگزیر بودم ماهی یک بار برای تخلیه چیزی که نمیدانستم چیست و چگونه بوجود آمده به جراح دندان پزشک مراجعه کنم و پزشک نازنین پس وارد کردن چند سوزن بزرگ به کام و انداختن تیغ جراحی به سقف دهانم و پاره کردن آن، درن پلاستیکی ای را با فشار وارد کام میکرد و یک ناودان خوشگل برای دهانم میساخت که مثلا ترشحات توده را تخلیه کند. با این حال فایده ای نداشت و این کار بارها ادامه پیدا میکرد. در نهایت ناگزیر شدم جراحی کنم و بعد ها متوجه شدم که یک توده ادونتوژنیک در فک فوقانی من شروع به زندگی کرده. و با خوردن استخوان فک فوقانی به سمت سینوس ها در حرکت بوده که با کمک جراحی موقتا جلوی آن گرفته شد. خواهر یکی از دوستانم

{ وقتی که همه چیز رو به راه امید معنا نداره. امید زمانی معنا داره که همه چیزت رو از دست داده باشی. و اون وقت هست که نباید نا امید باشی. }

کسی باشد که نیازمند تلنگری برای زندگی کنونی اش و حرکت به سمت آینده ای امیدوارانه باشد. تا آنجا که یادم می آید همیشه یک شکیبایی ملایم در زندگی همراه من بوده و هست. با این تفاوت که شکیبایی من در دوران کودکی و نوجوانی، چندان با مقاومت آگاهانه همراه نبود. من صرفا در برابر اتفاقات ناگوار شکیبایی به خرج میدادم و خودم را در مشکلات مختلف زندگی همسان و سازگار میکردم. در سن ۲۵ سالگی بود که متوجه دو بیماری به فاصله کمتر از یک سال در خودم شدم. یکی از این بیماری ها با درد فراوان فیزیکی همراه بود و دیگری

بیشتر دوستانی که مرا می شناسند میدانند، من در مورد هر چیزی که از آن آگاه هستم حرف میزنم به جز آنچه که مربوط به جزئیات زندگی شخصی ام باشد. خصوصا اگر بخواهد این سخن خارج از دایره دوستان ویژه ام باشد. ولی این بار با این نیت که شاید همین چند خط کوتاه و گذرا و بیان بخشی از تجربیاتی که پشت سر گذاشته ام، بتواند حتی زندگی یک نفر را تغییر یا رایحه امید را در زندگی اش پراکنده کند، این چهارچوب را کنار میگذارم و خیلی کوتاه و گذرا به بیان آنچه تجربه کرده ام می پردازم. آرزو میکنم خواننده این چند خط،

مبتلا به افسردگی کرد. چون از چیزی محروم می شدم که بزرگترین آرزوی زندگی ام بود. اینکه این مشکل و بیماری چه بود چندان مهم نیست. مهم اینجاست که من امروز به اون هم فائق اومدم. ترکیب نا مناسب این دو بیماری وحشتناک که یکی درد جسمی و دیگری درد روحی در من ایجاد کرده بود، موجب شد یک روز در دفترم رو ببندم و برم خونه. به همسرم گفتم من از امروز سر کار نمیروم. چون با وضعیت روحی ای که دارم هر چی اندوخته دارم رو در کار از دست میدم. یا ضرر میکنم یا دیگران پولم رو میبرند و میخورند. میخوام تا زمانی که حالم خوب بشه، اندوخته و سرمایه ای که داریم رو خودمون مصرف کنیم که بعدها دلم نسوزه که چرا دیگران بردند یا به زیان دادم. از آنجا بود که فصل تازه ای از روزهای سخت زندگی من آغاز شد. کاری که تعطیل کرده بودم،

