



□ تاریخ انتشار : چهارشنبه ۱۹ آبان ۱۳۸۹

□ مجله الکترونیکی ویستا : موفقیت - شماره یازدهم - عشق

### او واقعا وجود داشتن خود را جشن می گیرد . او واقعا زنده است

تمام کودکان رازی دارند که تعداد کمی از بزرگسالان آن را به خاطر می آورند یا درک می کنند . آن راز این است که آنها در هر لحظه با عشقی دست نخورده و اعجاب آور دست و پنجه نرم می کنند . به بازی کردن یک کودک بنگرید . شما عشق را در اعمال او می بینید . هر تصمیمی همراه عشق است ، هر فرصتی با عشق لمس می شود ، هر ماجرای جدیدی با عشق آغاز می شود ، هر مانعی با عشق مقاومت می شود . شما می توانید درخشش عشق را در چشمان کودک شاهد باشید ، در خنده و فریادهای شادمانه ی او ، آن را درک کنید و آن را در فضای اطراف او احساس کنید . او واقعا وجود داشتن خود را جشن می گیرد . او واقعا زنده است . چه چیزی موجب می شود که به او اجازه داده شود که با نیروی بیکران خود هر کاری را انجام دهد ؟ من معتقدم که حقیقت امر، پاکی اوست . هنوز نیاموخته است که خجالتی باشد ، بنابراین نگران آن نیست که آواز بچه گانه اش که با خود زمزمه می کند ، به نظر دیگران مسخره بیاید . هنوز نیاموخته است که از شکست بترسد ، بنابراین توجهی ندارد که در حین یادگیری

بازی با رورؤک ، ده ها بار زمین بخورد . هنوز بی تفاوتی را نیاموخته است ، بنابراین نگران آن نیست که عجله و هیجان زیاد خود را برای گردش رفتن به شهربازی نشان دهد . در عوض روی اینکه چطور ببیند ، تمرکز می کند و خودش را در شادی محض وجودش غوطه ور می سازد . کودکان با درک کودکانه ی خود ، عشق را حس می کنند که این حس برایشان رضایت بخش است . به همین دلیل است که کودکان کاملا عشق را احساس می کنند ، می خندند ، گریه می کنند ، چیزی می خواهند یا به کسی نیاز پیدا می کنند . اما با تمام این عبارات ، ما بزرگسالان مخصوصا هنگامی که دیگران اطرافمان هستند ، به ندرت نیاز به دیگری را بروز می دهیم . در عوض ، عشق طبیعی ما ، ذات ناپخته اش جدا می شود و آنچه که تجربه می کنیم کنترل احساساتمان است که اشتیاق زیادی به نشان دادن آن نداریم و با بی تفاوتی زیاد ، دنیايمان را ترک می کنیم . اگر شک دارید که آیا احساس خستگی یا ملال آوری می کنید و یا بزرگسالی هستید که قسم خورده عشق را تجربه نکند ، پس شاید زمانش فرا رسیده باشد که کودک درون خود را که سال ها قبل در اتاق اختصاصی وجود خود زندانی کرده اید ، رها کنید . به او یک بار هم که شده برای یک لحظه اجازه دهید و بگذارید او معلم شما باشد . بدین ترتیب ، در هر لحظه ی زندگیتان با توجه کردن ، جرات داشتن ، خندیدن ، در آغوش گرفتن ، پرستش و لذت بیشتر ، شاد خواهید شد و با احساس اعجاب آور عشق بیشتری روبرو می شوید .

### فهرست مطالب این شماره

- 
- «عشق حقیقی» در دسترس است، فقط...

---

  - ۵ روش عاشق کردن دیگران

---

  - آیا عشق برای شما خوب است؟

---

  - آیا عشق ورزیدن هنر است؟

---

  - احساسات مردها

---

  - ارتقای زندگی: یافتن عشقی فرای الفاظ و کلمات

---

  - از دل دادگی تا دل زدگی

---

  - از هر که پرسیدم ، گفت فراموشش کن .

---

  - اعتیاد به عشق!

---

  - اگر عاشق باشی، بخشنده می شوی

---

  - اگر کسی به تو لبخند نمی زند، علت را در لبان فرو بسته خود جست و جو کن

---

  - اگر می دانستی ...

---

  - انتخاب عشق

---

  - او را از من نگیر...

---

• این مخلوق خدا بر روی زمین...

---

• اینجا یک نفر عاشق است...

---

• love

---

• بگو می‌توانم با قدرت عشق و محبت فاصله‌ها را بردارم

---

• با انتشار امواج عشق جذاب تر شوید

---

• باران عشق

---

• برای آن‌ها که عشق می‌وزند زمان را آغاز و پایانی نیست

---

• به امید آنروز که ...

---

• به عشق خود ایمان داشته باشید

---

• بهانه عشق

---

• بهتر است عشق را به خانه‌تان دعوت کنید

---

• پاسخ‌های دل همیشه ساده است

---

• پرواز به دنیای عشق

---

• پری رویاهای صادقانه ام

---

• تاثیر هوش هیجانی(هوش عاطفی) بر موفقیت انسان

---

• تصویر عشق

---

• تصویر یک عشق

---

• تعبیر غلط از عشق

---

• تعهد ، عشق را به ارمغان می‌آورد

---

• تقسیم بندی انواع عشق

---

• تنهایی

---

• جاذبه در مقابل عشق

---

• جرات و شهامت عشق ورزیدن

- چرا باید عاشق بشویم
- چرا عاشق می شویم چرا متنفر؟!
- چرا عاشق می شویم؟
- چرا عشق ما روز به روز کم رنگ تر می شود
- چطور شد که عاشق زندگی شدم
- چقدر سخته...
- چگونه بر رقیبتان پیروز شوید و به عشقتان برسید
- چگونه به عشق حقیقی دست یابیم
- چگونه می توان عشق حقیقی را تشخیص داد؟
- چگونه نهال عشق را پرورش دهیم؟
- چه تعداد شاخه گل؟
- حقیقت، اعتبار، عشق...
- خود را باور کنیم!
- در عمل باید عشق ورزیدن
- در کنار خطوط سیم پیام
- درباره عشق
- درس عشق ورزی
- درک مهمی از عشق
- دلم برای عاشقی تنگ شده است
- دو خط از عشق...
- دوست داشتن = سرمایه گذاری روانی مثبت
- دوست داشتن از عشق برتر است
- رابطه ی تشکر و قدرشناسی با عشق و مهربانی

- راز عشق
- رازی که تمام کودکان در مورد عشق می دانند
- راه و رسم عشق ورزی
- رد پای عشق در زندگی، کار و کیفیت
- رماتیک باشیم
- رمز گشایی
- رنگین کمان عشق
- روح عشقی که در وجودم مرد
- روز را با عشق شروع کنید
- روز قلب‌های خاموش
- رهائی
- زخم‌های عشق
- زندگی عاشقانه شهادت می طلبد
- زندگی کردن
- سخت ترین دیدار....
- سخن عشق
- سرچشمه ایده ال شما در عشق چیست؟
- سرود عشق
- سلام
- سمفونی عشق
- شعله عشقتان را همیشه روشن نگه دارید
- شکست در عشق کشنده نیست
- عاشق بمان

- عاشق شده بود
- عاشقانه زیستن
- عاشقانی که از عشق تهی‌اند
- عاشقی سفر ثانیه است نه درنگ قرن‌ها و سال‌ها
- عاشقی مردمان عصر حجر!
- عشق
- عشق \_ ازدواج
- عشق آبی
- عشق آتشین فقط یکسال!
- عشق اگر عشق باشد
- عشق الهی
- عشق انسان را کور میکند
- عشق به خود!
- عشق به زندگی عشق به خود
- عشق به ما جسارت می‌دهد
- عشق پس از دوستی پدید می‌آید
- عشق جهانی
- عشق چیست؟
- عشق حقیقی
- عشق خداوندی
- عشق را امتحان کن
- عشق را قربانی سراب مکن
- عشق سوری و الگوهای غلط ارتباطی

- عشق شمشیری دو لبه
- عشق گاه به لطافت باران است و نگاه گنجشک باران خورده
- عشق ما را بیشتر می کند
- عشق مثل نفس کشیدن
- عشق محصول احترام است
- عشق و ازدواج
- عشق و اشک
- عشق و بی تفاوتی
- عشق و تسلیم شدن
- عشق و کمی نمک
- عشق و مهار آن
- عشق ورزیدن یک انتخاب است
- عشق هدفی بزرگتر از آن دارد که صرفاً راحتی ما را فراهم آورد
- عشق همان هویت اصلی شماست
- عشق یعنی ...
- عشق یعنی خود را تماماً بخشیدن
- عشق؛ قدرتی مافوق تصور
- عظمت عشق
- علائم علاقه مندی در زنان
- علل رقابت خانمها برای بدست آوردن مردها
- فرصتی را به مهرورزی اختصاص دهید
- فرق عشق صادق و کاذب
- فهم عاشقانه زندگی

---

• قانون عشق

---

• قانون عشق

---

• قایم موشک

---

• قبل از هر چیز برایت آرزو می‌کنم که عاشق شوی...

---

• قدرت برتری که حقیقتا به شما عشق می‌ورزد...

---

• قدرت سازگاری در عشق

---

• قصه ی عشق

---

• کارهایی برای ابراز علاقه

---

• کاش بیشتر عاشقی می کردم

---

• کنترل احساسات

---

• گزارش عشق

---

• گوش بسپار به نغمه دل‌انگیز شکوفایی یک عشق

---

• لحظه های ناب

---

• متولدین ماهای مختلف در عشق!!!

---

• محبت دری است که به روی همه باید گشود

---

• مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می شوند

---

• مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می شوند

---

• مسؤولیت دوست‌داشتن

---

• معنای دوم عشق

---

• معیارهای عشق واقعی

---

• مغز هم غذامی خواهد هم عشق

---

• مفاهیم عشق

---

• من ، تو ، شوق رسیدن!



- من عاشق عاشق شدنم!
- من عاشق می‌شوم، پس هستم
- من ماندم و.....
- من یک عاشقم
- مواد لازم برای عاشقی
- موهبت عشق را با دیگران تقسیم کنید
- مهر چیزی نمی‌دهد مگر خود را و چیزی نمی‌گیرد مگر از خود
- می‌دانید مولکول عشق چیست؟
- میزان عشق خود را بسنجید
- نحوه تداوم بخشیدن به روابط جدی عاشقانه
- نشانه های عاشقی
- نوشته های زیبای عاشقانه به انگلیسی و فارسی
- و خداوند عشق را آفرید
- وابستگی آفت عشق
- وقتی کسی رو دوست داری
- هدیه سبب تعمیق عشق در زندگی خانوادگی
- هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق
- هزینه عشق واقعی
- هنر دوست‌داشتن
- هنر عشق
- هنگامی که دل می‌اندیشد
- هیچ فرصتی را برای بیان «دوستت دارم» از دست ندهید!
- یاد ایامی که عشقی داشتیم...

### «عشق حقیقی» در دسترس است، فقط...

اغلب افراد (بخصوص افراد مجرد) تمایل دارند که بدانند چگونه و کجا باید عشق حقیقی را بیابند. در مطلب امروز پیشنهاداتی کاربردی و بسیار سودمند را برای دستیابی به یک عشق حقیقی برای شما طرح کرده ایم، که برای اطلاع دقیق از آنها تا انتهای مطلب با ما باشید.

• باور داشته باشید که می توانید به یک رابطه درازمدت دست یابید  
اغلب افراد مجرد در آرزوی داشتن یک رابطه فوق العاده می باشد. اما تعداد معدودی از آنان محقق شدن چنین رابطه ای را باور دارند. برای مجردها حتی ملاقات با یک فرد جذاب، سازگار و دلخواه یک امر ناممکن قلمداد می گردد. این بسیار حائز اهمیت است که شما به این امر ایمان داشته باشید که؛ آشنایی با یک فرد مناسب و تشکیل یک رابطه درازمدت و حتی مادام العمر برای شما نیز امکانپذیر است. بخاطر داشته باشید که باور و ایمان نیمی از پیروزی در هر کاری می باشد.

• فرد مناسب خود را تعریف کنید

بهترین شیوه برای انجام این کار آنست که بهترین دوستان خود را در نظر گرفته و ویژگی ها و صفاتی که از نظر شما بسیار قابل ستایش می باشند را در آنها شناسایی کنید. شریک زندگی آینده شما می باید از همان ویژگی ها و صفات اخلاقی برخوردار باشد. اگر از نظر شما ویژگی هایی نظیر بالندگی معنوی، حس شوخ طبعی، مهربانی و یا تحصیلات عالیه تحسین برانگیز می باشند، شریک آینده شما نیز باید از آن خصوصیات برخوردار باشد، و چنانچه شما اعتقادی به وجود چنین فردی ندارید بهتر است به مرحله نخست بازگردید.

• پیامزید چگونه افراد ناشایست و نامناسب حال خود را شناسایی کنید

این نباید کار دشواری برای شما باشد. فردی که صفات و ویژگی های دلخواه و ارزشمند شما را بروز نمی دهد بعنوان یک شریک تازه نامناسب



می باشد. همچنین فردی که تنها در حضور شما رفتارهای خوشایند و خوب از خود به نمایش می گذارد و نه شخص دیگری، باز برای شما نامناسب می باشد. علاوه بر آن افرادی که در پیشبرد رابطه شتابزده عمل می کنند نیز شایسته برقراری رابطه نیستند. اینگونه افراد معمولا سبب دلشکستگی شما می گردند.

• با افراد نامناسب حال خود رابطه برقرار نکنید

چنانچه با فردی که فاقد خصوصیات دلخواه شما می باشد وارد رابطه گردید، تنها ناکامی و اندوه را متوجه خود ساخته اید. زیرا چندی از رابطه شما نخواهد گذشت که شروع به تغییر وی مطابق همان ویژگی های دلخواه خود خواهید کرد. اما شریک شما بطور طبیعی در مقابل این تغییر از خود مقاومت نشان خواهد داد. عدم توانایی وی در برقراری ارتباط و یا گوش دادن به صحبت های شما و یا برآورده سازی نیازهایتان موجب می گردد که آنها را به اشتباه نشانه عدم علاقه مندی به خودتان تلقی کنید. اما تنها واقعیت آنست که شما فردی را برگزیده اید که متناسب و برآورنده تان نیست.

• خود را در محیط هایی قرار دهید که فرد مورد نظر شما در آنجا به فعالیت می پردازد

به فرض اگر در آرزوی برقراری رابطه با یک ورزشکار می باشید، قطعا وی را در سینما نمی توانید ببابید و یا چنانچه در جستجوی یک موسیقیدان هستید باید وی را در محافل موسیقی ببابید. بنابراین برای یافتن عشق دلخواه خود می باید از خانه خارج گردید.

• بر ترس خود از آنکه طرد گردید و یا مجددا تنها بمانید غلبه کنید

تمام روابط در مقطعی از زمان پایان خواهند یافت. برخی با جدایی ها، برخی با طلاق و برخی نیز با مرگ. هیچ ضمانتی در زندگی وجود ندارد و عشق نیز از این مسئله مستثنی نمی باشد. هر زمان که شما عاشق فردی می گردید ناخواسته خود را در معرض طرد شدگی و ناکامی قرار می دهید. آخرین باری که در عشق شکست خورده اید را بخاطر می آورید؟ همانگونه که مشاهده می کنید شما دست نخورده باقی مانده و جان سالم بدر برده اید. پس آنقدرها هم طرد شدن وحشتناک نیست.

• از وابستگی بپرهیزید و سعی کنید آزاد زندگی کنید

به زندگی عادی خود مشغول بوده و تنها اندکی در پی مجذوب ساختن فرد دلخواه خود باشید. افراد مجردی که تمام توجه و انرژی خود را معطوف مجذوب ساختن شریک زندگی دلخواه خود می گردانند، خود را از داشتن یک شریک مناسب و خوب محروم می سازند. همچنین افراد مجردی که از نداشتن یک رابطه و شریک خوب پیوسته محزون و دلسرد می باشند، در عوض آنکه وقت خود را هدر خیال پردازی های آرزوهای خود کنند، بهتر است ابتکار عمل را بدست گرفته و برای خودشان زندگی و موقعیت های شگفت انگیزی خلق کنند.

• ریسک کنید اما زیرکانه و آگاهانه

از منزل خارج گردید، با افراد جدید ملاقات کرده و باب صحبت را بگشایید و قرار ملاقات بگذارید. شانس و اقبال خود را با این اعمال افزایش دهید. ممکن است طرد شوید اما مطمئن باشید ارزش آن را خواهد داشت. یافتن یک عشق حقیقی امری دشوار و زمانبر است هیچگاه تا زمان دستیابی به آرزوهایتان از پای ننشینید.

## ۵ روش عاشق کردن دیگران

برخی افراد ممکن است با خواندن این مقاله پیشنهادات من را غیر اخلاقی و غیر منصفانه تلقی کنند. به بازی گرفتن احساسات دیگران کار نا پسندی است بخصوص کسانی که بسیار دوستان دارند. خیلی خوب میشد هر کسی را که خواهان او بودید سهل و آسان به دست میاوردید بدون آنکه نیاز به نقش بازی کردن داشته باشید. اما متأسفانه دنیای واقعی همیشه اینگونه عمل نمیکند. بعضی وقتها شما به امید بدست آوردن فرد خاصی ماهها خود را به آب و آتش میزنید به عشق او زندگی میکنید و حسرت داشتنش را میکشید و عاقبت بدون ثمر و نتیجه ناکام می مانید. و آنجاست که راهکارهای ذیل ناگهان همچون موهبتی آسمانی جلوه گر خواهند شد.

البته توصیه های من سحر و جادو نبوده و آنگونه نیز نمیباشد که شخصی را برغم خواست و میل باطنی و با بکارگیری این تکنیکها وادار به آن کند که دلباخته و عاشق شما گردد. کاری که این تکنیکها انجام می دهند شانس و اقبال را بمقدار زیادی به سود شما افزایش می دهند. آیا این کار شرورانه و نادرست است؟ من اینطور فکر نمیکنم بنابراین به مطالعه خود ادامه دهید.

• زیاد معاشرت کنید... سپس غیر قابل دسترس گردید  
هر چه بیشتر با شخصی ارتباط داشته باشید آن شخص بیشتر شما را



دوست خواهد داشت. این را دیوید لیدمن متخصص رفتار انسانها بیان می کند. در واقع حق با اوست. چندین مطالعه دیگر نشان داده که در معرض قرار گرفتن مکرر با هر محرک خاص ما را نسبت به آن محرک علاقه مند تر می گرداند. (تنها زمانی این نظریه صدق نمی کند که واکنش اولیه ما به آن محرک منفی باشد). بنابراین در ابتدای آشنایی از آنکه کناره گیر، گریزان و غیر قابل دسترس باشید، پرهیز کنید. در عوض به دنبال بهانه های فراوان برای آنکه وقت خود را با وی بگذرانید باشید.

اکنون حواستان را کاملا جمع کنید چون این مرحله زیرکانه بوده و احتیاج به مهارت دارد. درست زمانی که مطمئن شدید که او را مجذوب خود کرده و محبوب گشته اید به تدریج معاشرت خود را کاهش داده و کمتر در دسترس قرار گیرید و این کار را تا زمانی که وی دیگر شما را دیگر ملاقات نکرده و نبیند ادامه دهید. شما هم اکنون "قانون کمیابی" را بطور مؤثر بکار گماردید. همه ما واقف هستیم که: مردم خواهان چیزهایی هستند که نمیتوانند داشته باشند. و همیشه در دسترس بودن شما سبب کاهش ارزش و شان شما می گردد. برای مثال هرگاه پایتان را از در خانه بیرون بگذارید و با توده عظیمی از الماس بروی زمین روبرو گردید، کم کم برایتان عادی شده و دیگر آنها را بچشم سنگهای گرانبها و ارزشمند نخواهید نگریست. این قانون کمیابی است که سبب میشود بیشتر طالب آنها گردید. با آنان باشید و سپس کمیاب گردید و مشاهده خواهید کرد محبوب تر می شوید. ما مرتباً در مورد مسایلی چون شور و اشتیاق، جاذبه جنسی و عشق صحبت به میان میاوریم اما به "شباهت ها" اشاره ای نمیکنیم. باید آگاه باشیم افراد با خصوصیات متضاد در بلند مدت جذب یکدیگر نمی شوند. ما همواره در جستجوی شباهتها میان خود و شریک زندگیمان می باشیم. اغلب ما با گشتن و معاشرت با دوستانی که مورد علاقه امان نمی باشند ترس داریم پس چرا با معشوق خود چنین کنیم؟ علاقمند بودن و دوست داشتن کسی بسیار مهم تر از آن است که ما عاشق آن فرد باشیم. تنها شباهت های اخلاقی و شخصیتی ما نیست که حائز اهمیت میباشد. هرگاه شما با فردی که از لحاظ ظاهر شبیه شما باشد آشنا گردید، احتمال آنکه وی شیفته و دلباخته شما گردد ۴ برابر بیشتر میباشد.

● کار دلپسندی برایش انجام ندهید.... بگذارید او برایتان کارهای دلپسندی انجام دهد

هرگاه شما کار پسندیده ای برای شخصی انجام دهید، از دو جهت احساس خوبی خواهید داشت: احساس خوشنودی از خودتان و صمیمیت با فردی که شما اندکی با عملتان لوسش کرده اید. ما معمولاً بمنظور توجیه زحمات و یا هزینه هایی که صرف فرد مورد نظر کرده ایم در شایستگی و استحقاق وی مبالغه و خیالپردازی میکنیم. سرانجام آنکه: ما آن فرد را بیشتر دوست خواهیم داشت. هرگاه شخصی برای ما کار پسندیده ای انجام میدهد، خوشنود میگردیم. اما در کنار آن احساسات ناخوشایند دیگری نیز تظاهر خواهند کرد. گاه غرق در هیجانان میشویم. در تنگنا قرار می گیریم که مانند همان فرد با معرفت که آن لطف را در حق شما کرده عمل نماییم یعنی آنکه لطفش را جبران کنیم. و حتی زمانیکه آن عمل نیک از سوی شخصی صورت می گیرد که شما علاقه وافری به وی داشته اما نسبت به احساسش نسبت به خودتان مردد هستید، مسئله بسیار بفرنج تر میگردد. متوجه منظورم می شوید؟ هنگامی که ما شیفته و شیدای شخصی می شویم، ناگزیریم برای او کارهای لطف آمیزی انجام دهیم. اما بهتر آنست اجازه دهید او شما را لوس کند.

● به او نگاه کنید...

ریک روبین روانشناس دانشگاه هاروارد مطالعه ای را صورت داد تا دریابد آیا قادر است عشق را بطور علمی توسط ضبط مدت زمانی که دو

عاشق بیکدیگر چشم دوخته اند، مورد اندازه گیری قرار دهد. وی دریافت که دو فردی که عمیقا عاشق یکدیگر می باشند ۷۵ درصد از زمانی را که گفتگو می کنند، به همدیگر نگاه می کنند. و هنگامی که فرد ناخوانده ای به میان صحبتشان وارد میگردد آهسته تر روی از یکدیگر برمی گردانند. در گفتگوهای معمولی افراد ۳۰ تا ۶۰ درصد از وقت را به نگاه کردن به یکدیگر اختصاص می دهند. اهمیت مقیاس روبین واضح میباشد: احتمال آنکه بگویم دو فرد تا چه میزان عاشق و دلباخته یکدیگر هستند را می توان با اندازه گیری مدت زمانی که آن دو عاشقانه به یکدیگر زل می زنند تخمین زد. برخی روانکاوان از آن در حین مشاوره برای آنکه دریابند تا چه اندازه زوجین به یکدیگر علاقه و عشق دارند سود می برند. همچنین این موضوع اطلاعات سودمند زیادی را برای آنکه بخواهید شخصی دلباخته شما گردد در اختیارتان قرار میدهد. اینگونه که: هرگاه به شخصی که دوستش می دارید در حین گفتگو ۷۵ درصد از زمان به وی نگاه کنید. با این کار مغز آن فرد را فریب میدهید. مغز آن شخص آخرین باری که فردی تا این اندازه به او نگاه کرده را بخاطر آورده و تحلیلش از این نگاه طولانی، وجود عشق و علاقه خواهد بود. در نتیجه این طور می اندیشد که عاشق شما است و مغزش شروع به ترشح فنیل اتیلامین (PEA) می کند. این ماده از خانواده آمفی تامین ها میباشد که توسط سیستم عصبی ترشح میگردد. هنگامی که ما عاشق میشویم PEA همان عاملی است که سبب تعریق کف دستان، احساس دل آشوبی، و افزایش ضربان قلب میشود. هر چه شخصی که شما خواهانش میباشد PEA بیشتری بدون جریان خونس جاری گردد احتمال آنکه او دلباخته شما گردد افزایش مییابد. زمانی که شما نمی توانید صادقانه فردی را بی رغبتی را وابسته خود کنید، بکارگیری این تکنیک تولید PEA را کاملا میسر خواهد نمود. امتحان کنید. مطمئن هستم از نتیجه کار خود شگفت زده خواهید شد. زمانی که با شخصی هستید به وی حس عاشق بودن را القا کنید و اینکه او سرانجام باورش شود که عاشق شما است، زیاد بطول نخواهد انجامید.

• روی برنگردانید...

دیگر یافته های تعیین کننده در تحقیقات روبین: اگر فردی به زن و شوهری که در حال گفتگو هستند، ملحق گردد، مدت زمان زیادی طول می کشد تا نگاه آن زوج از یکدیگر منحرف شده و به نفر سوم برگردانده شود. باز هرگاه این عمل را با شخصی که هنوز دلباخته شما نگشته بکار بندید، به او طوری القا میکنید که گویی دلباخته شماست و باعث سرازیر گشتن مقدار بیشتری PEA داخل جریان خونس می شوید. لنیل لونز، متخصص روابط انسانها، این تکنیک را "چشمان آب نباتی" نام نهاده. چشمانتان را به چشمان فردی که دوستش می دارید قفل نموده و ثابت در همان حالت نگه دارید. حتی زمانی که او صحبتش پایان یافت و یا آنکه شخص دیگری به شما ملحق شد، روی برنگردانید. وقتی سرانجام خواستید چشمانتان را از چشمانش برگردانید (پس از ۴-۳ ثانیه) آن کار را با بی میلی و آهستگی انجام دهید دقیقا مانند آنکه توسط یک آب نبات به یکدیگر چسبیده اید. شاید این تکنیک زیاد سودمند به نظر نرسد ولی باور کنید هرگاه بطور صحیح صورت گیرد از تعجب نفس شما را بند خواهد آورد. اگر آنقدر کمرو و خجالتی می باشید که قادر نیستید مستقیما به چشمها خیره شوید از تکنیک آب نبات صرف نظر کرده و از این روش استفاده نمایید. بفردی که وارد گفتگوی شما شده روی برگردانده اما به محض آنکه سخنان آن فرد پایان یافت، به سرعت چشمانتان را به سمت شخص مورد علاقه خود بازگردانید. این یک حرکت بررسی کننده است. شما میخواهید واکنش وی را از آنچه گوینده بیان داشته مورد بررسی قرار داده و به وی تفهیم کنید که بیش از آن فرد به او علاقه مند هستید.

• از علم مردمک سنجی کمک بگیرید...

ما همگی با حالت چشمها پیش از خواب آشنا هستیم وقتی به آنها مینگریم نگاهی خمارآلود است. شما تنها به یک چیز برای ایجاد حالت چشمان پیش از خواب نیاز دارید: مردمک های بزرگ و متسع. بر طبق علم مردمک سنجی این عاملی است که همه ما به آن پاسخ می دهیم. شما قادر نیستید مردمک چشم خود را آگاهانه کنترل کنید (به همین خاطر است که می گویند چشمها هیچگاه دروغ نمیگویند). اما شما میتوانید با ایجاد شرایط مناسب حالت مردمک منبسط را پدید آورده و به نتیجه دلخواه برسید. ابتدا نور را کاهش دهید. هرگاه میزان روشنایی و نور محیط کاهش یابد مردمک چشمها متسع میگردند. به همین خاطر است که استفاده از نور شمع و یا کلیدهای کاهنده نور چراغها در رستورانهای رمانتیک ضروری میباشد. تنها با ملایم کردن و کاهش نور نیست که چهره ما جذاب تر بنظر میرسند، مردمکهای منبسط نیز سودمند هستند.

دانشمندان ۲ تصویر از یک زن را به مردان نشان دادند. هر دو تصویر یکسان و مشابه بود یکی از دو تصویر طوری دستکاری شده بود که مردمک چشمها بزرگتر بنظر برسند. زمانی که تصویر دستکاری شده را نشان مردان دادند، آنها زن را در تصویر دستکاری شده، ۲ برابر جذابتر از تصویر واقعی تشخیص دادند. بروی چهره مردان نیز آزمایش مشابهی صورت گرفت و به زنان نشان داده شد و نتایج مشابهی حاصل گشت. همچنین هنگامی که ما به چیزی علاقه داریم و دوستش می داریم می نگریم، مردمک چشمانمان باز بزرگتر و متسع می شوند. این را نیز می توان توسط تصاویر به اثبات رساند. این بار پژوهشگران تصویر یک زن زیبا را میان تعداد زیادی از تصاویر معمولی و پیش پا افتاده قرار دادند سپس تغییر اندازه مردمک چشمهای مردان حین مشاهده آن تصاویر را مورد بررسی قرار دادند. بدون استثنا مردمک چشمهای مردان بروی تصویر مورد نظر منبسط می گشت. این یعنی که هرگاه شما شدیداً مجذوب شخصی شده باشید باید تا حالا مردمک چشمانتان مانند حفره های سیاه متسع و بزرگ شده باشد!!

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87302>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

آیا عشق برای شما خوب است؟

گرچه هر چیزی به مقدار متعادلش خوب است، اما در مورد عشق این قضیه





را صادق ندانید.  
دانشمندان می‌گویند داشتن یک رابطه عاشقانه و سالم برای قلب خوب است، البته معلوم نیست دقیقا چرا.  
این امر ممکن است به این دلیل باشد افرادی را نزدیک و سالمی را با همسرشان دارند، کمتر سیگار می‌کشند، از لحاظ جسمی فعال‌تر هستند و با احتمال بیشتری زندگی‌شان یک ساختار اجتماعی کاملا تکامل یافته دارد.  
به گفته پژوهشگران یک نظریه در این مورد این است که افرادی که دارای چنین رابطه‌ای هستند، ممکن است دچار تغییرات عصبی-هورمونی شوند که اثرات مثبتی بر روی بدن از جمله بر دستگاه قلبی - عروقی داشته

باشد.

سطح برخی از هورمون‌ها در بدن بسته به میزان استرس و اضطراب فرد متفاوت است. گرچه این نظریه ثابت نشده است، اما نظر بر این است که قرار داشتن در چنین رابطه‌ای ممکن است اثرات مثبتی بر بر دستگاه قلبی-عروقی در درازمدت بگذارد.

در واقع بررسی‌ها نشان داده‌اند که استرس کشنده است و تنهایی مرگبار و از دست دادن یک فرد محبوب به معنای واقعی کلمه "قلب را می‌شکند".

تعارض یا منفی‌گرایی در یک رابطه خطر ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر قلب را می‌افزاید.  
در یک بررسی که بنیاد قلب و سگته مغزی کانادا انجام داد مشخص شد که افرادی دارای روابطی ناشاد با همسرشان هستند، هنگامی که با او هستند، به طور مداوم فشارخونشان بالا است.

در حالیکه افراد مبتلا به بیماری پرفشاری خون در حد ملایم مبتلا هستند، و رابطه‌ای عاشقانه و حمایت‌کننده با همسرشان دارند، هنگام بودن به همراه او کاهش فشار خون نشان می‌دهند.

البته انواع مختلفی از روابط عاشقانه وجود دارد. اما به گفته پژوهشگران در مجموع اطلاعات حاکی از آن است که درگیر بودن در هر نوع رابطه سالم و صمیمانه‌ای ممکن است تاثیرات مثبت بسیاری بر سلامت داشته باشد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=98636>



## آیا عشق ورزیدن هنر است ؟

عشق احساسی نیست که هر کس ، صرف نظر از مرحله ی بلوغ خود ، بتواند به آسانی بدان گرفتار شود .

تمام کوشش های انسان برای عشق ورزیدن محکوم به شکست است ، مگر آنکه خود او با جد تمام برای تکامل تمامی شخصیت خویش بکوشد ، تا آنجا که به جهت بینی سازنده ای دست یابد .

در فرهنگ هایی که صفات دوست داشتن ، فروتنی واقعی ، شهامت ، ایمان ، انضباط و . . . نادرند ، کسب استعداد مهر ورزیدن نیز به ناچار در حکم موفقیتی نادر خواهد بود . هر کس می تواند از خود سوال کند که واقعا چند نفر آدم مهرورز در عمر خود دیده است . . .

سوال این است ، آیا عشق هنر است ؟ اگر هنر باشد آیا به دانش و کوشش نیازمند است ؟

بدون شک ، اکثر مردم ، عشق را احساسی مطبوع می دانند که درک آن



بستگی به بخت آدمی دارد ، یعنی چیزی که اگر بخت یاری کند ، آدمی بدان "گرفتار" می شود .

این بدان معنی نیست که مردم عشق را مهم نمی انگارند . مردم تشنه ی عشق اند . فیلم هایی که مردم در باره ی داستان های عاشقانه ی شاد یا غم انگیز می بینند بشمار است ، مردم به صداها آواز مبتذل عاشقانه گوش می دهند . با وجود این به ندرت کسی این اندیشه را به دل راه می دهد که در عشق نیاز به آموختن نکته ها و چیزها دارند .

مشکل بسیاری از مردم در وهله ی نخست این است که دوستشان بدارند ، نه این که خود دوست بدارند یا استعداد مهر ورزیدن داشته باشند . بدین ترتیب ، مساله مهم برای آنان این است که چگونه دوستشان بدارند و چگونه دوست داشتنی باشند . پس راه هایی چند برمی گزینند تا به این هدف برسند . از جمله می کوشند ، تا به اقتضای موقعیت اجتماعشان ، مردمانی موفق ، صاحب قدرت و ثروت باشند - و این در مورد مردان بیشتر صادق است . زنان بیشتر می کوشند تا با پرورش تن ، جامه ی برازنده و غیره ، آراسته و جالب بنمایند . هر دو گروه سعی می کنند با رفتاری خوشایند و سخنانی دل انگیز و با فروتنی و یاری به دیگران و خودداری از رنجاندن آنان ، خود را در دل مردم جای دهند .

علت اینکه می گویند در عالم عشق هیچ نکته ی آموختنی وجود ندارد ، این است که مردم گمان می کنند که مشکل عشق ، مشکل معشوق است ، نه مشکل استعداد . مردم دوست داشتن را ساده می انگارند و برآنند که مساله تنها پیدا کردن یک معشوق مناسب - یا محبوب دیگران بودن است - که به آسانی میسر نیست .

نکته ی دیگری که طرح آن در اینجا ضروری به نظر می رسد این است که اساس فرهنگ ما ولع خریدن و مبادله است - مبادله ای که برای طرفین مطلوب باشد . خوشبختی انسان امروز در لذت تماشای مغازه ها و خرید اجناس آن ، به نقد یا به افساط ، خلاصه می شود . زن و مرد ، دیگران را نیز با همین دید می نگرند . برای مرد ، یک زن جالب - و برای زن ، یک مرد جالب - همان غنیمتی است که هر یک از آنان در جستجوی آن است . "جالب" ، معمولا یعنی یک مشیت صفاتی که مردم آنها را می پسندند و در بازار شخصیت خریدارشان هستند . آنچه به طور مشخص آدمی را از نظر جسمی و عقلی جالب می سازد ، بستگی به آن دارد که چه صفاتی باب روز باشد .

در دنیایی که در همه ی راه ها فکر بازاریابی غلبه دارد و توفیق مادی ارزشی مهم است ، دیگر جای شگفتی باقی نیست که چرا انسان ها در روابط عاشقانه ی خود نیز همان روال داد و ستد رایج در بازار کار و کالا را به کار می بندند .

اشتباه دیگر که باعث می شود گمان کنیم عشق نیازی به آموختن ندارد ، از اینجا سرچشمه می گیرد که احساس اولیه ی عاشق شدن را با حالت دائمی عاشق بودن ، یا بهتر بگوییم ، در عشق ماندن اشتباه می کنیم . اگر دو نفر که همواره نسبت به هم بیگانه بوده اند ، چنانکه همه ی ما هستیم ، مانع را از میان خود بردارند و احساس نزدیکی و یگانگی کنند ، این لحظه ی یگانگی ، یکی از شادی بخش ترین و هیجان انگیزترین تجارب زندگیشان می شود ؛ و به خصوص وقتی سحرآمیزتر و معجزه آسازتر می نماید ، که آن دو نفر قبلا همیشه محدود و تنها و بی عشق بوده باشند . این معجزه ی دلدادگی ناگهانی ، اگر با جاذبه ی جنسی همراه یا با منع کامجویی توأم باشد ، غالبا به آسانی حاصل می شود . اما این نوع عشق به اقتضای ماهیت خود هرگز پایدار نمی ماند . عاشق و معشوق باهم خوب آشنا می شوند ، دل بستگی آنان اندک اندک حالت معجزه آسای نخستین را از دست می دهد ، و سرانجام اختلاف ها و سرخوردگی ها و ملالت های دو جانبه ، ته مانده ی هیجان های نخستین را می کشد . اما در ابتدا هیچ کدام ، از این پایان کار باخبر نیستند . در حقیقت ، آنها شدت این شیفتگی احمقانه و "دیوانه ی" یکدیگر بودن را دلیلی بر شدت علاقه شان می پندارند ، در صورتی که این فقط درجه ی آن تنهایی گذشته ی ایشان را نشان می دهد .

این طرز تفکر - که هیچ چیز آسان تر از عشق ورزیدن نیست - گرچه هر روز شواهد بیشماری خلاف آن را اثبات می کند ، همچنان بین مردم رایج است . هیچ فعالیتی ، هیچ کار مهمی وجود ندارد که مانند عشق با چنین امیدها و آرزوهای فراوان شروع شود و بدین سان همواره به شکست بینجامد .

اگر بخواهیم یاد بگیریم که چگونه می توان عشق ورزید ، باید همان راهی را انتخاب کنیم که برای آموختن هر هنر دیگر بدان نیازمندیم .

مراحل لازم برای فرا گرفتن یک هنر چیست ؟

برای آموختن هر هنر معمولا باید دو مرحله را پیمود : اول تسلط بر جنبه ی نظری ؛ و دوم ، تسلط بر جنبه ی عملی آن . ولی غیر از یادگیری نظری و عملی ، عامل سومی نیز برای تسلط بر هر هنری لازم است - تسلط بر هنر مورد نظر باید هدف غایی شخص باشد ، یعنی در جهان چیزی نیاید در نظر او مهم تر از آن هنر جلوه کند .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122086>



### احساسات مردها

چنانچه به راستی مردی را خوشحال و خوشبخت دیده باشید یا بی گمان مشغول ساختن یک قایق بوده و یا نوشتن سمفونی یا تدریس به پسرش و یا مشغول کاشتن گل کوکب در باغچه ی خانه اش یا در صحرای گبی به دنبال تخم دایناسور بوده است . هیچ وقت نمی بینید مردها آن طور که به دنبال دگمه ی سردست گمشده شان زیر رادیاتور شوفاژ اتاقشان می گردند ، به دنبال خوشبختی و خوشحالی واقعی بگردند . برای مردها خوشحالی و خوشبختی واقعی به خودی خود یک هدف نیست که مدام در عطش آن بسوزند . مردها فقط موقعی می فهمند خوشحال و خوشبخت بوده اند که زندگی بیست و چهار ساعته ی هر روزشان ، ساعت هایی پر از



کار و زحمت و گرفتاری باشد .

- و . بران ولف

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122140>



### ارتقای زندگی: یافتن عشقی فرای الفاظ و کلمات

اگر شما به مرد زندگیتان بگویید که: "عزیزم ما باید در مورد رابطه مان با هم کمی بیشتر صحبت کنیم" تصور می کنید چه اتفاقی می افتد؟ اگر شما پاسخی به این شرح را در ذهن خود تصور می کنید: " فکر نمی کردم هیچ موقع یک چنین تقاضایی از من داشته باشی، من هم می خواستم به هر ترتیبی که شده احساساتم را با تو در میان بگذارم و در عین حال تمایل دارم که با خواسته های تو نیز آشنا شوم و ببینم که دلت می



خواهد چه تغییراتی را در رفتار خود ایجاد کنم" به شما اطمینان می دهم خوشبخت ترین زوجی هستید که در دنیا یافت می شود و در این مورد هم هیچ گونه شکی به دل راه ندهید.

زمانیکه صحبت از یک چنین مسائلی به میان می آید معمولاً آقایون تمایلی به انجام این کار از خود نشان نمی دهند، در لاک دفاعی فرو می روند، و اکثر آنها تصور می کنند که خانم قصد دارد آنها را به خاطر رگناهی که مرتکب نشده اند، مجازات کند.

به طور حتم شما هم تا کنون شاهد یک چنین مشاجراتی بوده اید. هم خانم و هم آقا هر دو حرف هایشان را از بر هستند و همیشه جریان خیلی بد تر از آنچه که انتظارش را دارید به پایان می رسد. به همین خاطر هیچ شکی وجود ندارد که چرا آقایون از این چند کلمه بیش از هر چیزی وحشت دارند: "عزیزم باید صحبت کنیم"

ما در جلسات مشاوره ای که داشتیم از خانم های بسیار زیادی سوال می کردیم که در گذشته چگونه با همسران خود ارتباط برقرار می کردند. اغلب آنها چیزهایی از این قبیل در جواب به ما تحویل می دادند: "این کار به هیچ شیوه ای جواب نمی دهد، آقایون هیچ گاه توانایی برقراری ارتباط

را ندارند، به سرعت عصبانی می شوند، و صبر و شکیبایی خود را از دست می دهند. به هیچ وجه علاقه ای به انجام این کار از خود نشان نمی دهند."

به هر حال به نظر می رسد زمانیکه صحبت از "گفتگو در مورد روابط زناشویی" به میان می آید آقایون تصور می کنند چیزهایی را می دانند که خانم ها از آن بی اطلاع هستند. تحقیقات و بررسی های ۵۰ ساله ما حاکی از این امر هستند که بدون در نظر گرفتن اینکه شما از گفتگو با همسران چه هدفی داشته باشید، اما به هر حال احتمال بروز اشتباهاتی وجود دارند که می توانند رابطه را از آن چیزی که هست بدتر کرده و بر مشکلات شما بیفزایند.

• درون هر مشاجره ای نوعی از هم گسیختگی وجود دارد

این امر هیچ ارتباطی به عدم علاقه همسران و یا اینکه دارای مهارت های بالای ارتباطی نمی باشد، ندارد.

خانم ها تنها به این دلیل می خواهند در مورد ارتباط خود صحبت کنند چرا که احساس عصبانیت می کنند و با انجام دادن این کار تنها سعی بر این دارند که احساس بهتری را در خود ایجاد نمایند. از سوی دیگر آقایون تمایلی به صحبت کردن ندارند چراکه حرف زدن هیچ یک از احساسات آنها را بهتر نمی کند. در حقیقت میتوان اظهار داشت که حتی در برخی موارد انجام این کار می تواند حال آنها را بدتر هم بکند. به هر حال چه خانم موفق شود او را وارد به حرف زدن کند چه نتواند این کار را انجام دهد، نوعی عدم ارتباط صحیح و از هم گسیختگی میان آنها برقرار خواهد شد. به هر حال با شروع هر گونه مشاجره ای باید در انتظار نوعی ناامیدی، یاس، تنفر و رنجش باشیم. گاهی اوقات کار به جایی می رسد که طرفین ترجیح می دهند اصلاً در یک چنین رابطه ای قرار نگیرند.

استرس مزمنی که باعث می شود در همه حال خانم ها و آقایون احساس دور شدن از یکدیگر را تجربه کنند از نحوه برخورد آنها در مقابل احساسات مختلف از جمله ترس و خجالت نشات می گیرد. این تفاوت فاحش میان جنس مذکر و مونث، از همان ابتدای تولد به وضوح قابل مشاهده می باشد.

اما یکی از مسائل دیگری که می تواند افراد را بر سر دو راهی قرار دهد این است که "آیا در مشاجرات واقعاً در مورد ارتباط حرفی به میان می آید یا خیر؟" علاوه بر اینکه خانم ها به این دلیل گفتگو می کنند که احساس یاس و ناامیدی دارند، می توان به این نکته هم اشاره کرد که در کنار این ناامیدی نوعی حس اضطراب و ترس نیز به آنها دست می دهد.

از عمده دلایلی که آقایون هیچگونه تمایلی به گفتگو در مورد مسائل و مشکلات خانوادگی با همسران خود ندارند این است که احساس ناامیدی و پشیمانی خانم سبب می شود که احساس کنند شکست خورده اند و نتوانسته اند نیازهای خانم را به درستی برآورده سازند. اگر بخواهیم کمی عمقی تر به این مسئله فکر کنیم باید بگوییم که نوعی حس خجالت به آنها دست می دهد. احساس خجالت آقا آنقدر زیاد است که به او اجازه نمی دهد ترس خانمش را مشاهده کند. ترس خانم هم به او اجازه نمی دهد که خجالت آقا را درک کند.

در یک چنین شرایطی هر دو طرف سعی می کنند تا با اتکا به شیوه های غلط به از بین بردن احساسات خود دست بزنند. دسته ای صحبت می کنند و دسته ای دیگر از انجام این کار امتناع می ورزند. به این ترتیب مشکلات جدی تر شده و هر دو طرف قلب همدیگر را می شکنند و همدیگر را ناامید می کنند.

اگر هر یک از شما کار اشتباهی انجام دهد، این احتمال وجود دارد که رابطه از هم پاشیده شود. باید خجالت و ترس را بشناسید و نحوه صحیح کنترل آنها را یاد بگیرید. باید نقاط آسیب پذیر شخصیت یکدیگر را به درستی درک کنید و ببینید که چگونه میتوانید آنها را مهار نمایید. این امر نگرش شما را نسبت به زندگی بهبود می بخشد و می توانید با دید بازتر ابعاد مشکلات را در نظر گرفته و در صورت نیاز خودتان را جای همسران بگذارید. با این کار می توانید میان خود و طرف مقابل محبت و صمیمیتی را ایجاد نمایید که با الفاظ و کلمات نمی توان آنرا تشریح کرد.