بیماری ای که هر روز در جسم و روح من شروع به رشد کرده بود. یکی استخوان فک فوقانی رو میخورد و بالا میرفت، دیگری روح و مغزم رو مورد حمله قرار داده بود. امید به زندگی تقریباً در ایین ترین حد خودش رسیده بود. وقتی فردی دچار یک بیماری حاد جسمی میشود که ممکن است با مرگ روبرو بشه نیازمند امیدهای بیرونی هست تا اون رو در مسیر زندگی سرپا نگه داره. ولی متأسفانه من اون رو هم به دلیل بیماری دوم از دست داده بودم. بگذارید کمی عقب تر برگردم. یادم میاد روزی که در مطب پزشک بیماری دوم بودم. وقتی بهم در مورد بیماری توضیح داد به معنای واقعی دکتر و میز و تمام اتاقش رو بالای سرم دیدم. دکتر و میزش و هر آنچه در اتاق بود واقعا دور سرم میچرخید. وقتی دکتر حرف میزد گاهی مجبور بودم به سقف نگاه کنم تا بینممش. صداش اکو دار

شده بود خوب نمی شنیدم. وقتی تصویرش بالای سرم بود ناگزیر بودم بالا نگاه کنم و لب خوانی کنم. از مطب که زدم بیرون پشت فرمون نشستم و تا دفتر کارم اشکی بود که سرازیر می شد. مردم مثل یک دیوانه بهم نگاه میکردند. خودم رو به دفتر که رسوندم، پشت میز نشستم و قلم و کاغذ برداشتم. میدونستم که دچار افسردگی شدم.

تمام ۹ نشانه افسردگی بصورت حداکثری در من ظهور پیدا کرد و البته بعدها از نرُم تکرار ۲ هفته ای خودش گذشت و تثبیت شد. (افسردگی ۹ پارامتر دارد که دست کم ۷ نشانه آن دو هفته پیوسته باید تکرار شود) برای خودم نوشتم: هر فردی که با من مشورت میکنه و دچار مشکل هست، معمولا به دلیل ناآگاهی از چرایی اتفاقات، باید دچار یک شوک بشه. فرد همیشه میپرسه چرا من؟ باید براش از چرایی هایی که به ذهنت میرسه بیان کنی تا فرد پس از شوک دچار

شکیبایی بشه. ولی من امروز متوجه بیماری ای شدم که هیچ چرایی براش ندارم. اصلا سوالم این نیست که چرا من؟ با توجه به جهان نگری ای که داشتم، اصلا چرا من نه؟ درواقع هیچ سوالی ندارم! من فقط دلم گرفته. چون میدونم ما در جهانی زندگی میکنیم که یک بدن بزرگ رو تشکیل داده و از اونجایی که این جهان از نگاه من کامل نیست، میتونه در یکی از سلول های یک بدن بزرگ یک نقص یا کاستی وجود داشته باشه. و حالا در بین بی شمار سلول بدن بزرگ جهان هستی، من هم دچار این مشکل هستم. پس اصلا چرایی موضوع برام مهم نیست. چون چرایی ای وجود نداره. من فقط میخوام قلبم آرامش بگیره. من متوجه بیماری ای شدم که روح و روان من رو به آتش کشیده. چیزی که توده ادنتوژنیک فک فوقانی با ترس از مُردن هم نتونست در من ایجاد کنه.

شکیبایی و مقاومت = موفقیت و پیروزی

من میخوام... چی میخوام؟ خودم هم نمیدونم.. فقط اشک میریختم و می نوشتم. لحظات وحشتناکی بود. این بیماریها میتونست تمام زندگی من رو به نابودی مطلق بکشونه. تمام روزهای سیاه و سخت و دشوار آینده جلوی چشمم مثل یک فیلم سینمایی مرور شد. آرزوهایی که بر باد رفته بود و رویاهایی که همگی رنگ باخته بودند. حالا من با دنیایی از مشکلات زندگی روزمره و روح جریحه دار شده و جسمی که هر روز من رو به درد و رنج وامیداشت روبرو بودم. آنقدر این فشارها زیاد بود که بتونه هر انسان مقاومی رو وادار به ترک زندگی و رقم زدن یک پایان کنه. یا دست کم به خلسه ای وحشتناک وارد بشی که از خودت و زندگی

کاملاً فراموش کنی. ولی من یک انتخاب دیگه انجام دادم. انتخابی که نمیدونم چگونه شکل گرفت ولی کمتر از یک هفته از خانه نشینی متوجه شدم که شبها تا ۶ صبح پشت میز کتابخانه ام نشستم و دارم کتاب میخونم، جستجوی اینترنتی میکنم، مقاله می خونم و می نویسم... و ۶ صبح میخوابیدم و ۸ دوباره بیدار میشدم و دوباره تا ۶ صبح فردا..! چیزی حدود ۳ سال زندگی من به خواندن و نوشتن و جستجوی شبانه روزی گذشت. زندگی روزمره هم هر روز سخت تر و دشوار تر می شد. بعدها که این روزها رو مرور میکردم، متوجه شدم، مقاومت و شکیبایی ای که در این بحران بزرگ از خودم بروز دادم، از یک تهدید وحشتناک یک فرصت