• همه چیز به توانایی شما در ایجاد پیوند بستگی دارد

آمارهایی که این روزه از طلاق به دست آمده، حاکی از این امر است که دلیل جدایی بسیاری از زوجین از هم گسیختگی احساسی است. ۸۰ درصد افرادی که از همسران خود جدا شده اند، می گویند: "از نظر احساسی از هم دور شده بودیم." واقعاً جای تاسف است. دوست شدن با خانم های دیگر نمی تواند برای یک خانم دردی را دوا کند، او نیاز دارد تا ارتباط محکم تری را با همسر خودش برقرار کند. بسیاری از تلاش هایی که برای بهبود روابط انجام می شود با شکست مواجه می شود چرا که آنها نمی توانند با گفتگو مشکلی را حل نمایند به این دلیل که از نظر عاطفی از هم دور شده اند.

زوج ها به این دلیل که نمی توانند با هم ارتباط برقرار کنند، از هم دور نمی شوند، بلکه چون از هم دور می شوند و از نظر احساسی پیوندی با هم ندارند نمی توانند با هم ارتباط برقرار کنند. در آغاز زمانیکه احساس می کند با هم پیوند دارند به راحتی می توانند ارتباط برقرار کرده و حرف هایشان را به هم بزنند، و به راحتی برای ساعت ها با هم صحبت می کنند. مشکل از زمانی شروع می شود که او احساسات درونی خود را با همسرش در میان می گذرد اما همسرش به او هیچ توجهی نکرده و به او اهمیت نمی دهد.

خانم به این دلیل عاشق آقا شده بود چرا که احساس می کرد او را از نظر احساسی درک می کند همین امر هم سبب می شد که تمام احساسات منفی اش را فراموش کند و بر ترس هایش غلبه کند. خانم هم با کارهایش باعث می شود که آقا احساس کند یک حامی، پشتیبان و عاشق بی چون و چراست. خانم به او ایمان داشته.

به هر حال در زمان بروز یک چنین مشکلی هر دو طرف باید کاری کنند که صمیمت گذشته مجدداً در رابطه آنها ایجاد شده و پیوندهای از هم گسیخته دوباره محکم شوند. زمانی که به آخرین حد صمیمت برسند، لحظه ای است که نمی توان آنرا در غالب لغات و کلمات گنجاند.

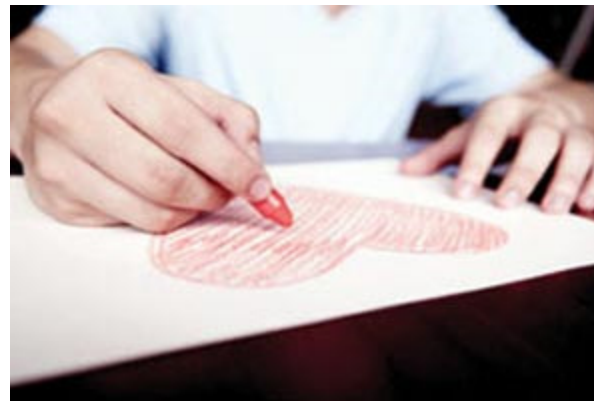
منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=108876>

## از دل دادگی تا دل زدگی

می ایستم و پشت سرم را نگاه می کنم، تنها بیابانی است برهوت که جز خاروخس چیز دیگری در آن نمی بینم و رویه رو سرابی زیبا که هر چه به آن نزدیکتر می شوم، دهشتناک تر از برهوتی می شود که پشت سر گذاشته ام.

با همه بیم ها، ترس ها، ناامیدی ها، نخواستن ها، نتوانستن ها، لرزش ها، ارزش ها، لغزش ها، فریاد ها، ضجه ها، اشک ها، التماس ها، تردید ها، دودلی ها، بدگمانی ها، بی اعتمادی ها، دوست نداشتن ها، نفرت ها، بیزاری ها، تنش ها، اضطراب ها، سردرگمی ها، بلا تکلیفی ها به آن چه که فکر می کردم تقدیر، سرنوشت، روزگار، پیشانی نوشت برایم رقم زده تن



دادم. و باز مجبور شدم عشق را در پشیمانی، دوست داشتن را در نفرت، محبت را در حسرت، مهربانی را در خشم، مهر را در سنگدلی، صفا را در عصبانیت، وفا را در بی وفایی، تعهد را در بی قیدی، آرامش را در پریشانی، احتیاج را در منت، دلبری را در لا ف زدن، شوق را در دیوانگی، یکی شدن را در جدایی، صداقت را در دروغ، تواضع را در حقارت، هدف را در پوچی، پیروزی را در تسلیم، فریاد را در سکوت، یکرنگی را در ریا، فهمیدن را در نادانی، دلدادگی را در دلزدگی، فروتنی را در تکبر، هیاهو را در انزوا، پاکی را در پلیدی تجربه کنم و همه تجربه ها را دوباره تجربه کنم.

با گذشت این همه ثانیه ها و لحظه ها، این همه دیدن ها، این همه فکر کردن ها، این درو آن در زدن ها، بالا پایین کردن ها، بی تابی ها، انتظار ها، رفتن ها، نرسیدن ها، پرسه زدن ها، فریاد زدن ها، کمک خواستن ها، طلب کردن ها، بعد از گذر از دالان های پیچ در پیچ، راهها و بی راهها، سنگلاخ ها، کوره راهها، شوره زارها، هزارتوها و هزار لاها در نهایت فهمیدم که تحفه ای دوست داشتنی اما تکراری در دست نا محرمان بودم، موجوداتی انسان نما که هنوز خود قادر نیستند دین را از کفر، تقوا را از ریا، رضا را از عصیان، راستی را از فریب، تواضع را از غرور، سر سپردگی را از خیانت، تعهد را از لا قیدی، منطق را از جهالت، وفاداری را از بی وفایی، هوس را از عشق، شهوت را از دوست داشتن تشخیص دهند.

در این برهوت سراسر وحشت، در این بیابان پر از بیم و هراس، در این کویر شوره زار که تنها نا امیدي را به انسان القا می کند، حقیرترین دست آویز و کمترین کمک می توانست برای من نقطه ای برای شروع باشد؛ برای دوباره زندگی کردن. بنابر این باید به هر ریسمان پوسیده ای، شاخه پوک شده ای، ستونی به ظاهر استوار اما پوشالی اعتماد می کردم.

بعد از این بود که با هر شیطان انسان نمایی، فرشته دیو خصلتی، ناجی گمراهی، همدم ریا کاری، سوداگر محبتی همراه شدم. با اهریمنی زیبا رو پیمان یاری و همراهی بستم و با او سفر به سوی نور اما ظلمت و تاریکی را آغاز کردم. تصور می کردم از این جهنم به بهشت، از این ویرانه به آبادی، از این بیغوله نشینی به کاخ، از زمین به آسمان، از فرش به عرش خواهم رفت و به حیاتی مافوق تصورم خواهم رسید...

اما نمی دانستم که با هر قدمی که به راهنمایی او بر می دارم یک قدم به فقر تباهی ها، به انتهای بدبختی ها، به آخر شقاوت ها، به نهایت پستی ها، پلشتی ها پلیدی ها نزدیک تر می شوم.  
حالا من تک و تنها با روحی غل و زنجیر شده با ذهنی اسیر و در بند در بیابانی لا یتناهی ایستاده ام.  
حالا با این همه تلخ گفتن ها، تلخ نوشتن ها، درد دل های زهر آلود، گویا شیطان هم به تنگ آمده و با تمام شیطنت هایش از هم نشینی با من بیزار است.  
و من با این همه حالا: «نه انسان که تنهاخدایم آرزوست.»

نویسنده : اعظم دانشجو

منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=117102>



### از هر که پرسیدم ، گفت فراموشش کن .

از هر که پرسیدم ، گفت فراموشش کن . اما چگونه ؟ هیچکس نگفت . یکی گفت : دیگر بهش فکر نکن . اما چگونه به او فکر نکنم ، در حالی که هر لحظه یادش در خاطر من است . دیگری گفت : دیگر به او نیگا نکن . اما چگونه نگاهش نکنم ، در حالی که نگاه تنها مسیر میان من و اوست . دیگری گفت : نگاهش را نادیده بگیر . اما چگونه نگاش رو نادیده بگیرم ، درحالی که نگاهش در هر آینه پیداست . تمام راه حلها را امتحان کردم ، اما نشد . هر روز خاطره اش تازه تر است از دیروز و هر روز نگاهش همان نگاه دیروز است ، همان نگاه اول روز . چگونه می توانم فراموشش کنم در حالی





که در تک تک ستاره های آسمان بر قطره ، قطره ی موجهای دریا و بر برگ  
برگ سبز سرو نامش را نوشته ام . و از صدای چکاوک ، و از صدای بلبل ، و  
از سکوت قاصدک ، تنها صدای سلام او را می شناسم . در هر آینه ای ، و  
بر هر دیواری ، قابی از نگاهش نصب کرده ام .

حال از خود تو می پرسم : چگونه فراموشت کنم؟! چگونه دیگر نگاهت  
نکنم؟! چگونه دیگر نامت را نیاورم؟! چگونه دیگر در آینه بنگرم؟! چگونه  
دیگر صدایت را نشنوم؟! و چگونه دیگر آمدنت را به انتظار نشینم؟! ای  
کاش پاسخم می دادی . ای کاش فقط برای یک لحظه سکوت را می  
شکستی . از تو می پرسم : چگونه به آسمان نگاه کنم ، و ماه رخ تو را هر  
شب تمام ببینم؟! چگونه چشمه آب را بنگرم ، و جوشش مهربانی ات از



خاطرم نگذرد؟! چگونه به کوه نگاهی اندازم ، و عظمت و بزرگی نگاهت را نجویم؟! چگونه از کنار نسیم بگذرم ، و بوی خوش تو به مشامم نرسد  
؟! چگونه موجهای دریا را ببینم ، و یاد نام تو روی شنهای ساحل نیفتد؟! چگونه؟! بگو چگونه می توانم با تمام آنچه دارم ، هرچند جز نگاهت  
هیچ ندارم ، وداع کنم و فرض کنم از ابتدا هیچ نداشته ام؟! چگونه باور کنم حرفهای شقایق همه دروغ بوده است؟! و تمام حرفهای قاصدک ، و  
امید گنجشک، و تمام خاطرات پرستو . چگونه باور کنم تو دیگر یادم نخواهی کرد؟! چگونه باور کنم زندگی به همین سادگی، مسیر جاده تو را از  
من جدا کرد؟! چگونه باور کنم آن بیابان که جز برهوت تنهایی نیست خیلی وقت است آغاز گشته است؟! چگونه باور کنم سرابی بیش نبود؟!  
چگونه باور کنم جاده سنگدلی اش را برای همگان تنها در زندگی من به نمایش گذاشت؟! چگونه باور کنم ماه از سرزمین من گریخت ، بی آنکه  
مهتابی او را بریاید؟! تو بگو چگونه باید باور کنم!؟

حدیث پندار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=132595>

## اعتیاد به عشق!

پژوهشگران دانشگاه ایالتی فلوریدا بر این باورند که «عاشق شدن» مشابه اعتیاد به مواد مخدر است.

به گزارش خبرگزاری بی بی سی، بررسی‌های انجام شده به وسیله این دانشمندان به روشنی نشان می‌دهد واکنش‌های شیمیایی مغز به اعتیاد، همچنین نقش مهمی در رفتارهای مرتبط با عشق و عاشقی ایفا می‌کند. به گفته آنان، نوعی ماده شیمیایی پیام رسان مغزی به نام «دوپامین» در این زمینه به ایفای نقش می‌پردازد؛ به طوری که این ماده شیمیایی با تأثیرگذاری بر روی مغز، نقش کلیدی در جذب دوباره انسان‌ها به سوی منابع لذت و بازگشت به سوی عوامل خوشایند (همچون یک غذای خوب و خوشمزه) به عهده دارند. این گزارش می‌افزاید همین مکانیسم و ماده



شیمیایی پیام رسان مغزی (دوپامین)، در اصل مسؤوول رفتاری معتادان در چنگ مواد مخدر گوناگون همچون هروئین یا کوکائین نیز به شمار می‌رود و از این رو، شاید بتوان گفت که عشاق، در دام اعتیاد به عشق خود گرفتار می‌آیند.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=7282>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

اگر عاشق باشی، بخشنده می‌شوی

اگر عاشق باشی بخشنده می‌شوی... پس دیگر دلتنگی چه مفهومی دارد؟

کسی که عاشق باشد همه چیز را مانند کیمیاگر به چیزی ناب تبدیل می‌کند، از کاستی‌ها غنا می‌سازد. از خوشی‌ها به عظمت روح خود و خدا پی می‌برد، دیگر فنا شدن را نمی‌بیند. همه چیز را رها شدن و کمال می‌بیند. حسی جدید را تجربه می‌کند، بیدار است و هوشیار. چه فایده دارد که به چیزی بد فکر می‌کنید؟ آیا واقعا بهای آن را دریافت کردید؟ به جای آن به اعتماد کردن فکر کنید، به صداقت. به هنر و فن حرفه و شغل‌تان.



شما آدم موفق‌تری هستید. همه انسان‌ها دارای نقاطی هم هستند که چندان حتی خوشایند خودشان هم نیست. ولی به تمام چیزهای خوبی فکر کنید که دارید، سلامتی و آرامش درونی. ذهنتان را از هرگونه دغدغه خالی کنید. شما هر روز دنیای قشنگ‌تری را تجربه خواهید کرد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=130196>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

اگر کسی به تو لبخند نمی‌زند، علت را در لبان فرو بسته خود جست‌وجو کن

اگر می‌بینی کسی به تو لبخند نمی‌زند، علت را در لبان فرو بسته خود جست‌وجو کن.

من یک عمر به خدا دروغ گفتم و خدا هیچگاه به خاطر دروغ‌هایم مرا تنبیه نکرد. می‌توانسته، اما رسوایم نساخت و مرا مورد قضاوت قرار نداد! هرچه خواستم عطا کرد و هرگاه خواندمش حاضر شد اما من هرگز حرف





خدا را باور نکردم. وعده‌هایش را شنیدم اما نپذیرفتم. چشم‌ها و گوش‌هایم را بستم تا خدا را نبینم و صدایش را نشنوم. من از خدا گریختم بی‌خبر از آنکه او با من و در من بود!

می‌خواستم کاخ آرزوهایم را آن طور که دلم می‌خواست بسازم نه آنگونه که خدا می‌خواهد. به همین دلیل اغلب ساخته‌هایم ویران شد و زیر خروارها بلا و مصیبت ماندم. از همه کس کمک خواستم اما هیچ کس فریادم را نشنید و یاریم نکرد.

با شرمندگی فریاد زدم: خدایا اگر مرا نجات دهی، اگر ویرانه‌های زندگی‌ام را آباد کنی با تو پیمان می‌بندم هرچه بگویی همان را انجام دهم! در آن زمان خدا تنها کسی بود که حرف‌هایم را باور کرد و مرا پذیرفت. نمی‌دانم چگونه اما در کمترین مدت خدا نجاتم داد.

- گفتم: خدای عزیز بگو چه کنم تا محبت و لطف بی‌حد تو را جبران کنم؟

- گفت: هیچ. فقط عشقم را بپذیر و مرا باور کن و بدان در همه حال در کنار تو هستم.

- گفتم: خدایا عشقت را پذیرفتم و از این لحظه عاشقت هستم.

سپس بی‌آنکه نظر خدا را ببرسم به ساختن کاخ رویایی زندگیم ادامه دادم. اوایل کار هر آنچه از او می‌خواستم فراهم می‌شد. اما از درون خوشحال نبودم!

نمی‌شد هم عاشق خدا شوم و هم به نظرات او بی‌توجه!

با آنچه او می‌گفت من به آرزوهای بزرگی که داشتم نمی‌رسیدم.

پس او را فراموش کردم تا راحت‌تر به آن چیزهایی که می‌خواهم برسم!

برای ساختن کاخ رویاییم از رهگذران کمک می‌خواستم.

آنان که خدا را می‌فهمیدند سری از تاسف تکان می‌دادند و رد می‌شدند و آن‌ها که جز سنگ‌های طلایی قصرم چیزی نمی‌دیدند به کمک آمدند تا آن‌ها نیز بهره‌ای ببرند که همان‌ها در آخر کار از پشت خنجرها زدند و رفتند! همانگونه از من گریختند که من از صدای خدا و وجدانم!

ناامید از همه جا دوباره خدا را خواندم. کنارم حاضر بود!

- گفتم: دیدی با من چه کردند؟ آنان را به جزای اعمالشان برسان ...

- گفت: تو خودت آن‌ها را به زندگیت فراخواندی!

از کسانی کمک خواستی که محتاج‌تر از هر کسی به کمک بودند.

- گفتم: مرا عفو کن. من تو را فراموش کردم و به غیر تو روی آوردم. اگر دستم بگیری و بلندم کنی هرچه بگویی همان کنم.

بازهم خدا تنها کسی بود که حرف‌ها و سوگندهایم را باور کرد.

نمی‌دانم چگونه اما متوجه شدم که دوباره روی پای خود ایستاده‌ام.

- گفتم: خدایا چه کنم؟

- گفت: هیچ. فقط عشقم را بپذیر و مرا باور کن و بدان که همیشه در کنارت هستم.

- گفتم: چرا اصرار داری تو را باور کنم و عشقت را بپذیرم؟

- گفت: اگر مرا باور کنی خودت را باور کردی. اگر عشقم را بپذیری وجودت آکنده از عشق می‌شود. آن وقت به آن لذت عظیمی که در جست‌وجوی آنی، می‌رسی و دیگر نیازی نیست که خود را برای ساختن کاخ روباهایت به زحمت بپاندازی! دیگر چیزی نیست که تو نیازمند آن باشی و به خاطر آن از من روی گردانی. وقتی مرا باور کردی حرف‌ها و وعده‌هایم را باور خواهی کرد!  
وقتی عاشقم شدی و باورم کردی به آنچه می‌گویم عمل می‌کنی، زیرا درستی آنها را باور داری و سعادت خود را در آنها می‌بینی!  
بدان که من عشق مطلق، آرامش مطلق و نور مطلق هستم و از هر چیزی بی‌نیاز!

<http://managersclub.persianblog.ir>

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=106414>



### اگر می دانستی ...

اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم سکوت را فراموش می کردی  
تمامی ذرات وجودت عشق را فریاد می کرد  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم چشم‌هایم را می شستی  
و اشک‌هایم را با دستان عاشقت به باد می دادی  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم نگاهت را تا ابد بر من می دوختی  
تا من بر سکوت نگاه تو  
رازهای یک عشق زمینی را با خود به عرش خداوند ببرم  
ای کاش می دانستی



اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم هرگز قلبم را نمی شکستی  
گر چه خانه ی شیطان شایسته ی ویرانی است  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم لحظه ای مرا نمی آزردی  
که این غریبه ی تنها , جز نگاه معصومت پنجره ای  
و جز عشقت بهانه ای برای زیستن ندارد  
ای کاش می دانستی  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم همه چیز را فدایم می کردی  
همه آن چیز ها که یک عمر بخاطرش رنج کشیده ای



و سال ها برایش گریسته ای  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم  
همه آن چیز ها که در بندت کشیده رها می کردی  
غرورت را ..... قلبت را ..... حرفت را  
اگر می دانستی که چقدر دوستت دارم  
دوستم می داشتی  
همچون عشق که عاشقانش را دوست می دارد  
کاش می دانستی که چقدر دوستت دارم  
و مرا از این عذاب رها می کردی  
ای کاش تمام اینها را می دانستی

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82243>

## انتخاب عشق

### • مکان اشتباه...

در این گونه عشقها مکان آشنایی یک محل عمومی مثل کافی شاپ ، پارک ، خیابان و غیره و یا مکانهایی مثل مهمانی ، عروسی و نظایر اینها میباشد. نکته اصلی اینجاست که شما در هیچیک از این مکانها نمی توانید آزادانه با هم حرف بزنید و اگر هم بتوانید بدلیل اتفاقی بودن برخورد مختان کلید کرده و دستخوش هیجان میباشد.

### • غیبت معشوق...

جمله ای از آلن وجود دارد که میگوید : قدرت عشق در غیبت آن میباشد. شما بعد از برخورد یا به معشوق دسترسی ندارید یا یک دسترسی کوتاه مثل تماس تلفنی یا ۲ دقیقه دیدار سر کوجه!!!.. شما وقتی امکان برخورد و یا تبادل نظر ندارید امکان ندارد بتوانید بگوید که طرف برای شما مناسب است یا خیر.. فقط یک واقعیت وجود دارد و آن هم اینکه شما نقاط ضعف وی را نمیبینید و تمام آنچه را که دوست دارید فرد مورد علاقه تان داشته باشد برای او فرض میکنید!!!! شما از او یک شخصیت می سازید و آن را میبینید نه آنچه که واقعاً او هست...



### • دروغگویی...

این عامل بیشتر از جانب پسرهاست. آنها بمحض آشنایی با فردی می دانند که وی را نمی خواهند ولی برای یک استفاده جنسی شروع به پرت و پلا گویی میکنند. دخترها هم مسلماً نمی خواهند که اسباب لذت باشند پس مقاومت می کنند. در نتیجه یک حباب از رابطه شکل میگیرد که بسرعت میترکد و چیزی جز پاره ای ضربات روحی باقی نمی گذارد...

### • تلقین...

شما در برخورد اولیه عموماً جذب صورت و اندام طرف میشوید. شما مدام به هم عادت میکنید و خواهان یکدیگر میشوید در حالیکه در باطنتان گرایش چیز دیگریست. مثل انسان تشنه برای آب به هر دری میزنید و بعد از سیرابی چشمانتان را باز میکنید. مقوله ها را لطفاً با هم قاطی نکنید... سر حد یک رابطه عاشقانه می تواند یک رابطه جسمی باشد ولی یک خواهش جسمی در پناه عشق بزودی شما را با لگد از خواب بیدار

میکنند...

● چشمان بسته...

در ملاقاتها و دیدارها آنچنان تو کف لعبتی که تور زده اید میروید که دیگر نه هیچ چیز میشنوید نه میبینید!!! بعد از یک چنین ملاقاتهایی اگر به شما بگویند چی شد؟؟ شما فقط دری وری خواهید گفت!! پس این ملاقاتها هیچ نکته مثبتی ندارد.

● تقلای بیمورد.

شما برای تور کردن طرف مورد علاقه از همه چیز و همه کار میزنید و تمام تمرکزتان را برای بدست آوردن معشوق جمع میکنید. بعد که تلاشهای شما به اشتباه از سمت وی علاقه شدید معنی شد و شما خیالتان راحت شد ، بادتان می خوابد و دوباره خودتان میشوید..حالا بامبول در مبارین...چون دچار یک نارضایتی پنهان از تلاشی که کرده اید میباشید..رابطه شما بزودی از هم میپاشد...

...پسرها و دخترها از سنین پایین شروع به یافتن همسر میکنند.در زمانی که هیچ آمادگی اجتماعی ندارند.آنها یک نیاز ساده دوستی با جنس مخالفرا که بدلیل بلوغ شکل میگیرد را به غلط عشق تعبیر میکنند..با مغزی خام به هم تعهداتی میدهند.غافل از اینکه زمان ، شرایط واقعی را برایشان آشکار میکند و آنها براحتی ضربه روحی می خورند...این ضربات آنقدر تاثیر دارد که در سنین بالا بدور خود دیواری از بی اعتمادی بکشند و همان دیوار باعث تنهایی شان بشود...

/http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

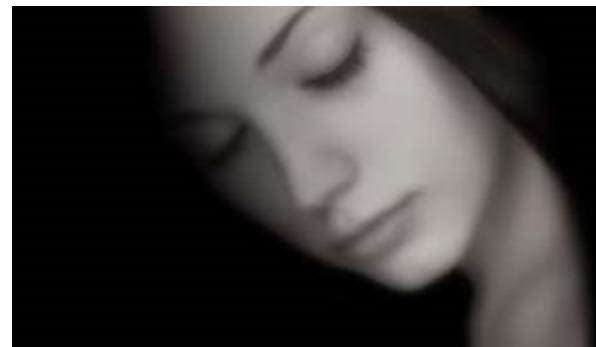
<http://vista.ir/?view=article&id=111743>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

او را از من نگیر...



همیشه این گونه بوده است کسی را که خیلی دوست داری زود ازدست می دهی... پیش از آن که خوب نگاهش کنی مثل پرنده ای زیبا بال می گیرد و دور می شود... فکر می کردی می توانی تا آخرین روزی که زمین به دور خود می چرخد و خورشید از پشت کوهها سرک می کشد در کنارش باشی.



هنوز بعضی حرفهایت را به او نگفته بودی هنوز همه ی لبخندهای خود را به او نشان نداده بودی... همیشه این گونه بوده است. کسی که از دیدنش سیر نشده ای زود از دنیای تو می رود وقتی به خودت می آبی که حتی ردی از او در خیابان نیست... فکر می کردی می توانی با او به تمام باغ ها سر بزنی و خرده های نان را به مرغابی های تنها بدهی. هنوز روزهای زیادی با او باید به تماشای موجها می رفتی هنوز ساعت های صمیمانه ای باید با او اشک میریختی همیشه این گونه بوده است... وقتی دورت پر است از نیلوفرهای پرپر خوابهای بی رویا و آینه های بی قاب وقتی از همیشه بیشتر به او محتاجی ناباورانه او را در کنارت نمیبینی... فکر می کردی دست در دست او خنده کنان به آن سوی نرده های آسمان خواهی رفت و دامنش را از بوسه ونور پر خواهی کرد... هنوز پیراهن خوشبختی را کا مل بر تن نکرده بودی هنوز ترانه های عاشقی را تا آخر با او زمزمه نکرده بودی... همیشه این گونه بوده است... او که برای همیشه می رود انقدر تنها می شوی که نام روزها را فراموش می کنی... از عقربه های ساعت می گریزی و هیچ فرشته ای به خوابت نمی آید... حساس می کنی به دره ای تهی از باران و درخت سقوط کرده ای... احساس می کنی کلمات لال شده اند پل ها فرو ریخته اند دستها یخ کرده اند و پروانه ها سوخته اند...

راستی اگر او هنوز نرفته است اگر هنوز باد همه ی شمعهایت را خاموش نکرده ... قدر تک تک نفسهایش را بدان و به فرشته ای که می خواهد او را از زمین تو به آسمان کس دیگر ببرد بگوتو را به صدای گنجشک ها و بوی خوش ارزو ها سوگند می دهم او را از من نگیر...

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=75026>

## این مخلوق خدا بر روی زمین...

سلام بنگر، این آگاه از خود فراری و این مخلوق خدا بر روی زمین چگونه خود را دلمشغول پوچی می‌کند. پوچی، نیستی، پلیدی... واز نیستی هستی می‌سازد و زندگی می‌کند. او هرگز به خود نگفته است که چرا اینگونه زیستن و اینگونه مردن. مردنی که با پاک رفتن فاصله بسیار دارد. فاصله‌ای به عظمت و ژرفای عشق، عاشق را مجنون انگاشتن عاقلی‌ست/ مجنون بر عشق بودن کاملی‌ست

من دیدم کسی عشق را در پستوی خاطرش نهان می‌کرد و خاک حسرت را به خوردش می‌داد. انگار نه انگار که این عشق است، عشق.



عشق را که نشانی از تعالی، خوبی و آگاهی هست در پستوی یادمان انداختیم و با سردی زندگی کردیم. یادمان هست آخر بار کی با عشق درد دل کردیم و با عشق قهقهه سردادیم؟ یادمان می‌آید چه زمانی با عشق در جاده سرسبز خیال قدم زدیم و به گل زیبای نیاز و درخت ستبر امید و پرنده زیبای مهر سلام دادیم؟ عشق زیبا؛ روشن و زلال است و ما آن را در پس دیوارهای خانه‌هامان آویختیم بی‌آنکه خاک از آن برگیریم.

سیدعلی ساجد

منبع : روزنامه حیات نو

<http://vista.ir/?view=article&id=96874>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

اینجا یک نفر عاشق است...



بسم المحبوب.....

نمیدونم.یه جوری میشم.میگه یه ستون مال تو توش بنویس.عاشقانه.سانسور هم نمیکنیم.یه حسی دارم.انگار که منو با یه قلم انداختن تو یه اتاق خالی و میگن بنویس.همه دیواراشو سیاه کن(کاری نداره که خوراکمه)اما خوب فقط فقط عاشقانه که نه ..یعنی دوس دارم اول به یکی دونفر گیر بدم یه کم حرف بزنم بعد.اولیش همین سردبیر خودمونه.وسط تابستون ساعت دو بعد از ظهر جلسه میداره همه آب پز بشن .آقای سردبیرجلیقه خبرنگارتونو دربیارید جای اون پیرهن هم یه تی شرت بپوشین به جایی برنمیخوره پختم بابا اینجوری دیدمت.خون دماغمون

کردی .بگذریم.میگم ...من نمیدونم اون بیرون چه خبره(بیرون یعنی بیرون این ستون..اتاقمونو میگم)مثل اینکه میخوان در مورد روابط دختر پسر بنویسن. من زیاد بلد نیستم .اما پیش خودمون باشه پنج شنبه ها میریم دربند(در راستای روابط دختر پسر میریم به خدا)با برو بجز وبلاگی.یه چیزی بگم بخندید .تو همون جلسه گرمه که رفته بودیم داشتن پیشنهاد میدادن برای مصاحبه.میگفتن مصاحبه با دختر پسرای که میرن کوه هم خیلی خوبه...خلاصه که ماخودمون همینجوری الکی الکی سوزه ایم...بابا چیه ایدز که نداریم میریم کوه لب آب میشینیم شعر میخوریم هندونه میخونیم می آیم پایین....(آقای سردبیر پنج شنبه عصر چیکاره ای؟)خوب ببخشید اولیش بود حرف زدیم زیاد.ما کارمون چیز دیگه ایه:

من طیب ام. اونی هم که براش مینویسم اسمش طوبی ست.اینقد خانومه اونقد خوبه خوبه خوبه که... نیست.

دلم گرفته یه نمه.خوب میشم.دوتا عاشقانه که دوسشون دارم: .....

(۱)

آه

پرنده اگر پرنده بود.

-حتی برای خاطر دل خودش هم-

پاسوز مرغ خانگی نمیشد.

آه

پرنده اگر پرنده بود.

-حتی به بهانهء دانهء فراوان زائران حاجت روا هم-

گرفتار پنجره فولاد و گنبد طلای نمیدانم آن کدام امامزاده نمیشد.

آه

پرنده اگر پرنده بود.

\_به جای اینهمه دل دل و چشم به راهی و نگرانی.....

با شوق و ذوق رفتم تا اینجاى نوشتهء ناقصم را برايش بخوانم تا مثل همیشه برايم كف بزند و تشويقم كند و ببوسدم و .....

پرنده

پرنده بود

پر کشیده بود.

آه.

(اون يكيش طلبتون.غصم شد.)

.يا عشق

مسعود كرمى

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=116516>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

love

• اروس(EROS):

عشق شهوانی - عشق به زیبایی - فاقد منطق - عشق فیزیکی که  
بواسطه جذابیت و کشش های جسمانی و یا ابراز آن بطور فیزیکی نمایان



میگردد - همان عشق در نگاه اول - با شدت آغاز شده و بسرعت فروکش میکند.

• لودوس (LUDUS):

عشق تفننی - این عشق بیشتر متعلق به دوران نوجوانی میباشد - عشق های رمانتیک زودگذر - لودوس ابراز ظاهری عشق میباشد - کثرت گرا نسبت به شریک عشقی - به اصطلاح فرد را تا لب چشمه برده و تشنه بازمی گرداند - رابطه دراز مدت بعید بنظر میرسد.



• فیلو (PHILO):

: عشق برادرانه - عشقی که مبتنی بر پیوند مشترک می باشد - عشقی که بر پایه وحدت و همکاری بوده و هدف آن دستیابی به منافع مشترک میباشد.

• استورگ: (STORGE)

عشق دوستانه - وابسته به احترام و نگرانی نسبت به منافع متقابل - در این عشق همنشینی و همدمی بیشتر نمایان می باشد - صمیمانه و متعهد - رابطه دراز مدت است - پایدار و بادوام - فقدان شهوت.

• پراگما (PRAGMA):

عشق منطقی - این مختص افرادی است که نگران این موضوع میباشند که آیا فرد مقابلشان در آینده پدر یا مادر خوبی برای فرزندانشان خواهند شد؟ عشقی که مبتنی بر منافع و دورنمای مشترک می باشد - پایبند به اصول منطق و خردگرا میباشد - همبستگی برای اهداف و منافع مشترک.

• مانیا (MANIA):

عشق افراطی - انحصارطلب، وابسته و حسادت برانگیز - شیفتگی شدید به معشوق - اغلبا فاقد عزت نفس - عدم رضایت از رابطه - مانند وسوسه میماند و میتواند به احساسات مبالغه آمیز و افراطی منجر گردد - عشق دردسر ساز - عشق وسواس گونه.

• اگیپ (GAPE):

عشق الهی - عشق فداکارانه و از خودگذشته - عشق نوعدوستانه (تمایل انجام دادن کاری برای دیگران بدون چشمداشت) - عشق گرانقدر . پژوهشها حاکی از آن میباشد که زنان بیشتر به عشق از نوع پراگما، استورگ و مانیا و مردان به لودوس و اروس گرایش دارند.

• مثلث عشق

تجربه عشق شامل عملکرد اجزاء صمیمیت، هوس(شهوت) و تعهد میباشد. شما برای دستیابی به یک رابطه سالم و پایدار می باید اعتدال را میان این سه عنصر برقرار سازید. اکنون به تعریف آنها میپردازیم:

▪ تعهد:

تا چه اندازه شما خود را وقف آن میکنید که رابطه بتان را شاداب و با طراوت نگاه دارید؟ و یا تا چه اندازه با یارتان صادق می باشید؟ شامل مسئولیت پذیری، وفاداری و وظیفه شناسی میباشد. تعهد در رابطه به مفهوم آن است که اکثر موانع و مشکلات را می توان با کمک یکدیگر از میان برداشت - وفادار حتی در سخت ترین شرایط.

▪ صمیمیت:

نزدیکی در رابطه - اموری که شما و یارتان در آن سهیم می باشید اما فرد دیگری از آنها آگاهی ندارد - رازها و تجربیات فردی و مشترک - صمیمیت امری فراتر از نزدیکی جنسی و فیزیکی می باشد. تا چه اندازه شما در کنار یارتان احساس راحت بودن میکنید؟ آیا قادر به بیان عقاید و نقطه نظرهای خود میباشید؟ بدون آنکه از مورد انتقاد قرار گرفتن و نکوهش شدن واهمه داشته باشید؟ آیا هنگامی که صحبت میکنید واقعا به حرفهای شما گوش میدهد؟

▪ هوس و شهوت:

انرژی بخش رابطه بتان می باشد. تمایل به بازگشت به منزل، تنها برای کنار یار بودن - هوس فوریت ، شهوت و تمايلات جنسی، رمانتیک بودن، اشتیاق برای در کنار هم بودن و رفع سریع موانع برای وصال میباشد - احساسات شدید -جاذبه جسمانی.

اکنون به ابعاد متفاوت عشق در شرایط وجود و یا فقدان سه خصیصه فوق در یک رابطه توجه کنید:

- تعهد+صمیمیت و فقدان هوس:

این رابطه در خطر فروپاشی قرار ندارد اما نیازمند خلاقیت و انگیزه برای شعله ور ساختن مجدد عشق میباشد.

- تعهد+هوس و فقدان صمیمیت:

این رابطه عذاب آور است - گاهی اوقات انگیزه شدیدی آنها را جذب یکدیگر میکند اما سرانجام به یاس و ناکامی منجر میگردد زیرا قادر به آن نمیشاند که رابطه ایشان را عمیق تر سازند. یا آنکه افکار،علايق و آرزوهای قلبی یکدیگر را بشناسند.

- صمیمیت+هوس و فقدان تعهد:

این رابطه یک شبه است-کشش و اشتیاق شدیدی حکمفرماست اما عدم امنیت از آنکه رابطه تا چه مدت دوام خواهد آورد هر دو فرد را مایوس میسازد. عشق رمانتیک.

صمیمیت و فقدان هوس و تعهد برابر است با علاقه.

هوس و فقدان صمیمیت و تعهدبرابر است با عشق شنیدایی.

تعهد و فقدان صمیمیت و هوس برابر است با عشق تو خالی و راکد.

- هوس+صمیمیت+تعهد = عشق کامل و مطلوب.

/http://wayoflife.blogfa.com

## بگو می‌توانم با قدرت عشق و محبت فاصله‌ها را بردارم

نگو زندگی من تیره و تار است و هیچ نوری در آن نمی‌بینم. بگو تنها من می‌توانم شمعی را روشن یا خاموش کنم. شمع زندگی من، امید من است.

نگو من پشت دیوار فاصله‌ها اسیرم، همه مردم از من دورند، من محکوم به تنهایی شده‌ام. بگو می‌دانم که می‌توانم حتی بدون حضور خویش با قدرت عشق و محبت فاصله‌ها را بردارم و با همه دوستی کنم. بگو چرا با داشتن همه چیز، احساس بدبختی می‌کنم. بگو خودم را یک آدم بدبخت می‌بینم، اگر نتوانم آنچه را که دارم ببینم!

نگو چیزی برای دلخوشی یا دلگرمی من وجود ندارد. بگو می‌دانم که دقیقا بعد از یافتن این احساس، باید به پاخیزم و برای خود دلخوشی بیافرینم.

نگو در اقیانوس مشکلات غرق شده‌ام و راهی برای نجاتم نیست. بگو مفهوم زندگی پرورش مهارت‌ها و بالا بردن میزان توانایی‌ها در برابر مشکلات است.

نگو از خودم نیز خسته شده‌ام، روزمرگی آزارم می‌دهد. بگو می‌دانم تنها راه دوام آوردن میان دقیقه‌ها، داشتن وظیفه‌ای برای به انجام رساندن است.

نگو دیگر از من چیزی باقی نیست، جز گذشته‌ای تلخ و آینده‌ای موهوم و تلخ‌تر. بگو می‌دانم که معلولیت روحی یعنی قطع شریان‌های احساس و عاطفه. من با هوشیاری از شریان‌های حیاتی خویش پاسداری می‌کنم.

نگو سال‌هاست در آتش حسرت سوختم و همچون خاکستر سکوت بر باد رفتم. بگو همیشه فکر می‌کنم که به چه چیزی فکر می‌کنم، به سوختن و بر باد رفتن یا به کاشتن و آباد کردن!



ISNA/PHOTO/UCM

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=117882>



### با انتشار امواج عشق جذاب تر شوید

تو مشغول تماشای این صحنه هستی. به خودت نگاه کن يك گل شده ای. گلی زیبا و خوشبو. آنقدر خوشبو که عطر رایحه اش در سراسر باغ پیچیده و هر کس از کنارش می گذرد جذب این رایحه می شود. تو به آن گل خوشبو به خودت نگاه می کنی که از خودش عطر عشق ساطع می کند. برای گل فرقی نمی کند که چه کسی در رهگذرش قرار گیرد و حتی وقتی تنهاست و کسی نیست عطر افشانی می کند. تو آن گل هستی و در همه حال مشغول انتشار امواج خوشبوی عشقی و با نثار آن بیشتر از عشق سرشار می شوی. تو در زندگی مثل این گل هستی و همیشه حتی وقتی تنهایی از خود امواج عشق را به بیرون می فرستی شاهد باش که چگونه امواجی که از تو به بیرون سرریز می کنند مثل نیروی جاذبه دیگران را به سویت جذب می کنند. تو دیگران را در میدان مغناطیسی عشق قرار می دهی و امواج عشق چهره ای زیبا و جذاب از تو می سازد. منتظر تأیید دیگران نباش، به تحقیر دیگران اهمیت نده

ذهن تو از کودکی تا به حال توسط دیگرانی که بیرون از وجودت هستند شرطی شده و تو برای آن که بدانی آدم خوبی یا بدی هستی به نظرات دیگران وابسته شدی. تو بارها به خاطر کارهایی که دیگران بد دانسته اند تنبیه و تحقیر شده ای و اگر حتی پنهانی توانسته ای آنها را انجام دهی عذاب وجدان راحت نگذاشته. هم چنین کار خوب را دیگران برایت تعریف کرده اند اما همه تأییدها و تحقیرها مطابق معیارهای متغیر ذهنی انجام می شوند در حالی که تو فقط ذهن نیستی و ذهن به عنوان يك ابزار در خدمت توست تا بتوانی به وسیله آن به بالاتر از ذهن دست یابی. حالا به عنوان يك شاهد به خودت نگاه کن که چگونه به دهان دیگران چشم دوخته ای که تأیید یا تحقیرت کنند امواجی را بین که از سوی دیگران به سمت تو می آیند تو نه آن تأییدها هستی و نه آن تکذیب و تحقیرها اینها فقط افکاری هستند که از سمت دیگران به صورت امواج شنیداری و دیداری به سمت تو می آیند. تو می توانی تمام این حرفها را بشنوی و درک کنی اما آن حرفها. تو شاهد باش که در برابر افکار دیگران منفعل نیستی تو با معیارهای روحی درونی می توانی نسبت به افکار و اعمال کنترل داشته باشی. تو نه کارهای خوبی که کرده ای هستی و نه کارهای بدی که انجام داده ای. شاهد باش که این تو این اعمال و افکار نیستی و به عنوان شاهد فقط آنها را بین و هیچ قضاوتی درباره شان



انجام نده فقط به آنها نگاه کن. حالا تو از بالا به همه چیز نگاه می کنی و به راحتی می توانی بر جنبه های مثبت و منفی خویش آگاهانه اشراف داشته باشی.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=11990>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## باران عشق

انسان بی حضور عشق، به سرزمینی بی حاصل می ماند. اگر باران عشق را بر این بیابان بی حاصل بیاری، بیابان، باغی سبز و خرم می شود. زیرا فقط عشق است که تو را یاری می دهد تا در زمین هستی ریشه بدوانی، به وجد و سرور زندگی گره بخوری، خدا را کنار خود حس کنی و خود را بامنبع تمامی ناپذیر هستی مرتبط کنی. فقط در این هنگام شاخ و برگ هایت می رویند، سبز می شوی، سایه ساری برای خسته، صدها آشیانه برای پرندگان مهاجر، طراوتی برای لب های تشنه، حلاوتی برای دهان گرسنه و نوازشی برای نگاه مشتاق زیبایی.

زندگی بی عشق، مردگی است؛ کسانی که عاشقی پیشه نکرده اند، به فتوای حافظ، باید نمرده بر آنها نماز کرد. اما زنده عشق، هرگز نمی میرد؛



حتی اگر بمیرد، دوامش برای همیشه، بر جریدهٔ عالم

ثبت است . مرگ او، لحظهٔ دیدار او با معشوق ازلی است. مرگ او، دروازه ای است که به روی جاودانگی گشوده می‌شود.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=11530>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### برای آن‌ها که عشق می‌وزند زمان را آغاز و پایانی نیست

گذشت زمان بر آن‌ها که منتظر می‌مانند بسیار کند، بر آن‌ها که می‌هراسند بسیار تند، بر آن‌ها که زانوی غم در بغل می‌گیرند بسیار طولانی و بر آن‌ها که به سرخوشی می‌گذرانند بسیار کوتاه است. اما بر آن‌ها که عشق می‌وزند، زمان را آغاز و پایانی نیست.

آنکه می‌تواند؛ انجام می‌دهد؛ آنکه نمی‌تواند؛ انتقاد می‌کند. مصمم به نیک‌بختی باش، نیک‌بخت می‌شوی. بیشتر کسانی موفق شده‌اند که کمتر تعریف شنیده‌اند.

- خوش‌بین باشید، اما خوش بین دیر باور...
- آزادی حقیقی آن نیست که هرچه میل داریم انجام بدهیم، بلکه آن است که آنچه را که حق داریم انجام دهیم.
- هرگز در مسیر پیموده شده گام برندارید، زیرا این راه تنها به همان جایی می‌رسد که دیگران رسیده‌اند.
- در هر سرنوشتی، رازی مهم فرو نهفته است. کلید آینده، رشد مداوم شخصی و حرفه‌ای شماست.





منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=118005>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### به امید آرزو که ...

به امید آن روز که هیچ پیوندی به خاطر بی وفایی از هم گسسته نشه...  
به امید آرزو که هیچ دوستت دارم گفتنی به زبون هیچکس نیاد مگه اینکه  
از عمق وجود و عشق باشه...  
به امید آرزو که هیچکس عشق رو فدای خودخواهیش نکنه...  
به امید آرزو که دیگه هیچ دل شکسته ای غمگین و بیصدا سکوت نکنه...  
به امید آرزوی که هیچکسی نباشه که به خاطر محبت و علاقه خودشو



ملامت کنه...

به امید آرزوی که رشته محبت با بی وفایها نازک و نازکتر و بلاخره گسسته نشه...  
به امید آرزو که عشق معنای واقعی داشته باشه...  
به امید آرزو که همه ما به خاطر بسپاریم که شکل گرفتن یک عشق بارها و بارها آسانتر از حفظ  
اونه !! اون رو به آسونی از دست ندیم و گسسته شدن اون رو راحت نپذیریم و برای حفظ اون واقعا تلاش کنیم  
و به امید آرزو که هیچ مدعی عاشق بودن ؛ در امتحان عشق نمره مردودی از معشوق نگیره ؛  
به امید آرزو که ...

منبع : مطالب ارسال شده

### به عشق خود ایمان داشته باشید

چنانچه می خواهید زندگی شما همواره با عشق و شور باشد ، و با عشق و شور نیز عشق بورزید باید به قلب و عشق خود ایمان داشته باشید . ایمان همان صحه گذاشتن به رابطه ی عاشقانه ای است که با رویاها و امید هایتان دارید . ایمان همچنین صحه گذاشتن و درک این نیاز و گرایش درونی از شماست که می خواهید تغییری در این دنیا ایجاد کنید تا آن را به جای بهتری بدل کنید . ایمان ظهور و بروز طبیعی همان عشق و شور زندگی شماست . هنگامی که نسبت به رابطه ، پروژه ، آرمان یا غایتی برتر در خود احساس عشق و شور و حال می کنید ایمانی در قلب شما شکل می گیرد . ایمان به این که آنچه را که برایتان مهم است به موفقیتی کم نظیر بدل



خواهید کرد .

برخی از مردم ایمان را به برخورد از موضع ضعف ، سوء تعبیر می کنند . از نظر آنان ایمان همان رها کردن مسئولیت زندگی خود و واگذار کردن آن به نیرویی یا چیزی در بیرون از خودمان است . این وابستگی است نه ایمان .