بزرگ برای من ساخت. من به جای خودکشی یا خودزنی هایی که معمول چنین شرایطی هست، تبدیل به یک پژوهشگر شده بودم و شروع به مطالعه انسان و مکانیسم زندگی و جهان هستی کرده بودم. البته زمینه هایی در این خصوص داشتم. از ۶ سال پیش از این اتفاق مطالعات من در حوزه فلسفه و روانشناسی آغاز شده بود ولی این بیماری ها و مشکلات موجب شد من روند مطالعاتی پیوسته و منظمی رو در طی سالهای بیماری پیش بگیرم. اینجا بود که مبانی روانشناسی کوانتومی رو پی ریزی کردم. دانشی که در نوع خودش بدیع و تازه بود. و اتفاقاً روند دشواری هایی که در زندگی داشتم کمک بسیار بزرگی به این شناخت شناسی تازه کرد. نکته جالب اینجاست که من درست در چند سال پیش از شروع بیماری ها، تجربه سخت یک بحران مالی بزرگ

رو بر اثر یک اعتماد پشت سر گذاشته بودم. بحرانی که در زمان خودش نظیر نداشت. و هنوز تازه در مرحله باز سازی خودم و زندگی بودم که ناگهان همه چیز وارد مرحله تازه ای شد. زندگی در این فراز و نشیب ها به من درس های بزرگی آموخت. زندگی به من توجه داد که هیچ فرش قرمزی برای هیچ کس پهن نکرده. زندگی به من یاد داد، از همان لحظه آغاز میل به از هم پاشیدگی دارد و تنها چیزی که میتواند ما را در فراز و نشیب هایش به پیش ببرد، مقاومت است. مقاومتی که بر اثر تکرار ما را به فضایی از تجربه شکیبایی آگاهانه میبرد. آموختم که نباید در برابر ناملایمات زندگی دستپاچه شد. واکنشی که بیشتر ما در برابر رخدادهای ناگوار زندگی از خود بروز میدهیم و بی آنکه بدانیم بزرگترین ضربه را به خود میزنیم. هنگامی که در برابر مشکلات

دستپاچه می شویم، تمرکز لازم را برای تفکر و درک موقعیتی که درون آن هستیم از دست می دهیم. هنگام دستپاچگی تصور میکنیم تمام راه ها بسته شده و ما در بن بستی باز نشدنی گیر افتاده ایم. اما شکیبایی به ما فرصت میدهد تا نگاهی دوباره به آنچه فراروی ما قرار گرفته بیندازیم و این بازبینی اتفاقات، هزاران راه نرفته ای که فرصت و شانس ما برای عبور از بحران است را قابل دیدن میکند. بنابراین ترکیبی از مقاومت و شکیبایی با این اندیشه که هیچ بن بستی وجود ندارد، اندیشه خلاق ما را فعال میکند تا رویاهای تازه ای را طراحی و به سوی آنها گام برداریم. رویاها نقشه راه زندگی انسان هستند. باید تلاش کنیم در هر شرایطی رویایی برای خود بسازیم. لحظات بحرانی بیش از هر زمان دیگری نیازمند رویا هستند. چرا که رویا مانند قلاب ما را به آینده وصل

میکند. دستهایمان را به ریسمان رویاها میگیریم و اینجاست که قوه خلاقه ما به پویش و داشته می شود. راه و روش خلق میکند. ما را وادار به مناسب سازی شرایط میکند و در نهایت وقتی به پشت سر خود مینگریم، مسیر درازی را میبینیم که پیموده شده در حالی که در آن زمان هیچگاه تصور حرکت یا تغییر را هم نداشتیم. یادم می آید چند سالی که از آغاز بیماری ها گذشته بود و حسابی با مشکلات فراوان دست و پنجه نرم میکردم، تصمیم گرفتم کار را دوباره آغاز کنم. این بار سرنوشت مرا به جای دفتر کارم به کارخانه پدرم کشاند. در حالی که نه من و نه پدرم بنا به دلایلی تمایل چندانی به این حضور نداشتیم. ولی اتفاق افتاد. کمتر از چند ماه وقتی مشغول ساختن یک سُس متفاوت برای کنسرو لوبیا چیتی بودم، به محصولی رسیدم که بعد ها آن را با نام رب گوجه فرنگی عمل آوری شده

برای نخستین بار در جهان ثبت اختراع کردم. محصولی که دامنه آن بگونه ای ثبت شد که اگر به رب گوجه فرنگی هوا هم اضافه کنیم، امتیاز آن بصورت انحصاری در ایران مال من است. تا چه برسد به افزودنی هایی دیگر! پس از ثبت این اختراع تلاش داشتم تا آن را به مرحله تولید برسانم. این بار زندگی مرا در مسیری انداخت که ناگزیر بودم برای تولید این محصول تجربه هایی تازه به دست بیاورم. بن بست هایی روبروی من قرار گرفت تا متوجه شوم در کشور من نوآوری و خلاقیت از اقبال برخوردار نیست و اساسا انسان خلاق نو آور از نظر جامعه مانند فردی وبایی است و خصوصا سرمایه ها از نوآوری ها فرار میکنند. این بن بست تازه نیز مرا به مقاومت واداشت. شروع به نوشتن مانیفستی مفصل برای توسعه خلاقیت و نوآوری در کشور کردم. طرح ها و برنامه های متنوعی را

تعریف کردم و ناگهان تا به خودم آمدم دیدم موسسه ای را بنا کرده ام که با ماموریت مطالعه و توسعه خلاقیت و نوآوری در کشور بنا شده است. موسسه ای که برای نخستین بار بدون هیچ نمونه مشابهی در اهداف و برنامه ها راه اندازی شد. صرفا به دلیل مقاوتی که در برابر ناملايمات داشتم، سیستم فکری من راه جدیدی را بصورت راه اندازی یک موسسه پیش روی من گذاشت. و اکنون نیز با هزینه شخصی مدت زیادیست که به ساخت زیرساخت های آن مشغولم. از زمانی که آن را راه اندازی کردم، فراز و نشیب های شگفت انگیزی پیش رویم قرار گرفته است. مشکلاتی که هر کدامشان دنیایی از توانایی های مرا آزاد ساخته است. با تمام مشکلاتی که دارم هنوز هم با امید به راهم ادامه میدهم. صرفا به این دلیل که به مقاومت در برابر مشکلات و شکیبایی در برابر ناملايمات ایمان



بعنوان یک انسان باید با شکیبایی با هموعان خود با رحم و مروت رفتار کنیم. اگر میخواهیم زندگی روند امن تر و آرام تری از گذشته داشته باشد، وظیفه داریم تا ملایم تر و آرام تر از پیش با سایر انسان ها و حتی سایر جانداران برخورد کنیم. هر ضربه ای که ما در زندگی متحمل می شویم ناشی از ناشکیبایی و خالی کردن میدان است. وقتی برخی آدمها میگویند اگر نشد، بعد چه کنیم یا آخرش که چه؟ اصلا چه کسی گفته می شود؟ و یا جملاتی از این دست، دچار شگفتی می شوم. به خودم میگویم چگونه می شود یک انسان سراسر زندگی اش عبور از لحظات دشوار و سخت باشد و هنوز هم چنین دیدگاهی داشته باشد؟ کدام یک از ما هستیم که در پشت درهای بسته لحظات سخت مانده باشیم؟ اگر پشت درهای بسته مانده ایم و یا زیر آوار زندگی جان داد ایم، پس اینجا چه میکنیم؟ اگر