ایمان هرگز به این معنا نیست که به کسی یا چیز دیگری (غیر از خودمان) متکی باشیم تا همه چیز را برایمان فراهم کند . ایمان واقعی و حقیقی همان ایمان به خودتان است نه ایمان به سرنوشت و تقدیر . این نوع از ایمان ، ایمان به نیرو و اقتدار درونی و نیز عشق و شور زندگی است که به شما انگیزه می بخشد مسئولیت آینده ی خود را بر عهده گیرید و ایمان شما نیز برخاسته و زائیده ی تعهد شما در انجام این مهم است .

دنیا و نیز تمامی کائنات به شما ایمان دارند . وگرنه شما هرگز اینجا نبودید و وجود نداشتید . هر آنچه شما برای رسیدن به غایت وجودی خود به آن نیاز دارید از پیش به شما داده شده است . حال دیگر با خود شما و بر عهده ی خود شماست تا هدیه ی زندگی و نیز موهبت منحصر به فرد بون خودتان را بپذیرید . و آن ها را با عشق و شور و حال تمام با دیگران قسمت کنید .

ایمان تنها زاده ی عشق و شور زندگی است .  
هرگاه به عشق و شور زندگی تسلیم شوید و بر نیاز و گرایش خود به خوشبختی و خوشحالی ، رضایت و حقیقت ، صحه بگذارید ، خود به خود به سرچشمه ی زندگی می پیوندید که درون خود شما وجود دارد .  
ناگهان حس بالایی از قدرت ، هدفمندی و ارتباط با چیزی به مراتب بزرگتر از آنچه تا به آن زمان آن را به عنوان "خویشتن خویش" می شناختید ، سرتاسر وجود شما را فرا خواهد گرفت .  
آن گاه در می یابید که ایمان همان امید و امیدواری نیست و اصولا هیچ ارتباطی نیز با آن ندارد . درخواستی یافت که ایمان نوعی خودباوری و اعتماد به نفس است . ایمان به نوعی علم به این که آگاهی و شعور کیهانی به شکل "شما" و "در شما" به جریان افتاده و به کار گرفته شده است .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122122>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## بهانه عشق

می توان عشق را در بازار قلب ها فروخت و اطمینان داشت به عاشقانی که فقط به بهانه عشق به بازار می آیند. باید اعتماد کرد به لبخندهای مهربانشان...

می دانی اصلا یک جایی خواندم که قیامت یک بازار است. خریدار خداست! همه ما فروشنده ایم. فکر کن که مثلا کدام عملت را می خواهی به خدا بفروشی؟ اصلا تو چکاره ای؟ کدام عملت را خدا می خرد؟ خدا عزیز، رحیم،



رحمن، غفور و... است. حالا اگر تو هم سعی کنی صفات خدا را داشته باشی، خدا نظری به تو هم می کند. خدا از ریزترین عمل خوبت هم نمی گذرد. فکر کن مثلاً یک لبخندت هم برای خدا ارزش دارد. بعضی وقت ها بازار خودمان را با بازار خدا مقایسه می کنم. قابل مقایسه نیستند ولی می خواهم ببینم که چه بکنیم تا بهتر شود بازارمان. ما پولمان را برمی داریم و می رویم بازار. خدا درجه های بهشتی اش را. پول ما هر چه قدر هم زیاد باشد بالاخره تمام می شود. اما درجه های خدا نه. درجه های خدا ماندگارند برای فروشندگان. اما پول های ما نه. وقتی ما چیزی می خریم برایمان خیلی مهم است. اگر لباس باشد زود می پوشیم و مثلاً پزیش



را می دهیم. اما خدا وقتی اعمال خوب ما را می خرد فقط به فکر خود ماست وگرنه اعمال خوب ما در برابر خدا هیچ اند.

تو را به خدا یک لحظه فکر کنیم. جز اینه؟

نجمه پرنیان. ۱۲ ساله جهرم

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=118056>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

بهتر است عشق را به خانه‌تان دعوت کنید

خانمی از منزل خارج شد و در جلوی در حیاط با سه پیرمرد مواجه شد. زن گفت: شماها را نمی‌شناسم ولی باید گرسنه باشید لطفاً به داخل بیایید و چیزی بخورید. پیرمردان پرسیدند: آیا شوهرت منزل است؟ زن گفت: خیر، سرکار است. آنها گفتند: ما نمی‌توانیم داخل شویم. بعد از ظهر که شوهر آن زن به خانه بازگشت همسرش تمام ماجرا را برایش تعریف کرد. مرد گفت: حالا برو به آنها بگو که من درخانه هستم و آنها را دعوت

کن. سپس زن آنها را به داخل خانه راهنمایی کرد ولی آنها گفتند: ما نمی‌توانیم با هم داخل شویم. زن علت را پرسید و یکی از آنها توضیح داد که: اسم من ثروت است و به یکی دیگر از دوستانش اشاره کرد و گفت او موفقیت و دیگری عشق است. حالا برو و مسئله را با همسرت در میان‌بگذار و تصمیم بگیرد طالب کدامیک از ما هستید! زن ماجرا را برای شوهرش تعریف کرد. شوهر که بسیار خوشحال شده بود با هیجان خاص گفت: بیا ثروت را دعوت کنیم و منزلمان را مملو از دارایی نماییم. اما زن با او مخالفت کرد و گفت: عزیزم چرا موفقیت را نپذیریم! در این میان دخترشان که تا این لحظه شاهد گفت و گوی آنها بود گفت: بهتر نیست عشق را دعوت کنیم و منزلمان را سرشار از عشق کنیم؟ سپس شوهر به زن نگاه کرد و گفت: بیا به حرف دخترمان گوش دهیم، برو و عشق را به داخل دعوت کن، سپس زن نزد پیرمردان رفت و پرسید کدامیک از شما عشق هستید؟ لطفاً داخل شوید و مهمان ما باشید. در این لحظه عشق برخاست و قدم زنان به طرف خانه راه افتاد. سپس آن دو نفر هم بلندشده و وی را همراهی کردند. زن با تعجب به موفقیت و ثروت گفت: من فقط عشق را دعوت کردم! در این بین عشق گفت: اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت می‌کردید دو نفر از ما مجبور بودند تا بیرون منتظر بمانند اما زمانی که شما عشق را دعوت کردید، هر جا که من بروم آنها نیز همراه من می‌آیند. هر کجا عشق باشد در آنجا ثروت و موفقیت نیز حضور دارد.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=8832>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پاسخ‌های دل همیشه ساده است

ما به دنیا آمده‌ایم تا عشق بوزیم و یاد بگیریم...  
هر کس داستانی برای گفتن دارد. هر کس به دنبال یک آدم مهربان است  
که به حرف‌هایش گوش دهد.  
عجله نکن برای رفتن به سوی هدفی که ممکنه هیچوقت پیداش نکنی.  
هدف همراهته. اگر عجله کنی هدف رو گم می‌کنی.  
مراقب خودخواهی باش، همیشه سر راهته. اگر کسی گفت: "چه چشمان





زیبایی داری"، جواب بده: "ممنون، شما این طور می بینی"...  
اجازه بده دلت همه انتخاب‌هایت را انجام دهد؛ نه عقلت. وقتی آن انتخاب  
انجام شد، آنگاه از عقلت برای رسیدن به آن سود ببر.

هرگز آنچه را که انجام می‌دهی، زیاده جدی نگیر. زندگی پر از شادی است. اگر یکی را نشانم بدهی که خنده‌ای خالصانه و بی‌اختیار دارد، فردی را  
که به حقیقت نزدیک‌تر است نشانم داده‌ای.

بهترین معلم آن نیست که توان پاسخ به همه سوالات را دارد، بهترین معلم آن است که سوال ایجاد می کند!  
حتی در قبال این خطر که احمق به نظر بیایی و مردم سرشان را تکان بدهند و در گوش یکدیگر نجوا کنند که تو دیوانه‌ای، به چیزهای نو پرداز!  
پاسخ‌های دل همیشه ساده است، عقل ماست که جواب‌های پیچیده سرهم می کند!  
اهمیتی ندارد که از چه دوربینی برای عکاسی سود می‌بری، یک عکس را یک دل روشن و عاشق می‌سازد، نه یک دوربین.  
انرژی نیازمند توجهی همیشگی است که از عشق سرچشمه می‌گیرد!  
کافی نیست که یک عکاس خوب باشی. لازم است که آدم خوبی باشی که عکس هم می‌گیرد.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=115858>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### پرواز به دنیای عشق

عشق را می توان یک باور درونی و علاقه‌ی شدید و یا دوست داشتنی  
مفرط و یا دلبستگی و یا شیفتگی خاص نسبت به معشوق دانست.  
معشوق در این جا به کسی گفته می شود که عاشق به آن عشق می  
ورزد. به طوری که این مفاهیم از واژه عشق نیز پیداست . چه اینکه عشق  
ترکیبی است از سه حرف به طوری که این مفاهیم.







عین به معنی علاقه، شین به معنی شدت و قاف به معنی قلب. که روی هم رفته می توان مفهومی بنام علاقه‌ی شدید قلبی را از این واژه برداشت کرد. عشق از دیدگاه ادبا نیز مورد توجه و تمجید قرار گرفته است. بطوریکه محمد علی بهمنی غزل سرای معاصر می سراید:

عشق چشمی‌ست که گاه

خود را به کوری می زند

تا از خیابان عبورش دهی

بی که بدانی عبورت داد

و یا بیت معروف ذیل:

عاشقم دیوانه ام از خود ندارم خانه ای

عاشقان کی خانه دارند، دل مگر دیوانه ای

آری عشق در مفاهیمی مختلف و متنوع مورد توجه و تأمل عاشقان قرار گرفته است. و در واقع دریای بیکرانی است که ساحل ندارد. ولی باید گفت که عشق واقعی و حقیقی با اینکه با این همه تعبیر بیان می گردد، اما همیشه یکتایی است در حضور جمع. ما عشق را در هر زیبایی و حتی در زشتی ها نیز مشاهده می کنیم. بنابراین علاوه بر اینکه جایگاهی بس وسیع و مغتنم دارد، نوع الا نوع هم هست و به صور مختلف نیز ظاهر میشود، ولی در هر حال در یکرنگی آن تردیدی نیست.

لذا باید اذعان داشت که عشق در چند زاویه مورد بحث است. ابتدا در نگاه عامه‌ی مردم است که عشق را به دو نوع و حالت تعریف می کنند: یکی عشق زمینی و آن دیگر عشق الهی است.

ولی در نگاه خواص اینگونه نیست. چه اینکه اگر عشق به معنی علاقه و دل بستگی و معانی ای باشد که در تعریف واژه عشق عنوان گردید، بی شک این علاقه و دل بستگی تنها به یک موجود مرتبط نمی گردد. بلکه بستگی به نوع علاقه‌ی افراد هم دارد. و البته چه بسا عشق های زمینی ای که منجر به عشق الهی می شوند و یا بهانه ای در جهت رسیدن به عشق واقعی جلوه می نمایند.

گل واژه گل، حرف دل ما نبود

این هم بهانه ای بود، تا بلبل کند گل

نتیجه اینکه عشق از نگاه خواص هم به همان عشق زمینی و عشق الهی تقسیم می شود، با این تفاوت که تنها محدود و مرتبط به دایره بشر شود. عشق زمینی فراتر از این مسائل است و عشق الهی نیز نه در یک زاویه که در زوایای مختلف و به انحای متفاوت ظاهر می شود، که باید گفت پرواز در دنیای عشق به همین سادگی ها میسر نیست، بلکه مشکلات فراوانی در این پرواز باید پشت سر نهاد. لذا بشر به طور ذاتی و بصورت بالقوه با عشق همراه و همزاد است و جهان مادی با زیباییهای خاص خود نیز بهترین محل امتحان در جهت قدرت نمایی عشق می باشد و وظیفه این عشق این است که بتواند در مقابل این زیبایی ها شایستگی خود را به تصویر کشاند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=123882>



### پری رویاهای صادقانه ام

هنوز هم که می شنوم میگویند فلانی سیزه است.  
شرم و خجالت را فراموش و...خیره اش میشوم.  
نازنین!  
نه در عمق نگاهشان دریا پیدااست.  
نه گوشهء ابرویشان خط اتصال تمامی نتهای موزون مهربانی است.  
نه حرکت دستانشان به رقص آسمانی بید و باد شبیه است.  
نه لحن حرف زدیشان آدم را مثل سیب از زمین میکند.. میبرد.. حوایی  
میکند.  
نه طویی جان.....  
اینها نمیتوانند مرا به یاد تو بی اندازند.  
اینها\_دختر آبان\_نه از سلالهء مهر و بارانند.  
نه پری رویاهای یک درمیان صادقانه کسی می شوند  
نه میشود باشنیدن کلمات معصومانهء دوست داشتنشان  
بی گناه



مست شد.  
امتحان نکرده ام اما  
بی گمان کسی تا به حال خاک گوشهء چادرشان را با بوسه نگرفته تا.....  
بگذریم



به خدا من نمی آیم بنشینم اینجا شعر بگویم که  
بین چند خط یاد تو با قلمم چه میکند  
خوب... تو بگو...  
عاشق نباشم چه کنم؟

مسعود کرمی

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=118197>



### تاثیر هوش هیجانی(هوش عاطفی) بر موفقیت انسان

شاید تا کنون در مورد هوش عقلانی بسیار شنیده باشید و درمورد مزایای آن زیاد گفته باشند. ولی در این یادداشت قصد داریم به هوش عاطفی بپردازیم . اصطلاحی که احتمالا کمتر توضیح داده شده است و از طرفی اثرات آن بر سعادت و خوشبختی انسان شگفت انگیز است. هوش عاطفی همچنین نقش موثری در آرامش انسان دارد.  
در واقع این هوش عاطفی است که می تواند هوش عقلانی را بکار گیرد و



در جهت مقصودش به پیش ببرد. شاید تا کنون افراد باهوش زیادی را دیده باشید که نه در شغل و کارشان و نه در روابط خانوادگی و روابط بین فردی اشان و نه در تفریح و عشق ورزیدنشان و ... موفقیتی حاصل نکرده اند. و کسانی را هم می شناسیم که علیرغم اینکه از هوش سرشاری برخوردار نیستند زندگی آرام و موفق داشته اند و حتی به سطوح بالای موقعیت ها اجتماعی دست یافته اند. ( داستان مسابقه خرگوش و لاک پشت )  
هوش عاطفی مجموعه ای از مهارتها و شاخصهایی است که در زیر توضیح داده می شود:



(۱) شناخت احساس خود :

فرد باید قادر به شناخت و پیش بینی احساسات خود در موقعیت های مختلف باشد . شاید این جمله بدیهی به نظر برسد ولی باید روی آن بیشتر تامل کنیم . اشخاص زیادی هستند که یا از احساسات مختلف خود آگاهی ندارند . یا ریشه آنها را نمی فهمند. به مثالهای زیر توجه فرمائید :

- نمی دانم چرا از فلانی بدم می آید.

- نمی دانم چرا علیرغم اینکه خواهان موفقیت در کنکور هستم ولی هنگام مطالعه بی انگیزه هستم.

- نمی دانم چرا احساس پوچی و کلافگی می کنم.

(۲) کنترل احساس خود :

شناختن احساس هایی چون تنفر ، عصبانیت ، افسردگی ، اضطراب ، غم و ... هزاران احساس دیگر به تنهایی کافی نیست ، بلکه باید آنها را تحت کنترل بگیریم . راننده خوب نه تنها جای ترمز ماشین را می شناسد ، بلکه به هنگام لزوم آن را در اختیار می گیرد و بر آن مسلط است.

(۳) برانگیختن و به هیجان آوردن خود :

افرادی که هوش عاطفی بالا دارند ، با اندیشیدن به عواقب احتمالی یک عمل ، نسبت به انجام دادن یا ندادن آن برانگیخته می شوند. این افراد قدرت دارند که اهداف متعالی خود را تجسم کنند ، برنامه بریزند و جهت رسیدن به آنها انرژی بگذارند. پشتکار و اراده نشانه برانگیخته شدن آنهاست و این کاری است که کمتر از هوش عقلانی بر می آید.

(۴) شناخت احساسات دیگران :

افرادی با هوش عاطفی بالا ، هرگز در لاک خود فرو نمی روند تا فقط اسب خود را برانند.

آنها تعاملات گسترده ای با اجتماع دارند و می توانند دنیا را از منظر دیگران هم ببینند . لذا این افراد تحمل بالایی نیز دارند.

(۵) تنظیم روابط با دیگران :

پس از شناخت احساسات دیگران ، نوبت به روابط با آنها می رسد. در اینجا تعادل و تعامل حرف اول را می زند. افرادی با هوش عاطفی بالا ، هرگز در دوستی ها و روابط بین فردیشان افراط و تفریط ندارند. آنها از هر کس انتظاری متناسب با خودش دارند. آنها می دانند که تمام آدمها شخصیت کامل و بیست نیستند. لذا توقع ندارند همه افراد همانطور عمل کنند که درست است ، یا همانطور عمل کنند که آنها دوست دارند.

در واقع مردم را همانطور که هستند می پذیرند و اگر تلاشی جهت تغییر شخصیت دیگران در جهت اصلاح آنها انجام می دهند، توقع ندارند که حتما به نتیجه رضایت بخش ختم شود.

هر کدام از شاخصهای پنجگانه فوق مباحث عمده ای در روانشناسی کاربردی و روانشناسی علمی دارد که در اینجا به همین مقدار بسنده می کنیم .

آیا میزان هوش عاطفی شما بالاست ؟ چرا ؟

منبع : سایت همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=86105>



## تصویر عشق

ای که می‌پرسی نشان عشق چیست عشق چیزی جز ظهور مهر نیست  
عشق یعنی مهر بی‌اما، اگر عشق یعنی رفتن با پای سر  
عشق یعنی دل تپیدن بهر دوست عشق یعنی جان من قربان اوست  
عشق یعنی مستی از چشمان او بی‌لب و بی‌جرعه، بی‌می، بی‌سبو  
عشق یعنی عاشق بی‌زحمتی عشق یعنی بوسه بی‌شهوتهی  
عشق یار مهربان زندگی بادبان و نردبان زندگی  
عشق یعنی دشت گلکاری شده در کویری چشمه‌ای جاری شده



يك شقایق در میان دشت خار باور امکان با يك گل بهار  
در خزانی بر گریز و زرد و سخت عشق، تاب آخرین برگ درخت  
عشق یعنی روح را آراستن بی‌شمار افتادن و برخاستن  
عشق یعنی زشتی زیبا شده عشق یعنی گنگی گویا شده  
عشق یعنی ترش را شیرین کنی عشق یعنی نیش را نوشین کنی  
عشق یعنی اینکه انگوری کنی عشق یعنی اینکه زنبوری کنی  
عشق یعنی مهربانی درعمل خلق کیفیت به کندوی عسل  
عشق، رنج مهربانی داشتن زخم درك آسمانی داشتن  
عشق یعنی گل بجای خارباش پل بجای این همه دیوار باش  
عشق یعنی يك نگاه آشنا دیدن افتادگان زیریا



زیرلب با خود ترنم داشتن برلب غمگین تبسم کاشتن  
عشق، آزادی، رهایی، ایمنی عشق، زیبایی، زلالی، روشنی  
عشق یعنی تنگ بی‌ماهی شده عشق یعنی ماهی راهی شده  
عشق یعنی مرغهای خوش نفس بردن آنها به بیرون از قفس  
عشق یعنی برگ روی ساقه‌ها عشق یعنی گل به روی شاخه‌ها  
عشق یعنی جنگل دور از تبر دوری سرسبزی از خوف و خطر  
آسمان آبی دور از غبار چشمك يك اختر دنباله‌دار  
عشق یعنی از بدیها اجتناب بردن پروانه از لای کتاب  
عشق زندان بدون شهروند عشق زندانبان بدون شهربند  
در میان این همه غوغا و شر عشق یعنی کاهش رنج بشر  
ای توانا ناتوان عشق باش پهلوانا، پهلوان عشق باش  
پوریای عشق باش ای پهلوان تکیه کمتر کن به زور پهلوان  
عشق یعنی تشنه‌ای خود نیز اگر واگذاری آب را بر تشنه‌تر  
عشق یعنی ساقی کوثر شدن بی‌پرو بی‌پیکر و بی‌سرشدن  
نیمه شب سرمست از جام سروش در به در انبان خرما روی دوش  
عشق یعنی خدمت بی‌منتی عشق یعنی طاعت بی‌جنتی  
گاه بر بی‌احترامی احترام بخشش و مردی به جای انتقام

عشق را دیدی خودت را خاک کن سینه‌ات را در حضورش چاک کن  
عشق آمد خویش را گم کن عزیز قوتت را قوت مردم کن عزیز  
عشق یعنی مشکلی آسان کنی دردی از درمانده‌ای درمان کنی  
عشق یعنی خویشتن را گم کنی عشق یعنی خویش را گندم کنی  
عشق یعنی خویشتن را نان کنی مهربانی را چنین ارزان کنی  
عشق یعنی نان ده و از دین می‌پرس در مقام بخشش از آئین می‌پرس  
هرکسی او را خدایش جان دهد آدمی باید که او را نان دهد  
در تنور عاشقی سردی مکن در مقام عشق نامردی مکن  
لاف مردی می‌زنی مردانه باش در مسیر عاشقی افسانه باش  
دین نداری مردی آزاده شو هرچه بالا می‌روی افتاده شو  
در پناه دین دکانداری مکن چون به خلوت می‌روی کاری مکن  
جام انگوری و سرمستی بنوش جامه تقوی به تردستی مپوش  
عشق یعنی ظاهر باطن‌نما باطنی آکنده از نور خدا  
عشق یعنی عارف بی‌خرقه‌ای عشق یعنی بنده بی‌فرقه‌ای  
عشق یعنی آن چنان در نیستی تا که معشوق نماند کیستی  
عشق با باطاهر عریان شده در دوبیتی‌های خود پنهان شده  
عاشقی یعنی دوبیتی‌های او مختصر، ساده، ولی پرهای و هو  
عشق یعنی جسم روحانی شده قلب خورشیدی نورانی شده  
عشق یعنی ذهن زیباآفرین آسمانی کردن روی زمین  
هرکه با عشق آشنا شد مست شد وارد يك راه بی بن‌بست شد  
هرکجا عشق آید و ساکن شود هرچه ناممکن بود ممکن شود  
در جهان هر کار خوب و ماندنی است ردپای عشق در او دیدنی‌ست  
«سالک» آری عشق رمزی در دل‌ست شرح و وصف عشق کاری مشکل‌ست  
عشق یعنی شور هستی در کلام عشق یعنی شعر، مستی والسلام

مجتبی کاشانی - «سالک»

## تصویر یک عشق

چند وقتی بود که حسابی افتاده بودم توی خط تصویر ذهنی. کتابهای مختلف قدرت فکر و تصویر ذهنی را هم مطالعه می کردم و برای اثبات مطالبی که در آنها نوشته شده بود، بارها امتحان می کردم، مثلاً وقتی در ایستگاه منتظر اتوبوس بودم با خودم می گفتم الان که اتوبوس سر برسه حتماً جای خالی داره و من روی صندلی می نشینم. عجیب بود، بیشتر اوقات پیش بینی ام درست از آب در می آمد و همین مسائل موجب می شد که بیشتر به قدرت ضمیر باطن علاقه مند شوم. من دلباخته بودم. پنج سال بود که دلباخته پسری بودم که در محل کار اولم دیده بودم. او از طریق یکی از همکاران خانم از من خواستگاری کرده بود. اما من روی خوش نشان نداده بودم، اما به مرور به او علاقه مند شدم. یک ماه بعد، از آن شرکت رفتم و پنج سال به یاد خواستگار اولم به طور ناخودآگاه و بی دلیل خواستگارهایم را رد می کردم. یک روز، پیش خود فکر کردم شاید بتوانم با تصویر ذهنی، او را پیدا کنم.

بنابراین شروع کردم به تصویر ذهنی. چند وقتی بود که یافتن او ذهنم را مشغول کرده بود.

در همان دوران بود که روزی دوستم فریده با من تماس گرفت و خواست که با هم به تئاتر برویم. درخواستش را برای روز بعد پذیرفتم. روز بعد، پس از پایان کار به سر قرار رفتم. با فریده از هر دری صحبت کردیم و در ادامه، صحبت هایمان به موضوع عشق رسید. من به فریده گفتم: "ای کاش عشق را تجربه می کردی. عشق به تعبیر من یعنی یک غم بسیار بسیار شیرینه! تنها غمی که دوست نداری تموم بشه. بعد از کلی صحبت وارد سالن انتظار تئاتر شهر شدیم. در حال خواندن بروشور نمایش «چیزی شبیه زندگی» کاری از مرحوم حسین پناهی بودم





که انگار کسی به من ندا داد که سرت را بلند کن.

چشمهایم را که از روی بروشور به جمعیت آن طرف چرخاندم. دهانم از تعجب بازماند، به تته پته افتادم. با هیجان فراوان و وصف نشدنی فریده را صدا زدم. فریده پرسید: چی شده؟ گفتم: فریده می دونی کی اونجاست؟ باورت نمیشه، آقای سپنتا، همونی که ارزش برایت صحبت کردم. داشتیم از تعجب شاخ در می آوردیم. باورم نمی شد که تصویر ذهنیم به حقیقت پیوسته است. سخت دستپاچه شده بودم. فریده گفت: اشتباه پنج سال پیش را تکرار نکن. برو جلو و خودت رو معرفی کن.

با کلی تردید بالاخره پا پیش گذاشتم و جلو رفتم و با هیجان رو به آقای سپنتا کردم و بعد از سلام و معرفی پرسیدم: مرا به خاطر می آورید؟ آقای سپنتا با خوشرویی شروع به احوالپرسی کرد. خواهرش هم با گرمی با من برخورد کرد. تا اینکه تئاتر شروع شد و دوباره گفتم: بعد از اتمام نمایش می بینمتان.

در سالن نمایش قلم تاپ تاپ می کرد و دائم به جایی که او و خواهرش نشسته بودند، نگاه می کردم. به جرات اعتراف می کنم که از تماشای تئاتر محروم ماندم. بالاخره نمایش به پایان رسید. ضربان قلم شدیدتر شد و پاهایم توان راه رفتن نداشتند. به سختی از سالن نمایش بیرون آمدم. با دیدن چهره آقای سپنتا یکباره آرامش بر وجودم حاکم شد.

او که معلوم بود در طول نمایش فقط به من فکر کرده بود. با لبخندی به استقبال آمد و بالاخره همان دیدار در سالن نمایش بود که موجب خواستگاری مجدد آقای سپنتا این بار توسط خواهرش از من شد و بعد از سه ماه صحبت و آشنایی سرانجام با هم ازدواج کردیم و به راستی در کنار هم احساس خوشبختی می کنیم.

مجله خانواده شماره ۳۴۳

منبع : زندگی دوست داشتنی

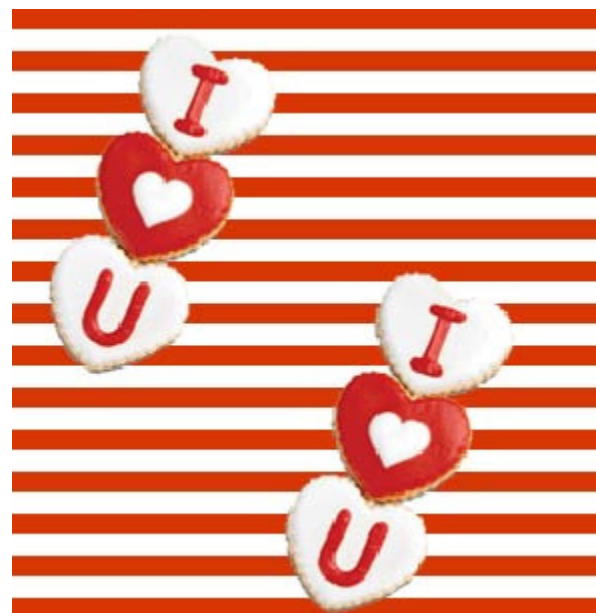
<http://vista.ir/?view=article&id=116992>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

تعبیر غلط از عشق

متاسفانه اول زمانی که صحبت از عشق به میان می آید، اولین چیزی که از مفهوم این کلمه به ذهن جوان خطور می کند، علاقه به جنس مخالف است. جوان تصور می کند عشق، به علاقه بین پسر و دختر منحصر می گردد. از آنجا که نیاز به عشق و محبت یک نوع نیاز دوره جوانی است، جوان اقبال این نیاز را بیش از هر کس دیگر، در جنس مقابل جستجو می کند. در حالی که اولاً این عشق ها پایه و اساس محکمی ندارد و حتی چنانچه به ازدواج بینجامد در اغلب موارد با شکست و ناکامی مواجه می گردد. چرا که زمانی که جوان با حقایق زندگی و انواع مسوولیت های آن مواجه می شود میزان اختلاف نظرها زیاده تر شده این عشقی که زائیده هیجان های زودگذر جوانی بوده به خصومت می گراید و اغلب به طلاق منتهی می شود یا موجد ناسازگاری های مداوم خانوادگی می گردد. ثانیاً چون در دوره جوانی لذایذ و خواسته های نفسانی در حد اعلای خود است این امر یعنی وجود عشق های صوری و بی پایه موجب ایجاد انحرافات اخلاقی و وارد شدن

خداشه به سلامت روحانی جوان است. اهل عالم باید به ایجاد روابط محبت آمیز و صمیمانه باکل ابنا بشر چه زن و مرد مامور باشند و زیستن بر مبنای اصول روحانی و دارا بودن زندگی انسانی امریست به غایت مشکل امروز جوان باید به مبارزه همه جانبه با مفاسد مشغول گردد و این عظیم ترین و بزرگ ترین امتحانی است که یک جوان با آن مواجه است.



منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=92215>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

تعهد ، عشق را به ارمان می آورد

عشق ، زاده ی تعهد است . وقتی که شما به چیزی مانند رويا ، هدف يا رابطه متعهد می شوید ، نسبت به آن احساس عشق می کنید ؛ هر چه تعهد شما عمیق تر باشد ، عشق تان قوی تر خواهد شد .

تعهد چگونه عشق را ایجاد می کند ؟ تعهد ، تجربه ای درون ذاتی است که اعتقاد به عشق ، اشتیاق و محبت ذاتی شما را برمی انگیزد . در آن لحظه که شما پی می برید ، "بله ، من به این طرز فکر یا به این شخص اعتقاد دارم" فکر و قلبتان با تمام قوا با هر چیز یا هر کسی که به او متعهد شده اید ، سهیم می شوند . بدین صورت تعهد به تنهایی مانند کلید ، در انبار پنهان عشق شما را باز می کند و در شما هیجان ، انرژی و عشق بیشتر را ایجاد می کند .

بسیار مشکل است که به چیزی متعهد نباشید اما عاشقش باشید . در حقیقت ، تقریبا غیر ممکن است . فکر کنید که به انجام کاری یا شرکت در آن احساس تعهد نکنید . مثلا هدفی سیاسی که به آن اعتقاد ندارید ، یا پروژه ای که دوست ندارید روی آن کار کنید یا کاری در بیرون منزل که همسرتان فکر می کند ضروری است اما شما فکر می کنید لزومی به انجام آن کار نیست . از خود بپرسید : "آیا در باره ی این چیزها احساس عشق

می کنم ؟" البته که جواب این سوال در مغز شما این است که "نه". فقدان تعهد موجب می شود که بدون عشق آن کارها را انجام دهید . شما به سادگی نمی توانید در خود انگیزه ایجاد کنید و عملی خارج از تمایلتان انجام دهید ، زیرا هرگز از صمیم قلب به آنها متعهد نشده اید .

بیا باید خود را بیازمایید . یکی از عواملی که دوستش دارید و عاشقش هستید مثلا یک ارتباط یا شغلی خاص یا احساسی روحی به چیزی یا کسی را انتخاب کنید . بعد ، فقط یک روز عمیقا به آن متعهد شوید . اگر در مورد شراکت یا ازدواج باشد ، بیان تعهد بیشتر از طریق کلمات و رفتار شما نمایان خواهد شد . به بهترین خصوصیات همسران توجه کنید ، به خودتان یادآوری کنید که چقدر او را دوست دارید .

اگر به شغلی خاص متعهد شدید ، صد در صد به هر عمل و عکس العملی نمره بدهید . مثلا اگر کار شما در ارتباط با فروش است ، با هر مشتری با توجه بسیار زیاد ، احترام و رابطه ای که توانایی شما را نشان می دهد ، رفتار کنید . اگر یک طراح گرافیک هستید ، تمام نیرویتان را روی هر طرح کلی و ظاهری معماری بگذارید ، در همان حال بزرگترین شاهکار را می آفرینید . اگر فقط یک مادر هستید ، نیم ساعت از وقتتان را بگذارید تا با عشق به فرزندتان در تکالیفش کمک کنید ، که بدین صورت زندگی او را دگرگون خواهید کرد .

شاید تعهد را در زندگی خود تجربه کرده باشید ، پس حرکت پر جنب و جوش خود را کمی آهسته تر کنید و لحظه ای خاص از زندگی خود را در نظر بگیرید . مثلا روزی که اضطراب دارید ، تمام روز را با توجه به آن بگذرانید و فقط چند ثانیه مکث کنید و به درخت های زیبایی که در حد فاصل خیابان



های مسیر کارتتان از کنارشان می گذرید ، بنگرید .  
به سگ ها و گربه ها ، وقتی که از کنارشان می گذرید ، توجه کنید که چقدر بامزه هستند . به صدای شبانه ی پرندگان و آواز جیر جیرک ها در خارج از خانه زمانی که برای خوابیدن آماده می شوید توجه کنید و قبل از خواب ببینیدشید که در روز بعد چه کارهایی را باید انجام دهید . آن وقت است که متوجه می شوید ، این چیزها را داشتید اما آنها را نادیده گرفته بودید .  
بدین ترتیب متعجب می شوید که تعهد چگونه می تواند یک روز زندگی شما را تغییر دهد . افرادی که خسته کننده هستند ، خیلی ناگهانی ، جالب ، جذاب و سرگرم کننده می شوند . کارهای پیش پا افتاده و خسته کننده نیز تحریک کننده می شوند و شما احساس رضایت می کنید . مخالفت های شما روی مسائلی که به نظر دست نیافتنی می رسند ، به موفقیت های بادوام و با اهمیت تبدیل می شوند . در نتیجه ، عشق تنها در انتظار فرصت است تا پدیدار گشته و ابراز گردد .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122083>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### تقسیم بندی انواع عشق

عشق برای زوجهای دیگر میتواند بسیار متفاوت باشد. عده ای حتی با گذشت چند دهه از زندگی مشترکشان هنوز هم نسبت به یکدیگر احساساتی سرشار از اشتیاق دارند و عده ای ممکن است این رابطه در نظر عده ای سنگین و فاقد ظرافت باشد، اما بسیاری از کارشناسان علوم اجتماعی ما از آن دسته افرادی هستیم که از





عشق به دوستی رسیده ایم.

عشق برای زوجهای دیگر میتواند بسیار متفاوت باشد. عده ای حتی با گذشت چند دهه از زندگی مشترکشان هنوز هم نسبت به یکدیگر احساساتی سرشار از اشتیاق دارند و عده ای پس از گذشت ۲۰ سال

هنوز تمام جزئیات آشنایی و ازدواجشان را با وسواس کامل به یاد می آورند. در واقع، بنا به گفته متخصصین، در کل شش حالت مختلف برای "عاشق بودن" وجود دارد و شیوه عشق ورزی هر شخص میتواند در دوران یک رابطه تغییر کند.

دکتر سوزان هندریک (Susan Hendrick) روانشناس، همراه با همسر و دستیار تحقیقاتی خود دکتر کلاید هندریک (Clyde Hendrick) به مدت ۲۵ سال است که بر روابط اجتماعی افراد تحقیق میکنند. به گفته ایشان، با دانستن شیوه عشق ورزی میتوان رابطه را ارزیابی نمود و انتظارات واقع بینانه تری نسبت به عشق و رشد آن به دست آورد.

با دانستن اینکه به چه شیوه ای عشق میورزید، میتوانید رابطه سالمتر و شادمانه تری با همسر خود به وجود آورید. پس ببینید که چگونه عاشقی هستید!

#### • عاشق احساساتی

این افراد عاشق "عاشق بودن" هستند. آنها به سادگی به روی زیبا با جذابیتهای ظاهری دیگر دل میبندند و سپس با از بین رفتن یا تغییر کردن این ظواهر، مایوس میشوند.

به خاطر داشته باشید که عشق واقعی نباید با کم شدن موی سر معشوق رو به نقصان بگذارد و احساسات عاشقانه نباید با پختگی رابطه، کمرنگ شود. اگر چنین عاشقی هستید، برای زنده نگهداشتن عشق خود بهتر است قرار ملاقاتهای عاشقانه و دو نفری بگذارید، برای تعطیلات آخر هفته برنامه ای ترتیب دهید و تعطیلات را با یکدیگر سپری کنید و نگذارید که عشق رمانتیک شما دچار روزمرگی شود.

#### • عاشقی با معیارهای ذهنی متعدد

این افراد ملاکهای برای عاشق شدن دارند که برایشان بسیار مهم است و قصد تغییر دادن آن را هم ندارند. آنها حتی در رابطه زناشویی نیز همسر خود را تحت فشار شدیدی قرار میدهند تا مطابق با استانداردهای ایشان عمل کند.

اگر شما عاشق فهرست مشخصات خودساخته و از دسته افراد متوقع هستید، برای حفظ رابطه باید این فهرست را دور بیندازید. به عقیده کارشناسان وفادار ماندن به این لیست بایدها و نبایدها، به رابطه ای فرسایشی و یا تنهایی منجر میشود. آنچه بسیار اهمیت دارد رفاقت، عشق و توانایی بخشش است نه چیزهایی که برای تحت تاثیر قرار دادن "دیگران" مهم باشد.

#### • عاشق وسواسی

این عاشقی است که میخواهد تمام اوقات خود را با معشوقش بگذراند و حتی پس از گذشت سالها، مدام نگران رابطه و زندگی زناشویی خود است. داشتن چنین همسری میتواند طاقت فرسا بوده و یا به خاطر اوج و فرودهای شخصیتی، موجب ناراحتی روحی طرف مقابل شود.

آیا این حالات به نظرتان آشنا می آید؟ برای حفظ همسر و زندگی مشترک باید دست از نگرانی برداشته و زمانی برای تنفس به معشوق خود

بدهید. به یاد داشته باشید که حتی شیرین ترین ها هم میتوانند به مرز "بیش از حد" برسند و دیگر شیرین به نظر نیایند. اگر احساس نا امنی در شما بسیار شدید است، بدون معطلی با یک متخصص مشورت کنید و رابطه خود را بهبود بخشید.

• عاشق اینارگر

عده ای مستعد ورود در رابطه ای هستند که در آن بیش از آنچه به دست می آورند، از خود مایه میگذارند. گاهی احساس میکنند که این رابطه به کلی یک طرفه شده است. یک نفر با از خود گذشتگی مدام در تلاش جلب رضایت و برآورده ساختن نیازهای دیگری است و هیچ زمانی برای مراقبت از "خود" کنار نگذاشته است.

اگر چنین عاشقی هستید، باید بدانید که خارج از چهارچوب زندگی زناشویی نیز چیزهایی برای لذت بردن هست و سواى همسران، دوستان و اقوامی وجود دارند. باید زمانی را به انجام فعالیتهای مورد علاقه خودتان و معاشرت با افرادی که دوست دارید اختصاص دهید و بد نیست که گاهی این معاشرتها و فعالیتهای بدون حضور همسران باشد. به این ترتیب با ارزش نهادن به خود، رابطه عاشقانه شما نیز تقویت میشود.

• عاشق "بازی"

این دسته، عاشق دوران ناز و عشوه و به دست آوردن دل معشوق هستند. برای آنها تعقیب و گریز ابتدای یک رابطه بسیار جذاب تر است. آنها از یک رابطه طولانی مدت به سرعت خسته میشوند و دوباره به فکر "شیطنت" می افتند.

مراقب باشید، اگر چنین دل بازیگری دارید، وسوسه را از زندگی خود دور کنید و به جای اینکه در جایی خارج از رابطه فعلی خود به دنبال هیجان باشید، بکوشید که آنها در همین رابطه ایجاد کنید. ببینید که برای ورود به یک رابطه جدید چه قابلیت‌های تازه ای از خود به نمایش میگذارید-مثلا ناگهان هوس چرخ و فلک سواری میکنید؟- سپس آنها را در زندگی مشترک خود پیاده کنید.

• عشق رفاقت آمیز

اگر در رابطه ای شدیداً رفاقت آمیز هستید که از آن لذت میبرید، ممکن است کم کم سر و کله عشق در آن پیدا شود. چنین روابطی ممکن است بسیار کند پیشروی کنند، اما بسیار مستحکم هستند. اما نکته در اینجاست که نباید فراموش کنید رفاقت در زندگی مشترک همه چیز نیست و باید جرقه‌هایی از احساسات و تمایلات آن را زیباتر و هیجان انگیزتر کند.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=91055>

## تنهائی

شبی از پشت يك تنهائی نمناك و بارانی، ترا با لهجه گل‌های نیلوفر صدا کردم تمام شب برای باطراوت ماندن باغ قشنگ آرزوهایت دعا کردم... پس از يك جستجوی نقره ای در کوچه های آبی احساس تورا از بین گل‌هایی که در تنهائی ام روئید ، با حسرت جدا کردم و تو در پاسخ آبی ترین موج تمنای دلم گفתי دلم حیران و سرگردان چشمانی است رویانی و من تنها برای دیدن زیبایی آن چشم تورا در دشتی از تنهائی و حسرت رها کردم...

همین بود آخرین حرفت

و من بعد از عبور تلخ و غمگینت حریم چشم‌هایم را به روی اشکی از جنس غروب ساکت و نارنجی خورشید وا کردم...

نمی دانم چرا رفتی نمی دانم چرا ، شاید خطا کردم و تو بی آن که فکر غربت چشمان من باشی نمی دانم کجا ، تا کی ، برای چه ، ولی رفتی و بعد از رفتنت باران چه معصومانه میبارید و بعد از رفتنت يك قلب دریایی ترك برداشت و بعد از رفتنت رسم نوازش در غمی خاکستری گم شد و گنجشکی که هر روز از کنار پنجره با مهربانی دانه بر می داشت، تمام بال‌هایش غرق در اندوه غربت شد...

و بعد از رفتن تو آسمان چشم‌هایم خیس باران بود و بعد از رفتنت انگار کسی حس کرد من بی تو تمام هستی ام از دست خواهد رفت...

کسی حس کرد من بی تو، هزاران بار در هر لحظه خواهم مرد ...

و بعد از رفتنت دریا چه بغضی کرد...

و من در اوج پاییزی ترین ویرانی يك دل...

میان غصه ای از جنس بغض كوچك يك ابر...

نمی دانم چرا؟ شاید به رسم و عادت پروانگی مان باز برای شادی و خوشبختی باغ قشنگ آرزوهایت دعا کردم...



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=75050>

## جاذبه در مقابل عشق

وقتی اولین بار کسی را می بینیم، صرفنظر از محیط یا طریقه این ملاقات، یا مجذوب او می شویم یا نمی شویم. این مجذوبیت اولیه اگر دنبال شود، سرانجام به دوستی منجر شده و بعد ممکن است از حصار و موانعی که برای محافظت از خود در اطرافمان کشیده ایم عبور کرده تبدیل به عشق شود. جاذبه معمولاً تصمیم آنی از دوست داشتن یا نداشتن است که به معیارهای ناخودآگاه ما برمی گردد. وقتی کسی را رو در رو ملاقات کنیم، سعی می کنیم او را با معیارهای فیزیکی و ظاهری بسنجیم. اگر از طریق نامه، تماس های تلفنی یا چت های اینترنتی با کسی آشنا شویم، سعی می کنیم از طریق نحوه صحبت کردن و گفتگویشان و اینکه چقدر حرف زدن



با آنها برایمان جالب و سرگرم کننده است، آنها را بسنجیم.

کاملاً حقیقت دارد که در اینترنت مردم می توانند هر طور که بخواهند رفتار کنند، و هر شخصیتی باشند که می خواهند. اما آخر کار خود واقعیشان از شکاف شخصیتی که برای خود ساخته اند به بیرون نفوذ می کند و خود واقعیشان را می بینیم. نکته اخلاقی این چیست؟ اینکه بهتر است خودمان باشیم. چون ممکن است روزی پیش بیاید که مجبور شوید یا بخواهید که فرد آنطرف مکالمه اینترنتی را ملاقات کنید. از طرف دیگر وقتی خود واقعی طرف مقابل را ملاقات می کنید، یادتان باشد که زمان باعث شده آن فرد را دوست داشته باشید، به خاطر چیزی که در فکرشان و قلبشان است. ممکن است تصور کنید آن معشوقی را پیدا کرده اید که دقیقاً مثل شما فکر میکند و دقیقاً مثل شما احساس می کند.

هیچ کس کامل نیست. همه ما اشکالات و نقص هایی داریم. اینکه بخواهیم فرد "مناسب" را برای خودمان پیدا کنیم اشکالی ندارد. اما اگر بخواهیم فرد "کامل" را پیدا کنیم، به جرات می توانم بگویم که غیر ممکن است. چون هیچ فرد کاملی وجود خارجی ندارد. وضعیت ظاهری این فرد به اندازه وضعیت روحی و درونی او اهمیت ندارد. ما عاشق روح افراد می شویم نه قد و قواره و ظاهرشان. و گرچه برای بهتر کردن ظاهرمان می توانیم کارهایی انجام بدهیم، اما این نباید معیار اصلی ما برای دوستی باشد. ما عاشق قلب انسانها می شویم، عاشق



درونشان، خود واقعیشان. مسئله مهم همین است.

منبع : سایت مردمان

<http://vista.ir/?view=article&id=95274>



## جرات و شهامت عشق ورزیدن

شروع رابطه مستلزم جرات و شهامت روحی چندانی نیست . شما می توانید به راحتی با کسی ازدواج کنید ، اما عشق ورزیدن آن هم به طرزی عمیق و واقعی مستلزم جرات و شهامت کم نظیری است . زن و شوهر بودن کاری آسان است ، اما معشوق واقعی بودن آنقدرها هم آسان نیست . طی طریق و سیر و سلوک در قلمرو "روابط خودآگاه" جرات و شهامت می طلبد .

عشق های بزرگ همواره مستلزم شهامت های روحی بزرگ هستند . عشق ورزیدن مستلزم آن است که ترس های خود را که زمانی محافظ خوبی برای شما بودند ، کنار بزنید و عمیق ترین و پنهان ترین مکنونات قلبی خود و آسیب پذیری های خود را به معشوق خود فاش سازید . عشق



ورزیدن مستلزم آن است که معشوق را به رازهای درونی خود راه دهید و به او اجازه دهید تا تمامی قسمت های شما را ببیند ، که حتی شاید به خودتان نیز آن ها را فاش نکرده اید . نقاط قوت و ضعف ، امیدها و یاس ها ، آرزوها و ترس ها و . . .

عشق واقعی و راستین آن است که خودخواهی ها ، آزمندی ها و ضعف ها ، سردی ها و نامهربانی ها و خلاصه تمامی نقاط تاریک قلب خود را نیز به معشوق فاش کنید و او را در پستوها و زوایای پنهان روح خود نیز به گردش ببرید تا بتوانید تمامی نواحی و زمینه هایی را که در آن نیازمند رشد و تغییر هستید خودتان نیز ببینید و نسبت به آن ها آگاهی بیابید .

عشق راستین به احتمال قوی احساسات ناخوشایند بسیاری را نیز در شما روشن خواهد کرد ، زیرا مجبورید در آینه ی معشوق نگاهی واقع بینانه به خویشتن واقعی خود بیاندازید .

چنان چه جرات و شهامت عشق ورزیدن را به خود راه دهید ، خواهید دید که در طول زندگی تان اوقات و لحظات بسیاری وجود دارند که در آن لحظات احساس چندان ناخوشایندی نداشته و ندارید .

چرا که روابط سالم و روبه رشد ، شما را بر آن وامی دارد تا فراتر از محدودیت های خود گام بردارید و تمامی هر آنچه را که در وجود خود نامطلوب و ناخواستنی می یابید اصلاح و تصفیه کنید .

هر چه با صداقت و عمق بیشتری عشق بورزید و اعتماد بیشتری میان خود و نامزد/همسر تان ایجاد کنید ، رابطه ، شما را با حقایق بیشتری درباره ی خودتان روبرو می کند و احساسات ناخوشایند بیشتری را در شما زنده خواهد نمود .

به همین دلیل است که بسیاری از زوج ها مصادف با زمانی که به لحاظ احساسی و عاطفی به یکدیگر نزدیک تر شده یا سطح تعهدشان را به یکدیگر عمیق تر می کنند (وقتی ازدواج کردند) ، و در حضور یکدیگر احساس امنیت بیشتری پیدا می کنند ، گاهی اوقات تنش افزوده یا مخالفت ها و اختلاف نظرهای بیشتری را نیز تجربه می کنند ، تعهد متقابل میان زوج ها و میل و گرایش آن ها به نزدیکی و صمیمیت بیشتر همچون آتش عمل می کند که دمای رابطه ی آنان را بالا می برد تا تمامی ناخالصی ها نهایتا در نقطه ی جوش به سطح بیایند . ناگهان طرفین نسبت به تمامی آنچه در باره ی معشوق و نیز خودشان ناخواستنی و ناخوشایند است ، وقوف بیشتری پیدا کرده و به نقاط ضعف خود و دیگری پی می برند .

چنان چه نسبت به این موضوع آگاهی کافی نداشته باشید ، ممکن است رابطه ی خوب و سالم خود را با رابطه ی بد و ناسالم اشتباه بگیرید در حالی که واقعیت امر آن است که همه چیز در جهت بهتر شدن در حرکت است . درست در همین لحظات است که باید جرات و شهامت پایمردی ، ماندن و جا نزدن را به خود راه دهید ، پا به فرار نگذارید و تصمیم بگیرید که وارد حقیقت شوید نه اینکه به آن پشت کنید . باید شوق و اشتیاق عشق ورزیدن را همچنان در خود زنده نگه دارید .

#### ● سهیم شدن در لحظات ناب با معشوق شهامت می طلبد

چنان چه عشق ورزیدن مستلزم جرات و شهامت روحی باشد ، سهیم شدن در لحظات ناب و حقیقی مستلزم دوچندان تهور روحی است . چون لحظات ناب و حقیقی شما را مجبور می سازند با آنچه در باره ی خود یا همسر تان چندان نیز خوشایند نیست ، روبرو شوید .

هر چه با صداقت بیشتری با نامزد/همسر تان ارتباط قلبی برقرار کنید ، به راحتی قادر نخواهید بود وانمود کنید که همه چیز خوب است . هر چه لحظات ناب بیشتری را با نامزد/همسر خود تجربه کنید ، به راحتی نخواهید توانست خود را گول بزنید که عشق کافی دریافت می کنید ، در حالی که نمی کنید ؛ هر چه ارتباط قلبی عمیق تری با نامزد/همسر خود داشته باشید مشکل تر خواهید توانست نقاط تاریک رابطه یا ازدواج خود را انکار کرده یا آن ها را نادیده بگیرید . به همین دلیل است که بسیاری از ما هر چه در توان داریم به کار می گیریم تا از رویارویی با لحظات ناب سر باز زنیم .

چرا که این لحظات ما را با خودمان روبرو می سازند و ما را از منطقه ی امن خود خارج می کنند و بر آن می دارند که به حقایق توجه کنیم . عشق ورزیدن به طرز اصیل و واقعی و سهیم شدن لحظات ناب با معشوق به معنای آن است که تمام و کمال در برابر او لخت و عریان شوید ، آن هم نه

به لحاظ فیزیکی و جسمانی ، بلکه به لحاظ احساسی و عاطفی . حقیقت آن است که برهنگی روانی به مراتب ترسناک تر از لخت شدن و عریان بودن به لحاظ فیزیکی و جسمانی است . هنگامی که لباس هایتان را بر تن ندارید ، تنها چیزی که معشوق از شما می بیند بدن شماست ؛ اما هنگامی که مواضع و موانع روحی و روانی خود را فرو می ریزید ، آنچه از شما و دیگران آشکار می شود ، به مراتب بیشتر از بدن عریان شماست . در این گونه اوقات حس نیازمند بودنتان ، احساس نا امنی تان ، خشم و انزجاری که بسیاری از اوقات انکارش می کنید و ترس از رها کردن و وادادن و اعتماد کردن در بستر دارید ، . . . همه وهمه لو می روند و شما را آسیب پذیر می سازند .  
تنها زوج های معدودی وجود دارند که موافقی در روز به لحاظ روحی و روانی کاملا در برابر هم عریان و برهنه می شوند .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122092>



### چرا باید عاشق بشویم

عشق نه تنها به زندگی معنا می بخشد، بلکه برای سلامتی فوایدی را به همراه دارد. به مناسبت های مختلف به افراد خاص در زندگیتان عشق بورزید.

• عشق رگ ها را باز می کند.

تحقیقات نشان داده اند که عشق و دوست داشتن تشکیل پلاک ها را در رگ ها کاهش می دهند. در تحقیقی به تعدادی خرگوش کلسترول خوراندند و تعدادی از آنها محبت را تجربه کردند، محققان دریافتند که در این دسته خطر



حمله قلبی و تصلب شرایین کاهش داشته است.

• با عشق ایمن شوید.

محبت پر قدرت ترین تجربه احساسی است، و مطالعات نشان می‌دهد که وقتی محبت را احساس می‌کنید، تعداد زیادی سلولهای ایمنی و اندورفین تولید می‌شود. حتی تماشای یک فیلم رومانتیک و عاشقانه، سبب افزایش



ایموگلوبین می‌شود.

• داشتن روابط جنسی سالم سبب افزایش عمر می‌شود.

مطالعات نشان داده است که افراد پیری که روابط جنسی فعالی داشته اند خوشحال ترین مرد و زن‌ها می‌باشند. جای تعجب نیست: نزدیکی سالم سر چشمه جوانی طبیعت می‌باشد. روابط جنسی سطح موادی را که باعث افزایش عمر می‌شوند بالا می‌برد، این مواد شامل اندورفین، DHEA و هورمون رشد می‌باشند: همچنین سطح کورتیزول، هورمون استرس و آدرنالین را کاهش می‌دهد.

چین باستان سنتی داشت که بر انتقال موثر انرژی در طول فعالیت های جنسی تاکید می‌کرد. همان طور که یک تحقیق چینی مشخص می‌کند، فعالیت های جنسی صحیح مزایای احساسی و بدنی فراوانی را به همراه دارند، این فواید شامل تولید هورمون متوازن، استراحت، شور و حرارت مضاعف و خلق و خوی مناسب می‌باشد. از طرف دیگر، روابط جنسی اشتباه، هیچ فایده ای را به همراه ندارد و از نظر عاطفی و جسمی مضر می‌باشند. پس روابط جنسی و عاطفی سالم نه تنها کیفیت زندگی را، بلکه کمیت زندگی را بهبود می‌بخشد.

• با افرادی که دوست دارید در تماس باشید.

تماس با انسان‌ها، به عنوان یک تکنیک قوی، تولید اندورفین، هورمون رشد و DHEA را افزایش می‌دهد و از طرف دیگر استرس را کاهش می‌دهد. در حقیقت بیماری‌هایی که با افراد دیگر در تماس می‌باشند، نسبت به بیمارانی که تنها می‌باشند زودتر بهبودی می‌یابند. بنابراین برای یکدیگر پیام عاشقانه بفرستید، یکدیگر را در آغوش بگیرید و سبب بهبودی سلامت همدیگر بشوید.

• افزایش عمر با محبت به خانواده

افراد پیر یا صد ساله توسط خانواده هایشان دوست داشته و گرمی داشته می‌شوند. طبق مطالعات، افرادی که زندگی شادی دارند، کمتر دچار بیماری می‌شوند و عمرشان هم افزایش پیدا می‌کند. یک رابطه معنادار با خانواده به طور خودکار به وجود نمی‌آید، بلکه باید برای آن تلاش کرد و سپس آن را نگه داشت. اگر برای روابط خود در خانواده اهمیت قائل شوید، احساس عشق، محبت و تعلق خاطر در خانواده به وجود می‌آید. در خانواده خود، اعتماد، کمک به یکدیگر، عشق، صلح و صفا، گوش دادن به حرفهای طرف مقابل، انسانیت، صداقت و عدالت را حکمفرما سازید.

• افزایش عشق در زندگی

اگر عشق با سلامتی برابر است، چگونه آن را آشکار سازیم؟ باید برای آن وقت و انرژی به کار ببرید. راه‌های عشق ورزیدن به معشوق خود را بیاموزید. برای نمونه یک غذا بپزید یا ظروف را بشویید. یا یک کارت پستال برای وی بفرستید تا به این طریق او را خوشحال کنید. نیازی نیست که پول زیادی صرف کنید، بلکه باید نشان دهید که مواظب وی هستید و او را تحسین می‌کنید. باید محبت خود را ابراز کنید. امیدوارم به نتایج مثبتی

در زمینه عشق ورزیدن به طرف مقابل خود، برسید.

www.bahrambahonar.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=125004>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چرا عاشق می شویم چرا متنفر؟!

برخی عرفا می گویند ما هفت بدن داریم. بدن فیزیکی یعنی همین که قابل مشاهده است اولین بدن ماست. اما بدن دوم به بعد را با چشم ظاهر نمی توانی ببینی بلکه يك حس شهودی لازم است تا آن را باور کنی. در بدن دوم احساسات و عواطف ما شکل می گیرند. اگر تو عاشقی و اگر متنفری از امکان بالقوه بدن دوم استفاده کرده ای. این حالات شرایطی هستند که از استعداد طبیعی بدن دوم ناشی می شوند. سرچشمه انرژی عشق و تنفر یکی است و این دو با هم هستند. این که چرا از يك فرد به خصوص خوششان می آید و از فرد دیگری متنفر می شوید تفاوت آنها در طبیعت ارتعاشات آنهاست. در مرحله از رشد معنوی تو سعی می کنی از جهت های متضاد فراترروی و این را



از دیدگاه دیگری هم می توان بررسی کرد.

برخی ذهن را به دو بخش خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم کرده اند و بودا آن را به ۳۶۰ بخش تقسیم کرده. احساسی که نسبت به دیگران داریم به

هر دو بخش مربوط می شود یعنی گاهی با دیدن رفتارها و یا شنیدن حرف های يك نفر از او بدمان می آید و گاهی بدون داشتن دلیل واضح و مشخصی از کسی بدمان می آید و این حس از ناخودآگاه ما می آید. بخشی از ذهن که حد و مرزی ندارد و در مقایسه با بخش آگاه مثل جنگل در برابر باغچه است.

بخش ناخودآگاه جایی است که اگر بتوانی به آن دست یابی به کمال خواهی رسید. وقتی از کسی بدت می آید از او فرار نکن تو می توانی به او فکر کنی و به دلایلی که باعث تنفرت شده بیندیشی. این حس را سرکوب نکن فقط به آن فکر کن حتی تظاهر نکن که متنفر نیستی با آن مواجه شو و درکش کن.

• اگر حس تنفر نداشتیم

اگر حس تنفر نبود شما هر غذایی را می خوردید حتی غذاهای فاسد شده و گندیده. شما حسای نداشتید که شما را باخبر کند. اگر حس تنفر نبود شما هر آبی را می نوشیدید چه آن آب تصفیه بود چه آب يك لجن زار. اگر حس تنفر نبود برایتان فرقی نمی کرد که کیسه زباله را هر شب بیرون بگذارید، چون حس بدی به شما دست نمی داد. اگر حس تنفر نبود برایتان فرقی نمی کرد حمام بروید یا نه. شما از کثیفی بدتان می آید و برای همین به حمام می روید. شما هرگز لباسهایتان را عوض نمی کردید. سرتان را شانه نمی زدید، اتو نمی کردید چون حسای نداشتید که به شما بگوید مرز زیبایی و زشتی، عشق و تنفر کجاست؟ وجود این جفت متضاد باعث می شود که هر دو را درک کنیم.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=72769>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چرا عاشق می شویم؟

به راستی این چه نیروی اسرارآمیزی است که ما را به سمت یک نفر می کشد و از فردی دیگر- که شاید به چشم یک شاهد بی طرف به همان اندازه خواستنی باشد- دور می کند؟



شاید با زن و شوهرهایی برخورد کرده باشید که ظاهرا از هیچ نظر به هم نمی‌خورند، اما در عین حال زندگی بسیار خوبی دارند، و شما هم نمی‌توانید بفهمید چرا؟؟؟

من چنین زوجی را می‌شناسم: یک مرد قوی هیكل که در گذشته ورزشکار بوده و در حال حاضر مربی یک تیم ورزشی است، و آخر هفته با دوست هایش به ورزش می‌روند و فروشنده موفق هم هست. همسر همین آقا، خانمی ریز نقش و آرام است که همه وقتش را در خانه می‌گذارد. او حتی برای صرف شام هم دوست ندارد از خانه بیرون برود!



#### • نقشه عشق

در فرآیند انتخاب همسر، عوامل بسیاری دخالت دارند، اما طبق گفته جان مانی، استاد برجسته روان‌شناسی و طب اطفال در دانشگاه چانزهاپکینز، یکی از آشکارترین آنها چیزی است که او آن را «نقشه عشق» می‌خواند: یک سری پیام‌های رمز شده در مغز که به ما می‌گوید به چه چیزی علاقه‌مندیم و از چه چیزی متنفر.

این نقشه است که تعیین می‌کند ما از کدام رنگ مو، رنگ چشم، لحن صدا، عطر و تیپ خوش‌مان می‌آید. همچنین تیپ شخصیتی که ما را جذب خود می‌کند با این نقشه مطابقت دارد. مثلا این که ما از شخصیت تیپ گرم و دوستانه خوش‌مان می‌آید، یا عاشق افرادی می‌شویم که ساکت اما قدرتمند هستند بستگی به نقشه ی عشق ما دارد.

به طور خلاصه افرادی چشم ما را می‌گیرند و ما را به سمت خود می‌کشند که بیشتر به «نقشه عشق» ما بخورند. شاید برای‌تان جالب باشد بدانید این نقشه خیلی زودتر از آن چه که فکرتان را بکنید در مغزتان شکل می‌گیرد؛ یعنی در همان سنین کودکی. قبل از اینکه شما ۸ ساله شوید نقشه عشق در مغزتان شکل‌گیری را آغاز کرده است. حتما می‌پرسید چگونه؟

#### • تاثیر والدین

در دوران کودکی مادرمان مرکز توجه ماست، و ما هم مرکز توجه او هستیم. بنابراین خصوصیات او تاثیر ماندگاری بر ما دارد، به طوری که بعد از آن ما همیشه جذب کسانی می‌شویم که دارای چهره، تیپ، اندام، خصوصیات اخلاقی و حتی شوخ‌طبعی مادرمان هستند.

به این نحو مادران ما- اولین عشق حقیقی در زندگی‌مان- بخش قابل توجهی از نقشه عشق ما را ترسیم می‌کنند. اگر مادرمان صمیمی و مهربان باشد، در بزرگسالی جذب کسانی می‌شویم که صمیمی و مهربان هستند. اگر مادرمان زنی آرام و قدرتمند باشد، شیفته قدرت روحی موجود در همسرمان خواهیم شد.

من اغلب در سخنرانی‌هایم از زوج‌های حاضر می‌پرسم که چه چیزی باعث شد آنها با هم ارتباط برقرار کنند. پاسخ‌های مختلفی می‌شنوم، مثلا اینکه «همسر من مستقل و قوی است»، «من عاشق شوخ طبعی او شدم» و یا «حرف هاش مرا شیفته خود کرد». من حرف‌های آنها را باور می‌کنم، اما این را هم می‌دانم که اگر از آنها می‌خواستم مادرشان را توصیف کنند، شباهت‌های بسیاری بین همسر ایده‌آل آنها و «مامان»‌های

شان پیدا می‌کردم!

یک مادر بر فرزندان پسر خود تاثیر دیگری نیز دارد: او نه تنها در این مورد که چه خصوصیتی در خانمها آنها را جذب می‌کند سرخ‌هایی به آنها می‌دهد، بلکه بر احساس کلی آنها نسبت به زنان نیز تاثیر می‌گذارد. بر این اساس اگر یک مادر، صمیمی و دوست داشتنی باشد، طبیعتاً پسرانش فکر می‌کنند همه ی زنها همین‌طورند آنها احتمالاً تبدیل به عاشقانی گرم و پذیرا می‌شوند و در امور خانه فعال خواهند بود. برعکس، مادری که دارای شخصیتی خشک و ملال‌انگیز است و با این که گاهی اوقات حالت دوستانه دارد اما ناگهان رفتاری سرد و خصمانه پیدا می‌کند، می‌تواند فردی پرورش دهد که در عشق خود مردد و ناپایدار است. چرا که مادرش او را از عشق ترسانده است. چنین مردی از تعهد هراس دارد و ممکن است به همین دلیل رابطه عاشقانه‌اش را به هم بزند و از معشوق خود فاصله بگیرد.

در حالی که مادر تا حد زیادی تعیین می‌کند که چه چیزهایی در یک همسر ما را جذب می‌کند، شخصیت پدر نیز- به عنوان اولین مرد زندگی‌مان- بر نحوه ی ارتباط ما با جنس مخالف اثرگذار است. پدرها تاثیر شگرفی بر شخصیت فرزندان و شانس آنها برای داشتن یک ازدواج موفق خواهند داشت. آنها نیز مثل مادرها می‌توانند بر احساس کلی دختران‌شان نسبت به مردان تاثیرگذار باشند. اگر پدر در ستایش دخترش دست و دلبازی کند و به او نشان دهد که فردی ارزشمند است، دختر نیز در ارتباط با همسرش در مورد خود احساس بسیار خوبی خواهد داشت.

اما اگر پدر خشن و ایرادگیر باشد و شخصیتی خشک و بی‌روح داشته باشد معمولاً دخترش احساس می‌کند دوست داشتنی یا جذاب نیست. البته این تاثیر فقط منحصر به پدر و مادر نیست. مثلاً در مورد کودکان بی‌سرپرست، مربیان یا اولین کسانی که مورد عشق و توجه آنها قرار می‌گیرند می‌توانند تاثیر مشابهی داشته باشند.

<http://newmind.mihanblog.com/More-۲۴۶.ASPX>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106988>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

چرا عشق ما روز به روز کمرنگ‌تر می‌شود



بر خلاف تصور خیلی ها که فکر می کنند عشق یکباره پیدا می شود و همیشه می ماند و یا حتی بیشتر می شود، واقعیت این است که عشق ممکن است یک لحظه ایجاد شود، اما همانند بذری است و در صورتی باقی می ماند و رشد می کند که در زمین مناسبی جای گیرد، آب و نور کافی به آن برسانیم؛ مرتب آفت کشی کنیم، به آن کود بدهیم و مستمراً به آن رسیدگی نماییم.



• چگونه عشق به مرور کم‌رنگ می شود یا از بین می‌رود؟

ما عاشق ایده آل‌ها و کمال‌ها می شویم و از نقصان‌ها می‌گریزیم. شاید تعجب کنید اگر بدانید معمولاً انسان‌ها عاشق یک موجود کامل و بدون نقص

در ذهن خود می‌شوند و هنگامی که این تصویر ذهنی را منطبق با یک دختر یا یک پسر در اطراف خود می‌کنند، به آن نام عشق می‌نهند. پس عشق به آن دختر آن وقتی رشد می‌یابد و قلب ما را به تپش وادار می‌دارد که او خود را منطبق با تصویر ذهنی ما ارائه دهد و هنگامی که به مرور او را متفاوت از ذهنیات خود ببینیم، عشق ما رو به افول می‌رود. اما اینکه تصویر ذهنی ما چگونه باید در بیرون شکل بگیرد و حفظ شود نیاز به تخصص و منطق دارد، لذا عشق ما فوق عقل است، یعنی اینکه باید از مسیر عقلانی و منطقی گذر کند و بالاتر از تفکر خام ما باشد، نه به عکس. پس اگر در زندگی به مرور دریافتیم همسرمان از زیر بار وظایف و مسئولیت‌های خود شانه خالی می‌کند، لذت‌های خود را محور قرار می‌دهد و هنوز "من" بودن محور فکری اوست، اینگونه می‌شود که کسالت مزمن عشق را به چشم خواهیم دید. از دیگر آفت‌هایی که ما به عشق می‌رسانیم، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

• عدم انعطاف پذیری

عدم انعطاف پذیری نسبت به مسائلی که در زندگی با آن روبرو هستیم. مثلاً اگر تعصب روی روش و سلیقه‌های خود داشته باشیم و به علاقه‌ها، سلیقه‌ها و شیوه‌های زندگی همسرمان مکرراً انتقاد کنیم یا از آن بدتر، اهانت کرده یا به مسخره بگیریم.

• کمال‌گرایی افراطی

از آنجا که ما ناخودآگاه عاشق "خوبی مطلق"، "مثبت مطلق" و "کمال مطلق" شده ایم و معشوق خود را آخر معرفت و خوبی ارزیابی کرده ایم، به مرور این ارزیابی خطا، خود را به ما نشان می‌دهد و دچار مشکل می‌سازد. او هرگز نمی‌تواند انتظارات و توقعات ایده‌آل ما را برآورده کند. او هم یک انسان مثل بقیه انسان‌هاست و بدیهی است که نقاط ضعف زیادی نیز در کنار نقاط مثبت و نقاط قوت خود دارد.

منبع: روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=130238>

## چطور شد که عاشق زندگی شدم

مردم همیشه از من می پرسند: «چطور شد که عاشق زندگی شدی»  
خب! راستش را بخواهید؛ نمی دانم. اگر فکر می کنید به بلندترین کوه دنیا  
در نبال رفته ام و بعد ناگهان وحی بر من نازل شده، متأسفانه باید ناامیدتان  
کنم. اگر می توانستم به شما بگویم که این قضیه چطوری شروع شد، واقعاً  
می گفتم، ولی اگر در این باره حرفی بزنم، راست نگفته ام. من واقعاً نمی  
دانم از چه موقع شروع شد، ولی حس می کنم همه چیز زیر سر پدر و مادر  
بی نظیرم باشد. آنها دیوانه ترین آدم های دنیا بودند.

هر دوتایشان را می گویم. حسرت می خورم که دیگر در میان ما نیستند.  
وگرنه می توانستم عاشقشان باشم و این عشق را با شما تقسیم کنم.  
آنها خیلی دیوانه بودند و خطی از دیوانگی را درپیش گرفتند و رفتند و  
رسیدند! این خط سیر، بسیار زیبا بود. گمانم بهترین کار این است که کمی  
از آنها دیوانگی یاد بگیریم. دارم از دیوانگی حیرت انگیزی حرف می زنم که  
شما هم گاهی از آن خبر داشته اید و موجب می شود که همه چیزهای  
دیگر به شکل دیوانه واری عاقلانه به نظر برسند.



همه می گویند: «این بوسکالیا دیوانه است». باید می دیدید که در دانشگاه چه شهرتی دارم. در آنجا می گویند: «بوسکالیا از مخ آزاد است».  
خیلی عالی است! چنین شهرتی به من آزادی عجیبی می دهد. وقتی همه فکر کنند از مخ آزاد هستید، می توانید به هر حیطة و محیطی که  
برای عاقلان ممنوع است، نزدیک شوید، در حالی که اگر عاقل باشید، پاسیان خبر می کنند! من شخصاً امیدوارم قبل از آن که پاپاها و مامان ها و  
خواهرها و برادرها بمیرند، بتوانیم در صلح و صفا درکنار هم زندگی کنیم و یکدیگر را دوست بداریم. پاپا شنیده بود که دارد از سرطان می میرد. من  
پیش او رفتم و گفتم: «پاپا دلم می خواهد در این فرصت باقیمانده برایت کاری بکنم. اگر دوست داشته باشی تمام این مدت کنارت می مانم. دلت

می خواهد تو را به ایتالیا ببرم « جواب داد: «نه، نه، نه! حالا دیگر اینجا کشور من است. دلم می خواهد به سانفرانسیسکو بروم.» پاپا و مامان عادت داشتند در ساحل آنجا قدم بزنند، چون آنها را به یاد ایتالیا می انداخت. همیشه هم همه عره عوره ها را که ما باشیم با خودشان می بردند و ما حسابی کیف می کردیم. همگی با یک کوه بشقاب و صندلی راحتی و قابلمه و رختخواب، در آن شورولت کوچک قدیمی تلنبار می شدیم و چنان آسوده و بی خیال و آرام به طرف سانفرانسیسکو می رفتیم که انگار فاصله آنجا تا خانه مان در لس آنجلس، دو هزار مایل بود! این جور موقع ها هیچ کدامان عجله ای برای رسیدن نداشتیم و همین به ما کیف می داد.

من نتوانستم جلوی مردن پاپا و مامان را بگیرم. جلوی مردن خودم را هم نمی توانم بگیرم، ولی دست کم مطمئن هستم تا آنجا که شعور و درکم اجازه می داد، از بودن آنها کیف کرده ام و تا عمر دارم، یک کوه خاطره شیرین دارم که می توانم برای شما تعریف کنم. اگر بشود آنچه را که برایتان تعریف کردم شیوه عاشق زندگی شدن نامید، پیشنهاد می کنم شما هم امتحانش کنید. به زحمتش می ارزد.

منبع : ۵ روز

<http://vista.ir/?view=article&id=108294>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چقدر سخته...

چقدر سخته تو چشمای کسی که قلبتو بهش دادی و به جاش به زخم  
همیشگی به دلت داده ، زل بزنی و به جای اینکه لبریز از نفرت بشی حس  
کنی هنوزم دیوونشی و دوستش داری چقدر سخته که دلت بخواد سرتو باز  
به دیواری تکیه بدی که به بار زیر آوار غرورش همه ی وجودت له شده چقدر  
سخته که تو خیالات ساعت ها باهات حرف بزنی ولی وقتی دیدیش  
هیچی جز سلام نتونی بگی چقدر سخته که وقتی پشتت بهشه دونه  
های اشک گونه تو خیس کنه اما مجبور باشی بخندی تا نفهمه هنوز...  
عاشقی؟ پس گوش کن ! بدان، عاشق به امید عشقت زندهست . بدان، به



عاشق، عاشق کنشی بلد نیست . بدان، یه عاشق هرگز دروغ نمیگه مخصوصاً به عشقش . بدان، اگه به کسی دروغ گفتی یعنی اون رو کشتی . اگه عشقت رو دوست داری هرگز به اون قول نده. خجالت و غرور رو بذار کنار اگه دوستش داری بهش بگو ، به ساده ترین شکلی که بلدی یا میدونی که میفهمه که دوستش داری کسی می تواند به پای عشق بمیرد که پیش از آن در زندگی پیش چشمانش مرده باشد ...

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82269>



### چگونه بر رقیبتان پیروز شوید و به عشقتان برسید

شما هم شب ها تا دیوقت بیدار می مانید و نگران این هستید که رقیب، عشقتان را از چنگتان درآورد؟ مطمئن هستید که همسرتان، نامزدتان یا عشقتان به جز شما با کس دیگری هم رابطه دارد؟ می خواهیم به شما آموزش دهیم که چطور بر رقیبتان پیروز شوید و عشقتان را برای همیشه به دست آورید.

(۱) به او نشان دهید که برای انتخاب او بیشتر از هر چیز دیگری احترام قائلید.

کاری نکنید و چیزی نگویید که طرفتان را مجبور کند آنطور که شما می خواهید زندگی کند و همه چیز را مثل شما ببیند. اگر او دوست دارد که خودش انتخاب کند، حال این انتخاب شما باشید یا کس دیگری، به او نشان

دهید که برای نظریش احترام قائلید. اگر بتوانید به او ثابت کنید که آزادی انتخاب به او می دهید و برای نظر او احترام قائلید، مطمئن باشید که انتخاب او شما خواهید بود.

(۲) سعی نکنید رقابت کنید.



سعی نکنید با رقیبتان رقابت کنید. وقتی رقابت می کنید یعنی با او وارد مبارزه شده اید و وقتی وارد مبارزه شوید، انرژی منفی خیلی زیادی تولید می کنید و منجر به تجربه های ناخوشایندی با اطرافیانتان می شود. درعوض، سعی کنید فرصت هایی ایجاد کنید که منجر به تجربه های مثبت شوند، به ویژه با عشقتان. اجازه بدهید طرفتان وقتی باشماست احساس راحتی بیشتری کند.

(۳) از بحث کردن درمورد مسائل مربوط به رقیبتان خودداری کنید.

وقتی کنار عشقتان هستید، سعی نکنید مداوماً از او درمورد مسائل مربوط به رقیبتان سوال کنید؛ مثلاً دیروز کجا رفتی؟ چرا فلانی اینکار را می کند؟ چرا فلان چیز را به او دادی و... پرسیدن چنین سوالاتی فقط او را به حالت دفاعی می کشاند و پاسخ هایی که می دهد هم صادقانه نخواهد بود. چنین بحث هایی اکثر اوقات تجربه های ناخوشایندی ایجاد می کند و باعث می شود هر دو شما سر یک موضوع کوچک و بی ارزش به بحث و جدل بپردازید. پس به طرفتان آزادی انتخاب بدهید. اجازه بدهید هر کاری که دوست دارند انجام دهند و بعد می بینید که از این درک شما قدردانی خواهند کرد. اگر طرفتان متوجه شود که وقتی با شماست می تواند راحت تر از وقتی که با رقیبتان است نفس بکشد، مطمئن باشید که به سمت شما می آید، بدون اینکه تلاشی برای آن کرده باشید.

(۴) سعی نکنید مثل سیریش به طرف مقابلتان بچسبید.

خودتان را به یاد بیاورید که تازه با طرفتان آشنا شده بودید. آن فردی که آنموقع بودید همان کسی است که طرفتان عاشقانه و عمیقاً دوست می دارد. پس همان آدم باشید. وقتی آن آدم بودید، کسی بودید که مثل سیبیه به طرفش نمی چسبید. فردی مستقل، بی خیال، و سرشار از انرژی زندگی بودید. این خود واقعی شماست که طرفتان عمیقاً دوستش دارد و می خواهد که با او باشد. پس همه آن وابستگی ها را دور بریزید و سعی کنید استقلال فردیتان را حفظ کنید. اگر رابطه تان رو به انهدام است، افراد دیگر به شما خواهند گفت، "طرف عوض شده" یا "آدم ها عوض می شوند، زندگی همیشه". درعوض لحظه ای مکث کنید و از خودتان بپرسید ایا طرف من واقعاً تغییر کرده است؟ یا این خودم هستم که تغییر کرده ام؟ آیا به کسی تبدیل شده اید که خیلی از رابطه تان توقع دارید؟ عشق شما، شما را به خاطر آن که هستید دوست دارد، پس همان آدم مستقلی باشید که یک روز بودید.

نکات بالا را همیشه در خاطر داشته باشید و با رعایت این نکات مطمئن باشید که قلب کسی را که دوستش دارید به دست خواهید آورد، بدون اینکه تلاش زیادی کرده باشید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=112615>

## چگونه به عشق حقیقی دست یابیم

اغلب افراد مجرد میل دارند بدانند که چگونه و کجا باید عشق حقیقی را بیابند. در این مقاله به ۸ نکته کاربردی و بسیار سودمند برای دستیابی به یک عشق حقیقی اشاره گردیده است:

(۱) باور داشته باشید که شما هم می توانید به یک رابطه دراز مدت، رمانتیک و شگفت انگیز دست یابید

اغلب افراد مجرد در آرزوی داشتن یک رابطه فوق العاده می باشند. اما تعداد معدودی از آنان محقق شدن چنین رابطه ای را باور دارند. برای مردها حتی ملاقات با یک فرد جذاب، سازگار و دلخواه یک امر ناممکن قلمداد می‌گردد. این بسیار حائز اهمیت است که شما به این امر ایمان داشته باشید که: آشنایی با یک فرد مناسب و تشکیل یک



رابطه دراز مدت و حتی مادام العمر برای شما نیز امکان پذیر است. به خاطر داشته باشید که باور و ایمان نیمی از پیروزی در هر کاری می باشد.

(۲) فرد مناسب حال خود را تعریف کنید

بهترین شیوه برای انجام این کار آن است که بهترین دوستان خود را در نظر گرفته و ویژگیها و صفاتی که از نظر شما بسیار قابل ستایش میباشند را در آنها شناسایی کنید. شریک زندگی آینده شما میباید از همان ویژگیها و صفات اخلاقی برخوردار باشد. اگر از نظر شما ویژگیهایی نظیر بالندگی معنوی، حس شوخ طبعی، مهربانی و یا تحصیلات عالی به تحسین برانگیز میباشند، شریک آینده شما نیز باید از آن خصوصیات برخوردار باشد. و چنانچه شما اعتقادی به وجود چنین فردی ندارید بهتر است به مرحله نخست بازگردید.

(۳) پیاموزید چگونه افراد ناشایست و نامناسب حال خود را شناسایی کنید

این نباید کار دشواری برای شما باشد. فردی که صفات و ویژگیهای دلخواه و ارزشمند شما را بروز نمیدهد به عنوان یک شریک تازه نامناسب می باشد. همچنین فردی که تنها در حضور شما رفتارهای خوشایند و خوب از خود به نمایش میگذارد و نه شخص دیگری، باز برای شما نامناسب می باشد. علاوه بر آن افرادی که در پیشبرد رابطه شتابزده عمل میکنند نیز شایسته برقراری رابطه نیستند. اینگونه افراد معمولاً سبب دلشکستگی شما میگردند.

(۴) با افراد نامناسب حال خود رابطه برقرار نکنید

چنانچه با فردی که فاقد خصوصیات دلخواه شما می باشد وارد رابطه گردید، تنها ناکامی و اندوه را متوجه خود ساخته اید. زیرا چندی از رابطه شما نخواهد گذشت که شروع به تغییر وی مطابق همان ویژگیهای دلخواه خود خواهید کرد. اما شریک شما بطور طبیعی در مقابل این تغییر از خود

مقاومت نشان خواهد داد. عدم توانایی وی در برقراری ارتباط و یا گوش دادن به صحبت‌های شما و یا برآورده سازی نیازهایتان موجب می‌گردد که آنها را به اشتباه نشانه عدم علاقمندی به خودتان تلقی کنید. اما تنها واقعیت آن است که شما فردی را برگزیده اید که متناسب و برآورنده تان نیست.

(۵) خود را در محیط‌هایی قرار دهید که فرد مورد نظر شما در آنجا به فعالیت می‌پردازد

به فرض اگر در آرزوی برقراری رابطه با یک ورزشکار می‌باشید، قطعاً وی را در سینما نمیتوانید ببابید و یا چنانچه در جستجوی یک موسیقی دان هستید باید وی را در محافل موسیقی ببابید. بنابراین برای یافتن عشق دلخواه خود میباید از خانه خارج گردید.

(۶) بر ترس خود از آنکه طرد گردید و یا مجدداً تنها بمانید غلبه کنید.

تمام روابط در مقطعی از زمان پایان خواهند یافت. برخی با جداییها، برخی با طلاق و برخی نیز با مرگ. هیچ ضمانتی در زندگی وجود ندارد و عشق نیز از این مسئله مستثنا نمیباشد. هر زمان که شما عاشق فردی میگردید ناخواسته خود را در معرض طرد شدگی و ناکامی قرار میدهید. آخرین باری که در عشق شکست خورده اید را بخاطر می آورید؟ همانگونه که مشاهده میکنید شما دست نخورده باقی مانده و جان سالم بدر برده اید. پس آنقدر ها هم طرد شدن وحشتناک نیست.

(۷) از وابستگی خودداری کرده و سعی کنید آزاد زندگی کنید.

به زندگی عادی خود مشغول باشید و تنها اندکی در پی مجذوب ساختن فرد دلخواه خود. افراد مجردی که تمام توجه و انرژی خود را معطوف مجذوب ساختن شریک زندگی دلخواه خود میگردانند، خود را از داشتن یک شریک مناسب و خوب محروم میسازند ( با بی اعتنایی به موردهای مناسب بالقوه). و همچنین افراد مجردی که از نداشتن یک رابطه و شریک خوب پیوسته محزون و دل‌سرد میباشند، در عوض آنکه وقت خود را هدر خیالپردازیهای آرزوهای خود کنند، بهتر است ابتکار عمل را بدست گرفته و برای خودشان زندگی و موقعیتهای شگفت انگیزی خلق کنند.

(۸) ریسک کنید اما زیرکانه و آگاهانه

از منزل خارج گردید، با افراد جدید ملاقات کرده و باب صحبت را بگشایید و قرار ملاقات بگذارید. شانس و اقبال خود را با این اعمال افزایش دهید. ممکن است طرد شوید اما مطمئن باشید ارزش آن را خواهد داشت. یافتن یک عشق حقیقی امری دشوار و زمانبر است هیچگاه تا زمان دستیابی به آرزوهایتان از پای ننشینید.

منبع : تهران مانیا

<http://vista.ir/?view=article&id=111475>

## چگونه می توان عشق حقیقی را تشخیص داد؟

شما از طریق اینترنت با کسی آشنا می شوید، هر روزی که سپری میشود خاطره های شما بیشتر و بیشتر شده و نسبت به هم علاقمند می شوید. اما چگونه می توانید تشخیص دهید که آیا واقعا عاشق شده اید یا رابطه شما تنها به دلیل یک جاذبه موقتی است؟

یک انسان در طول زندگی خود به طور میانگین حداقل ۴ مرتبه عاشق میشود. اما آیا واقعا هر ۴ مرتبه، عشق اوحقیقی است؟ ما در این قسمت علائم مربوط به عشق، احترام و ارتباط را با شما در میان می گذاریم تا قادر به تصمیم گیری باشید و تشخیص دهید که آیا فردی که با او قرار ملاقات می گذارید شخص مورد نظر شما هست یا خیر.



### (۱) ارتباط

وجود صداقت در رابطه جزء ضروریات به شمار می رود، همچنین پیش از آنکه به کسی تعهد بدهید باید سعی کنید که در ابتدا او را به خوبی بشناسید. شما تا چه حد یکدیگر را می شناسید؟ آیا فقط در مورد مسائل جنسی با یکدیگر صحبت می کنید؟

#### ▪ نقاط قوت:

شما در مورد تمام مسائل زندگی از قبیل مال و ثروت، فرزند، چیزهایی که از آن وحشت دارید و آرزوهایتان با یکدیگر صحبت می کنید. شاید با هم بحث کنید، اما در آخر به مصالحه دست پیدا می کنید. در مورد احساساتتان با یکدیگر صادق و روراست هستید.

#### ▪ نقاط ضعف:

شما تنها رنگ مورد علاقه و نام مجله ای را که او می خواند، می دانید و از طرح سوالات عمیق تر پرهیز می کنید زیرا تصور می کنید که او جواب شما را نخواهد داد و یا می ترسید که پاسخ او مطابق میل شما نباشد.

کمتر اتفاق می افتد که احساساتتان را با یکدیگر در میان بگذارید به همین دلیل پس از گذشت مدت زمان کوتاهی هر دوی شما اظهار نا امیدی کرده و رفته رفته تنفر و رنجش جایگزین مهر و محبت می شود.

هیچ یک از شما حاضر به بخشیدن دیگری نیست.

### (۲) عشق

یک رابطه سالم و یا ازدواج بدون وجود عشق برای مدت زمان زیادی دوام ندارد. آیا رابطه شما بر اساس عشق و علاقه بنا نهاده شده است یا اینکه فقط خودتان را به بازی گرفته اید؟



▪ نقاط قوت :

در زمان بروز هر نوع بحرانی، بدون توجه به نتیجه کار، در کنار هم می ایستید. از خود گذشتگی نشان می دهید تا بتوانید طرف مقابل خود را شاد کنید. صادق و راستگو هستید و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی کنید. از نظر عاطفی، جسمی، روحی و ذهنی با یکدیگر همخوانی دارید. جدا از بحث عاشقی، دوست های خوبی نیز برای یکدیگر هستید.

▪ نقاط ضعف :

در زمان بروز مشکلات هر کس راه خودش را پیش می گیرد. شریک شما غیر قابل اطمینان است و نسبت به جنس مخالف خود نظر دارد. تا زمانیکه نتوانید حقیقت را پیدا کنید او به شما دروغ می گوید. سازگاری عاطفی و جسمی و روحی ناچیزی بین شما دو نفر وجود دارد. در شرایط مختلف نسبت به شما وفادار نیست.

۳) احترام

رابطه عاطفی بر اساس رفاقت، احترام و پذیرفتن یکدیگر بنا نهاده می شود. زمانیکه احترامی وجود نداشته باشد، شک و بد گمانی جایگزین اعتماد و احترام شده و به مرور زمان تنفر و بیزاری به تارو پود رابطه شما نفوذ پیدا می کنند.

▪ نقاط قوت:

شما از عیوب شریک خود آگاه هستید و برخی از اشتباهات را قبول می کنید. علائق شخصی و هویت اصلی یکدیگر را تشویق و حمایت می کنید. برای گوش کردن به نقطه نظرات یکدیگر وقت می گذارید.

▪ نقاط ضعف :

در مقابل دیگران از هم انتقاد می کنید . شریکتان به شما اجازه نمی دهد که بر اساس علائق شخصی تان عمل کنید و همیشه کلیه رفتارهای شما را زیر نظر دارد. شما دائما بر روی معیارهایی که از یکدیگر انتظار دارید مشاجره می کنید.

شما نمی توانید اشتباهات یکدیگر را ببخشید یا/و فراموش کنید.

از نوع ارتباط خود آگاه باشید و برخورد معقولی از خود نشان دهید. اگر نمی توانید آنرا پرورش دهید پس شاید زمان ترک آن فرارسیده باشد. اما اگر احساس می کنید که رابطه شما محکم و پا بر جاست، می توانید با کمک گرفتن از عشق دو طرفه، احترام و ارتباط آنرا مستحکم تر نمایید.

<http://masoud۷۸۷۳.blogfa.com/post-۱۶۶۲.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=95647>

## چگونه نهال عشق را پرورش دهیم؟

۱. نهال خوش‌قلبی را برگزینید.
  ۲. آن را در گلدانی از جنس اطمینان بکارید.
  ۳. با توجه و افکار خوب آبیاری نمائید.
  ۴. گه‌گاهی قدری احساسات محبت‌آمیز بر آن بیفزائید.
  ۵. برگ‌های سوء‌تفاهم را هرس کنید.
- به خودت ایمان داشته باش
- معیارهای بزرگی برای خودت در نظر بگیر، تو لیاقت بهترین‌ها را داری. برای به‌دست آوردن آنچه که خواهان آن هستی تلاش کن. و هرگز به کمتر از آن قانع نشو. به خودت ایمان داشته باش.



مهم نیست چه چیزی را انتخاب کرده‌ای، در فکر همیشه پیروز باش. به این ترتیب، هیچ‌وقت بازنده نخواهی بود. به سرنوشت خود فکر کن. اگر راهی را به اشتباه رفتی نگرانی به دل راه نده. چون آنچه مهم است تجربه‌ای است که آموخته‌ای. همه آنچه را که در خور تو است با خود همراه کن. تا به همه آنچه که در توان توست تبدیل شوی. تا اوج ابرها پرواز کن و بگذار رؤیاهایت تو را آزاد کنند.

● همیشه بخند

درباره خندیدن ببندیش. خیلی زود متوجه می‌شوی که خداوند چه موهبت بزرگی را به تو ارزانی داشته است. خنده هیچ هزینه‌ای ندارد، اما قدرتی دارد که همه دریافت‌کنندگان را غنی می‌سازد. خنده امید را در دل ناامیدان زنده می‌کند، شادی را به دل مغمومین می‌آورد و به گرفتاران انرژی می‌بخشد.

خنده خیرخواهی و احساس دوستی را بیدار می‌کند.  
خنده فقط لحظه‌ای از وقت تو را می‌گیرد، اما خاطر آن تا ابد باقی است.  
پس خنده‌ها و شادی‌های خود را با دیگران قسمت کن.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16689>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### چه تعداد شاخه گل؟

آگاهی از معانی رنگ گلهای، تعداد شاخه‌های گل در یک دسته می‌تواند ما را در اهدای درست و افزایش تاثیرگذاری آنها یاری دهد فراموش نکنید که لازم نیست حتما منتظر موقعیت و اتفاق خاصی برای هدیه گل به کسانی که دوستشان دارید باشید، در حقیقت گل هدیه ایست که اگر به صورت غیر منتظره تقدیم شود ارزش بیشتری دارد.