بعنوان یک انسان باید با شکیبایی با هموعان خود با رحم و مروت رفتار کنیم. اگر میخواهیم زندگی روند امن تر و آرام تری از گذشته داشته باشد، وظیفه داریم تا ملایم تر و آرام تر از پیش با سایر انسان ها و حتی سایر جانداران برخورد کنیم. هر ضربه ای که ما در زندگی متحمل می شویم ناشی از ناشکیبایی و خالی کردن میدان است. وقتی برخی آدمها میگویند اگر نشد، بعد چه کنیم یا آخرش که چه؟ اصلا چه کسی گفته می شود؟ و یا جملاتی از این دست، دچار شگفتی می شوم. به خودم میگویم چگونه می شود یک انسان سراسر زندگی اش عبور از لحظات دشوار و سخت باشد و هنوز هم چنین دیدگاهی داشته باشد؟ کدام یک از ما هستیم که در پشت درهای بسته لحظات سخت مانده باشیم؟ اگر پشت درهای بسته مانده ایم و یا زیر آوار زندگی جان داد ایم، پس اینجا چه میکنیم؟ اگر

خویش میتوانیم و باید دنیا را برای خود و دیگران جای بهتری کنیم. مقاومت در برابر مشکلات به ما فرصت میدهد تا زندگی را به سمت و سو یا نزدیکی های جایی که دوست داریم ببریم. سخت است و دشوار. میدانم که سخت است. زندگی اساسا درد دارد. ولی چاره چیست؟ باید همواره در هر مرحله از آن به شناخت خود و جهان پیرامون پردازیم. مکانیسم های موجود میان خود و جهان هستی را بازشناسی کنیم. برای خود امید بسازیم. قوانین و قراردادهای تازه میان خود و زندگی بنا کنیم و در نهایت با رویاهای شیرینی که می سازیم به پیش برویم. من هم مانند همه انسان ها دلم میخواست که زندگی رام تر و آرام تر از این چیزی که رخ میدهد باشد. اما برآستی می شود؟ تنها راه چاره ای که تجربه کرده ام اینست که اگر زندگی به ما رحم نمی کند، این ما هستیم که

دارم و میدانم زندگی هیچ دشمنی ای با من ندارد و صرفا ویژگی های آن برای انسان رنج آور است. من این ویژگی را پذیرفته ام و برای همین تلاش میکنم با تمام سختی هایی که برابرم قرار میگیرد، دستپاچگی را فراموش کنم. من هم مانند همه انسان های دیگر، بسیاری شبها از نگرانی و استرس ن خوابیده ام. صبح ها با دلهره و اضطراب بیدار شده ام و گاه با بغض و اندوه از خانه بیرون آمده ام.

اما تمام اینها یک آگاهی را همواره در من زنده میکند و آن اینست که ۷ میلیارد انسان دیگر نیز با شیوه هایی متفاوت یا شبیه من در حال رنج هستند. من در این رنج تنها نیستم. وقتی بدانیم که ما در این رنج تنها نیستیم، دلگرم می شویم. متوجه میشویم زندگی بر علیه ما نیست. زندگی صرفا زندگی است با ویژگی رنج. این ما هستیم که با ۱۰۰ میلیارد سلول های مغزی



موسسه خیریه حمایت از
کودکان مبتلا به سرطان

محک

از این لحظات که حال
خوبی برای خود می
سازید نهایت استفاده را
ببرید. بگذارید حال
خوب شما به ویژگی
دشوار زندگی بچربد.

با توجه به تصمیماتی که اتخاذ
شده است ده درصد از حمایت
های مالی شما از ماهنامه حس
به موسسه خیریه حمایت از
کودکان سرطانی محک تقدیم می
شود. شما نیز در این کار
خداپسندانه سهمی دارید.

امروز هستیم نشانه اینست که
آنچه که آوار وحشتناک زندگی
مینامیم را پشت سر گذاشته ایم و از
همین روست که اکنون میتوانیم
سخن بگوییم و به آینده فکر
کنیم. اگر یک بار توانسته ایم از
درهای بسته عبور کنیم، ۱۰۰
بار دیگر هم میتوانیم. مگر آن دری
که با مرگ به روی ما بسته می
شود. سخن به درازا کشید ولی
میخواهم در پایان یک بار دیگر
تکرار کنم که زندگی سخت و دشوار
است. زندگی وحشتناک است. اما
تلورانس های احساسی ما میتواند
لحظات سخت ما را به لحظات
شیرین بدل کند و تا دوباره که
سختی بعدی فرا برسد ما را شارژ
نگه دارد. از این لحظات که حال
خوبی برای خود می سازید نهایت
استفاده را ببرید. بگذارید حال خوب
شما به ویژگی دشوار زندگی بچربد.