- معنی تعداد شاخه گلهای بصورت کلی در یک دسته
  - ۱ شاخه گل نشانه توجه یک فرد به طرف مقابل
  - ۳ شاخه گل نشانه احترام به طرف مقابل
  - ۵ شاخه گل نشانه علاقه و محبت به طرف مقابل



• ۷ شاخه گل نشانه عشق

- معنی تعداد شاخه گل های رز در یک دسته
  - ۱ شاخه رز : یک احساس عاشقانه فقط برای تو
  - ۳ شاخه رز: دوستت دارم

- ۵ شاخه رز: بی نهایت دوستت دارم
- ۱۲ شاخه رز : عشق ما به یک عشق دو طرفه تبدیل شده است
- ۲۶ شاخه رز : احساس وابستگی رمانتیک
- ۹۹ شاخه رز : عشق من برای تو جاودانه و تا ابد می باشد
- ۲۶۵ شاخه رز : هر روز سال به تو می اندیشم و دوستت دارم
- همچنین ۱۰ شاخه گل لاله عموماً به نشانه یک عشق بی نظیر است بکار برده می شود.
- معنی رنگ رزها
- رز قرمز : رز قرمز کم رنگ به نشانه " دوستت دارم" می باشد و رز قرمز پر رنگ به معنی زیبایی بی انتهاست.
- رز زرد : امروزه رز زرد به معنی شادی و خوشحالی می باشد ولی در گذشته این رنگ رز معنی کاهش میزان علاقه و وفاداری را داشت.
- رز سفید : رز سفید به معنی عشق روحانی و پاک است و در دسته گل عروس به معنی احساس عاشقانه شادی آور می باشد.
- رز ارغوانی : این رز به معنی تمایل و اشتیاق فرد به طرف مقابل است
- و رز نارنجی به معنی "من فریفته و دلباخته تو هستم" می باشد.
- رز معطر : بدین معنی است که عشق در نگاه اول بوجود آمده است.
- رز صورتی : رز صورتی کم رنگ به معنی تحسین ، ستایش ، وقار و شایستگی و زیبایی می باشد و رز صورتی پر رنگ به معنی تشکر از طرف مقابل است.
- به طور کلی تمام رزهای کم رنگ به معنی دوستی با طرف مقابل می باشند.
- ترکیب رنگهای مختلف رز در یک دسته گل
- ترکیب رز زرد و قرمز در یک دسته گل به معنی " تبریک " در هر مناسبتی می باشد.
- ترکیب رز زرد و نارنجی در یک دسته گل به معنی علاقه زیاد به طرف مقابل است.
- ترکیب رز قرمز و سفید به معنی یگانگی و اتحاد با طرف مقابل می باشد.

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=95298>

## حقیقت, اعتبار, عشق...

حقیقت انسان به آنچه اظهار میکند نیست  
بلکه حقیقت او نهفته در آن چیزی است که از اظهار آن عاجز است  
بنابراین اگر خواستی او را بشناسی  
نه به گفته هایش بلکه به ناگفته هایش گوش بسیار

□□□

اعتبار هر کس زندگانی اوست و  
عشق تنها سند آن است

□□□

تلخترین لحظات را کسی میسازد  
که شیرین ترین لحظاتهاشو ساختی



□□□

ای کاش به دل کسی پا نمی گذاشتیم و  
کسی به دلمون پا نمی گذاشت  
ای کاش آگه کسی به دلمون پا گذاشت دیگه  
دلمون تنها نمی گذاشت  
ای کاش آگه یه روز دلمون رو تنها گذاشت  
رد پاشو روی دلمون جا نمی گذاشت

□□□

وقتی کسی رو دوست داری حاضری جون فدایش کنی  
حاضری دنیا رو بدی فقط یه بار نگاش کنی  
به خاطریش داد بزنی رو همه چی خط بکشی  
حتی رو برگ زندگی  
وقتی کسی تو قلبته حاضری دنیا بد باشه  
فقط اونی که عشقته عاشقی رو بلد باشه

قید تموم دنیا رو به خاطر اون میزنی  
خیلی چیزا رو میشکونی تا دل اون رو نشکونی  
حاضری بگذری از دوستهای امروز و قدیم  
...اما وقتی میبینی!

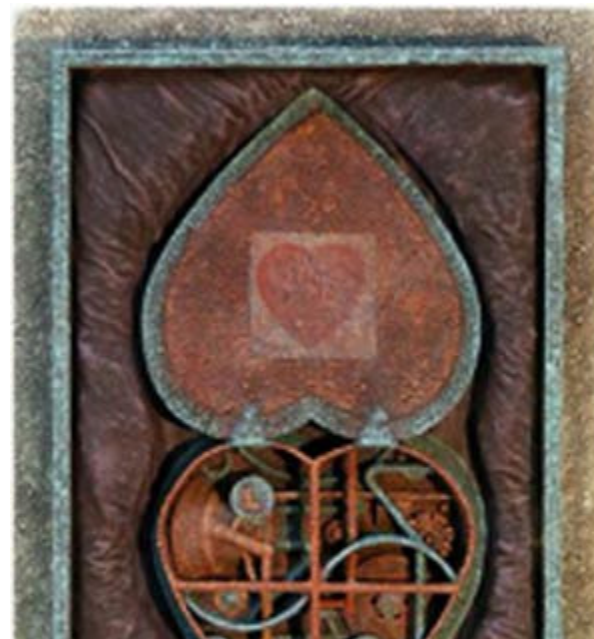
منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=83239>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### خود را باور کنیم!

آیا تا به حال به طریقی که کفش هایتان را در می آورید فکر کرده اید؟ آیا آنها را از پا در آورده و به گوشه ای پرت می کنید؟ آیا به طریقه در آوردن آنها در هر روز توجه میکنید؟ تنها با توجه اندکی به کارهای متفاوتی که انجام می دهید (مثل در آوردن کفشها) می توانید چیزهای بسیار مهمی را در مورد خودتان یاد بگیرید. و در عوض این کار یک زندگی با شکوه تر و کامل تری را به شما ارزانی می دارد. تمام این موارد به این دلیل است که قلب شما گشوده میگردد، ذهن شما پالایش میشود، روح شما حاضر میگردد و به شما می گوید که به راستی چه کسی هستید. تمام این موارد جزء رازهایی هستند که شما می توانید راه عاشق شدن را از طریق آن بیاموزید. اگر از تنهایی و یا سر و کله زدن در رابطه های فعلی خود خسته شده اید وقت آن رسیده است که خود حقیقی تان را بهتر بشناسید. باید بدانید که انتظارات شما در یک رابطه چیست و چگونه می توانید با آزاد کردن ذهن





خود عشق حقیقتان را پیدا کنید. می توانید از همین جا شروع کنید. یکی از ۶ حرکت زیر را از "هنر عاشق شدن" انتخاب کنید.

(۱) به کسی که در نزدیکیان است توجه بیشتری کنید:

خیلی رایج است که بیشتر افراد وقت زیادی را صرف می کنند تا بتوانند "فرد ایده آل" خود را پیدا کنند. از این ور و آن ور چرخیدن باز ایستید و درست با چشمانی باز پیش رویتان را بنگرید.

به شخصی که همین حالا ارتباط نزدیکی با شما در زندگی دارد نگاه کنید. حال این فرد چه یک دوست باشد چه یک همکار یا هر کس دیگر، به کارهایی که برای دور کردن او از خودتان انجام می دهید دقیق تر شوید. انجام چنین کارهایی را متوقف کنید. اجازه دهید که در مسیری که هر دو دوست دارید بیفتید. همه چیز را در رابطه همانطور که هست قبول کنید.

کارهایی را که گفتیم فردا یا فرد مورد نظر خود انجام دهید. البته منظور ما این نیست که با هر شخصی که در حال رد شدن از مقابل تان است، طرح ازدواج بریزید. کاری که به شما پیشنهاد کردیم تنها تمرینی است که به خودتان ثابت شود چقدر ساده از بسیاری از افراد تنها با این امید که به فکر پیدا کردن "فرد ایده آل" هستید می گذرید. اما هر چقدر که شما با دیگران درست برخورد کنید به همان اندازه نیز می توانید به شانس خود برای پیدا کردن فرد مورد علاقه تان نزدیک شوید.

(۲) عشق را بازیچه خود قرار ندهید:

بسیاری از افراد مجرد گله می کنند که هیچ گاه مورد محبت دیگران قرار نمی گیرند. دلیل این امر بسیار ساده است. آنها آنقدر درگیر زندگی روزمره هستند که حتی علاقمندان بالقوه آنها حتی فرصت پیدا نمی کنند که آنها را به درستی بشناسند.

شما در رابطه خود چه مقدار نقش بازی می کنید؟ انتظار دارید تا دیگران در مقابل شما چه کارهایی انجام دهند و چه نقشی بازی کنند؟ شاید به نظر تان شانس با شماست که می توانید طرح خودتان را همانطور که می خواهید دنبال کنید؛ اما سوال اینجاست که: آیا شما عاشق فردی که نقش بازی می کند و یا نقشی که بازی می کند، می شوید؟ اگر به نقش هایی که بازی می کنید اعتباری نیست پس برای مدتی نقش بازی کردن را کنار بگذارید. سعی کنید نقش های دیگری را بازی کنید نقش هایی که تا به حال به غالب آنها فرو نرفته اید. می توانید با فردی ارتباط برقرار کنید که نقش هایی بازی می کند که شما به آنها علاقه ای ندارید آنگاه متوجه خواهید شد که چه حالی به شما و سایرین دست می دهد.

هدف ما این است که بین شما و نقش هایی که بازی می کنید تمایز قائل شویم. و در نتیجه می توانید به راحتی نقش های ساختگی را به دور بریزید و خیلی راحت خود واقعی تان را آشکار سازید. که این قسمت خود بخشی از موفقیت است. شما همیشه دوست داشتنی و زیبا هستید. و این دو نقش هایی هستند که باید در زندگی خود همیشه به غالب آنها فرو روید.

(۳) به والدین خود اجازه اظهار نظر دهید:

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در زندگی عاطفی وجود دارد این است که هر کس می خواهد به تنهایی روی پای خودش بایستد و حضور دیگران را

نادیده می‌گیرد. ما آنچنان سخت به یکدیگر می‌چسبیم و به دیگری اجازه انجام امور دلخواهش را نمیدهیم که جایی برای رشد عشق و علاقه باقی نمی‌ماند. ما نباید این کار را انجام دهیم.

اگر کسی می‌خواهد به زندگی شما وارد شود به او اجازه انجام این کار را بدهید. حتی می‌توانید به او خوش آمد هم بگویید. اصلاً مهم نیست که او چه تیپ آدمی است. از چیزهایی که با خود به همراه دارد نهایت استفاده را ببرید، حتی اگر این رابطه برای مدت زمان کوتاهی ادامه داشته باشد.

زمانی که نوبت به آن رسید که فردی پایش را از زندگی شما بیرون کشد به او اجازه انجام این کار را بدهید. طوری او را رها نکنید که همیشه یک تجربه تلخ عدم پذیرش، یا از دست دادن در زندگی اش باقی بماند. به خاطر داشته باشید که زندگی شخصی او به شما هیچ ارتباطی ندارد. فقط قبول کنید که وقت آن رسیده که پایش را از زندگی شما بیرون کشد.

با خودتان نیز یک چنین کاری را انجام دهید. اجازه دهید که آزادانه در عرصه زندگی گام بردارید. و بی‌جهت خود را در دام زنجیرهای بی‌پایه و اساس گرفتار نکنید. هر چقدر که خود و سایرین را آزادتر بگذارید خیلی راحت تر می‌توانید عاشق شوید.

(۴) چمدان‌هایتان را روی زمین بگذارید:

برخی از افراد تصور می‌کنند که تا زمانیکه تمام نیازهایشان برآورده نشده باشد نمیتوانند عاشق شوند. و جالب تر این است که همین افراد زمانی که به تمام نیازها و خواست‌هایشان می‌رسند متوجه می‌شوند که آنقدرها هم که فکر می‌کردند نتوانستند به خوشبختی و سعادت دست پیدا کرده و خوشحال باشند. به همین دلیل درخواستهای مکرر تنها به عنوان مانعی بر سر راه عاشقی هستند.

"باید" های شما در یک رابطه به چه چیزهایی ختم می‌شود؟ اگر نمی‌دانید بهتر است یک تکه کاغذ بردارید و لیستی از آنها تهیه کنید و نگاه دقیقی به تک تک آنها بیندازید. می‌توانید آنها را به چمدانی تشبیه کنید که باعث می‌شود تمام فرصت‌ها و انسان‌های خوبی را که در پیش روی شما قرار می‌گیرند تنها به دلیل بار اضافی که بر دوش می‌کشید نبینید. این چمدان همچنین باعث می‌شود که شما احساس ترس و انعطاف ناپذیری هم بکنید. شما باید تمام خواست‌ها و نیازهای کهنه خود را به دور اندازید تا بتوانید آزادانه زندگی کنید.

اجازه دهید که تنها یکی از توقعات شما برای چند روز هم که شده از ذهنتان بیرون رود. ببینید که بدون وجود آنها چه احساسی به شما دست می‌دهد. (البته به خاطر داشته باشید که هر زمان که اراده کنید می‌توانید مجدداً آنها را به ذهن خود راه دهید) بعد یکروز دیگر هم این کار را انجام دهید. زمانیکه این کار را چندین بار انجام دادید، به این نتیجه می‌رسید که چیزهایی را که تصور می‌کردید واقعا برای زندگی شما حیاتی هستند در حال فراموش شدن می‌باشند. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید خیلی خوشحال تر و سبک تر زندگی خواهید کرد. همچنین چنین طرز فکری، اجازه می‌دهد تا بسیاری افراد جدید، فرصت‌های و امکانات نوین پا به عرصه زندگی شما بگذارند. شما تنها با گذاشتن چمدان‌های خود بر روی زمین به آنها اجازه می‌دهید تا به زندگیتان قدم بگذارند.

(۵) هدیه دهید:

بخشیدن و دریافت کردن یکی از موارد ضروری در هر رابطه می‌باشند. زمانی که ما عاشق می‌شویم هیچ مشکلی نباید بر سر راه ما پیدا شود. خیلی راحت بخشش می‌کنیم و هر چه که در مقابل به ما برسد ما را بسیار خوشحال می‌کند. اگر می‌خواهید عاشق شوید این موارد را باید با



جان و دل بپذیرید و داد و دهش را تمرین کنید.

شما در یک رابطه به طرف مقابل خود چه هدایایی می دهید؟ انتظار دارید در مقابل آنها چه چیزهایی دریافت کنید؟ حالا چند دقیقه بر روی چیزهای دیگری که می توانید به دیگران بدهید فکر کنید. سپس دست به کار شوید و آنها را در اختیار دیگران قرار دهید. این کار را هر روز انجام دهید. هر روز چیز تازه ای به آنها دهید. هدایای شما حتما لازم نیست که یک کادوی رویایی یا گران قیمت و حتی از انواع اجناس مادی باشد فقط کافی است چیزی باشد که از جانب شما دریافت کنند. سپس این کار را برای افراد مختلف انجام دهید. ذن معتقد است که شما باید این کار را به دور از هر گونه سر و صدا و انتظار برای دریافت چیزی در ازای آن انجام دهید.

این کار را در مورد خودتان نیز انجام دهید. چند دقیقه بر روی این موضوع فکر کنید که دوست دارید چه هدایایی به خودتان دهید. هدیه شما می تواند قدم زدن در پارک، خرید یک رژ لب و یا گذراندن وقت با کسی که دوستش می دارید باشد. بهتر است که هر روز به خودتان یک هدیه بدهید. هرچند این تمرین بسیار ساده می باشد، اما از قدرت خارق العاده ای برخوردار است. انجام این کار به طور روزانه می تواند هر رابطه ای را از این رو به آن رو کند. زمانی که چیزی می بخشید نباید هیچ گونه چشم داشتی به جبران آن از طرف مقابل داشته باشید. (حتی نه یک تشکر خشک و خالی و نه یک لبخند) فقط برای بخشندگی ببخشید بدون داشتن هیچ گونه انتظار و خواهشی. اگر با یک چنین ذهن باز و سخاوتمندی زندگی کنید به طور طبیعی تمام هدایای مورد نظران به سمت شما سرازیر می شوند.

۶) با خودتان آشتی کنید :

بسیاری از افراد حتی اگر با یکی از دوستانشان هم زندگی کنند باز هم اظهار میدارند که فرد تنهایی هستند. تنها مشکل این افراد این است که با خودشان قهر هستند. زمانی که به شناخت خود دست پیدا کردید و متوجه شدید که چه کسی هستید، غیر ممکن است که از آن به بعد تنها بمانید.

با خودتان آشتی کنید. وقت بگذارید تا خودتان را بهتر بشناسد. تمام اندام ها و اعضای بدنتان را همانطور که هستند بپذیرید. از سرزنش و قضاوت جریاناتی که اتفاق می افتد دست بردارید. آرام باشید و نگاهی به درون خود بیندازید.

با همین تمرین آخر کار خود را شروع کنید. به تنفس خود دقت کنید و ببینید که در داخل بدن شما چه تحولاتی در حال روی دادن است. آنها را با کمال میل بپذیرید و دوباره به تنفس کردن باز گردید. نفس به نفس خود را درک کنید و ببینید که به دور از تمام این هیاهو ها و غوغا ها شما چه فرد کامل و بی عیبی هستید. آیا می توانید این شخصیت را در روابط خود نیز نگه دارید؟ آیا با کسانی ارتباط برقرار می کنید که خود واقعی شما را می شناسند و برایشان قابل تحسین هستید. در زندگی و همچنین در روابط خود تغییرات مثبتی ایجاد کنید. این کار می تواند به سادگی دقت کردن به طرز در آوردن کفش ها از پا باشد.

منبع : دهکده جهانی

<http://vista.ir/?view=article&id=86469>

## در عمل باید عشق ورزیدن

- کار عشق قابل رؤیت است.
- ما در رشته ای به کمال می رسیم که به آن عشق می ورزیم.
- بکوشیم شغل ما بر شوق ما منطبق باشد.
- جهان، تکبر و تنبلی را تنبیه می کند.
- کسی که زمان را نشناسد، زمان او را می بلعد.
- از لحظه ای سقوط می کنیم که گمان می کنیم موفقیم.
- آینده ادامه گذشته نیست.
- هر انسانی منحصر به فرد است و می تواند در رشته ای در جهان قهرمان باشد.
- زنبور عسل را با نوش او بشناسیم و معرفی کنیم، نه نیش.



- غیرممکن، غیرممکن است.
- محیط کار پویا به افراد متخصص در امور غیرممکن نیاز دارد.
- هیچ انسان ناسپاس خوشبختی وجود ندارد.
- علف هرزه گیاهی است که خاصیت آن هنوز کشف نشده است.
- آفتاب به گیاهی نور می دهد که سر از خاک بیرون آورده باشد.
- تبسم خرج ندارد، اما ارج دارد.
- وقتی با عشق کار نمی کنیم، سازمان به اندازه حقوق ماهیانه ما ضرر می کند. اما ما به قیمت از دست دادن جوانی
- خلاقیت، اعتمادبنفس، رشد و عمر خود زیان می کنیم.
- همیشه بیشتر از حقوقتان کار کنید، روزی می رسد که بیشتر از کارتان حقوق بگیرید.

- آنقدر تشویق کنید که تشویق نشدن تنبیه باشد.
- اگر به شغل خود بی علاقه ایم یا دیدگاه خود را تغییر دهیم یا شغل خود را.

منبع : ماهنامه تدبیر

<http://vista.ir/?view=article&id=72024>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### در کنار خطوط سیم پیام

حالا که جق جقه ای هم می تواند بخنداندم.  
چرا به حرف های شما دلخوش نباشم.  
و به فشنگی های زندگی  
اصلا با هم می رویم قدم می زنیم!  
و سر چهار راه که رسیدیم... ترمز می کنیم.  
مثل تمام تکنولوژی های قرن اخیر.  
حالا که عقلمان به قصور زندگی در کرهء ماه هم می رسد.  
حالا که بلوغ اطلاعاتی مان دستخوش تغییرات اساسی شده  
و از حیث دسترسی به تازه ترین اخبار انتخابات ریاست جمهوری آمریکا هم  
دچار مشکل نیستیم  
چرا حافظ و دیر مغانش، که معلوم نیست به کدام حوزه سیاسی اجتماعی  
تعلق دارد.  
زنده باد فوکویاما  
و لپ تاپ های میدین انگلند.



اصلا به ما چه که:  
در کنار خطوط سیم پیام  
خارج از ده دو کاج روییدند.  
سالیان دراز رهگذران



آن دو را چون دو دوست می دیدند.  
ما که معاشقه های مجازی مان هم مثل نهار خوردنمان رو به راه است.  
ما که خوب یاد گرفته ایم همدیگر را اینترنتی ببوسیم.  
و با کلیک کردن روی اسم یکدیگر  
دردهای مشترکمان را به سایتهای مختلف تقلیل بدهیم.  
ما که خوب یاد گرفته ایم خودمان را توی گوگل سرچ کنیم.  
چرا گریه کنیم...  
ما که گمانم هر چقدر هم بگردیم  
نه توی چشم های شما  
نه بین کتاب های من  
چیز مشترکی پیدا نمی کنیم.  
بگذارید به همین مهمانی های ماهی یکبار اینترنتی راضی باشیم.  
و به خرید آجیل شب عید  
نه شما توی درد سر بیفتید  
نه من ضعف اعصاب بگیرم  
قدم بزنیم!  
هر جا که خواستیم ترمز کنیم.

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=119763>

## درباره عشق

از بهار پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت تازه شکفته ام نمی دانم از تابستان پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت فعلا در گرمای وجودش غرقم نمی دانم از پاییز پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت در هزار رنگ ان رنگ باخته ام نمی دانم از زمستان پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت سرد است و بی رنگ از مادر پرسیدم عشق یعنی چه؟

گفت یعنی هرکه در این خانه است از پدر پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت یعنی تو از خواهر پرسیدم عشق یعنی چه؟ گفت هنوز به ان نرسیدم شبی از ماه پرسیدم عشق یعنی چه؟ شرمگین و خجل خود را در اغوش آسمان پنهان کرد شبی دیگر از ماه پرسیدم عشق یعنی چه؟ ماه با چهره ای باز و خندان گفت یعنی مهتاب برای دیدن چشمتان ثانیه شماری

می کنم واسه لمس کردن دستای گرمت بی قراری می کنم برای اینکه طاقت دیدن نگاهتو داشته باشم روزی صد بار نگاهتو تجسم می کنم واسه جبران روزایی که بدون تو تنها بودم لحظه شماری می کنم تا بغلت کنم و بگم بهترین لحظات زندگی ام لحظات با تو بودن است.



<http://masoudv8v2.blogfa.com/8612.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112685>

## درس عشق ورزی

نگاهت به دوردست ها خیره شده است. می دانم که از روزگار درس های بزرگی را آموخته ای. وقتی به دنبال گرمی نگاهت هستم، بی قرار می شوم. درست مثل آن سال هایی که با بی قراری هایم، نگاهت را می خواستم. حالا اما همه چیز تغییر کرده است، من بزرگ شده ام و تو آنقدر صبورانه در جاده زندگی پیش رفته ای که در آن دوردست ها قدم می گذاری. نگاهم را به تو می دوزم، می خواهم با تمام وجود نگاهت را از آن خود کنم، اما تو انگار به افقی زیباتر چشم دوخته ای. افقی که جز عشق و محبت به خدا در آسمان آن پیدا نمی شود.

مادر! خوشحالم که عشق به پروردگار، عشق به مظهر زیبایی ها، بر وجودت سایه افکنده است و من از آن نگاه زیبا درس های بزرگی می گیرم، مادر! دوستت دارم که دوست داشتن به یگانه خالق هستی را در من به وجود آوردی. اطمینان داشته باش که بزرگترین درس از کتاب عشق ورزی را از یاد نخواهم برد.

نوشین مقدم



منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=125268>

## درک مهمی از عشق

عشق، نوری است که هر چه را در مسیرش قرار بگیری از جمله قلبها را به نور خود روشن می‌سازد.

- آنان که از خود عشق ساطع می‌کنند، با عشق زندگی می‌کنند و با عشق نیز نفس می‌کشند، دیگران را به سمت خود می‌کشانند.

- عشق مغناطیسی است که ما را به مبدأ خود جذب می‌کند.

- شما این توان را دارید که زندگانی سرشار از عشق و رضایت بیافرینید.

- عشق به مراتب بزرگتر و فراتر از جاذبه فیزیکی و جسمانی است که نسبت به شخص دیگری در خود احساس می‌کنیم.

- زندگی با عشق مستلزم جرأت، شهامت و تهور روحی بزرگی است.

- عشق و شور زندگانی را از درون خودتان جست‌وجو کنید. سرزندگی و زنده بودن را تنها از درون خودتان جویا شوید.

- عاشق هر که هستید، با وفاداری به او عشق بورزید.

- تمامی روابط شما از عشق خواهد درخشی.

- به گونه‌ای از عشق و شور خود مراقبت و پاسداری کنید که گوئی گران‌بهاترین دارائی شما است.

- تسلیم عشق خود شدن، همان تسلیم شدن به چیزی یا کسی بیرون از شما نیست.



- تنها با عشق میان دلهای شماست که عشق میان شما، عمق و استحکام واقعی خود را نشان می‌دهد.

- شور زندگی، ترانه‌ای است که عشق می‌سراید. شور زندگی همان عشق است که به حرکت درآمده. عشق و شور زندگی هنگامی نصیبتان می‌شود که آتش عشق را گرمی بدارید و بیاموزید که همواره آن را روشن و فروزان نگاه دارید.

گفته‌های دکتر باربارادی آنجلیس

مرجان توکلی

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91649>

## دلم برای عاشقی تنگ شده است

نوشتن هم مثل تمامی افعال این دنیا وسیله‌ای برای رسیدن است. قلم و کاغذ هم یک ابزار است و وقتی حرکتی نباشد وسیله به چه درد می‌خورد. معنا مگر جز همان شیدایی است که در کالبد هنر می‌دمند؟ و شیدایی مگر نه این است که از عشق می‌آید؟...  
"دلم برای عاشقی تنگ شده..."  
و حکایت همین نوشتن ما هم مثل همان سه نقطه‌های "به نام..." است.  
همین!  
عاشقی مثل سوختن چوب است. اگر چوب تر باشد، دود دارد. دیر



می‌سوزد.

گرمایش کمتر است و شیدایی مانند همان دود سوختن چوب تر است.

رسوا می‌کند، چشم را می‌سوزاند.

اما اگر چوب خشک باشد و سال‌های سال روی هم مانده باشد، مثل یک نارنجک ضامن کشیده است. تا به خودت بیایی همه‌اش گر می‌گیرد.

شیدایی، حاصل عاشقی دل‌های خام است. مثل یک پرنده وحشی که توی قفس بیندازیش.

آهنی بودن میله‌ها را نمی‌فهمد. سر به دیوار می‌کوبد. ناله می‌زند.

اما آنکه عقلش عاشق شده باشد، خودش را به این سادگی خرج نمی‌کند. می‌گذارد به وقتش.

آرام آرام می‌رسد و وقتی سیب رسید خودش می‌افتد.

درست مثل همان طلائی. منتظر پای یک عاشق می‌ماند تا او را بپراند.

شاید هم یک دسته را... و شاید هم یک دل را بعد از سال‌ها.

آن هم از پشت سیم‌های خارداری که میدان مین را نشان می‌دهد.



اما منور می‌سوزد. رسوا می‌کند. آن وقت باید یکی خودش را رویش بیندازد تا خاموش شود.  
باید زجرش را بکشد.

می‌خواهی بنویسم؟

اما وقتی بغض کرده باشی، چشمانت می‌سوزد. نمی‌توانی حرف بزنی.

وقتی بغض می‌کنی یا باید بمیری یا باید داد بزنی تا سینه‌ات حال بیاید.

دادی که صدها اشک را در بیاورد. اشک‌هایی نه برای خشک شدن که سیل شدن.

یک داد مثل " اللهم اجعل محبانا محبا محمد و آل محمد "

یک داد مثل " اللهم قو علی خدمتک جوارحی "

یک داد مثل " یا انیس کل وحید "

یک داد مثل " کلمح البصر و او هو اقرب "

یک داد مثل...

و هر بغض حتما مقدمه‌ای داشته است و تا آن را نیابی نمی‌توانی رسالت بغضت را بفهمی.

وگرنه همین هم برای دل خودت خواهد شد، مثل خیلی از عبادت‌های ما...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=129762>



## دو خط از عشق...

گفت برایم دو خط از عشق بنویس. گفتم: عشق چیست؟ عشق کجاست؟  
دستی به شانه ام زد و با لبخندی گفت: پیدایش کن!  
در شهر به راه افتادم تا عشق را بیابم و از آن بنویسم. قدم زنان به انتهای



خیابان رسیدم. جوانی را دیدم که به ماشین خود تکیه داده بود و با سیگاری لای انگشتش بازی می کرد. به او نزدیک شدم و پرسیدم: به نظرت عشق چیست؟ با آرامش پکی به سیگار معطر و گران قیمتش زد. ابروهایش را کمی بالا انداخت و با لحن تمسخرآمیزی گفت: عشق؟! خب عشق یعنی بنز عروس من! یعنی پول! یعنی جوونی کردن... بعد سیگارش را روی زمین انداخت، سوار ماشینش شد و عبور کرد.



و من لاشه عشق را دیدم که بی رحمانه زیر تایرهای بنز او له می شد، مثل سیگاری که چند لحظه قبل زیر پایش له شده بود. به راهم ادامه دادم به کوچه ای قدم گذاشتم و بر شانه مردی که از آنجا عبور می کرد زدم و پرسیدم: بیخشید، شما می دانید عشق چیست؟ لیخندی زد و با دست تابلوی کوچه را نشان داد و رفت. به تابلو چشم دوختم روی آن نوشته شده بود کوچه شهید... نام شهیدش خوانا نبود گرد و غبار روی آن نشسته بود و

مردم آن کوچه حتی فرصت نداشتند غبار زمان را از روی نام عشقشان پاک کنند...

خنکای نسیم، قدم زدن مرا امتداد داد... در کوچه پس کوچه های شهر جلوی یکی از رهگذران را گرفتم و پرسیدم: شما می دانید کجا می توانم عشق را پیدا کنم؟ با نگاه عاقل اندر سفیهی سر تا پایم را ورنانداز کرد و گفت: چند قدم بالاتر توی پارک، عشق و عاشقی ریخته، برو جمعشان کن. رفتم. چهره های رنگارنگ و زیبا و دل های پرفریبی را که با لیخندی و چشمکی طعمه می شدند، مشاهده کردم و به وفور دیدم، برگه هایی را که درپی طنازی های آلوده جوانک های شهر رد و بدل می شد. به روی آن ها شماره تلفنی نوشته شده بود و زیر آن اضافه شده بود عاشق تو...!!

آنجا من انبوهی از کالای هوس را دیدم که روی آن برچسب عشق می زدند، خب جنس تقلبی همه جا پیدا می شود! کمی جلوتر رفتم مقابل خانه ای زنی میانسال سبب خریدش را به داخل خانه می برد، از او پرسیدم: از نظر شما عشق چیست؟ با دست جوانی بلند قد را که از انتهای کوچه به ما نزدیک می شد نشان داد و گفت: عشق من پسر من است. پسر نزدیک شد و بی تفاوت نسبت به حضور من با خشونتگی که در چهره اش هویدا بود موضوعی را برای دعوا با مادرش بهانه کرد. من عشق را دیدم که چگونه از جر و بحث های آن ها فرار می کرد... نا امیدانه به راهم ادامه دادم طول یک خیابان بلند را آرام آرام طی کردم و به کودکی رسیدم که بر سه چرخه اش سوار بود و شادمانه بازی می کرد. به او نزدیک شدم و با لحنی کودکانه از او پرسیدم: عزیزکم تو می دانی عشق چیست؟ کودک آب نبات چوبی را که در دست داشت به من تعارف کرد. عشق او چه شیرین بود مانند لیخندش. شکلات کوچک زرورق پیچ شده ای را به ازای عاشقی کودکانه اش به او نشان دادم. کودک آب نبات کوچک خود را روی زمین رها کرد تا بتواند شکلات را از من بگیرد. لیخندی زدم و شیرینی عشق او را دیدم که به ازای برق زرورقی بر زمین افتاد... نزدیک اذان بود و دلم گرفته بود. حتی نتوانسته بودم کلمه ای از عشق بنویسم. وارد مسجدی شدم و با دیگران به نماز ایستادم. بعد از نماز و سرسجاده به

ناتوانی خود فکر می کردم که صدای ذکر سبحان الله نمازگزاران مرا به خود آورد. کمی به او خیره شدم. چه زیبا و دلنشین این ذکر را تکرار می کرد. ناگهان... خدای من! عشق!... آن را یافتم. در آنجا، بین آن مردم، در فاصله ای از محراب مسجد و فضای با شکوه آن. من مردمی را دیدم که دانه های تسبیح عشق را در بین انگشتان خود لمس می کردند. کسانی را دیدم که بر تربت عشق سجده می کردند و مقابل عشق خود تعظیم می نمودند. دیدم که در اقامه شان شهادتین عشق سر می دادند و در نمازشان ربنا عشق می خواندند. قطرات عشق را دیدم که برگونه هاشان می غلطید وقتی امن یجیب می گفتند. چه زیبا بود معاشقه مخلوق و خالق در هنگامه عشق.

کاغذ برداشتم و برایش نوشتم:

«من عشق را در ذره ذره و سلول سلول مردم این شهر دیدم وقتی به خالق عاشق و بی منتهایشان اندیشیدم...»

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=113284>



### دوست داشتن = سرمایه‌گذاری روانی مثبت

انسان‌ها با یکدیگر تعامل و ارتباط برقرار می‌کنند و این ارتباطات تبادل انرژی صورت می‌گیرد و روح‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. در واقع تأثیر گذاشتن همان تبادل انرژی است و این تبادل انرژی بسته به نوع رابطه‌ای که برقرار می‌شود می‌تواند مثبت یا منفی باشد. می‌تواند به روح طراوت و شادابی ببخشد یا آن را خسته و افسرده کند. می‌تواند رابطه را محکم‌تر کند و یا آن را بر هم بزند.

دوست داشتن یک سرمایه‌گذاری روانی است. یک سرمایه‌گذاری روانی مثبت.

وقتی به طرف مقابل خود محبت می‌کنیم، به او انرژی وارد می‌کنیم. لبخند، دست دادن، توجه کردن به خواسته‌ها و گفته‌های او، همدردی، ایجاد شادی، هدیه دادن، تعریف کردن و بیان خصلت‌های مثبت او، ارج نهادن به شخصیت او، صادقانه برخورد کردن و ... همه اینها گزینه‌هایی هستند که به روح او انرژی مثبت می‌دهند و در نتیجه رابطه را محکم‌تر می‌کنند.

از طرفی دیگر رابطه منفی و برخورد نامناسب و خالی از محبت داشتن به طرف مقابل انرژی منفی می‌دهد و در واقع فشار روانی برای او فراهم می‌کند.

مواردی از قبیل عیب‌بودن، ناراحت کردن، بی‌احترامی، گوش ندادن به حرف‌های او و یا وسط حرفش پریدن و ... می‌توانند نیروی روانی طرف مقابل را گرفته و به او امواج مضر و منفی ارسال کند.

عشق لازمه تبادل انرژی مثبت از جانب هر دو طرف است. وقتی برای کسی که دوستش داریم دلتنگ می‌شویم. این در واقع تمام شدن انرژی روانی را نشان می‌دهد و اینکه سوخت روح، رو به اتمام است. اگر طرف مقابل نیز چنین باشد این مسأله نشان می‌دهد که روح هر دو طرف و انرژی‌شان به یکدیگر وابسته است. و این یک رابطه عمیق عاطفی است، که در آن روح‌ها با یکدیگر پیوند خورده‌اند و خوشی و تازگی‌شان به یکدیگر بستگی دارد. دلتنگی، یعنی روح، نیازمند دریافت یک انرژی تازه است. این قضیه در این فرمول بهتر بیان می‌شود:  $(-)*(-) = +$  وقتی انرژی روانی هر دو طرف به خاطر دلتنگی و دوری رو به کاستن می‌گذارد و رو به منفی شدن می‌رود نشان‌دهند یک پیوند و تعامل دو طرفه و یکسان است که نتیجه آن همیشه مثبت خواهد بود.

در شرایطی دیگر وقتی ناراحتی خود را به طرف مقابل وارد می‌کنیم مثل این است که از او ناراحت شده‌ایم و آن را اظهار داشته‌ایم و به او انرژی منفی منتقل می‌کنیم. طرف مقابل نیز از این فشار تأثیر نامطلوب می‌پذیرد. مسأله‌ای که در این رابطه مهم است نحوه واکنش طرف مقابل ما به این کشش منفی است که مسلماً واکنش منفی او نیز یک تعامل منفی را نتیجه خواهد داد.  $(-)+(-) = -$  در اینجا هیچ تفاوتی بر میزان بار وارد شده از طرف مهم نیست چون هر دو بار منفی است و نتیجه ناچاراً منفی خواهد شد.

در یک رابطه دیگر که انرژی مثبت وارد می‌کنیم مثلاً لبخند و یا دست تکان دادن برای یک دوست و ... به روح او نیرو می‌بخشیم. اگر او نیز در جواب این عمل، انرژی روانی مثبت منتقل کند. آن وقت است که  $(+)+(+)=+$  و یا  $(+)*(+)=+$  اما اگر در جواب ارایه نیروی مفید و مطلوب، پاسخ نامناسب و در خور شایسته داده نشود. به عبارتی عکس‌العملی برای قوی‌تر کردن رابطه آن چنان که باید صورت نگیرد نتیجه این تبادل منفی خواهد بود.  $(+)*(-) = -$

ولی اگر شدت بار روانی مثبت زیادتر باشد مثلاً از مهارت‌های ارتباطی قوی‌تر برخوردار باشیم نتیجه فرمول عوض خواهد شد و به این صورت در خواهد آمد.

مثال:  $-۱ = (-۳)*(+۲)$  ارتباط منفی

$+۱ = (-۲)*(+۳)$  ارتباط مثبت

بنابراین روابط مثبت و منفی خواه‌ناخواه در روح‌ها و جسم‌ها تأثیر می‌گذارند و نتیجه این فرآیندهاست که ادامه روابط متقابل را میسر و یا غیر ممکن می‌سازد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13868>

## دوست داشتن از عشق برتر است

دوست داشتن از عشق برتر است . عشق یک جور جوشش کور است و پیوندی از سر ناپینائی ، اما دوست داشتن پیوندی خود آگاه و از روی بصیرت روشن و زلال . عشق بیشتر از غریزه آب میخورد و هرچه از غریزه سر زند بی ارزش است و دوست داشتن از روح طلوع میکند و تا هرجا که یک روح ارتفاع دارد دوست داشتن نیز همگام با آن اوج میابد

▪ عشق در قالب دلها در شکل ها و رنگ های تقریبا مشابهی متجلی میشود و دارای صفات و حالات و مظاهر مشترکی است ، اما دوست داشتن در هر روحی جلوه خاص خویش دارد و از روح رنگ میگیرد و چون روح ها برخلاف غریزه ها هر کدام رنگی و ارتفاعی و بعدی و طعمی و عطری ویژه خویش دارد ، می توان گفت که به شماره هر روحی ، دوست داشتنی هست

▪ عشق با شناسنامه بی ارتباط نیست و گذر فصل ها و عبور سالها بر آن اثر میگذارد ، اما دوست داشتن در ورای سن و زمان و مزاج زندگی میکند و بر آشیانه بلندش روز و روزگار را دستی نیست

▪ عشق در هر رنگی و سطحی ، با زیبایی محسوس ، در نهان یا آشکار ، رابطه دارد . چنانکه ۰۳۹#&؛۰۳۹#&؛ شوپنهاور ۰۳۹#&؛۰۳۹#&؛ میگوید : (( شما بیست سال بر سن معشوقتان بیفزائید ، آنگاه تاثیر مستقیم آنرا بر روی احساسات مطالعه کنید ))!

اما دوست داشتن چنان در روح غرق است و گیج و جذب زیبایی های روح که زیبایی های محسوس را به گونه ای دیگر مبیند . عشق طوفانی و متلاطم و بوقلمون صفت است ، اما دوست داشتن آرام و استوار و پروقار و سرشار از نجابت

▪ عشق با دوری و نزدیکی در نوسان است ، اگر دوری به طول بینجامد ضعیف میشود ، اگر تماس دوام یابد به ابتذال میکشد . و تنها با بیم و امید و تزلزل و اضطراب و (( دیدار و پرهیز )) ، زنده و نیرومند میماند . اما دوست داشتن با این حالت نا آشناست . دنیایش دنیای دیگریست

▪ عشق جوششی یکجانبه است ، به معشوق نمی اندیشد که کیست ، یک خود جوشی ذاتی است ، و از این رو همیشه اشتباه میکند . در انتخاب به سختی میلغزد و یا همواره یکجانبه میماند و گاه میان دو بیگانه ناهماهنگ ، عشقی جرقه میزند و چون در تاریکی است و یکدیگر را نمیبینند ، پس از انفجار این صاعقه است که در پرتو روشنائی آن چهره یکدیگر را میتوانند دید و در اینجاست که گاه پس از جرقه زدن عشق عاشق و معشوق که در چهره هم مینگرد ، احساس میکنند هم را نمیشناسند و بیگانگی و نا آشنائی پس از عشق – که درد کوچکی نیست – فراوان است

▪ اما دوست داشتن در روشنائی ریشه میندد و در زیر نور سبز میشود و رشد میکند و از این روست که همواره پس از آشنائی پدید میاید . و در حقیقت در آغاز دو روح خطوط آشنائی را در سیما و نگاه یکدیگر میخوانند ، و پس از (( آشنا شدن )) است که (( خودمانی )) میشوند - دو روح ، نه دو

نفر ، که ممکن است دو نفر با هم در عین رو در بایستی ها احساس خودمانی بودن کنند و این حالت به قدری ظریف و فرار است که به سادگی از زیر دست احساس و فهم میگریزد - و سپس طعم خویشاوندی و بوی خویشاوندی و گرمای خویشاوندی از سخن و رفتار و کلام یکدیگر احساس میشود و از این منزل است که ناگهان ، خود بخود ، دو همسفر به چشم میبینند که به پهنشدت بیکرانه مهربانی رسیده اند و آسمان صاف و بی لک دوست داشتن بر بالای سرشان خیمه گسترده است و افقهای روشن و پاک و صمیمی (( ایمان )) در برابرشان باز میشود و نسیمی نرم و لطیف - همچون روح یک معبد متروک که در محراب پنهانی آن ، خیال راهبی بزرگ نقش بر زمین شده و زمزمه درد آلود نیایش مناره تنها و غریب آنرا به لرزه در میاورد - هر لحظه پیام الهان های تازه آسمانهای دیگر و سرزمین های دیگر و عطر گلهای مرموز و جانبخش بوستانهای دیگر را به همراه دارد و خود را ، به مهر و عشوه ای بازیگر و شیرین و شوخ ، هر لحظه ، بر سر و روی ایندو میزند.

- عشق جنون است و جنون چیزی جز خرابی و پریشانی ((فهمیدن)) و ((اندیشیدن)) نیست . اما دوست داشتن در اوج معراجش از سرحد عقل فراتر میروود و فهمیدن و اندیشیدن را نیز از زمین میکند و با خود به قله بلند اشراق میرسد
- عشق زیبایی های دلخواه را در معشوق میافریند و دوست داشتن زیبایی های دلخواه را در دوست میبیند و میابد.
- عشق یک فریب بزرگ و قوی است و دوست داشتن یک صداقت راستین و صمیمی ، بی انتها و مطلق.
- عشق در دریا غرق شدن است و دوست داشتن در دریا شنا کردن.
- عشق بینائی را میگیرد و دوست داشتن میدهد.
- عشق خشن است و شدید و در عین حال ناپایدار و نامطمئن و دوست داشتن لطیف است و نرم و در عین حال پایدار و سرشار از اطمینان.
- عشق همواره با اشک آلوده است و دوست داشتن سراپا یقین است و شک ناپذیر.
- از عشق هرچه بیشتر میشنومیم سیرابتر میشویم و از دوست داشتن هر چه بیشتر ، تشنه تر.
- عشق هرچه دیرتر میباید کهنه تر میشود و دوست داشتن نو تر.
- عشق نیروئییست در عاشق ، که او را به معشوق میکشاند ؛ دوست داشتن جاذبه ایست در دوست ، که دوست را به دوست میبرد . عشق تملک معشوق است و دوست داشتن تشنگی محو شدن در دوست.
- عشق معشوق را مجهول و گمنام میخواهد تا در انحصار او بماند ، زیرا عشق جلوه ای از خود خواهی یا روح تاجرانه یا جانورانه آدمیست ، و چون خود به بدی خود آگاه است ، آنرا در دیگری که میبیند ؛ از او بیزار میشود و کینه برمیگیرد . اما دوست داشتن ، دوست را محبوب و عزیز میخواهد و میخواهد که همه دلها آنچه را او از دوست در خود دارد ، داشته باشند . که دوست داشتن جلوه ای از روح خدائی و فطرت اهورائی آدمیست و چون خود به قداست ماورائی خود بیناست ، آنرا در دیگری که میبیند ، دیگری را نیز دوست میدارد و با خود آشنا و خویشاوند میابد
- در عشق رقیب منفور است و در دوست داشتن است که (( هواداران کویش را چو جان خویشتن دارند )) که حصد شاخصه عشق است چه ، عشق معشوق را طعمه خویش میبیند و همواره در اضطراب است که دیگری از چنگش بریاید و اگر ربود ، با هردو دشمنی میورزد و معشوق نیز منفور میگردد و دوست داشتن ایمان است و ایمان یک روح مطلق است ، یک ابدیت بی مرز است ، از جنس این عالم نیست
- عشق ریسمان طبیعی است و سرکشان را به بند خویش در میاورد تا آنچه آنان ، بخود از طبیعت گرفته اند بدو باز پس دهند و آنچه را مرگ

میستاند ، به حيله عشق ، بر جای نهند ، که عشق تاوان ده مرگ است و دوست داشتن عشقی است که انسان ، دور از چشم طبیعت ، خود میافریند ، خود بدان میرسد ، خود آنرا ((انتخاب)) میکند . عشق اسارت در دام غریزه است و دوست داشتن آزادی از جبر مزاج . عشق مامور تن است و دوست داشتن پیغمبر روح . عشق یک (( اغفال )) بزرگ و نیرومند است تا انسان به زندگی مشغول گردد و به روزمرگی - که طبیعت سخت آنرا دوست میدارد - سر گرم شود و دوست داشتن زاده وحشت از غربت است و خود آگاهی ترس آور آدمی در این بیگانه بازار زشت و بیهوده .عشق لذت جستن است و دوست داشتن پناه جستن. عشق غذاخوردن یک حریص گرسنه است و دوست داشتن (( همزبانی در سرزمین بیگانه یافتن)) است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=10313>



### رابطه ی تشکر و قدرشناسی با عشق و مهربانی

هرگز قدرت التیام بخش مهربانی های ساده و روزمره ی زندگی را دست کم نگیرید . یک کلمه ی محبت آمیز می تواند یاس و نا امیدي را از دل کسی بگیرد و آن را با نور امید روشن کند . یک لبخند می تواند به دیگران کمک کند تا باور کنند مهم و با ارزش اند . یک عمل محبت آمیز می تواند زندگی آدم ها را نجات دهد .

موجودیت و هستی شما یک معجزه است . همان گونه جهانی که در آن زندگی می کنید اعجازی بی نظیر است . به این حقیقت که وجود دارید و زنده اید توجه کنید ، روحتان زمزمه می کند که ای خالق هستی متشکرم . هنگامی که پیوسته شکرگزاری و با حسی برخاسته از تشکر و سپاس



زندگی می کنید ، سرتاسر زندگی تان به دعا و نیایشی عملی و زنده تبدیل خواهد شد .

• سان بئر - نویسنده و آموزگار مقدس :

نیایش راهی است برای انسان ها تا بخشی از انرژی را که به طور مداوم دریافت می کنند به خلقت بازگردانند . زمین خانه و سرپناه ماست و به ما جا و مکان داده است تا بتوانیم پایمان را بر روی آن بگذاریم . هوا به ما امکان می دهد تا تنفس کنیم . آب ما را زنده نگه می دارد و خورشید ما را گرم می کند و راهمان را روشن . شکر و سپاس نیز به ما این امکان را می دهد تا به زندگی تعادل و توازن ببخشیم .

• اما دعاها و نیایش های ما چگونه بر جهان هستی تاثیر می گذارند ؟

دعا و نیایش و شکر و سپاس ، شکل هایی از انرژی اند . ارتعاشات بر تمام جهان هستی تاثیر می گذارند . هنگامی که شکر و سپاس را با تمام وجود در قلب خود احساس می کنیم ، در واقع به خلقت و آفرینش آن هم با روشی خاص و مشخص و ملموس عشق ورزیده ایم .

• سرج کاهیلی کینگ :

ما انسان ها به دیگر اجزای این کائنات چه جاندار و چه بی جان متصل هستیم . پس کاری که هر یک از ما انجام می دهیم روی تمام دنیا اثر می گذارد . همه ی افکار ، گفته ها ، تصاویر ذهنی ، دعاها ، نیایش ها ، بخشش ها ، مهربانی ها ، محبت ها و تمام کارهای ما را همه ی هستی می بیند و می شنود .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122138>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

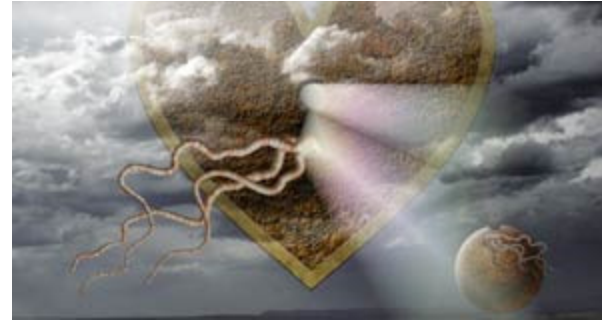
## راز عشق

(۱) راز عشق در تواضع است.

(۲) راز عشق در احترام متقابل است.







- ۳) راز عشق در این است که به یکدیگر سخت نگیرید .
- ۴) راز عشق در این است که هر روز کاری کنی که شریک زندگی ات را خوشحال کند.
- ۵) راز عشق در این است که رابطه تان را مانند یک باغ ، با محبت تزئین کنید .
- ۶) راز عشق در خوش مشربی است .
- شوخی با دیگران را فراموش نکن ، در ضمن مراقب شوخی هایت هم باش

- شوخی نا پسند نکن . شوخی باید از روی حسن نیت باشد ، نه نیشدار .
- ۷) راز عشق در این است که حقیقت اصلی عشق ، یعنی تفکر را از یاد نبری .
- آیا یک رابطه دراز مدت ، مهم تر از اختلافات کوچک و زود گذر نیست ؟
- ۸) راز عشق در این است که مانع بروز هیجانات منفی در وجودت شوی ،
- و صبر کنی تا خون سردی را دوباره به دست آوری .
- با این که احساس جلوه الهام است ، اما شخص عصبانی نمی تواند چیز ها را با وضوح درک کند .
- قلبت را آرام کن .
- تنها به این وسیله است که می توانی چیز ها را آنگونه که هستند ، در یابی .
- ۹) راز عشق در این است که طرف مقابلت را تحسین کنی .
- هر گز با فرض این که خودش این چیز ها را می داند ، از تحسین غافل نشو .
- مشکلی پیش نخواهد آمد اگر بار ها با خلوص نیت بگویی : دوستت دارم .
- گر چه احساسات بشری به قدمت نسل بشر است ، اما کلمات همواره تازه و جوان خواهند ماند .
- ۱۰) راز عشق در این است که در سکوت دست یکدیگر را بگیرید .
- کم کم یاد می گیرید که بدون کلام رابطه برقرار کنید .
- ۱۱) راز عشق در توجه کردن به لحن صدا است برای تقویت گیرایی صدا ، باید آنرا از قلب برآورید ، سپس رهایش کنید تا بلند بشود و به سمت پیشانی برود تا ریه های صوتی را آرام و رها نگه دار .
- اگر احساسات قلبی ات را به وسیله صدا بیان کنی ، آن صدا باعث ایجاد شادی در دیگری خواهد شد .
- ۱۲) راز عشق در این است که بیشتر با نگاه حرف بزنی زیرا چشم ها پنجره های روح هستند .
- اگر هنگام صحبت کردن از نگاه استفاده کنی ، مثل آن است که پنجره ها را با پرده های زیبایی بیارایی و به خانه گرما و جذابیت ببخشی.

- ۱۳) راز عشق در این است که از یکدیگر انتظارات بیجا نداشته باشید ، زیرا نقص همواره جزء لا ینفک انسان است .  
ذهنت را بر ارزشهایی متمرکز کن که شما را به یکدیگر نزدیک تر میکند نه بر مسائلی که بین شما فاصله می اندازد .
- ۱۴) راز عشق در این است که حس تملک را از خود دور کنی .  
در حقیقت هیچ کس نمی تواند مال کسی شود .  
شریک زندگی ات را با طناب نیاز میند .  
گیاه هنگامی رشد میکند که آزادانه از هوا و نور آفتاب استفاده کند.
- ۱۵) راز عشق در این است که شریک زندگی ات را در چار چوبی که خودت می پسندی حبس نکنی . عیبجویی باعث تباهی می شود .  
همه چیز را همان طور که هست بپذیر ، تا هر دو شاد باشید . قانون طلایی این است :  
نقاط قوت را تقویت کن ، و ضعف ها را نه تقویت کن نه تقبیح .  
هرگز سعی نکن با سوزاندن ، جلوی خونریزی زخم را بگیری .
- ۱۶) راز عشق در این است که هنگام سوء تفاهم ، فقط به این فکر نکنی که طرف مقابل چگونه ناراحت کرده است .  
در عوض به راه حلی فکر کنی که در آینده از بروز چنین سوء تفاهم هایی جلوگیری کنی .
- ۱۷) راز عشق در این است که وقتی پیشنهادی به ذهنت می رسد ، به نیاز خودت برای بیان آن فکر نکنی ،  
بلکه به علاقه دیگری به شنیدن آن فکر کنی .  
اگر لازم بود ، حتی ماه ها صبر کن تا آمادگی شنیدن آنچه را میخواهی بگویی پیدا کند .
- ۱۸) راز عشق در آرامش است ، زیرا آرامش باعث تکامل عشق می شود .  
عشق ، هوای نفس و احساسات شدید نیست .  
عشق انسان ها نسبت به یکدیگر بازتابی از عشق ازلی است خداوندگار آرامش کامل است
- ۱۹) راز عشق در این است که در وجود یکدیگر عاشق خدا باشید ، تا همواره علی رغم همه اشتباهات تشنه رسیدن به کمال باشید ، چرا که  
بشر همواره علی رغم موانع فراوان ، سعی میکند به سمت آرمان های جاودانه حرکت کند .
- ۲۰) راز عشق در این است که محبت تان را بسط دهید تا تبدیل به عشق واقعی میان دو انسان شود  
سپس آن عشق را که دست پرورده پروردگار است بسط دهید تا بشریت و کل مخلوقات را در بر گیرد .
- ۲۱) راز عشق در این است که به دیگری لذت ببخشی ، و لی عشق را برای لذت نخواهی . زیرا عشق حقیقی هوا و هوس نیست .  
هر چه نفس قوی تر باشد ، تقاضاهایش بیشتر می شود و هر چه تقاضا های نفس قوی تر باشد ، خودپرستی را در تو بیشتر و بیشتر تقویت  
میکند عشق چهره واقعی خود را در ملایمت و مهربانی آشکار میکند ، نه در لذت جویی .
- ۲۲) راز عشق در مراعات حال دیگری است . هر قدر که ملاحظه حال دیگران را می کنی ، کسی را که دوست داری بیشتر ملاحظه کن .
- ۲۳) راز عشق در این است که جاذبه های خود را با دیگری قسمت کنی .

جاذبه نیرویی لطیف و نافذ است که از دیگری دریافت می کنی .

این نیرو تنها با بخشش رشد میکند .

(۲۴) راز عشق در ایجاد تنوع در زندگی است .

نگذار که روزمرگی ها مثل سیم های کوک نشده ساز ، نغمه زندگی عاشقانه تان را به نوایی غم انگیز تبدیل کند .

(۲۵) راز عشق در این است که در هر فر صنی در کنار هم آرام بگیرید ، با هم تنها باشید ، و افکار تان را با یکدیگر در میان بگذارید .

لازم نیست برای سرگرم شدن حتما از محرکات خارجی استفاده کنید .

قرار بگذارید که بیشتر با هم تنها باشید تا بتوانید خودتان باشید .

(۲۶) راز عشق در این است که با زمانه کنار بیایید .

مایع عشقتان را طوری نگه دارید که بتوانید گودالهایی را که زندگی پیش پایتان میگذارد ، پر کنی.

(۲۷) راز عشق در این است که به محبوتان قدرت و آرامش بدهید و از او قدرت و آرامش دریافت کنید ، اما نه با اصرار .

(۲۸) راز عشق در استواری است .

در فصول مختلف زندگی ، عشقتان را مانند کوه بلندی استوار ، مانند خاک حاصلخیزی پر ثمر و مانند آفتاب چنان در مرکزیت نگه دارید ، که همه

ستارگان گسترده زمان و فضا به دور آن گردش کنند.

<http://kazem-kh.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=92783>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### رازی که تمام کودکان در مورد عشق می دانند

تمام کودکان رازی دارند که تعداد کمی از بزرگسالان آن را به خاطر می آورند  
یا درک می کنند . آن راز این است که آنها در هر لحظه با عشقی دست





نخورده و اعجاب آور دست و پنجه نرم می کنند . به بازی کردن یک کودک بنگرید . شما عشق را در اعمال او می بینید . هر تصمیمی همراه عشق است ، هر فرصتی با عشق لمس می شود ، هر ماجرای جدیدی با عشق آغاز می شود ، هر مانعی با عشق مقاومت می شود . شما می توانید درخشش عشق را در چشمان کودک شاهد باشید ، در خنده و فریادهای شادمانه ی او ، آن را درک کنید و آن را در فضای اطراف او احساس کنید . او واقعا وجود داشتن خود را جشن می گیرد . او واقعا زنده است .

چه چیزی موجب می شود که به او اجازه داده شود که با نیروی بیکران خود

هر کاری را انجام دهد ؟ من معتقدم که حقیقت امر، پاکی اوست . هنوز نیاموخته است که خجالتی باشد ، بنابراین نگران آن نیست که آواز بچه گانه اش که با خود زمزمه می کند ، به نظر دیگران مسخره بیاید . هنوز نیاموخته است که از شکست بترسد ، بنابراین توجهی ندارد که در حین یادگیری بازی با رورؤک ، ده ها بار زمین بخورد . هنوز بی تفاوتی را نیاموخته است ، بنابراین نگران آن نیست که عجله و هیجان زیاد خود را برای گردش رفتن به شهربازی نشان دهد . در عوض روی اینکه چطور ببیند ، تمرکز می کند و خودش را در شادی محض وجودش غوطه ور می سازد . کودکان با درک کودکانه ی خود ، عشق را حس می کنند که این حس برایشان رضایت بخش است . به همین دلیل است که کودکان کاملا عشق را احساس می کنند ، می خندند ، گریه می کنند ، چیزی می خواهند یا به کسی نیاز پیدا می کنند . اما با تمام این عبارات ، ما بزرگسالان مخصوصا هنگامی که دیگران اطرافمان هستند ، به ندرت نیاز به دیگری را بروز می دهیم . در عوض ، عشق طبیعی ما ، ذات ناپخته اش جدا می شود و آنچه که تجربه می کنیم کنترل احساساتمان است که اشتیاق زیادی به نشان دادن آن نداریم و با بی تفاوتی زیاد ، دنیایمان را ترک می کنیم .

اگر شک دارید که آیا احساس خستگی یا ملال آوری می کنید و یا بزرگسالی هستید که قسم خورده عشق را تجربه نکنند ، پس شاید زمانش فرا رسیده باشد که کودک درون خود را که سال ها قبل در اتاق اختصاصی وجود خود زندانی کرده اید ، رها کنید . به او یک بار هم که شده برای یک لحظه اجازه دهید و بگذارید او معلم شما باشد . بدین ترتیب ، در هر لحظه ی زندگیتان با توجه کردن ، جرات داشتن ، خندیدن ، در آغوش گرفتن ، پرستش و لذت بیشتر ، شاد خواهید شد و با احساس اعجاب آور عشق بیشتری روبرو می شوید .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122088>

## راه و رسم عشق ورزی

هیچ واژه‌ای را نمی‌توان یافت که به اندازه عشق تعابیر و معنای گوناگون داشته باشد. عده‌ای عشق را ساختاری رمانتیک و ساده لوحانه قلمداد می‌کنند در حالی که برای برخی همه چیز است. گروهی عشق را تنها به خدا نسبت می‌دهند و جمعی نیز تحت تاثیر تجربه یگانه و بی‌همتای خویش، عشق را وابستگی شدید احساسی دو انسان به هم تلقی می‌کنند.

گرچه تمامی این تعابیر به لحاظ اینکه از تجربیات تک تک آدم‌هایی که آن را بر زبان آورده‌اند نشأت می‌گیرد، درست است ولی هیچ کدام تعریف درستی از عشق نیستند. عشق بازتابی آموختنی و عاطفی است. يك عمل متقابل پویا است که در هر لحظه از تمام زندگی‌مان آن را تجربه می‌کنیم. برای شناخت عشق باید در عشق زندگی کنیم و در عمل بیاموزیم.

آدم‌هایی هستند که عشق را خرید و فروش می‌کنند نه ابراز. اینها چنان هنرمندانه عشق را می‌خرند که جز بکسری خودفریب نمی‌توانند بفهمند که این يك بازی است آن هم از نوع پوچ گرایانه. لئوبوسکالیا در کتاب زندگی، عشق و دیگر هیچ عشق واقعی را چنان

برمی‌شمارد: «عشق واقعی یعنی وقف کردن بی چشمداشت خویش. یعنی خود را تماما بخشیدن به امید اینکه در معشوق، عشق بیافرینیم. عشق عملی براساس ایمان و اعتقاد است و کسی که ایمان کمی دارد از عشق نیز چیزی نمی‌داند.»

عشق واقعی، عشقی است که بی‌چشمداشت ارزانی شود و عاشق واقعی نیز کسی است که هر آنچه دارد می‌بخشد و چیزی در مقابل طلب نمی‌کند. در واقع اگر کسی در قبال عشقی که ارزانی می‌کند، چشمداشت داشته باشد در پایان مایوس می‌شود زیرا بعید است که خیلی از آدم‌ها بتوانند همه نیازهای او را برآورده سازند حتی اگر عاشق و شیدای او باشند.

يك ضرب المثل بودایی است که می‌گوید «اگر دست از طلب برداری در راه روشن گام برداشته‌ای.» حقیقت نیز همین است. دیگران فقط می‌توانند



چیزی را به ما بدهند که از عهده شان برمی آید نه آنچه را که می‌طلبیم. اصل مهم این است: هرگاه بتوانیم برای دوست داشتن، شرط نگذاریم يك قدم بزرگ به طرف آموختن عشق برداشته‌ایم. اگر دست از طلب برداریم و موانع را کنار بزنیم، به راحتی می‌توانیم عشق بورزیم؛ موانعی که با عقلانی جلوه دادن عشق سعی بر حذف آن از زندگی دارند، موانعی که اگر با دقت بنگریم ساخته و پرداخته ذهن خود آدمی اند نه چیز دیگری. برخلاف آنچه همگان فکر می‌کنند، عشق هرگز ویران نمی‌کند اگر هر روز راهی تازه برای رشد کردن در آن بیاموزیم. یاد بگیریم که به دیگران عشق بورزیم. از آنچه که در خود داریم و آموخته ایم به دیگران ببخشیم. عشق چیزی نیست که با بخشش آن به دیگران آن را گم کنیم. تنها زمانی می‌توانیم به دیگران مهر بورزیم و آنها را دوست بداریم که بیش از همه به خوبستن عشق بورزیم. بزرگترین دستور خدا نیز از همین امر سرچشمه می‌گیرد. همسایه خود را دوست بدار به همان اندازه که خود را دوست می‌داری. (انجیل متی ۲۹:۲۲) اما خوب بسیاری از آدم‌ها حتی در قبال خوبستن نمی‌توانند مسئولیتی را بپذیرند چه رسد به آنکه بخواهند در قبال فرد یا افرادی مسئول باشند و به همین دلیل این ایده که در قبال هموعان خویش مسئول باشند در نظر ایشان مقوله ای غیرقابل تصور و غیرواقع بینانه است. اگر عاشق واقعی باشیم، چاره ای جز دوست داشتن دیگران نداریم. مسئولیت عشق همین است: دوست داشتن جامعه انسانی که از رشد عشق يك فرد به فرد دیگر حاصل می شود. عشق حقیقی درك به همراه دارد. درك اینکه آنچه آدمی امروز است، فردا نخواهد بود، فردا آدم دیگری خواهد بود. پس هیچ جای نگرانی وجود ندارد و اگر رفتار امروز فرد مورد علاقه مان آن چیزی که تصورش را می‌کردیم، نبود. عشق به ما می آموزد که نمی توان تنها با دیگران به این دلیل مخالفت ورزید که قادر نیستند در هر لحظه‌ای آن گونه که ما انتظار داریم رفتار کنند. آموختن عشق تنها به اینجا ختم نمی‌شود. بوسکالیا شناخت عشق را تنها از طریق تغییر می‌داند و می‌گوید «برای آموختن عشق باید پیوسته تغییر کنیم و البته از تغییرات نهراسیم. از هیچ کس جز خودمان نمی‌توانیم راه و رسم مهر ورزی را بیاموزیم. حتی والاترین معلمان اخلاقی هم نمی‌توانند با راهنمایی، ارزانی کردن بینش‌ها، پیشنهادات و دلگرمی‌های فراوان ما را در آموزش عشق ورزی یاری کنند. با تماشای زندگی دیگران نیز نخواهیم توانست عشق را یاد بگیریم. زندگی و تجربه زندگی با فرو رفتن و غرق شدن در تمامی آن خود بهترین کلاس یادگیری است.» این حقیقتی است که عشق هر چه باشد، يك حال و هوای رمانتیک که زندگی‌مان را معنا می‌بخشد یا يك آرمان‌گرایی پوچ، ما به آن نیازمندیم. ما محتاجیم که دیگران را دوست بداریم و دیگران ما را دوست بدارند که اگر چنین نبود به اینجا نمی‌رسیدیم.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9921>

## رد پای عشق در زندگی، کار و کیفیت

هرکجا عشق آید و ساکن شود/ هرچه ناممکن بود ممکن شود/ در جهان هر کار خوب و ماندنی ست/ ردپای عشق در او دیدنی ست ...

اما آنچه موجب شد تا شما را در احساس خود در «تصویر عشق» شریک کنم. مفاهیم و تعبیری از کار و زندگی و کیفیت در پیوند با عشق است که می تواند شرایط و محیط کاری لطیف تر، باکیفیت تر و عارفانه تر و حتماً سودآورتری را فراهم آورد. جبران خلیل جبران در کتاب «پیامبر» در فصل «کار» می نویسد: «کار با عشق آن است که پارچه ای را با تاروپود قلب خود بیافی بدان امید که معشوق تو آن را بر تن خواهدکرد... اگر نمی توانی با عشق کار کنی بهتر است کار خود را ترک کنی و بر دروازه معبد بنشین و صدقات کسانی را که با عشق کار می کنند بپذیری...».



منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=103618>

## رمانتیک باشیم

- لیستی را تهیه کنید

لیستی از مناسبت‌های گوناگون از قبیل تاریخ اولین روزی که همدیگر را ملاقات کردید، سالروز ازدواج و تاریخ تولد، را تهیه نمایید. در این روزها کمی آب و رنگ به زندگی خود دهید. غذایی مخصوص درست نمایید ( و یا سر راه از بیرون تهیه کنید ). برای او کارت تبریک خریده و یا نامه ای کوتاه برایش بنویسید تا بفهمد که فراموشش نکرده اید.

- یک آلبوم عکس تهیه کنید

همیشه عکس بگیرید. دوربین خود را فقط برای روزهای تعطیل و مناسبت های خاص مورد استفاده قرار ندهید. آلبوم عکسی از زندگی روزمره خود ایجاد نمایید. هر دوی شما بعدها گرمی لحظات با هم بودن را هنگامی که به آن تصاویر نگاه میکنید، تحسین خواهید کرد.

- از چیزهای جالب نوت برداری کنید

هر روز چیزی را برای او کنار بگذارید. یک مقاله شنیدنی از روزنامه، لینکی در یک سایت و یا داستانی که در محل کارتان شنیده اید. او از اینکه در طول مدت روز به فکرش بوده اید از شما قدر دانی خواهد کرد.

- فکور باشید

هر روز کاری فکورانه برای وی انجام دهید. از درست کردن یک استکان

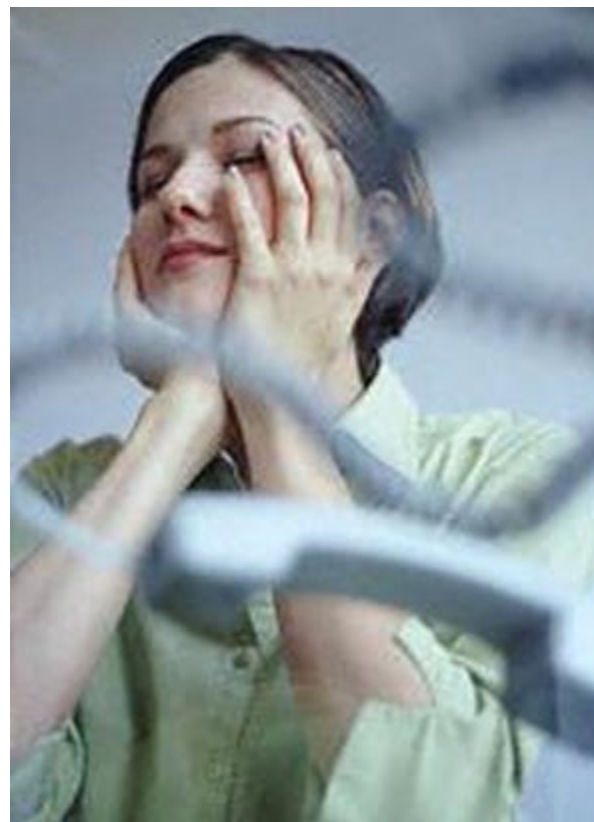
قهوه گرفته تا چسباندن یک یادداشت عاشقانه به کیف او و یا قرار دادن شکلات مورد علاقه اش در کنار بالش پیش از وقت خواب. هر فردی عاشق برخورد با چیزهای غافل گیرانه رمانتیک می باشد.

- به سر و وضع خود برسید

بگذارید شما را در بهترین حالت ببیند. این اشتباه است که فقط هنگام ملاقات با غریبه ها آراسته و مرتب باشیم. اغلب زنان دوست دارند همسرشان را تمیز، مرتب و در شیک ترین لباسها ببینند.

- در مورد خلق و خوی خود با او صحبت کنید

با او صادقانه در مورد احساسات خود صحبت کنید. اگر دچار استرس یا ناملاایمات زندگی می باشید، آنها را با او مطرح کنید. همسران صادق شما





را تحصین نموده و وقتی با ناراحتی وارد منزل می شوید، آن را یک مسئله شخصی تلقی نخواهد نمود.

• در مورد اتفاقات روز بحث کنید

در کنار هم نشسته و اتفاقاتی را که در طی روز برایتان رخ داده، بازگو نمایید. گذراندن وقت جدا از هم باعث می‌گردد که بیشتر یکدیگر را تحسین نمایید.

/http://wayoflife.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=111742>



## رمز گشایی

روزی شیوانا پیر معرفت در جمع شاگردان نشسته بود که پسری نزد او آمد و با نوعی شرمندگی به شیوانا گفت که شیفته دختری شده که لال است و نمی تواند حرف بزند! پسر از شیوانا پرسید که دلش می خواهد با این دختر لال ازدواج کند اما می ترسد در آینده زندگی ، هنگام درد دل و صحبت کردن با او دچار مشکل شود!؟

شیوانا تبسمی کرد و از او پرسید: " آیا آن دختر هم به ازدواج با تو راضی است!؟" پسر جواب داد: گمان می کنم!

شیوانا ادامه داد: از کجا به این گمان رسیده ای!؟

پسر پاسخ داد: " از نگاهش و حرکات و سکناش!

شیوانا بلافاصله پرسید: " تو که گفتی او لال است!؟ "



پسر اندکی مکث کرد و آنگاه انگار کشفی کرده باشد ناگهان تبسمی کرد و با شادی برخاست تا برود. شیوانا رو به شاگردانش کرد و گفت: " برای درک معانی زندگی فقط زبان کافی نیست! باید قدرت رمز گشایی کلام را پیدا کنید و این قدرت بدست نمی آید مگر اینکه به این باور برسید که تمام جنبش ها و حرکات و اشارات کائنات رمز آلود و پرکلام و با معناست. آنگاه درخواهید یافت که "شنیدن واقعی" چیزی جز رمزگشایی مستمر اشارات زندگی نیست.

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118239>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### رنگین کمان عشق

رنگین کمان عشق چه خوش می نوازد تار تنهائی ام را و من غرق در افکارم  
گیسوان آفتاب را به چنگ کشیدم تا سکوت را با نغمه های باران همراه  
سازم و سوار بر ابر آرزوها از آسمان نیلی گذر کنم تا شاید بیابم  
آنچه را که باید یافت ، گوهر وجودم تو را می خواند .....((عشق)).....  
در سیاهی افکارم واژه ها چه زیبا تنهائی وجودم را نوازش می کنند گویا  
تلنگری است بر درون خاموش ام تا شاید این گونه سردی درونم با حرارت  
عشق ذوب گردد و من چه عاجزانه عشق را فریاد می کنم .



چتر هستی را می گشایم تا شاید این گونه تبلور باران را زیر گام های  
استوارت لمس کنم و سیاهی شب را با سپیدی سحر همراه سازم و با

نغمه چکاوک های عاشق گوش فلک را کر سازم و همگام با بادهای خزان در میان شاخ و برگ های رنجور به این سو و آن سو سرک کشم تا شاید

این گونه التیامی بر زخمهای نسوخ گردم و چرخ هستی را از حرکت باز ستانم .  
فغان را نجوا می کند گیتار دل ، اندوه غم را بی کم و کاستی و خوف پریشانی خیالم را در زندان ابدی خواستار است تا علل لرزش تار و پودم گردد ،  
در ریتم اش پاکسازی روح و عصیان عشق را می طلبد تا با تلنگری بر باغ وحشی شیشه ای (دل) علل رویش ضمیر ناخودآگاه گردد گویا آواره تر از  
ما طلب یار می کند، افسوس .... (من نیز خود او گرفتارم)  
به ناچار در گذرگاه درونی دل به دنبال حفره خالی برای لحظه ای آسایش در کنار یار می گردم او نیز افول امپراطوری عشق را حس کرده و به دنبال  
پرتوئی نورانی برای رهایی از این نخوت است .  
انگار حادثه ای درویشی در راه است یا ملودی دلنشین با وزنی قابل شمارش ، این تواتر امواج رنگ صدایم را دزدیده و نوفه ای درونم را به آشوب  
کشانده ، گوئی صحنه تصیفی است میان خدایگان زمین و آسمان دگر بار ضرابهنگ قلبم تشدید گردیده و بیرق عشق به احتزاز درآمده لحظه ای  
سکوت جایز است.

محمد خداشناس گل افشانی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105838>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### روح عشقی که در وجودم مرد

وقتی با تموم وجودت عاشقی اما باید از همه ی این احساسات خیلی ساده تر از عاشقیت بگذری . چون فقط و فقط به فکر اونی . بخدا خیلی سخته نگاهتو برای همیشه ازش بدزدی چون اونو دیگه نمیتونی بشناسی . آره واقعا حقیقت داره که وقتی عاشق شدی نباید اون بدونه . خیلی سخته اونقدر سخته که چشمتا دیگه یاریت نمیده ، منم یکی از همون آدمای دیگه





طاقتم تموم شده چند روز چند ساعت چند سال عاشق بمونم تا کی ؟ هیچ جوری از این موضوع رها نمیشم .

اشتباه من اینه که عاشق شدم؟ مگه من خودمو عاشق کردم . چرا اونی

که عاشقم کرد به فکر این نبود که یه روزی مثل الان این حق و دارم که با همه ی وجودم فریاد بزنم بابا پس تکلیف این همه علاقه چی میشه؟ جز اینه که مثل هربار به جای شکوه راهیه دیاری کردمش که پر از دعای سلامتی و خوشبختیسه ؟ جز اینکه خنده های مصنوعی مو بهش تحویل دادم که یه وقت رفتن دلش نلرزه . یه وقت ناراحت نشه .

یه وقت دلش نشکنه . مثل هربار . نگاه سردمو به زمین خدا میدوزم و حالا توی تنهایی خودم این حق و پیدا کردم با تموم وجودم گریه کنم ولی دیگه چه فایده وقتی هیچ وقت نتونستم بهش بگم پس حق من چی؟ من از این گریه های یواشکی خسته شدم . چرا نباید بدونه چی به سره دلم اومده؟ مثل همیشه دلم به چشمام و چشمام به فکرم . همه به همه دستور میدن دختر صبور باش گذشت کن . این وسط فقط روحمه که دیگه جونی نداره . و من شرمنده ی چشمام . شرمنده ی دلی که هربار از طرف یکی شکسته .. من چی دارم که از خودم دفاع کنم. جز اینکه سکوت کنم چون عاشقم؟ یعنی ارزش و عدالت عشق انقدر کمه؟

حدیث پندار

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=132597>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

روز را با عشق شروع کنید

«روز را با عشق شروع کنید». هنگامی که صبح از خواب بیدار می شوید،



قلب خود را بگشایید و تصمیم خود را در مورد دوست داشتن همه جنبه‌های زندگی به خود یادآوری کنید.

«روز را با عشق سپری نمایید». یعنی انتخاب و اعمال شما از تصمیم شما مبنی بر این که دوست بدارید، صبور، مهربان و آرام باشید سرچشمه می‌گیرد. کلیه امور را در حد اهمیت خود بررسی کنید و از آن یک مورد شخصی نسازید و بیش از حد با مسائل درگیر نگردید. پس به خود و دیگران اجازه دهید که قدری ناکامل بوده و نواقصی داشته باشند و بیش از حد پیشنهاد و انتقاد نکنید. سپری کردن روز با عشق، یعنی شما تلاش کنید که سخاوتمند باشید، از بقیه تعریف کنید و متواضع و صادق باشید.

در طی روز به دفعات، اهمیت زندگی با عشق را به عنوان بالاترین اولویت به خود یادآوری نمایید. بدین ترتیب، وقتی موردی مهمتر از عشق در زندگی شما وجود نداشته باشد، معجزه ای در زندگی شما رخ می‌دهد.

«روز را با عشق به پایان ببرید». یعنی لحظاتی از روز را به یادآوری و

سپاسگزاری اختصاص دهید. شاید به دعا کردن یا تأمل و تفکر بپردازید یا به روزی که سپری کرده اید نظری بیندازید و در حین مرور کارهای روزانه متوجه شوید که هدف زندگی و عشق با اعمال و انتخاب‌های شما به خوبی هماهنگ شده اند. شما این کار را انجام داده اید نه به خاطر کسب امتیاز یا سخت گیری به خود، بلکه صرفاً برای تجربه نمودن آرامش تام با هدف دوستی و شناخت فضاهایی که فردا با عشق بیشتری در آن عمل نمایید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=126948>



همیشه در زندگی ما آدمها، روزهایی پیدا می شود که حتی برای مدتی کوتاه آدم را از دغدغه و روزمرگی های زندگی بیرون می کشد. درست اون لحظه که توی دنیای یکنواخت و بی رنگ خودمان غرقیم، يك چیزی به قلبمان تلنگر می زند و ما را بیدار می کند. هر سال، در فصل زمستان و سرماي گزنده بهمن ماه، يك روزی هست که گرمای اسمش همه را به هیجان وامی دارد، پیر و جوان، زن و مرد، كوچك و بزرگ همه از لاک خودشان بیرون می آیند و به این می اندیشند که با هر وسیله ای شده عشقشون را ابراز کنند. معلوم نیست چرا ما آدمها برای ابراز احساساتمان، دنبال يك عدد و يك روز تو تقویم کاغذی هستیم. انگار نمی شود بدون بهانه و مناسبت حرف دل را به زبان آورد. چاره ای نیست، این هم ثمره کال زندگی ماشینی است. شاید برای همین است که پشت و پشتم رنگارنگ مغازه دنبال يك سنبل هستند. چیزی که با هدیه دادن آن بتوانند احساس زنگار گرفته شان را بیان کنند. کار و بار گل فروشی ها توی این روز حسابی سکه است. گل های سرخ پشت شیشه گل فروشی ها به روی عابران لبخند می زند. دست آدمها علاوه بر بسته های كوچك و بزرگ تزئین شده چند شاخه گل سرخ هم خودنمایی می کند که خودش به



تنهایی گویای هزاران حرف نگفته است. شکلات ها در بسته بندی های زیبا می تواند نماد شیرینی باشد. شیرینی روزهایی که سپری شد و ما نتوانستیم طعم لذت بخش آن را بچشیم. عروسك های کوچولوی مهربان که با قیافه ای ساده و معصوم با قلب هایی بزرگ و قرمز رنگ پشت شیشه نشسته اند را نمی توان در این روز نادیده گرفت. این خرس های کوچولو نماد عشقی پاك و کودکانه اند، عشق فرزند به مادر، عشق مقدس زن و شوهرها. ولنتاین روزی به یادماندنی است. چرا که بیانگر تاریخی دور ولی جاودانه است. هر چیزی که نماد عشق و محبت باشد، زیبا است. هر چیزی که دل های پر از محبت را به هم پیوند بزند، زیبا است. وقتی برگ های سبز تاریخ کهن ایران زمین را ورق می زنیم، لیلی ها و مجنون ها، شیرین ها و فرهادهایی را می بینیم که نامشان تداعی کننده حس زیبای عشق است. کاشکی این روزها را از میان برگ های پرمعناي تاریخ سرزمین خودمان انتخاب می کردیم.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=9922>

## رهائی

آنگاه که فضای وجودت را تُهی از "عشق" یافتی، پنجره‌های دلت را به روی عشق بگشای تا "عشق" را بیابی.

زمانی که تمامی رگ و پی جانت "عشق" را طلبید، کافی است چشم بر هم بگذاری و بدان بیندیشی، یقین بدان آنگاه "عشق" در وجودت به غلیان افتاده است.

هنگامی که دریافتی غرامت تنهائیت را تنها "عشق" می‌تواند پر کند، کافی است آغوش بگشائی و "عشق" را با ذره ذره وجودت لمس کنی.

آنگاه که حساب عاطفی خود را خالی یافتی و بر ریتم یکنواخت قلبت (همچون زندگیت) تأسف خوردی، به "عشق" پناه ببر و صندوقچه قلبت را از سرمایه "عشق" انباشته کن.

آنگاه که سرمای روزمرگی، احساس را در رگ‌هایت منجمد ساخت، تنها حرارت "عشق" است که قادر به بازگرداندن شور و گرمای اشتیاق و رگ‌های وجود است.

• و سرانجام بدان:

در بازار مکاره زندگی تنها تاجرهائی موفق هستند که کالای پربه‌اء "عشق" بی‌آلایش خود را نثار تمامی خریدارهای مشتاق آن نمایند و گنجینه سینه را



از شور و شوق "محبت، صفا و یکدلی" انباشته نمایند.

عبدالحمید پوراسد / نویسنده و مترجم

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80147>

## زخم‌های عشق

چند سال پیش در یک روز گرم تابستانی، پسر کوچکی با عجله، لباس‌هایش را درآورد و خنده‌کنان داخل دریاچه، شیرجه رفت. مادرش از پنجره به او نگاه می‌کرد و از شادی کودک خود لذت می‌برد. مادر، ناگهان تماسی را دید که به سوی فرزندش، شنا می‌کند. وحشت‌زده به سمت دریاچه دوید و با فریاد، پسرش را صدا زد. پسر، سرش را برگرداند، ولی دیگر دیر شده بود. تماس با یک چرخش، پاهای کودک را گرفت تا زیر آب، بکشد. مادر از راه رسید و از روی اسکله، بازوی پسرش را گرفت.



تمساح، پسر را با قدرت می‌کشید؛ ولی عشق مادر به کودکش، آن قدر زیاد بود که نمی‌گذاشت او بچه را رها کند. کشاورزی که در حال عبور از آن حوالی بود، صدای فریاد مادر را شنید؛ به طرف آنان دوید و با چنگک، محکم بر سر تمساح زد و او را کشت.

پسر را سریع به بیمارستان رساندند. دو ماه گذشت تا پسر، بهبودی مناسب یافت. پاهایش با آرواره‌های تمساح، سوراخ‌سوراخ شده بود و روی بازوهایش، جای زخم ناخن‌های مادرش مانده بود!

خبرنگاری که با کودک، مصاحبه می‌کرد، از او خواست تا جای زخم‌هایش را به او نشان دهد!

پسر، شلوارش را کنار زد و با "ناراحتی"، زخم‌ها را نشان داد؛ سپس با "غرور"، بازوهایش را نشان داد و گفت: "این زخم‌ها را دوست دارم؛ این‌ها خراش‌های عشق مادرم هستند."

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96576>



## زندگی عاشقانه شهامت می طلبد

زندگی عاشقانه ، شهامت لازم دارد . زمانی که تصمیم می گیرید که با عشق زندگی کنید ، در هر لحظه و در هر شرایطی تمام وجودتان ، عشق را لمس می کند . تمام انرژی ناشی از آن را دریافت می کنید و راه برگشت ندارید .

این شکل شهامت ، به فرسنگ ها پیاده روی در بیابان یا چتر نجاتی که به پشت بسته اید تا از هواپیما بیرون بپرید یا اسکی کردن از کوهی پرشیب به سمت پایین ، هیچ شباهتی ندارد . تمام این کارها نیاز به شجاعت و شهامت فیزیکی دارد . از طرفی شهامت برای عاشق شدن ، نیازمند اعتماد به قدرت بدنی نیست بلکه نیازمند اعتماد به قدرت روحی شماست . شهامت روحی زائیده ی ایمان شماست و چیزی خارج از وجود شما نیست بلکه ایمان به خود ، قدرت درونی شماست که تمام شرایطی را که شما در قدم بعدی برای ادامه ی راهتان لازم دارید را در اختیارتان می گذارد . چنین ایمانی ۱۰۰٪ در آنچه که انجام می دهید و قدمی که برمی دارید ، موثر است . زمانی که شما کاملا اطمینان دارید که مسائل چگونه پایان می پذیرند ، عاشق می شوید و تمام آن چیزی که در زندگی دارید را تقدیم می



کنید .

بدین طریق ، زندگی با عشق بدین معنی است که در مرز ، زندگی می کنید . عشق ، شما را از نقطه ی راحتی بیرون می آورد و به نقطه ی احتمال خطر ، ماجراجویی و جسارت می برد . شما با جریانات و مخالفت های زندگیات بدون واهمه روبرو می شوید . البته بدین معنی نیست که احساس شک یا ترس نمی کنید بلکه عشق ، قوی تر از ترستان می باشد . این امکان را به شما می دهد که ماورای رویا ، آرزو و سرنوشت را

بنگرید و با اشتیاق به جلو قدم بردارید .

شهامت در این است که ترس گذشته را کنار بگذارید و به دیگران طوری بنگرید و عمل کنید که شما را به اوج برساند . جرات داشته باشید تا با عشق زندگی کنید . جهان در انتظار شکفتن زندگی باشکوه شماست . در نهایت تنها نظر اشخاصی که تفکر شما را قبول دارند ، متعلق به شماست .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122089>



## زندگی کردن

نمی توانی دو بار پای خود را در يك رودخانه بگذاری. من می گویم: « تو حتی نمی توانی برای يك بار پای خود را در رودخانه ای بگذاری». زیرا رودخانه، پدیده ای جاری است، جریانی مستمر است.

تنها واقعیت جهان، تنها حقیقت جهان، تغییر است. مشکل زمانی ایجاد می شود که این حقیقت را در نیابیم. آن گاه شروع به چسبیدن می کنیم؛ سعی می کنیم فعل را به اسم تغییر دهیم، و این شدنی نیست. عشق ورزیدن حقیقت دارد، اما عشق حقیقت ندارد. زمانی که سعی می کنی عشق ورزیدن را به عشق تبدیل کنی، دچار مشکل می شوی، زیرا بر ضد زندگی قیام کرده ای، زیرا زندگی، زندگی نیست، بلکه زندگی کردن است.

اگر کسی این حقیقت را به خاطر داشته باشد، به تدریج روح جریان و سیلان را درک کند، به طور حتم مشکلاتش ناپدید می شود، زیرا دیگر مشکلی پا به عرصه وجود نمی گذارد. چسبیدن، چنگ زدن و وابستگی ناپدید می گردند و زندگی به آزادی و شور رهایی تبدیل می شود؛ آزادی بی مرز و شور جاودانه.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=10577>

### سخت ترین دیدار....

سخت ترین دیدار.... دیدار اونی که به جای همه عشقی که بهش دادی په قلب زخمی برات یادگار بذاره و تو نگاهش کنی و باز مثل روزه اول دلت بلرزه و حس کنی هنوزم دوستش داری .....بخوای همه تنهایی رو که به امید برگشت دوبارش تحمل کردی تو گوشش فریاد کنی اما حتی نتونی ..... به چشمش نگاه کنی که بفهمه با همه بدیهاش هنوزم با همه قلبت دوستش داری اما ببینی چشمش داد می زنه که دلش ماله یکی دیگس .... تمام روزهایی که تنها بودی رو با خیالش حرف زدی اما الان که می بینیش حرفی نداری..... درست مثل روزه اول کرو کور و لال شدی با دستایی که یخ کرده ..... تنها اشک بی وقفه چشاته که یادت می یاره



روبروی آدمی ایستادی که همه زندگی رو به یه نگاهش هدیه داده بودی اما الان تو نگاهش یکی دیگه پیداست و تو خیلی وقته براش غریبه ای..... بازم قلبت تند تند میزنه .....

آروم آروم نگاه عاشق و بارونی تو واسه آخرین بار به چشمش میدوزی سر تو پایین می اندازی و تن یخ زده تو دنبال پاهات می کشی و این آخر ماجراست .....

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=132594>



## سخن عشق

از نگاه مولانا محبت همان عشق الهی است و درمانگر همه دردهای بی‌درمانی است که از محبت دردها شافی شود. عارفی هندی می‌گوید: بیشتر عشق بورزید، عشق و خنده را در دنیا بگسترانید. این تنها راه حفاظت بشریت، در برابر سلاح‌های هسته‌ای است! یکی از ویژگی‌های کلامی شاعران ایرانی، چون سنائی، نظامی، حافظ، سعدی، مولوی و ... این است که به هر بها و با هر بهانه‌ای از عشق و عاشق و معشوق سخن می‌گویند، به گونه‌ای که پنداری به مایه‌های اصلی تمامی آثار ماندگار و ارزشمندشان چیزی جز عشق و عاشقی نیست.



مولانا که خود درد آشنای عشق است و طعم آنرا چشیده پدیده شگرف عشق را کلید رمز گنجینه افکار

و آثار خویش قرار داده و کتاب گرانقدر مثنوی را با آن آواز و با آن به پایان رسانده است هر چند خود و آثارش را به اعتبار عشق آغاز و پایانی نیست که خود گوید: همچو فکر عاشقان بی‌پا و سر! او که همواره از عشق سخن می‌گوید، و آنرا در دفتر اول مثنوی چنین توصیف می‌کند:

لذت هستی نمودی نیست را

عاشق خود کرده بودی نیست را

بر پیداست که به نیکی می‌داند مهم‌ترین رشته پیوند انسان با خالق هستی عشق است چه آنکه وی با هر زبانی فریاد می‌زند تمام هستی از عشق است و برای عشق پدید آمده است: اگر نبودی عشق هستی کی بدی!؟

پس عشق از بنیادی‌ترین مبانی مکتب عرفانی مولاناست و از آنجا که او بیش از هر چیز پایبند اصول و مبانی حقیقی دینی و قرآنی است، و در قرآن کریم واژه عشق با این که کلمه‌ای عربی است، ولی به کار گرفته نشده است زیرا:

در تمام مصحف پاک و مجید

واژه‌ای از عشق هرگز کس ندید

از این رو بنا بر آنچه اهل کلام به ویژه عرفا و صوفیه هر جا در قران لفظ حب و مشتقات آن را دیده‌اند، از آن تأویل به تعظیم خدا و جایگزینی آن با کلمه عشق به خدا نموده‌اند چنانکه کریم زمانی در کتاب میناگر عشق می‌گوید: بدین جهت عشق و محبت، وصف حضرت حق است. در این حالت به آسانی می‌توان پذیرفت، که حب و محبت، همان عشق و عاشقی است که عرفا از جمله مولانا نیز برآند که محبت و عشق و دوستی بندگان خدا نسبت به آفریدگار نه تنها ناممکن نخواهد بود، که جز خدا کسی و چیزی شایسته‌تر برای عشق ورزیدن، دوست داشتن و محبت کردن نخواهد بود:

پس محبت وصف حق‌دان، عشق نیز

خوف نبوده وصف بزدان ای عزیز...!