حس خوبی دارم وقتی با دوستم قدم می زنم و باهاش صحبت می کنم.

حس

کاظم علی یاری
فعال کسب و کار



کاظم کاظم

- بله مامان

دوستت حامد پشت خطه.

من: سلام حامد، خوبی؟

حامد: سلام، ممنون، فردا میای بریم پست؟

من: پیست... با چی؟

حامد: من دو تا تیوپ آماده کردم.

من: تیوپ؟!

حامد: آره، سعید، علی و رامینم هستند خوش میگذره.

من: نمیدونم... باشه.

حامد: خب پس من صبح میام دنبالت، فعلا شب بخیر.

من: شب بخیر.

شاد بودن
انحصاری
نیست!



کنم، کجایید شما؟

حامد: خسته نباشی! ما دم در خونتونیم.

من: صبر کنید، من الان میام، وای... اصلا حسش نیست، ای کاش زود برگردیم...

اما این به همون نشون که ما اون روز توی پیست با دوستانم بیشتر از بیست بار سوار تیوپ شدیم!

پیش خودم گفتم پس من که فردا با دوستانم فقط با دوتا تیوپ دارم میرم پیست! واقعا که...

ای کاش به حامد قول نداده بودم، زنگ بزنم بگم من نمیام. آخه پیش خودش چی فکر میکنه؟! ولش کن میرم.

حامد: کاظم تو که هنوز خوابی!
من: یادم رفت ساعت رو کوک

نوشته بود که یکی مثل منو شکه می کرد.

اسنوبرد با فیکس: ۲۱۰۰۰۰۰

لباس مخصوص اسکی: ۱۵۰۰۰۰۰

کفش اسکی: ۲۰۰۰۰۰۰

عینک و کلاه: ۱۲۰۰۰۰۰

هرچی دنبال کلمه "ریال" گشتم چیزی به جز "تومان" پیدا نکردم. یه جمععی زدم دیدم میشه ۶۸۰۰۰۰۰ تومان، گفتم یعنی من باید اینقدر پول خرج کنم

اون شب داشتم مجله ایده آل را ورق میزد، به صورت اتفاقی چشمم به مطلبی افتاد که در مورد ورزش گرون قیمت اسکی نوشته بود و اینکه اگر دوست دارید که پیست اسکی بهتون خوش بگذره وشاد باشید، چه کاری باید بکنید و چه وسایلی همراحتون باشه. این مقاله لیستی از تجهیزات اسکی به همراه قیمت اونا

قصد من از نوشتن مقاله این نبود که بگم تمام کسانی که تیوپ سواری می کنند شادترند و یا اینکه ما نباید لباسای میلیونی بخریم. فقط خواستم بگم این درسته که ما باید دنبال یک زندگی ایده آل باشیم و برای پیشرفت کردن تلاش کنیم اما دلیل نمیشه که از زندگی الان لذت نبریم. شما چی؟ از داشته هاتون لذت می برید؟

یه لحظه متوجه شدم ساعت 3 بعد ظهره و هنوزم ناهار نخوردم. بچه ها گفتند کاظم بیا بریم، گفتم شما برید من میخوام یه کمی بشینم! همینطوری که روی برف ها نشسته بودم داشتم مردم را تماشا می کردم که دارند تیوپ سواری می کنند و صدای خنده اونا تمام پیست را گرفته بود. چند لحظه نگاهم به پسری افتاد که لباس مخصوص پیست رو پوشیده بود و اسکیت الپاینش به پاش بود.

اون داشت مردم رو نگاه میکرد. شادی و خنده های اونا رو ...

نمی دونم اون پسر در مورد چی فکر می کرد اما مطمئنم که به اندازه ما نمی خندید! چشمم رو بستم و گفتم خدایا شکر.





حس خوبی دارم وقتی با دوستم قدم می زنم و باهاش صحبت می کنم.

حس

حس خوب دوست بودن

با هم بودن

تشاد بودن

لطفاً از ما حمایت مالی کنید تا بتوانیم همیشه در کنار شما باشیم. با مراجعه به سایت می‌توانید از طریق فرم مربوطه، هر مقداری که می‌خواهید به مجله حس تقدیم کنید.

حس



حش هت ، خوبم هت !