جالب آنکه هفتصد سال پس از مولانا عارفی هندی می‌گوید: ... اگر عشق شکوفا نشود، تبدیل به ترس می‌گردد، اگر عشق باور شود، ترس زایل می‌گردد، به همین دلیل است که درست در لحظه عشق، ترس وجود ندارد. اگر که عاشق کسی شوی، ناگهان ترس نابود می‌شود. عشاق تنها افراد بی‌ترس هستند، حتی مرگ هم مزاحم آنها نیست، تنها عاشقان قادرند در سکوت و بی‌ترسی شگفت‌انگیزی بمیرند.

پس محبت همچون عشق می‌تواند درمانگر بسیار از دردهای بی‌درمان باشد، به دفتر دوم از کتاب مثنوی بنگرید:

از محبت تلخ‌ها شیرین شود

از محبت مس‌ها زرین شود

از محبت دردها صافی شود

از محبت دردها شافی شود

از محبت مرده زنده می‌کنند

از محبت شاه بنده می‌کنند

این محبت هم نتیجه دانش است

کی گرافه بر چنین تختی نشست

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=13909>

### سرچشمه ایده ال شما در عشق چیست؟

عشق به همان اندازه که یک احساس است یک مفهوم نیز هست. تعریف و انتظاراتی که شما از عشق دارید به نحو چشمگیری به شریک زندگی که جویایش هستید و احساس خشنودی و لذتی را که از کنار او بودن می‌طلبید بستگی دارد. از آنجا که نظر شما در مورد عشق معمولاً انعکاسی است از رفتاری که پدر و مادر و به طور کلی سرپرست با شما داده و یا رفتاری که شما با آنها داشته‌اید بنابراین کشف و نگرشی به آن رفتارها نکات بسیاری را آشکار خواهد ساخت. اگر پدر و مادر شما الگویی از عشق کمال یافته را به شما منتقل کرده باشند احتمال این که شما نیز عشقی منطقی و پخته را تجربه کنید بالا می‌رود اما اگر این الگو، الگوی ناقصی باشد به احتمال زیاد به سوی همسری کشیده می‌شوید که ظاهراً با پدر مادرتان



تفاوت زیادی داشته باشد.

الگوهای دوران کودکی شما می‌توانند پاسخ این سوال شما را بدهند که چرا شما لطمه دیده همچنان به عشق ورزی نسبت به همسری که از کرده خود پشیمان نیست و توبه ای نکرده ادامه دهید و چرا شما عهد شکن به

سوی معشوقتان کشیده می شوید. شما همسر لطمه دیده ممکن است بخواهید در یک رابطه غیر راضی کهنده باقی بمانید چرا که این همه آن چیزی بوده که به عنوان کودک می دانستید و این همه آن چیزی است که تا به امروز به عنوان عشق می شناسید شما که در دام گذاشته گرفتار شده اید نمی توانید صلاح خود را آموخته های پدر و مادران تشخیص دهید چون نمی توانید اقرار کنید که چه بی توجهی و آزاری در حق شما می شود بنابراین در کنار کسی باقی میمانید که هیچ گذشت و جبرانی در قبال شما و خوبی هایتان نمی کند. ممکن است شما همسر عهد شکن به این خاطر که شریک زندگی تان نتوانسته آن چیزهایی را که در گذشته از آنها محروم بودید به شما بدهد از دستش دلخور و عصبانی باشید و برای بر آورده کردن این نیازها به منبع دیگری پناه ببرید و آینده خود را بدون قید و شرط به دست کسی بسپارید که شناخت چندانی از او ندارد. شما به جای این که به علت های بروز سر خوردگی و ناامیدی در همسران پی ببرید و این که چگونه در رفع این کشمکش های درونی بکوشید در جستجوی چیزی بیرون از وجود خودتان هستید تا او را به عیبی متهم سازید و یا خود را در اختیار آدم جدیدی قرار دهید , فکر می کنید این بار احساساتان متفاوت است و این که این احساسات آتشین و به قول خودتان متعالی شما عقل از سرتان ربوده و تا مدتی باور دارید که این بار جریان نسبت به گذشته به گونه ای دیگر است. شما برای شور و هیجانات درونی تان به قدری معجزه گر دست یافته اید و فکر می کنید تا به حال چنین احساسی نداشته اید, مطمئن هستید که این شخص که به ظاهر با تمام افرادی که پیش از این از آنها زخم خورده اید

متفاوت است ان حس واقعی تان که تمام عمر در ارزش بودید را با تمام وجود به شما تقدیم می کند؟ تنها چیزی که باورتان می شود همین است اما آن چه شما را تا این حد مشتاقانه به سوی معشوق می کشاند و چنین حالتی را در شما به وجود می آورد به احتمال زیاد عشق به طور کامل نیست بلکه جریان نیمه تمامی از دوران کودکی و امید به رهایی از تمام محرومیت ها و عذابها ی گذشته است اما حالت دیگری نیز وجود دارد به این شکل که به طور مثال شما همسری را برگزیده اید که این امکان را به شما می دهد تا خود را به گونه ای مثبت تر و ارضا کننده تر از دوران کودکی خود تجربه کنید. در این روابط که با این حالت به وجود می آید درگیری کمتری سر مشکلات گذشته رخ خواهد و این حالت مدت بیشتری دوام خواهد داشت . البته شاید سر انجام از همسران جدا شده زندگی با معشوق را انتخاب کنید. عشق قابل تغییر یافتن است و به همان ترتیب یکی از آزمون های مهم برای تغییر در زندگی است که این امکان را به شما می دهد تا در خود تحولی ایجاد کنید. اما پیش از آن که از همسران جدا شوید توصیه می کنم با دقت بیشتری به برخوردها دعواها و نا امیدی ها خود گوش فرا دهید . پیش از آن که فرار کنید بهتر است از خود بپرسید آیا فرار از این رابطه راهی منطقی برای خودشناسی است؟ یا صرفاً بهانه است برای گذشتن از کنار مشکلات حل شده دوران کودکی من؟ اگر برای

انتخاب شریک خود هیچ توجه و تفکری نشان ندهید به طور حتم در زندگی دلزدگی و سرما خوردگی را تجربه خواهید کرد . پس از آن ناچارید برای بهبود این رابطه به سختی تلاش کنید و اگر غیر از این فکر هنوز دارید خود رافریب می دهید.

<http://p۳۰web.wordpress.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=107285>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### سرود عشق

کسی که نغمهٔ دلنشین "عشق"، وجودش را فرا گرفته، چگونه تواند جز به طراوت باران نعمت‌های خداوندی بیندیشد؟  
چگونه راضی تواند شد تلاءلو نور الهی که بر وجودش تابیده شده، از بندگان غافل و ره گم‌کرده دریغ کند؟  
چگونه خواهد توانست از چشمهٔ جوشان علم و معرفت خداوندی بچشد و تشنه‌لبان را در حسرت جرعه‌ای رها کند؟  
چگونه تاب خواهد آورد زیستن در سرزمین رؤیاهای موهوم شکست و تباهی را؟  
چگونه توجیه تواند کرد لذت دیدار مظاهر الهی را در میهمانی باشکوه خداوندی، تنها در انزوای هر چند گوارا و دلنشین خود؟  
پس ای دوست موفق و شادکام من بال بگشای، به پرواز درآی، جستجو





کن، بیاب مشتاقان را و بر شانه‌های منتظران آرام گیر. در گوش‌های  
خاموش‌شان زمزمه کن و نغمه دل‌انگیز "عشق" را همچون شکوفه‌های سپید، جامه بهاری در دشت سینه‌هایشان سخاوتمندانه پخش کن.  
ای مهربان!  
اشک شو، جاری شو و غبار غفلت از اندیشه‌های چشم انتظاران پاک کن،  
به چهره خمود و غبار دلمردگان تبسم  
دلنشین خود را هدیه کن،  
دست‌های پرمهرت را در دست‌های سرد و تهی از احساس بگذار و اجازه بده جریان گرم، پرهیجان و شورانگیز "عشق الهی" در کوچه  
پس‌کوچه‌های وجود، رسوخ کند.  
بذر "عشق" بکار و آبیاری‌اش کن از چشمه‌سار امید و به انتظار بنشین تا جوانه‌های طلائی آن، یکی پس از دیگری، سر برآرند و آنگاه یک صدا  
سرود "عشق" بخوانند.

نویسنده و مترجم

عبدالحمید پوراسد

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80821>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

سلام

عشق را وارد کلام کنیم  
تا به هر عابری سلام کنیم  
و به هر چهره ای تبسم داشت



ما به آن چهره احترام کنیم  
هرکجا اهل مهر پیدا شد  
ما در اطرافش ازدحام کنیم  
چشم ما چون به سروسبز افتاد  
بهرتعظیم او قیام کنیم  
گل و زنبور، دست به دست دهند



تا که شهد جهان به کام کنیم  
این عجایب مدام درکارند  
تا که ما شادی مُدام کنیم  
شُهره زنبور گشته است به نیش  
ما ازو رفع اتهام کنیم  
علفی هرزه نیست در عالم  
ما ندانیم و هرزه نام کنیم  
زندگی در سلام و پاسخ اوست  
عمر را صرف این پیام کنیم  
«سالکا» این مجال اندک را  
نکند صرف انتقام کنیم  
در عمل باید عشق ورزیدن  
گفتگو را بیا تمام کنیم  
عابری شاید عاشقی باشد  
پس به هر عابری سلام کنیم.

منبع : ماهنامه تدبیر

<http://vista.ir/?view=article&id=72025>

## سمفونی عشق

خانواده، نهادی مقدس است که از پیوند ازدواج زن و مرد، هسته اولیه آن شکل می‌گیرد.

این دو موجود، هر کدام با سرشت و ویژگی‌های منحصر به فرد خویش، توافق می‌کنند تا طرحی نو دراندازند و در کنار یکدیگر، مسیر حیات خود را به گونه‌ای مشترک و متفاوت با حال و هوای دوران مجردی سپری کنند. برخی اختلاف نظرها و تفاوت سلیقه‌ها، ممکن است کشتی زندگی زناشویی را دچار تب و تاب کرده و مخاطراتی را متوجه زندگی مشترک کند. قدر مسلم آن است که هر پسر و دختری ازدواج می‌کنند به امید



خوشبختی. ولی واقعا این سعادت و خوشبختی چیست؟ و چگونه حاصل می‌شود؟

هر چقدر فهم، درک، گذشت، بینش و خداترسی طرفین (زن و شوهر) بیشتر باشد، قدرت و توان مقابله و رویارویی آنان با حوادث و ناملایمات و اختلافات بیشتر می‌شود. به دیگر سخن، ضعف شخصیتی، کوتاه‌فکری، تک روی، تنگ نظری و در نظر نگرفتن رضای خداوند و... عواملی می‌شوند برای کاهش علاقه و در نهایت به دلسردی، بی‌تفاوتی و سست شدن و فرو ریختن پایه‌های خانواده منجر می‌شود. بدین ترتیب، اگر نگاهمان به همسر و زندگی، نگاهی عمیق و واقع‌بینانه و نگرشمان به ازدواج و روابط زناشویی، نگرش الهی و انسانی، مبتنی بر احترام و گذشت و عشق و ایثار باشد، خواهیم دید که طعم شیرین و لذت بخش زندگی، سالیان سال در دل و جانمان ماندگار خواهد ماند. هر چقدر فهم، درک، گذشت، بینش و خداترسی طرفین (زن و شوهر) بیشتر باشد، قدرت و توان مقابله و رویارویی آنان با حوادث و ناملایمات و اختلافات بیشتر می‌شود.

به راستی چگونه می‌توان یک زندگی و خانواده خوشبخت داشت؟ و معیارهای سعادت و خوشبختی کدامها هستند؟ این نوشتار سعی دارد با بررسی راهبردهای مختلف مرتبط با زندگی زناشویی، در نهایت شیوه خانواده خوشبخت را معرفی کند. چرا که اگر پدر و مادر خوشبخت نباشند، فرزندان آنان هم طعم خوش خوشبختی را نخواهند چشید و چه بسا در جامعه با خطرات و تهدیدات فراوانی روبه‌رو شوند که حل و فصل آنها بسیار مشکل و هزینه‌بر است. اگر زن و مرد نتوانند که به هم عشق بورزند، فرزندان‌شان هم در زندگی آینده نصیب و بهره مناسبی از عاطفه و عشق و محبت نخواهند داشت. پس اگر مرد و زن (پدر و مادر) روش زندگی خوش و خرم و عاشقانه را یاد بگیرند، خوشبختی بچه‌هایشان هم تا حدود زیادی تضمین شده است. حقیقت امر آن است که اغلب ما زنده هستیم ولی زندگی نمی‌کنیم.

• زندگی برای چه؟

بیاپید بگویند که شما برای چه کسی و برای چه چیزی زندگی می‌کنید؟ پاسخ‌ها ممکن است به قرار زیر باشد: زندگی برای : خدا، فرزندانمان، همسایه‌ها، فامیل، پدر و مادرمان، مردم و دوستان. به راستی اگر ما برای خدا و با توکل بر خدا و بنا بر دستورات خدا زندگی کنیم آیا خوشبخت نخواهیم بود؟ پس بیاپید برای خدا زندگی کنیم نه برای خواست مردم، میل فامیل و دستورات و خواسته‌های نابجا بچه‌ها و دوستانمان.

#### • استراتژی‌های زندگی

نگاه شما به طرف مقابل (همسر) چگونه است؟ ما سه نوع نگاه یا استراتژی را برای روابط فی‌مابین زن و شوهر ذکر می‌کنیم!

#### ۱) استراتژی برد-برد(برنده-برنده)

در این نوع استراتژی، هر دو طرف (زن و شوهر) به دنبال تایید، تقویت و تکامل و موفقیت هم هستند. مرد می‌گوید: عزیزم من قصد دارم به تو کمک کنم تا ادامه تحصیل بدهی و زن می‌گوید: من هم برای موفقیت تو در کار جدید تا جایی که مقدور باشد حداکثر تلاشم را می‌کنم که تو مشکلی در زندگی نداشته باشی. من با صرفه جویی کمک می‌کنم تا مثلا اقساط ماشین را سر موقع بدهی. به این می‌گویند برنده-برنده. یعنی هر دو طرف می‌خواهند پیروز و برنده میدان زندگی باشند. این حالت چیزی شبیه بهشت است. اگر اینگونه می‌اندیشید و تلاش می‌کنید، پس بهشت گوارایتان باد و صفایش را ببرید.

#### ۲) استراتژی برد- باخت (برنده-بازنده)

در این نوع استراتژی، یکی از طرفین دنبال تقویت و تایید و تکامل است و طرف دیگر نمی‌خواهد پیروز باشد. فرد می‌گوید: خانم! شما در امور من دخالتی نکن و سرگرم بچه‌ها و مدرسه آنها و مسائل خانه باش، فلان جا و فلان جا هم نرو، با در و همسایه هم کاری نداشته باش، آموزشگاه و آرایشگاه هم نمی‌خواهد بروی، از فلان هنر می‌خواهی سر در بیاوری که چه بشود؟ ... در این نوع استراتژی، مرد علاقه مند است در جامعه فرد موفقی باشد و هر کجا خواست برود و در فلان جلسه و برنامه شرکت داشته باشد ولی زن او نه. این حالت در خانواده‌ها بسیار اتفاق می‌افتد و شاید بتوان گفت که حالت برزخی و عدم اطمینان کامل در زندگی است. انگار دچار نوعی شک و تردید هستیم.

در استراتژی برنده-برنده هر دو طرف می‌خواهند پیروز و برنده میدان زندگی باشند. این حالت چیزی شبیه بهشت است. اگر اینگونه می‌اندیشید و تلاش می‌کنید، پس بهشت گوارایتان باد و صفایش را ببرید.

#### ۳) استراتژی باخت- باخت (بازنده-بازنده)

در این نوع نگاه، مرد نمی‌خواهد زن در جامعه برنده و موفق باشد و زن هم متقابلا کاری می‌کند که مرد آنچنان که باید و شاید به هر چه که می‌خواهد نرسد. در این نوع زندگی، حالتی کج‌دار و مریض دیده می‌شود. در واقع آنان برای خود جهنمی می‌سازند و کارشان می‌شود سوختن و ساختن. تفاهم، عشق و محبت در این نوع استراتژی بسیار کم‌رنگ است و هر دو طرف دچار نوعی لجبازی و تک‌روی و غرور کاذب هستند.

پس بیاپید، نوع نگاه و نوع استراتژی زندگی مشترک‌مان از نوع برنده - برنده باشد.

منبع: خانواده

## شعله عشقتان را همیشه روشن نگه دارید

یک سؤال جالب از شما دارم... آیا تا به حال شده بخواهید کاری انجام دهید و بدانید که به نفعتان است اما احساس کنید که انرژی لازم برای انجام آن را ندارید؟

همه ی ما حداقل یک یا دو بار در طول زندگیمان در چنین موقعیتی گرفتار شده ایم. این موقعیت می تواند در جنبه های مختلف زندگی ما، کار، خانه، و به ویژه روابطمان اتفاق بیفتد.

ما دنبال بیشتر و بیشتر هستیم اما انرژی لازم برای کسب بیشتر را در خودمان نمی بینیم. یکی از خوانندگان خوب سایت ایمیلی برای ما فرستاده بود که می تواند تجربه ی خیلی از زوج ها باشد....

"هر دوی ما سخت کار می کنیم و سه فرزند را بزرگ کرده ایم. حال و روزمان خوب است اما آخر روز که به خانه می آییم واقعاً خسته ایم. چطور می توانیم انرژی لازم را برای روشن نگه داشتن چراغ زندگیمان به دست آوریم و نگذاریم که این شعله هیچوقت خاموش شود؟"

وقتی درمورد این سؤال فکر می کردم ناگهان داستانی قدیمی به ذهنم آمد. تصور کنید کسی سراغ شما می آید و بگوید که می توانید به جایی که

همیشه دوست داشتید سفر کنید بدون اینکه لازم باشد هزینه ای بدهید. فقط باید ساکتان را ببندید و برای پرواز فردا شب ساعت ۱۲ آماده شوید.

اگر این همان سفر رویایی شما باشد و باید حتماً به آن بروید و متقاعد هم شده اید که این پیشنهاد واقعی بوده است، آیا کارهای لازم را انجام

می دهید که برای این سفر آماده شوید؟ مثلاً دنبال چند روز مرخصی از کارتان می روید؟



اگر بچه دارید، تصمیم می‌گیرید بچه‌ها را هم با خود ببرید یا برای آنها پرستار می‌گیرید؟ در مورد جلسات مهم کاریتان چه؟ با آنها چه می‌کنید؟ آیا برنامه‌ی آنها را تغییر می‌دهید یا از کس دیگری می‌خواهید که به جای شما آن را انجام دهد؟ در مورد کارهای خانه چطور؟ آیا کس دیگری می‌تواند کارهای خانه‌تان را انجام دهد یا می‌گذارید تا خودتان برگردید و آنها را انجام دهید؟ این سؤالات می‌تواند همینطور و همینطور ادامه یابد. اگر این سفر روایهای شما باشد (و کس دیگری هم هزینه‌های آن را پردازد) من فکر می‌کنم بتوانید برنامه‌هایتان را کمی تغییر دهید و از این فرصت استثنایی نهایت استفاده را ببرید.

این داستان می‌تواند استعاره خوبی برای روابط شما باشد. این چیزی است که روی آن تمرکز دارید، اینکه اولویتی برای رابطه‌تان ایجاد کنید و سعیتان را بکنید تا در کلیه جوانب زندگی این اولویت را مد نظر داشته باشید. یک نمونه از زندگی خودم برایتان مثال می‌زنم. اولویتی که من و همسر من ساخته بودیم این بود که رابطه‌مان را در ازدواج عمیق‌تر کنیم و همیشه شعله‌ی آن را روشن نگه داریم. یکی از راه‌هایی که برای انجام این هدف انجام می‌دهیم این است که به اتفاق هم کتاب می‌خوانیم و در مورد مسائل زندگی با هم بحث و تبادل نظر می‌کنیم.

مثلاً این کتابها ممکن است از دیدگاه‌های مختلفی به زندگی نگاه کنند، از فلسفی و روانشناسی گرفته تا دیدگاه‌های عملی بسیار معمولی و عادی. ما فهمیده ایم که نه تنها از این کار بلکه از عصرها کنار هم تلویزیون نگاه کردن یا در اینترنت سیر کردن هم لذت می‌بریم. به خاطر همین بود که اول امسال تصمیم گرفتیم که حداقل هفته‌ای دو یا سه شب را کنار هم کتاب بخوانیم، تلویزیون تماشا نکنیم، و با هم صحبت کنیم. با این تعهد گام بلندی در راه رسیدن به هدفمان—که روشن نگاه داشتن شعله‌ی عشق در ازدواجمان بود—برمی‌داریم. اگر شما هم می‌خواهید ارتباط بیشتری با هم برقرار کنید و راه آن را نمی‌دانید، توصیه‌هایی برایتان داریم:

۱) تصمیم بگیرید که واقعاً چه می‌خواهید. اگر هدفتان این است که شعله‌ی عشقتان را روشن نگه دارید، این برای هرکدام از شما چه معنا و مفهومی دارد؟ با هم حرف بزنید و ببینید که هرکدام از شما دوست دارید رابطه‌تان چطور باشد، بدون اینکه همدیگر را متهم کنید یا حالت دفاعی به خودتان بگیرید. در مورد آنچه که واقعاً باعث انگیزش دهی به شماست، صادق باشید.

۲) به نتایج مثبت آن فکر کنید. آن دیدگاه را در فکرتان نگه دارید و ببینید که دوست دارید چگونه باهم باشید. شما این انرژی را دارید که به سمت آنچه می‌خواهید پیش بروید، اما این دیدگاه همیشه باید در ذهنتان باشد.

۳) این را بیشتر مثل یک تجربه‌ی مفرح بدانید نه کاری که باید انجام شود. داستانی که اول مقاله در مورد آن سفر روایی برایتان تعریف کردم را یادتان هست؟

اگر قرار نیست این سفر آکنده از تفریح و لذت و شور و نشاط باشد، تغییر برنامه‌هایتان و آماده کردن خود برای آن چندان ارزش ندارد. همین مسئله برای نزدیکی در روابط هم صادق است. یافتن فعالیت‌هایی که بتواند شما را به هم نزدیکتر کند، باید حتماً احساس خوبی در شما ایجاد کند. اگر نتیجه‌ای که از آن فعالیت نصیبتان می‌شود به اندازه‌ی کافی خوب باشد، همه‌ی خستگی‌هایتان را برطرف خواهد کرد.

از تجربه‌ای که از زندگی خودمان و بقیه افراد عاید شده دریافته‌ام که می‌توانید یکی از این دو انتخاب را داشته باشید. یا می‌توانید اجازه بدهید که دیگران یا موقعیت‌های مختلف روند زندگی شما را تعیین کنند، یا اینکه خودتان خالق زندگی خود باشید. انتخاب با شماست.

اما یادتان نرود هیچکس به اندازه ی خودتان نمی تواند فعالیت هایی که شعله ی عشقتان را همواره فروزان نگه می دارد را انتخاب کند.

منبع : پارسی فا

<http://vista.ir/?view=article&id=113965>



### شکست در عشق کشنده نیست

محققین دریافته اند که علی رغم زاری و ماتم موجود در ترانه های ستاره های موسیقی پاپ و شعرای بی دست و پای دلسوخته، شکست عشقی یا پایان بخشیدن به یک رابطه عاطفی آنقدرها هم طاقت فرسا نیست. به گفته الی فینکل (Eli Finkel) استادیار روانشناسی در دانشگاه (Northwestern) که نتیجه تحقیقاتش در مجله روانشناسی تجربی اجتماعی منتشر شده است، "ما توانایی خود را در مواجهه با دل شکستگی دست کم میگیریم."



فینکل و همکارش پل ایستویک (Paul Eastwick) به بررسی عشاق جوان- به خصوص آن دسته از عشاقی که به احساسی شدید و سوزان دچار

بودند- پرداختند تا ببینند که آیا پیش بینی آنها از احساس بدبختی و انهدام در زمان پایان یافتن رابطه اقا به همان شدتی که میگویند خواهد بود؟

فینکل میگوید: "به طور متوسط، افراد احساس نا امید و اندوه ناشی از جدایی را بیش از حد دست بالا میگیرند."

این تحقیق که ۹ ماه به طول انجامید، بر روی دانش آموزان کالج که دو ماه از آشنایی و آغاز رابطه عاشقانه آنها گذشته بود، انجام شده است. آنها هر دو هفته یک بار یک پرسشنامه را پر میکردند. اطلاعات جمعآوری شده متعلق به ۲۶ تن شامل ۱۰ زن و ۱۶ مرد بود که در طی شش ماه اول آغاز تحقیق از یکدیگر جدا شدند.

پیش بینی شرکت کنندگان از میزان نا امید ناشی از جدایی در دو هفته قبل از آن با آنچه در واقعیت احساس میکردند و آنچه در طی چهار دوره

مختلف ثبت کرده بودند، مقایسه شد. تعجیبی نداشت که هرچه شخصی عاشقتر بود، جدایی را سخت تر تحمل میکرد. به گفته فینکل: "افرادی که عاشقترند واقعا بیشتر از جدایی متأثر میشوند. اما در مقایسه با حس واقعی آنان، پیش بینی آنها از اینکه این جدایی تا چه حد میتواند دردآور و مرگبار باشد تا حد چشمگیری غلو شده است."

منبع : بانک اطلاعات گردشگری

<http://vista.ir/?view=article&id=98049>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عاشق بمان

مهم این نیست که هستی! آنچه اهمیت دارد این است که همیشه عشق بورزی و آنچه تو را باید شادمان کند این است که روزت را با عشق آغاز کنی و شب هنگام با یاد عشق سر به بالین بنهی.

محبت و صداقت باید هسته مرکزی همه کارهای تو باشد و از درون و برون یکی شوی، مثل نفس کشیدن که همه اعضاء با هم به اتحاد می‌رسند در رسانیدن دم به بازدم.

عشق گوهری است بس زیبا و فریبا و هنرمند واقعی در زندگی کسی است که با تراش محبت و صداقت، آن را چو نگینی بر انگشت عشق روح خود کند.





کسی که موهبت عشق را باور دارد و به خاطر آن به تمنای نفس، پشت می‌کند در واقع خدا را شناخته و با توسل به عشق الهی خود را از هر رویداد ناخوشایندی دور می‌کند.



کسی که به مهر و بخشش، چون پرنده‌ای آزاد و رها می‌نگرد که آسمان سینه دوست را پهنه اوج گرفتن می‌داند، هرگز! رایحه خوش عشق را از خاطر نخواهد برد و همیشه عاشقی مشتاق خواهد بود و اشتیاقی عاشقانه برای بودن در کنار دوست خواهد داشت.

هنوز من و توئی بدون عشق متولد نشده و این حقیقت جاودانه است که عاشق رها می‌کند تا همیشه بمانی و آن کس که تو را در بند می‌کند فقط یک دوست گرسنه و بی‌تجربه است که فوق بین قفس و باغ، و پرواز و نغمه حزنا انگیز را نمی‌داند.

بزرگترین معجزه عشق این است که سلطه، نفاق، تزویر و ریا را رها کنی و دل به محبت، عفو و ایثار ببخشی.

در گنجینه روزگار رازی با ارزش‌تر از مهرورزی نخواهی یافت و هیچ چیز در دنیا بر مسندی بالاتر از نور محبت بر قلب کسی نمی‌نشیند.

خدا خود مظهر عشق و بخشش است، و فقط با یک زبان باید با او سخن گفت: زبان دل مهربان، زبان دل بخشنده و بی‌کینه...

هیچ به این اندیشیده‌ای که به نام خدا چه کارها را نمی‌توان کرد.

آری تو نمی‌توانی بگوئی به نام خدا اما دل دوست را بشکنی.

تو نمی‌توانی بگوئی به نام خدا اما کینه دوست را به دل بگیری.

تو نمی‌توانی بگوئی به نام خدا اما به وفاداری دوست توجه نکنی.

تو نمی‌توانی بگوئی به نام خدا اما آبروی دوست را بر باد دهی و ویرانش کنی.

دریاب که اگر به نام خدا می‌گوئی یعنی عاشقی و عاشق یعنی:

ع: عطر وجودت روح نوار است.

ا: ایثارت مثال‌زدنی است.

ش: شهره به مهربانی داری و

ق: قناری خوش الحان روضه رضوانی

حالا: بگو چه کم داری؟

مطمئن‌تر از این کشتی چه دیده‌ای که از دریای مهرورزی می‌هراسی؟

قسم به هر چه دل دردمند در این دنیا است عاشق بمان...

به سوز دل عاشق که تنها مرهم زخم دل تنهای دوست توئی..

عاشق بمان، محبت کن و بدون چشمداشت ببخش.

دل را به خدا بسپار، برایش دلبری کن، آری با مهربانی توجه‌اش را به خودت جلب کن، با عفو و رهایی نگاهش را معطوف خود کن، با خیرخواهی

درهای رحمتش را به روی خود بگشا و در انوار نورانی حکمت الهی اش غرق در سرور شو. این عطر مشام‌انگیز الهی در روح و روان تو به خیر و خوشی باد...

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=70632>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عاشق شده بود

عاشق شده بود و می‌ترسید از رسوایی. غرورش اجازه نمی‌داد عشقش را بروز دهد. اگر جوانک او را نمی‌خواست چه؟! خانواده‌اش چه می‌گفتند؟! تمام فکرش را مشغول کرده بود، احساس گناه می‌کرد که تا این حد به یک پسر علاقه‌مند است بدون آنکه این علاقه را به طرز معقولی عنوان کند. احساس نوعی خیانت. تصمیم گرفت معشوقی برای خود بسازد. یک معشوق ایده‌آل که روزی خواهد آمد و تنها به او فکر کند تا از آن احساس گناه و یا ترس از نبودن علاقه متقابل رها شود، که در واقع می‌خواست جوانک را فراموش کند. گرچه هنوز هم در اعماق وجودش او را می‌خواست، فقط او را. و بالاخره ساخت آن معشوق ایده‌آل را و تمام علاقه‌اش را وقف معشوق ساختگی‌اش کرد. هر روز به او فکر می‌کرد تا جوانک را فراموش کند. هر روز هرروز و ...

و از آن روز تمام خواستگارانیش را رد می‌کرد، تا معشوقش، معشوق ایده‌آلش بیاید!

آخرین خواستگار، جوانک بود، اما دخترک او را نپذیرفت!



او منتظر معشوقش بود...

خورشید تیره شد

و ماه سیاه شد،  
چون من عاشق او شدم  
و او عاشق من نشد  
(دوروتی پارکر، شاعر آمریکایی)

لیلا غلامزاده

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=119751>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عاشقانه زیستن

اکنون زمان آن فرا رسیده که عاشقانه راهی سفر عشق شوی؛ چندان اندیشه‌ات را پر نی از فکرهای مثبت و نورانی و مه‌ای شوی تا سفری طولانی و سرشار از نشاط و شوق به قصد رسیدن به معبود را آغاز کنی. تو اینک قادری تا ردپای درخشان خداوند را بر ساحل طلانی کائنات، نظارت‌گر باشی. دل به دریا بسپار و اندیشه‌هایت را دریائی کن و یقین بدان که "او" تو را به سرزمین روپائی خود میهمان خواهد کرد. تو ای اشرف مخلوقات خداوند! هر آنچه را که این سفر نیاز دارد، تو با خود به همراه داری. پس آن گونه که شایسته توست، محکم و استوار گام بردار و



دریای آبی و آسمان بی‌انتها را چراغ هدایتی بدان که تو را به سرزمین نور،  
رهنمون خواهد شد.



ای رهافته! بدان که راه رسیدن، رهروی می‌خواهد که مردپیمودن باشد و  
گذار. شوق و ذوق می‌خواهد و سرمستی. پس فراز و نشیب مسیر، تو را  
مشتاق‌تر می‌بایست ساخت، نه رنجور و مغموم. اکنون وقت آن رسیده که برقله بلندترین کوه اندیشه‌ات فریاد کنی: "من انسان سعادت‌مندی  
هستم من بوی خوش شکوفه‌های خوشختی که باد از سرزمین موعود هدیه می‌آورد، درمشام خوداحساس می‌کنم." تا پژواک صدایت، مشتاقان  
را به وجد آورد و هلهله در کائنات به پا کند.

اکنون دیگر می‌بایست ذکر خداوند را دائم و پیوسته بر سجاده سبز و بی‌انتهای رسیدن با گام زدن در مسیر "عشق" لحظه‌لحظه بر زبان راند.  
این دوست خوب من!

ما دیگر فرصت آن را نداریم که "زندگی" را کلاس درس شیطنت‌های کودکانه و مکان کسب تجربه‌های مکرری که بیش از آن که ما را به سرزمین  
نجات برسانند. ما در خودغرق می‌کنند، بدانیم. ما اکنون می‌خواهیم آن گونه که شایسته جایگاه رفیع انسانی ماست، زندگی کنیم؛ شادکام،  
شادمان، موفق، سعادت‌مند و عاشق تا شایسته بهشت برین خداوند باشیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85207>

**vista.ir**  
Online Classified Service

### عاشقانی که از عشق تهی‌اند

یکی از اساسی‌ترین توهمات آدمی، این است که گمان می‌کند عشق را می‌شناسد؛  
به همین سبب از تجربه‌ی عشق عاجز است. هر کسی می‌پندارد که می‌داند عشق  
چیست؛ بنابراین، نیازی به تجربه‌ی آن احساس نمی‌کند. به همین دلیل عشق با دنیای ما  
قهر کرده است. ما با عاشقانی روبرو هستیم که از عشق تهی‌اند.



والدین تظاهر می کنند که فرزندانشان را دوست دارند، شوهران تظاهر می کنند، همسران تظاهر می کنند ، تظاهر و تظاهر . البته هیچ کس به عمد این کار را نمی کند . بسیاری از آنها نمی دانند که چنین می کنند . ای کاش از همان ابتدا آدم ها می آموختند که عشق برترین هنر زندگیست ،

به جادو می ماند و معجزه می کند!

ای کاش می آموختند که عشق را باید کشف کرد، باید برای کشف آن زحمت کشید، باید به ژرفای آن رفت و شیوه های آن را آموخت!  
عشق، هنر است .



عشق ورزیدن امکانی بالقوه در همگان است ؛

باید منتظر روزی بود که همگان به بلندای بلند عشق صعود کنند . تنها در چنان روزی است که انسانیت حقیقی زاده خواهد شد .

www.delsookhte.blogfa.com

پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112651>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عاشقی سفر ثانیه است نه درنگ قرن ها و سال ها

عاشق می خواست به سفر برود، روزها و ماهها و سالها بود که چمدان می بست، هفته ها را تا می کرد و توی چمدان می گذاشت. ماهها را مرتب می کرد و روی هم می چید و سالها را جمع می کرد و به چمدانش اضافه





می‌کرد. او هر روز توی جیب‌های چمدانش شنبه و یکشنبه می‌ریخت و چه قرن‌هایی را که ته ته چمدانش جا داده بود.

سالها بود که خدا تماشاپیش می‌کرد و لبخند می‌زد و چیزی نمی‌گفت. اما سرانجام روزی خدا به او گفت: فکر نمی‌کنی سفرت دارد دیر می‌شود؟ چمدانت زیادی سنگین است. با این همه سال و قرن و این همه ماه و هفته چه می‌خواهی بکنی؟

عاشق گفت: خدایا! عشق، سفری دور و دراز است. من به همه این ماه‌ها و هفته‌ها احتیاج دارم. به همه این سال‌ها و قرن‌ها، زیرا هر قدر که عاشقی کنم، بازهم کم است.

خدا گفت: اما عاشقی، سبکی است. عاشقی، سفر ثانیه است. نه درنگ قرن‌ها و سال‌ها.

بلند شو و برو و هیچ چیز با خودت نبر، جز همین ثانیه که من به تو می‌دهم. عاشق گفت: چیزی با خود نمی‌برم، باشد. نه قرنی و نه سالی و نه ماه و هفته‌پی را. اما خدایا! هر عاشقی به کسی محتاج است. به کسی که

همراهی‌اش کند. به کسی که پا به پایش بیاید. به کسی که اسمش معشوق است.

خدا گفت: نه؛ نه کسی و نه چیزی. "هیچ چیز" توشه توست و "هیچ کس" معشوق تو، در سفری که نامش عشق است.

و آنگاه خدا چمدان سنگین عاشق را از او گرفت و راهی‌اش کرد.

عاشق راه افتاد و سبک بود و هیچ چیز نداشت. جز چند ثانیه که خدا به او داده بود. عاشق راه افتاد و تنها بود و هیچ‌کس را نداشت. جز خدا که همیشه با او بود.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=128050>

## عاشقی مردمان عصر حجر!

عجب عاشقی بودند این مردمان عصر حجر... مفهوم آقا و خانم آن موقع هنوز کشف نشده بود و همه یا نر بودند و یا ماده، اما عشق از همان زمان وجود داشت... البته تنها در یک صورت می‌توان روابط آنزمان را عشق نامید که روابط امروز تیتتر یک مجلات زرد را که گستره‌شان به روزنامه‌های وزین رنگی بیست و چهار صفحه‌ای هم کشیده می‌شود را نیز عشق نامید... گیج شده‌اید?... می‌دانم و برایتان توضیح خواهم داد... خانم "بلوط نتراشیده" از دست او بشدت عصبانی است. آنها هنگام شکار سال پیش وقتی آقای "با چشمانش به همه خیره" جگر یک خرس را به او تقدیم کرد عملاً" به یکدیگر علاقه‌مند شده و با هم ازدواج کردند. اما آقا تصمیم گرفته است فصل جدید شکار را با خانم "با هر بادی می‌پرد" بگذرانند. فکر می‌کنید چه می‌شود؟ مسلم است. خانم "بلوط نتراشیده" به جای آنکه او را نفرین کند، یا به پستوی غار پناه ببرد یا مرگ موش بخورد، طرف کله‌پاچه‌ای را که درست کرده است به صورت آقای "با چشمانش به همه خیره" می‌پاشد و پس از



آن چشمان سوخته‌اش را از کاسه بیرون می‌آورد.

آقای "غار یکی زن یکی" که یک نر دوازده وجبی است و ریش و موی انبوهی دارد هنگام رد شدن از در غار با دیدن لیخند خانم "چشمانش یکی در هزار" عاشق چشمان او شده و یک روز تمام به شکار نمی‌رود. احساس می‌کند که با او خوشبخت و صاحب فرزندی قوی و خوش‌شکار شود... اما خانم به آقای "می‌نشیند و سنگ می‌کوبد" دلباخته است. آقای "غار یکی زن یکی" که به اسید یا پنجه بکس دسترسی نداشته با گرز میخ‌دارش توی سر خانم "چشمانش یکی در هزار" می‌کوبد و انتقامش را می‌گیرد... در این مقطع که گزارشش کردیم، انسان بتازگی عشق را کشف کرده است و دوجین از آدم‌های غارنشین در دامنه‌های زاگرس کور و کر و لال و شل وشول شدند و یا بالکل زندگانی را بدرود گفتند. در این زمان بود که پیشرفت مهمی حاصل شد. سالخوردگان که دلیل این رفتارها را نمی‌فهمیدند عشق کورکورانه را ممنوع کردند و آن دو علت داشت یکی آنکه خانم "تحملش یک کلوخ" به خاطر فرار شوهرش بچه‌هایش را در دیگ می‌پزد و مهمانی می‌دهد و دیگر آنکه دختر بچه‌ای با نام "سر و گوش جنبان" خودش را آتش می‌زند... از آن به بعد هیچکس نمی‌تواند خودش همسرش را انتخاب کند و یا حرفی از عشق و عاشقی بزند... خوشبختانه ما از نسل این قوم شریر که خداوند با عذاب خودش آنان را از صحنه روزگار محو نمود نیستیم، نه در جهان متمدن غرب دیگر خانم "تحملش یک کلوخ" پیدا می‌شود و نه در میان ما آقای "غار یکی زن یکی" و بهتر است که تمامی این روزنامه‌های زرد را آتش زد...

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=118198>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق

دوست من!  
بیا دیباچهٔ "عشق" را در دل‌هایمان بگشائیم  
و ترنم روح‌نواز "عشق" را در فضای دلچسب و دلنشین  
زندگی پخش کنیم، چرا که:  
آبی آسمان، پیام "عشق" سر می‌دهد،  
موج‌های خروشان دریا، سرود "عشق" را نغمه‌خوانی می‌کنند،  
گل سرخ، رایحهٔ "عشق" در فضا می‌پراکند  
و بلبل بر ساخشار، نجوای "عشق" را این چنین در گوش طبیعت سبز  
زمزمه می‌کند:  
گام نخستین در مسیر دست‌یابی به سعادت و خوشبختی پایدار، "عشق"  
است.  
ضامن استمرار و تداوم موفقیت و کامیابی، "عشق" است.  
حافظ اعتبار و بقاء زندگی و گرمی و صفای خانواده، "عشق" است.  
سراغاز و سرسلسلهٔ ارتباط و اتصال به منشأ لایزال هستی، "عشق"





است.

شرط استحکام و دوام بنیاد خانواده، "عشق" است.

سرلوحهٔ دفتر زندگانهی و چراغ راه فلاح و رستگاری، "عشق" است.

پالایش دل، آرامش قلب و تسکین دردها، "عشق" است.

اول مسیر، "عشق" است و دنبالهٔ آن، "عشق" و پایان آن، "عشق" است و دیگر هیچ.

عبدالحمید پوراسد

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83368>



## عشق \_\_ ازدواج

ازدواج چیست ؟ ازدواج اتحاد دوباره جفت جدا شده است . ازدواج با ماجرای عاشقانه تفاوت دارد . شما در اصل یکی بوده اید اکنون در جهان دو تا هستید . اما ازدواج درک این یگانگی روح است . ازدواج با ماجرای عاشقانه تفاوت دارد بهتر است بگوییم ازدواج با رابطه عاشقانه هیچ ارتباطی ندارد . ازدواج سطح اسطوره شناختی دیگری از تجربه است . هنگامی که افراد با این نیت ازدواج می کنند که یک ماجرای عاشقانه بلند مدت را آغاز نمایند ؛ خیلی زود از یکدیگر جدا می شوند زیرا همه ماجراهای عاشقانه (به معنای صحیح کلمه و الا در عصر از همگسیختگی پست مدرن از عشق دم زدن کمی رویایی می نماید ) به ناکامی منتهی می شوند . اما ازدواج درک





نوعی یگانگی روحی است . چنانچه زندگی مناسبی داشته باشیم و ذهنمان در رابطه با شخصی از جنس مخالف معطوف به کیفیت های مناسب باشد همسر مذکر یا مؤنث خود را پیدا خواهیم کرد. اما چنانچه با علایق جسمانی خاصی اغفال شویم؛ با شخص نا مناسبی ازدواج خواهیم کرد . از رهگذر ازدواج با شخص مناسب تصور خدای مجسم را بازسازی می کنیم . پرتویی می درخشند و رازی در دل شما می گوید : " این همان است که باید باشد" .  
حالا سوال این است :

اگر ازدواج وحدت دوباره ی خود با خود با بنیاد مذکر یا مؤنث خودمان است چرا در جامعه جدید ازدواج اینقدر مخاطره آمیز است؟ به این دلیل که ازدواج تلقی نمی شود . باید بگوییم اگر ازدواج اولویت نخست زندگی نباشد در واقع ازدواج نکرده اید. ازدواج به معنای یکی شدن دو نفر و تبدیل شدن آنها به یک جسم است . چنانچه ازدواج به قدر کافی ادامه پیدا کند و شما به جای سر سپردن به هوس های شخصی مرتباً به آن گردن بگذارید ؛ این مطلب را

درمی یابید که واقعاً دو نفر یگانه شده اند . نه فقط یگانه به لحاظ زیست شناختی بلکه از نظر روحی . جنبه زیست شناختی اغفالی است که می تواند شما را به یکسانی سوق دهد . در ازدواج دو مرحله کاملاً متفاوت وجود دارد که در شماره بعدی نشریه به آن خواهیم پرداخت اما تنها یک نکته باقی می ماند و آن اینکه امروزه رابطه و حتی ازدواج به یک ترتیب اجتماعی خشک است که از معنا تهی شده است . چه تعداد از مردم پیش از برقراری رابطه با جنس مخالف آموزش معنوی می بینند؟ وقتی عمق از بین برود آنگاه در سطح باید شناور ماند و این خطرناک است و جامعه را به سوی نوعی بی هویتی و بی معنایی پیش می برد .

دنیای بی آیین ما برای زندگی کردن بسیار کوچک شده است می دانید چرا ؟ زیرا تمدن به بلوغ رسیده است (!) و آیین ها را فراموش کرده است به یاد مطلبی از کتاب اورال فوتتیاں افتادم که :

" وقتی بچه بودم مثل یک بچه حرف زدم ، مانند یک بچه فهمیدم، مانند یک بچه فکر کردم : اما هنگامی که مردی شدم چیزهای بچه گانه را کنار گذاشتم ."

محسن معینی

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=118201>

## عشق آبی

ما در اینجا تعدادی روش مفید را برای تقویت و بهبود روابط میان همسران پیشنهاد می کنیم . البته باید دانست که حتماً نباید همه آنها را با هم و در یک زمان بکار برد. شما می توانید با توجه به ویژگیهای خود و همسران موارد مناسب را انتخاب کرده و در مواقع لزوم بکار برید:

(۱) تحسین کنید: رفتارهای مثبت همسران را تحسین کنید و او را به انجام هر چه بیشتر آن رفتارها ترغیب نمایید. به او بگویید که چقدر به وجودش افتخار می کنید و دوست دارید همواره در کنارش باشید.

(۲) سخنش را قطع نکنید: وقتی همسران در حال صحبت کردن با شماست، به هیچ وجه حرفش را قطع نکنید. صبر کنید تا کاملاً حرفش تمام شود و بعد نظر خود را بیان کنید.

(۳) او را اسیر نکنید: همسر خود را با انواع و اقسام خواسته ها و دستوراتتان برده و اسیر خود نسازید. وقتی کاری از او می خواهید خودتان هم در عوض کاری برایش انجام دهید. دقت کنید که این کار حتماً نباید مسئله مهمی باشد. شما هم می توانید با انجام کارهای کوچک و به ظاهر کم اهمیت و حرفهایی محبت آمیز او را شاد کنید و خستگی را از تنش بیرون



آورید.

سعی کنید در روز حداقل یک کار که سبب رضایت او می باشد انجام دهید.

(۴) علاقه او را در نظر بگیرید: خیلی از مواقع ما با حرفها و حرکاتمان همسرمان را نسبت به خود عصبانی و ناراحت می کنیم. سعی کنید تا حد امکان از کارها و رفتارهایی که سبب دلزدگی و ناراحتی همسران می شود بپرهیزید. حتماً اگر به آن کارها علاقه دارید به خاطر همسر و زندگی مشترکتان آنها را کنار بگذارید.

(۵) مباحثه کنید: برای ایجاد صمیمیت بیشتر سعی کنید با هم کتابی انتخاب کنید و آن را به نوبت بخوانید. سپس در مورد آن با هم بحث و گفتگو نمایید. اگر اهل کتاب نیستید، می توانید به جای آن با هم فیلمی را تماشا کنید و بعد درباره اش حرف بزنید.

(۶) از محاسن یکدیگر بگویید: در مورد روزهای اول آشناییتان و ویژگیهایی که سبب شد نسبت به هم علاقه مند شوید گفتگو نمایید. ولی دقت

کنید که اگر ویژگیهای خوب ظاهر خود را پس از گذشت سالها از دست داده اید بهتر است در مورد آنها حرفی نزنید. چرا که هدف ما صحبت در مورد ویژگیهای ظاهری و فیزیکی نمی باشد. به جای آن سعی کنید آزادانه و صادقانه در مورد ویژگیهای مثبت روحی و شخصیتی یکدیگر گفتگو نمایید.

(۷) زمانی را با هم بگذرانید: زمانی در روز یا در هفته را فقط به خودتان دو نفر اختصاص دهید. مثلاً یک بعدازظهر با هم به پارکی بروید که هیچ کس حتی فرزندانان نتوانند مزاحمتان شوند و سعی کنید از این با هم بودن لذت ببرید.

(۸) احترام بگذارید: هیچ وقت احترام گذاردن نسبت به یکدیگر را فراموش نکنید. (احترام به افکار، عقاید و دیدگاههای همسران باعث می شود او نیز چنین احساساتی را نسبت به شما پیدا کند).

(۹) انتقاد نکنید: البته راهنمایی و گوشزد کردن ابرادات طرف مقابل با انتقادات بی جا فرق می کند. انتقاد مستقیم اغلب سبب رنجیدگی خاطر طرف مقابل می شود، بهتر است نکات مورد نظرمان را در لفافه و به صورتی کاملاً غیر مستقیم به همسرمان بگوییم. چرا که شرط اول زندگی مشترک پذیرفتن بدون قید و شرط یکدیگر است.

(۱۰) نسبت به هم اعتماد داشته باشید: در غیر این صورت عشق و علاقه واقعی میانتان شکل نخواهد گرفت.

پس از گذشت چند سال در زندگی های زناشویی افراد دچار نوعی روزمرگی می شوند. در چنین حالتی فرد مثل یک قطار مسیری را دائم طی می کند و دیگر هیچ چیز این مسیر برایش تازگی و جذابیت ندارد. متأسفانه با بروز چنین احساساتی افراد اغلب حس می کنند که دیگر چیز تازه ای برای هم ندارند و به بن بست رسیده اند. ولی باید دانست که در این مواقع فقط زندگی زناشویی به نوعی به خواب رفته است و تنها کاری که باید بکنید این است که بیدارش کنید. هر صبح پس از برخاستن از خواب کمی فکر کنید و بیاندیشید که چه کاری می توانید بکنید تا همسران زندگی بهتری داشته باشد. سعی کنید در روز حداقل یک کار که سبب رضایت او می باشد انجام دهید. رفته رفته این کار به نوعی عادت تبدیل می شود و به این ترتیب همواره همسر شما جزء اولین مسائلی می شود که ذهنتان را به خود مشغول می سازد.

در زندگی صبر را پیشه خود سازید و کوچکترین بهانه ای را برای دعوا قرار ندهید.

متأسفانه امروزه کانونهای خانوادگی زیادی فقط و فقط به دلیل همین مسئله عادی شدن روابط و رسیدن به نوعی روزمرگی از هم پاشیده می شوند. زن و شوهر باید قدر زندگی زناشویی خود را بدانند. باید توجه کنید که زندگی قرار نیست همیشه بر وفق مراد شما باشد. روزهای خوب و بد همیشه وجود دارند و این حقیقت زندگی است. سعی کنید همراه با هم روزهای سخت زندگی را تحمل کنید و همچون روزهای شیرین، در سختیها نیز با هم باشید. به خاطر داشته باشید که شما ازدواج کرده اید که یک تن شوید و همه چیزتان با هم مشترک شود. نه اینکه تبدیل به رقابای شوید که همواره در حال حسادت و نیش و کنایه زدن به یکدیگر می باشند. همانطور که از همسران توقع دارید بعضی از کارها را بکنند یا نکنند به او نیز اجازه دهید همین توقع را از شما داشته باشد. ولی توقعات بی جا از همسران نداشته باشید. زن و شوهر حتی می توانند در میان جمع بدون بیان کلمه ای با اشاره و طرز نگاه یکدیگر را تشویق و حمایت کنند و به این ترتیب به او بفهمانند که علیرغم تمام مشکلات و اختلافات او را دوست می دارند و درکش می کنند. همیشه و تحت هر شرایطی برای کمک به همسران آماده باشید. مگر قرار نیست شما بهترین دوست او باشید؟ پس توجه به او و نیازهایش و درک شرایط او را در اولویت کارهای خود قرار دهید.

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=126874>



### عشق آتشین فقط یکسال!

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که عشق‌های آتشین بعد از یکسال فروکش می‌کنند، از خصوصیات عشق‌های آتشین می‌توان به افزایش ضربان قلب، هیجان، سرخویشی و تا حدی زودباوری اشاره کرد. دانشمندان اکنون دریافته‌اند که این نوع احساسات بیشتر از یکسال نمی‌تواند دوام بیاورد.

براساس تحقیقات محققین دانشگاه پاولیا (Pavia) این احساسات قدرتمند که در تازه عاشقان بوجود می‌آید به علت عملکرد مولوکولی به نام NGF - که عامل رشد عصبها است - در بدن بوجود می‌آید.

دانشمندان ایتالیایی میزان بالاتری از NGF در خون ۵۸ فردی که اخیرا دچار این احساسات شده‌اند نسبت به گروهی از افراد مجرد و یا افرادی که دارای روابط طولانی مدت بوده‌اند، را مشاهده کرده‌اند. اما پس از یکسال میزان مولوکول NGF در بدن همان عشاق به حد و اندازه افراد دیگر رسید و آنها از لحاظ رفتاری به حالت اولیه بازگشتند.

محققین ایتالیایی که تحقیقشان را در مجله Psychoneuroendocrinology منتشر کردند، گفتند هنوز دلایلی برای بالا رفتن میزان NGF در بدن این افراد بدست نیامده ولی این مطلب کاملا روشن است که این مولوکول در تحولات شیمیایی بدن افرادی که دچار این احساسات هستند، نقش اساسی دارد.

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=9939>

## عشق اگر عشق باشد

هر آنچه که موجب بهجت تو می‌شود، غذای روح توست.

چنان نیست که فقط تن آدمی به غذا نیازمند باشد، بلکه روح آدمی به غذا نیازمندتر است.

همواره جانب بهجت و سرمستی را بگیرد.

زدل مردگی و حساس بدبختی بپرهیز، به حساس بدبختی، مجال ظهور و بروز نده.

گرچه گاهی دل آدمی می‌گیرد، ما این گرفتگی به آمدن ابرها می‌ماند، ابرها امروز می‌آیند، ما فردا هوا باز صاف و آفتابی است.

به ابرها بنگر، به خورشید نگاه کن و به یاد داشته باش که حساب تو زحساب آن دو جدا است.

گاهی هوای دل آدمی تیره و ابری می‌شود، گاهی روح آدمی وارد اقلیم شب می‌شود، ما روح سپیده‌دمان نیز دارد.

ما در چرخه‌ای از شب روز مرگ و تولد و تابستان و زمستان در حرکت هستیم.

سعادت در آن است که بدانیم ما هیچ کدام از این‌ها نیستیم. بدین‌سان انسان به صلح و صفا با خود و هستی می‌رسد.

همه‌انگی با قطب‌های متضاد هستی، شور آفرین است.

اگر بدانی که چگونه با احساسی از سعادت و بهجت زندگی کنی، روح خواهد بالید و تناور خواهد شد. در غیر این صورت در همان ساحت دانه‌گی می‌ماند و هرگز درخت نمی‌شود. اگر دانه درخت نشود و اگر درخت به شکوفه ننشیند و میوه ندهد، عشق تمام عیار، همه‌چیز را در بر می‌گیرد.

عشق اگر عشق باشد، هیچ‌چیز زحیطه‌ی آن خارج نیست.

فراموش مکن که من ز عشق کامل سخن نمی‌گویم، بلکه زعشق تمام عیار سخن می‌گویم و این‌ها با هم متفاوت‌اند.

قرن‌هاست به ما می‌آموزند که چگونه عشق‌مان را کامل کنیم و ما نتوانسته‌ایم چنین کنیم.

زیرا چنین ایده‌ای در مبانی، اشکال داشته است. عشق نمی‌تواند کامل شود.

کامل کردن عشق، یعنی تمام کردن عشق.

عشق تمام نمی‌شود، زیرا عشق، زندگی است.

عشق، جاودانگیست، بی‌زمانیست. عشق، با مرگ بیگانه است، عشق تنها پدیده‌ی زندگی ماست که از مرگ فراتر می‌رود. اما عشق تمام عیار با عشق کامل فرق دارد. عشق کامل مبتنی بر هدف و نقشه است. برای تحقق عشق کامل، عاشق باید مسیرهایی را بپیماید، بر طبق کلیشه‌هایی خاص عمل کند و بایدها و نبایدهایی را مدنظر قرار دهد تا رفته رفته عشقش را به صفت کمال بیاراید. اما عشق تمام عیار، ایدئولوژیک نیست. زیرا ایده، نقشه و باید نبایدی در آن نیست. لازمه‌ی عشق تمام عیار این است: در هر لحظه، در هر کاری که می‌کنی، دلت را در کار خویش بگذار. تعلل نکن. تردید نکن. همین. منظور من از عشق تمام عیار این است: در برابر هر جریان پرخروش عشقت، سر نزن.

منبع: عشق پرنده‌ای آزاد و رها - اشو

مترجم: مسیحا بزرگر

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=6047>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق الهی

برای خلق لحظاتی سرشار از سرخوشی ، سلامتی و آرامش خیال باید ژرف ترین دیدها را نسبت به زندگی کشف کرده و باید کاری کنیم که این



انرژی از درون ما سرازیر شود. هرگز اجازه ندهید که اتفاقات جهان شما را تحت تاثیر خود قرار دهد، تمام تلاش نان این باشد که خودتان بر آن ها تاثیر بگذارید. باید یاد بگیریم که بر اتفاقات خارج از کنترل خود بی اعتنا باشیم. سپس به امید دستیابی به بهترین ها به نیروهای درونی خود اتکا کنیم تا این هوشیاری، برتری و توانایی ناخودآگاه که از دید ما پنهان است به مراقبت از ما بپردازد. «عشق» ، «سازگاری» و «نیروی محبت» خود را از خزانه سرشار وجود خود بیرون بکشید و تبلور این گنجینه نایاب را در دنیای خارج خود مشاهده کنید. «عشق الهی» که در قلب و ذهن ما آشیانه دارد همه آنچه را که برای شادی و خوشبختی به آن نیاز داریم برای ما فراهم



می آورد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=95344>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عشق انسان را کور میکند

همه ما از روی تجربه به این باور رسیده ایم که عشق انسان را کور می کند، اما نکته بسیار جالب اینست که این مطلب حقیقت داشته و تحقیقات دانشمندان، دلایل آنرا اثبات کرده است.

دانشمندان دریافته اند که احساسات عاشقانه باعث توقف فعالیت ناحیه ای از مغز که افکار انتقاد آمیز انسان را کنترل می کند، می شود.

به نظر می رسد این احساسات نیاز مغز به شناسایی شخصیت و خصوصیات طرف مقابل را کاهش می دهند.

محققین بر این باورند که عشق مرد و زن و یا عشق مادرانه تاثیر یکسانی بر مغز دارند. یک تیم تحقیقاتی مغز ۲۰ مادر را به هنگام مشاهده عکس

فرزندانشان اسکن کردند و به این نتیجه رسیدند که فعالیت مغزی این مادران بسیار شبیه به افرادی بود که درگیر احساسات عاشقانه بودند.



مطالعات نشان می دهد که فعالیت بخشی از مغز این افراد که سیستم ارزش گذاری و پاداش (reward system) نام دارد افزایش یافته است. هنگامیکه اینگونه از قسمت های مغز به علت ایجاد احساسات عاشقانه تحریک می شوند - مثلا مانند زمان غذا خوردن، نوشیدن و یا بدست آوردن پول - احساس نشاط و رضایتمندی در انسان افزایش یافته و فعالیت سیستم قضاوت های منطقی و منفی در مغز کاهش می یابد. براساس این تحقیقات تنها تفاوت عشق زن و مرد و عشق مادرانه اینست که در عشق بین زن و مرد فعالیت هیپاتالاموس مغز به شدت افزایش یافته و چندین برابر بیشتر از دیگران می شود.

news.bbc.co.uk

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=13686>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق به خود!

اگر ما به خودمان عشق بورزیم، خود را همانطور که هستیم، بپذیریم و به خود احترام بگذاریم، آنگاه همه مشکلات حل می شوند. در این صورت است که ما دست به هر کاری بزنیم، با موفقیت و شادمانی روبرو خواهیم شد، نو گویی در جای جای زندگی مان، معجزات کوچکی یکی پس از دیگری اتفاق می افتند. سلامتی مان را دوباره به بهترین شکل ممکن به دست آورده، پول بیشتری از آن خود خواهیم کرد، رضایت مندی بیشتری در روابط با دیگران به دست خواهیم آورد. عمل کردی خلاقانه و موفقیت آمیز خواهیم داشت و همه این معجزه ها یکی پس از دیگری بی آن که خودمان کار زیادی انجام دهیم، به وقوع خواهند پیوست.



عشق و به رسمیت شناختن خود، به شما احساس امنیت، اعتماد و احترام داده و دنیای فکرتان را به بهترین وجه ممکن، شکل می دهد. روابط تان با دیگران سرشار از عشق و محبت خواهد شد، کاری پیدا می کنید که مطابق



میل و خواسته شما باشد، مکان بهتری برای زندگی کردن پیدا خواهید کرد و در آن سکنی خواهید گزید، وزن بدنتان رو به تعادل خواهد گذاشت و در مجموع تغییرات شگرف و مثبتی در زندگی تان به وجود خواهید آورد. عشق به خود را هیچ گاه فراموش نکنید و هیچ گاه به خاطر هیچ چیز از خود انتقاد نکنید و خود را به باد ملامت و سرزنش نگیرید. انتقاد راه پیشرفت را بر شما سد می کند.

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=111720>



## عشق به زندگی عشق به خود

عشق کلمه ای که در تعریف آن و وصف حالش بسیار شنیده اید و گفته اید. هم خود میتوان برای ان تعریفی داشته باشید و هم دیگران و زندگی نیز حق شماست و نوع زندگی همان است که خود می پندارید و زندگی می کنید.

اگر بگوئید زندگی من این طور است چون ان مسئله و ان شرایط موافق و یا ناموافقم بود درست نیست هرچند بی تاثیر نیست ولی باز زندگی و عشق به زندگی مسئله ایست در خور اکه ایا شما خود را دوست دارید؟ ایا زندگی را و زندگی خوب کردن را حق مسلم خود فرض می کنید ؟ و ایا عشقه به خود و زندگی دارید؟



بیائید عاشق خود و زندگی و زندگی با عشق را تجربه کنید. خیلی هم در دوردستها نیست در همین نزدیکی است کاری جز این ندارد که بگویند من خودم را دوست دارم و عاشق خودم هستم. من زندگی خود را با عشق و زندگی همراه با عشق را خواستارم که به آنچه داری خوشحال و سپاسگذار و به آنچه نداری قانع و در طلبش تلاش کنید مطمئن بی نتیجه نیست. کمی تأمل همراه با یک نفس عمیق و تفکر و القاع به ذهن و تدام



این القاع را می خواهد ارزانت است بهایی ندارد مزدش دوست داشتن خود و عاشق خود و دیگران بودن است دوست داری. بسم الله

کیوان رئیسی پور

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=103247>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عشق به ما جسارت می دهد

عشق به ما جسارت می دهد تا مکان هایی را در ذهن و قلب خود پیدا کنیم که هرگز کشف نکرده بودیم؛ که آنها را هرگز جز برای عشق نگشوده ایم. در اصل عشق ما را به خودمان آشکار می کند. در عشق نوعی ایمنی می یابیم که ما را به خطر کردن تشویق می کند؛ اینکه دوباره بکوشیم و برای راه های کهنه چاره های جدیدی پیدا کنیم. هرچه



بیشتر یکدیگر را کشف کنیم خودمان را بهتر خواهیم شناخت. شناخت از دنیایی که برای خودمان تعریف کرده بودیم و ممکن است ما را از محدودیت درآورد. تشویق می‌شویم که ادراکی جدید به دست آوریم.



عشق حاصل‌خیزترین خاک را برای رشد کردن به ما می‌دهد. ما این خاک را با رها کردن خودِ کهنه و ادراکات بی‌فایده غنی می‌سازیم و در عوض دید وسیعی پیدا می‌کنیم و دنیایی از امکانات نامحدود برای کشف خود به دست می‌آوریم. عشق کور نیست؛ دیدی کامل دارد. عشق برای ما امکانی را به وجود می‌آورد تا آن‌گونه بینیم که هرگز پیش از آن ندیده بودیم.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=130362>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### عشق پس از دوستی پدید می‌آید

هر چند که شخصا با این مقاله تا این حد موافق نیستم اما بد نیست بخونید؛ وقتی کار به انتخاب همسر مناسب و گذران باقیمانده‌ی عمر در کنار او می‌رسد، خانم‌ها آسیب‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. آنها در جستجوی فردی هستند که با آنها سازگار بوده، علائق و شخصیتی مشابه خود او داشته باشد و تا پایان عمر همراهش بماند.



● قبل از انتخاب همسر، با مردهای زیادی معاشرت کنید

به عنوان یک زن، بهتر است که قبل از انتخاب همسر مناسب و دلخواه خود، با مردهای مختلف قرار ملاقات گذاشته و معاشرت کنید. مهارت‌هایی در خود دارید که می‌توانید از طریق آنها فرد مناسب برای خود را بیابید. اما...یک همسر خوب و ایده‌آل چه خصوصیتی دارد؟

● به لیست زیر نگاه کنید، ببینید آیا این مهارت‌های لازم در شما وجود دارد؟

بفهمید چه زمان به مردی علاقه مند شده‌اید.

همسر مناسب کسی است که ارزشهای زندگیش با شما مشابه باشد .

اول سعی کنید با او دوست شوید، عشق بعدها ایجاد خواهد شد.

حال هر یک از این موارد را تک تک بررسی میکنیم!

● چگونه می فهمید که به مردی علاقه مند شده اید؟

جذب یک مرد و شروع یک رابطه، نیازمند علاقه ی متقابل از هر دو نفر است. در برخورد با یک مرد این فقط شما نیستید که سردرگمید که آیا او فرد موردنظر و مناسب برای شما هست یا نه، او نیز در پی پاسخ این سوال درمورد شماست و دوست دارد بداند که آیا مناسب و درخور او هستید یا خیر.

فکر میکنید مردها از کجا متوجه می شوند که به آنها علاقه مند شده اید؟ مردها هم همان چیزها را می خواهند: دوست دارند آنچه برایشان مهم و ارزشمند است، برای شما نیز اینچنین باشد. از اینرو شما باید ویژگی های شخصیتی فرد مورد نظرتان را بررسی کرده و آنها را با مقاصد و عقاید خود مقایسه کنید.

● همسر ایده آل کسی است که ارزشهای زندگیش با شما یکسان باشد

جذب یک مرد و گذاشتن اولین قرار ملاقات ها با او به این منظور است که با علایق و اعتقادات او آشنا شوید. وقتی که زمان انتخاب فرا می رسد، باید کسی را انتخاب کنید که ارزش های یکسان و مشابهی با شما داشته باشد.

اگر زنی توانست مردی را به خود جذب کند، فقط به این دلیل که علاقه برایش مهم بوده، مطمئناً تا آخر عمر مجرد خواهد ماند.

● اول سعی کنید با مردها دوست شوید--عشق بعدها ایجاد خواهد شد

اگر برای مدت زیادی مجرد بوده اید، باید یاد بگیرید که چطور آرامش و خونسردی خود را در برخورد با مردها حفظ کنید. اگر همیشه این اضطراب را داشته باشید که دوباره ناموفق خواهید شد، مطمئناً کار را بدتر خواهد کرد.

تصورتان از مردها باید در نظر اول به عنوان یک دوست باشد، کسی که به نظر شما موجود جالبی است که دوست دارید بیشتر درمورد او بدانید. با او به صرف ناهار بیرون بروید، در پارک قدم بزنید، به سینما بروید و...اگر موفق به انجام این کارها شدید، یعنی توانسته اید با استرس و اضطراب خود کنار بیایید.

● عشق و...یک آشنایی شاد

خط آخر: عشق بیشتر در نتیجه ی یک آشنایی خوب و خوش حاصل می شود، نه از شانس مجذوب کردن یک غریبه. اما، اگر اینقدر جرات دارید که وقتی از کسی خوشتان آمد، جلو بروید و با او قرار ملاقات بگذارید، پس تردید نکنید. به یاد داشته باشید که هدفتان نباید به چنگ آوردن آن فرد باشد، هدفتان باید مقابله با ترس و کمرویی خودتان باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=71780>

## عشق جهانی

ما در جهانی بسیار عاشق زندگی می کنیم . اگر به دقت به اطراف بنگرید ، مشاهده می کنید که هر کس یا هر چیزی که برای خلق دنیای فیزیکی مسئولیت دارد با عشق زیادی کار می کند . طبیعت از نظر نقش و جزئیات ، جسور و متنوع است و اشاره ای است به ما که هنرپیشه ی کمدی در پشت صحنه هایی هستیم که عشق ، اشتیاق و شادی لازم داریم .

درباره اش فکر کنید که آیا در آنجا هزاران گل متنوع در هر شکل قابل تصور، در هر پرده ی رنگی و دوست داشتنی ، در هر رایحه ی مست کننده ای لازم است ؟ خدا ، تنها می تواند گلی خلق کند که برای حشرات مفید باشد . واقعا لزومی ندارد که یک نمایش خیالی و طبیعی داده شود . توصیف این رنگین کمان زیبا که در باغمان می بینیم ، چیست ؟ عشق! عشق ، شعوری خلق شده است که به تنهایی بیانگر زیبایی و مایه ی نشاط و دوست داشتن خودمان است .

هر جایی در دنیای فیزیکی ما ، اثر مشابه عشق را می بینیم . هر روز یک نمایش دیدنی در آسمان ارغوانی ها ، نارنجی ها ، صورتی ها و قرمزها شروع و پایان می یابد . همان طوری که خورشید طلوع و غروب می کند . هر شب ، قادریم که درخشش میلیون ها ستاره مانند الماس های دوری که آسمان ها را آذین می بندند را شاهد باشیم .



به نوبت با نسیم های دل انگیز ، بادهای قوی ، طوفان های شدید ، گرمای بخارآلود ، دانه های سرد برف و باران دلچسب ، سرگرم ، شاد و وحشت زده و آرام می شویم . دو ابر هرگز کاملا شبیه هم نیستند . دو درخت حتی کاملا مثل هم رشد نمی کنند . حتی دو موج هرگز در نقطه ی

مشابه مانند هم بالا و پایین نمی روند . هر کوه با ابهتی ، هر رودخانه ی پر پیچ و خمی ، هر انسانی خصوصیات منحصر به فرد خود را دارد که نمی تواند مشابه داشته باشد زیرا هر موجود زنده ای از دیگری متفاوت است . هر لحظه حقیقتا غیر قابل پیش بینی است و همیشه جالب و هرگز و هرگز خسته کننده نیست .

دنیای عاشق ، ما را به زندگی با عشق دعوت می کند تا با هر تجربه ی جدیدی آن را با عشق ببینیم و با هر شخص نا آشنایی روبرو شویم ، عجایب اطرافمان را با عشق درک کنیم . ما دائما با یادآوری مخلوقات معجزه آور شاهد هویدا شدن عشق هستیم . همان طوری که طبیعت دوست داشتنی است و با رقص زندگی عاشقانه به ما ملحق می شود .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122090>



### عشق چیست؟

عشق، رایحه شناخت خویشتن خویش است. وقتی لبریز می شوی از حقیقت خود - که همان خداست - آنگاه سهیم می شوی خود را با دیگران. وقتی می فهمی که از هستی جدا نیستی، آنگاه عاشق می شوی، عشق، میوه تجرب وحدت عارفانه خود با همه چیز و همه کس است. عشق، رابطه نیست، بلکه برترین مرتبه وجود است. بعضی ها به غلط گمان می کنند که نقطه مقابل عشق، نفرت است. نقطه مقابل عشق، نفرت نیست، بلکه ترس است. نفرت، عشق وارونه است. وقتی خود را نمی شناسی، از همه می ترسی. در عشق، پنجره های وجودت را به روی بیکران باز می کنی. اما وقتی می ترسی، همه پنجره های وجودت را می بندی و به آنها قفل آهنی بی اعتمادی



می‌زنی. وقتی می‌ترسی، تنها می‌شوی. وقتی عشق می‌ورزی، محو می‌شوی. دیگر نیستی تا احساس تنهائی کنی. عشق، مرزهای تو را می‌ریزد و تو را با آدمها، پرندهها، آبها، گیاه و خورشید و ماه و ستاره یگانه می‌کند. عشق، افتادن قطره به دریا است. قطره توئی، دریا خدا است. ما چنان آفریده شده‌ایم که فقط می‌توانیم به عشق زنده باشیم. بدون عشق، مردگی می‌کنیم، نه زندگی. اگر نتوانیم عشق بورزیم، از زندگی نیز محروم خواهیم شد. آنگاه آنی نخواهیم بود که می‌توانیم باشیم. اگر عشق نوزیم، جاری وجودمان به مرداب ملال می‌ریزد، می‌گندیم، می‌پوسیم، می‌میریم.



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=16688>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق حقیقی

عشق حقیقی بی دلیل است و از قلب سرچشمه می‌گیرد. هرگز به دنبال تأیید عشق بامعیارهای ذهنی نباش. ذهن فقط به درد زندگی در دنیا می‌خورد. اگر بخواهی می‌توانی به توانایی‌ها و امکانات فردی که دوستش داری فکر کنی اما در این صورت تو برای زندگی آینده به دنبال شرایط بوده‌ای. عشق فراتر از اینهاست. فراتر از معیارهای ذهنی است. عشق از جاذبه‌های بدنی هم فراتر است نزدیکی عشق فاصله‌های زمانی و مکانی را درهم می‌شکند چون مرز عشق از زمان و مکان فراتر است.

تو از طریق قلبت با قلب دیگری ارتباط می‌گیری... این رابطه کلامی نیست به حرف در نمی‌آید و با هیچ معیار ذهنی قیاس نمی‌شود. از قلب عشق و اعتماد زاده می‌شود. ذهن همیشه تردید دارد در حالی که عشق کاملاً اعتماد می‌کند. عشق از بدن چهارم می‌آید بنابراین با معیارهای بدن‌های





پایین تر قابل سنجش نیست و فقط به وسیله آنها به نحوی محدود حس می شود.

شما وقتی کسی را دوست دارید تنها از حضورش شاد می شوید و دیگر نیازی به هیچ چیز دیگری ندارید.

حالا به عنوان يك شاهد به فردی که از عشق خود نسبت به او شك دارید فکر کنید. تصور کنید که مقابل هم قرار گرفته اید و شما به عنوان شاهد هم خود را می بینی و هم او را. چه احساسی دارید؟ آیا ضریان قلبت تان تندتر شده؟ آیا حس می کنید امواج شادی بخش از سوی قلب او به سمت شما

می آید؟ آیا حضور او برایتان نشاط آور است؟چشمان خود را ببندید و این امواج را با تمام وجود بررسی کنید. تنها عضوی که می تواند بگوید شما عاشقید یا نه قلبتان است.



منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=83870>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق خداوندی

چشم بگشای، برخیز، به کنار پنجره قلب برو، دریچه سینه را باز کن و طراوت و شادابی نسیم را استنشاق کن.

آغوش بگشای، فرصت بده پرنده های مهاجر خوشبختی و سعادت دگر باره به سرزمین اندیشه های پاک باز خواهند گشت.

قفل پولادین جهل و ناباوری را که بر در صندوقچه بی کران و سرشار از ثروت های الهی خورده است با کلید طلائی اعتماد، خوش باوری و حتی



”یقین“ بگشای تا دریائی آنچه را باور نداشتی و نصیب و بهره‌بری از آنچه تاکنون بر خود حرام کرده بودی.

آبیاری کن درخت تنومند و سر به آسمان سائیده ایمان به خود را، به توانمندی‌ها، به جایگاه رفیعت در منظر الهی، به سرمایه‌های انباشته در وجود نازنینت را، با باران رحمت الهی و با معصومیتی کودکانه.

سبک‌بال از شاخسارهای تا عمق باور سبزت بالا و بالا و بالا برو تا بررسی به اوج فردا.

دل بسپار به نجوای نسیم کامیابی و سعادت که نغمه خوش ”امید و عشق“ سر می‌دهد و راهی شو در مسیر نورانی ”عشق“ تا طعم دلنشین ”عشق“ را با تمامی وجود بچشی و سیراب شوی و آنگاه آن شوی که شایسته ”عشق خداوندی“ است.



منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85190>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق را امتحان کن

این یک ماجرای واقعی است:

سال‌ها پیش، در کشور آلمان، زن و شوهری زندگی می‌کردند. آن‌ها هیچ‌گاه صاحب فرزندی نشدند.

یک روز که برای تفریح به اتفاق هم از شهر خارج شده و به جنگل رفته



بودند، ببر کوچکی در جنگل نظر آن ها را به خود جلب کرد. مرد معتقد بود نباید به آن بچه ببر نزدیک شد، به نظر او ببر مادر جایی در همان حوالی فرزندش را زیر نظر داشت پس اگر احساس خطر می کرد به هر دوی آن ها



حمله می کرد و صدمه می زد.

اما زن انگار هیچ یک از جملات همسرش را نمی شنید، خیلی سریع به سمت ببر رفت و بچه ببر را زیر پالتوی خود به آغوش کشید، دست همسرش را گرفت و گفت: "عجله کن، ما باید همین حالا سوار اتومبیلمان شویم و از این جا برویم."

آن ها به آپارتمان خود بازگشتند و به این ترتیب ببر کوچک، عضوی از اعضای این خانواده کوچک شد و آن دو با یک دنیا عشق و علاقه به ببر رسیدگی می کردند.

سال ها از پی هم گذشت و ببر کوچک در سایه مراقبت و محبت های آن زن و شوهر حالا تبدیل به ببر بالغی شده بود که با آن خانواده بسیار مانوس بود.

در گذر ایام، مرد درگذشت و مدت کوتاهی پس از این اتفاق، دعوتنامه کاری برای یک ماموریت شش ماهه در مجارستان به دست آن خانم رسید. زن با همه دلبستگی بی اندازه ای که به ببر داشت و مانند فرزند خود با او مانوس شده بود ناچار بود شش ماه کشور را ترک کند و از دلبستگی اش دور شود.

پس تصمیم گرفت ببر را برای این مدت به باغ وحش بسپارد. در این مورد با مسؤولان باغ وحش صحبت کرد و با تقبل کل هزینه های شش ماه، ببر را با یک دنیا دلتنگی به باغ وحش سپرد و کارتی از مسؤولان باغ وحش دریافت کرد تا هر زمان که مایل بود، بدون ممانعت و بدون اخذ بلیت به دیدار ببرش بیاید.

دوری از ببر، برایش بسیار دشوار بود، روزهای آخر قبل از مسافرت، مرتب به دیدار ببر می رفت و ساعت ها کنارش می ماند و از دلتنگی اش با ببر حرف می زد.

سرانجام زمان سفر، فرا رسید و زن با یک دنیا غم دوری، با ببرش وداع کرد. بعد از شش ماه که ماموریت به پایان رسید. وقتی زن بی تاب و بی قرار به سرعت خودش را به باغ وحش رساند، در حالی که از شوق دیدن ببرش فریاد می زد: عزیزم، عشق من، من برگشتم، این شش ماه دلم برات یک ذره شده بود، چقدر دوریت سخت بود، اما حالا من برگشتم، و در حین ابراز این جملات مهر آمیز، به سرعت در قفس را گشود، آغوش باز کرد و ببر را با یک دنیا عشق و محبت و احساس در آغوش کشید.

ناگهان صدای فریادهای نگهبان قفس، فضا را پر کرد: "نه، بیا بیرون این ببر تو نیست. ببر تو بعد از اینکه این جا را ترک کردی، بعد از شش روز از غصه دق کرد و مرد. این یک ببر وحشی گرسنه است."

اما دیگر برای هر تذکری دیر شده بود. ببر وحشی، با همه عظمت و خوی درندگی، میان آغوش پر محبت زن، مثل یک بچه گریه، رام و آرام بود. اگر چه ببر مفهوم کلمات مهرآمیزی را که زن به زبان آلمانی ادا کرده بود نمی فهمید اما محبت و عشق چیزی نبود که برای درکش نیاز به دانستن زبان و رسم و رسوم خاصی باشد چرا که عشق آن قدر عمیق است که در مرز کلمات محدود نشود و احساس آن قدر متعالی که از تفاوت نوع و

منبع : زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=116947>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق را قربانی سراب مکن

عشق به معنای آن است که تو دیگری را در ذات خود، هدف بدانی.  
دیگری، هرگز وسیله نیست.  
وسيله پنداشتن دیگری، غیراخلاقی ترین عمل دنیا است.  
این ره یافت، در واقع، بنیاد هرچه عمل بد است که در دنیا وجود دارد.  
اگر دیگری و دیگران را به مثابه وسیله فرض می کنی،  
پس بدان که بر طریق صواب هستی.  
البته دیگران در مقابل شیول برخورد از ابزار انگارانه تو  
نسبت به خودشان ساکت نخواهند نشست.  
آنها روزی طالب سهم خویش و جای خویش خواهند شد.  
تو دوست داری دیگری زندانی تو باشد.  
تو او را به زنجیر می کشی، گرچه زنجیری از طلا،  
اما چه اطمینانی به فردا هست؟  
ممکن است محبوب تو، فردا تو را ترک کند.



انسان نمی‌داند در لحظه آینده چه پیش خواهد آمد.  
او خواهان دانستن این موضوع است.



بنابراین، به دنبال تضمین می‌گردد.  
پس در جست و جوی اطمینان است.  
بنابراین، به دنبال تضمین می‌گردد.  
او در جست و جوی اطمینان است.  
اما کجاست این اطمینان و چه نیازی به آن است؟  
فراموش مکن که  
همین تضمین و اطمینان است که عشق را می‌کشد.  
به زن و شوهرهایی نگاه کن که  
عشق را قربانی سراب اطمینان کرده‌اند.  
عاشق که از معشوق سفته و مهر و امضای وفاداری نمی‌گیرد!  
عشق یا هست و یا نیست. شق سومی ندارد.  
آیا حاضری این موجود بخت برگشته سراپا نیاز و عقده را به اسارت دائم خویش درآوری؟!

منبع:

”عشق پرنده‌ای آزاد و رها“ - ”اشو“، مترجم: ”مسیحا برزگر“

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=83364>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

عشق سوری و الگوهای غلط ارتباطی

شما دو نفر وجوه اشتراک بسیار زیادی دارید! برای اولین بار کسی را پیدا کرده اید که علاقه زیادی به شما دارد، از رفتار و گفته هایتان لذت می برد، از کاری که امروز انجام می دهید و حتی برنامه های که برای فردا می ریزید لذت می برد. هر بار که او را ملاقات می کنید لیخندی بر لب دارد که گرمایش به اعماق قلبتان نفوذ می کند. این همان چیزی بوده که شما سال ها در انتظارش بوده اید. توجه کامل و عشق بی حد و اندازه؛ پس از سپری شدن روزها و ماهها متوجه می شوید که او بیشتر دنبال موقعیت هایی می گردد که شما سرتان شلوغ است و اطراف او نیستید، و دنبال این نیست که زمانی را پیدا کند که بتوانید در کنار هم باشید. وقت های با ارزشی که در کنار هم هستید به پایین ترین میزان خود می رسند و تنها زمانی اتفاق می افتند که شما از او تقاضا کرده و بر روی آن پافشاری می کنید.

شما قدری به او مشکوک می شوید و دلتان می خواهد بدانید که وقتی شما آن اطراف نیستید، دقیقاً مشغول انجام چه کاری است. به همین دلیل شروع می کنید به تجسس در این زمینه. یکی از بدترین شک هایتان به حقیقت می پیوندد. یک خیانت مجدد! درست مانند همه زن ها و مرد های



دیگر او هم به شما خیانت کرد.

این مسئله چیزی است که من اسم آنرا می گذارم: عشق سوری و الگوهای غلط ارتباطی. چیزی که در حقیقت رخ می دهد این است که کودک درون شما می ترسد که اگر شما همیشه در صحنه حاضر نباشید، او شما را نادیده گرفته و فراموشتان می کند. در اعماق وجودتان به سختی می توانید به دیگران اعتماد کنید و تصور می کنید که اگر مرتباً به پادشان نیندازید، آنها فراموش می کنند که باید شما را دوست داشته باشند و به شما عشق بورزند. شما در روابط قبلی خود نیز یک چنین خط مشی را در پیش گرفته بودید و موفق نشده بودید و این بار نیز اشتباه گذشته را تکرار نمودید. در وهله اول باید نگرش خود را نسبت به این موضوع تغییر داده و رفتاری امرانه را در این زمینه در پیش بگیرید.

این امکان وجود دارد که شما در بیان خواسته هایتان قدری جبهه گیری کنید و عصبانیت خود را به سرعت بروز دهید. به سرعت تحمل خود را از دست می دهید و به راحتی از چیزهایی که خوشتان نمی آید ایراد می گیرید. شاید طرف مقابل به هیچ وجه از این کار خوشش نیاید. همچنین ممکن است که حس حسادت از درجه کم تا زیاد در شما وجود داشته باشد و انتظار داشته باشید که طرف مقابل توجهش را به طور انحصاری معطوف به شما کند. اگر او زمانی سرش شلوغ باشد و وقت کافی نداشته باشد، به سرعت ناراحت و عصبانی می شوید و دلتان می

خواهد که یا خودتان به تنهایی مرکز توجه او باشید و یا اصلاً این رابطه وجود نداشته باشد.

نکته ای که در این قسمت وجود دارد این است که شما دوست دارید مورد توجه، و دوست داشتن قرار بگیرید، اما ممکن است طرف مقابل تصور کند که اگر حق انتخاب داشت می توانست شخص دیگری را انتخاب کنند و بدش هم نمی آمد که دور از شما باشد.

ممکن است با احتساب به این امر تصور کنید که شما دارای ترس هایی هستید که با توجه به نظام اعتقادات شخصیتان تصور می کنید که هیچ مرد و زنی قابل اعتماد نیستند. البته برخی از افراد نیز هستند که خیانت در وجودشان شکل گرفته و زمانی هم که به طرف مقابل خود خیانت می کنند، به هیچ وجه احساس گناه نمی کنند و حتی عذر خواهی هم نمی کنند و حتی گاهی اوقات شما را مقصر اصلی کارهای خود می دانند، اما حقیقت اینجاست که مشکل اصلی از مقوله اعتماد سرچشمه می گیرد. بنابراین اگر قرار است که آنها خیانت کنند، چه دلیلی وجود دارد که شما به آنها اعتماد کنید؟ آنها با کارهایشان اثبات می کنند که افراد قابل اعتمادی نیستند بنابراین چه دلیلی وجود دارد که شما به آنها اعتماد کنید؟ این عقاید و افکار دقیقاً به رابطه بعدی شما تعمیم پیدا می کنند. زمانی که با شخص جدیدی ارتباط برقرار می کنید، همان افکار و اندیشه ها و تجربی که از روابط گذشته خود بدست آورده اید را به رابطه بعدی تعمیم می دهید.

بسیاری از افراد هستند که به طور مکرر از یک رابطه ناموفق به رابطه ناموفق بعدی میروند و اصلاً فکر نمی کنند که دلیل شکستشان چه بوده و چگونه می توانند اشتباهات گذشته خود را جبران نمایند. البته برخی از افراد هستند که ظواهر امر را درست میکنند اما این کافی نیست باید سعی کنید که مشکلات را ریشه یابی کرده و باطن مشکلات را حل نمایید.

اما یکی از حقایق تلخ این است که شما خودتان خالق این تجربیات ناخوشایند هستید. شخص مقابل مسائل مربوط به خودش را دارد و از کودکی تا بزرگسالی تجربیات متفاوتی را کسب کرده و به راحتی می تواند وقایع مختلف را در ذهن خود جایگزین کند، اما به هر حال این وظیفه شماست که افرادی را که امکان خیانت در آنها وجود دارد را تشخیص دهید. به طرز صحبت کردنشان دقت کنید و حرکات دست ها و صورتشان را مد نظر قرار دهید. درست مانند یک نفس بد که در غالب یک انسان موقر خود را جلوه می دهد.

اگر در پی آن هستید که خوشحالی، شادکامی و تکامل را به زندگی خود عرضه کنید (و از درد و رنج و ناراحتی ها نجات پیدا کنید) و اگر می خواهید یک ارتباط سالم و رضایت بخش را دنبال کنید، باید از هر رابطه ای که با یک فرد برقرار می کنید، حداقل یک درس بگیرید. اگر به درسی که یاد گرفته اید، عمل کنید، این امکان وجود دارد که دیگر هیچ گاه اشتباهات گذشته در زندگیتان تکرار نشوند.

بنابراین دفعه آینده که ارتباطتان تحت یک چنین شرایطی به اتمام رسید، متعجب نشوید و احساس نکنید که به شما آسیب وارد شده و طرف مقابل به شما خیانت کرده. رابطه فعلی را تمام می کنید و با دانش به این امر که رابطه های این چنینی چه پایانی در بر خواهند داشت، دیگر وارد آنها نمی شوید.

[/http://wayoflife.blogfa.com](http://wayoflife.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112278>

### عشق شمشیری دو لبه

عشق، از سویی مستت می کند، و از سوی دیگر، تو را به تو می شناساند. عشق، پدیده ای دوسویه است، شمشیری دولبه: ك لبه آن همه خوخواهی های تو را می برد، و از سوی دیگر بندهای توانایی های بالقوه تو را پاره می کند. وقتی این دو امر با هم اتفاق می افتند، هوشیاری عظیمی به سراغت می آید، چنان که در دریای پرتلاطم مستی عشق، کشتی امن آگاهی و بصیرت را زیر پا خواهی داشت. در این کشتی، از همه نگرانی های روزمره در امان خواهی بود. این آگاهی، رشته های تعلق و در نتیجه اضطراب را خواهد گسست. در واقع، در ساحت عشق، حتی مرگ نیز ترسناک نیست. بنابراین، وقتی مرگ ترسناک نباشد، چه چیز دیگری می تواند مایه نگرانی ات شود.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=11878>

### عشق گاه به لطافت باران است و نگاه گنجشک باران خورده

جهان عشق را باز نمی شناسد. بشر نمی داند با این واژه چه بکند. همه چیز را می تواند در صفتها، قیدها، بایدها و نبایدها و در یک کلام تعریف کرد،







ولی پای این واژه که در میان می‌آید زبان بشر سترون می‌ماند. هر بار می‌پنداریم از این جادوگر افسون زدایی کرده‌ایم و می‌توانیم با زبان عقل از آن سخن بگوییم ناخواسته در دامش گرفتار شده‌ایم و خود ما نشانه شکست در این وادی شده‌ایم. ما همچون دیگران از راندن این بازرگان دل و سوداگر بی‌ترحم و رباینده عقل و احساس از خودمان در مانده‌ایم. عشق چیست؟ این پرسش قرن‌هاست پاسخ ما را می‌طلبد ولی پاسخی

وجود ندارد. تنها می‌توان از آن گزارشی بدست داد. جای پای قاعده‌ها و منش‌ها را در نمونه‌ها بازیافت...

عشق هم تهیست و هم پر. هم بیان نشدنی و هم بیان شدنی است. یک دیالکتیک مخوف. حتی شعر زبان قاصر دارد در برابر آن. عشق آرام و قرار را می‌گیرد. عاشق منتظر است. انتظار همیشگی او را دچار جنون می‌کند. باید صدایش را بشنوم. باید ببینمش. باید کلام شاعرانه اش را بشنوم. ولی زمانی که می‌بیند و می‌شنود و می‌خواند حسی از گریز دراو بیداد می‌کند، نمی‌تواند تاب آورد این همه سنگینی و ازدحام حضور را. پس می‌گریزد و تا اندکی دور می‌شود باز لهیب انتظار جاننش را می‌سوزاند و خاکستر می‌کند. عشق گاه به لطافت باران است و نگاه گنجشک باران خورده و گاه به سوزناکی آتش دوزخ. عشق نهایت تنهایی است. نیازی همیشگی به آن دیگری و همین این نیاز است که خطوط متقاطع جذب و طرد را بر می‌انگیزد.

عشق هرگز پایان نمی‌گیرد. شکست می‌خورد. اما در گوشه قلب می‌ماند و هرازگاهی سرک می‌کشد و حق خود را می‌خواهد. یک بار که عاشق شوی. همیشه هستی...

<http://aghazadeh.blogfa.com>

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=99208>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

عشق ما را بیشتر می‌کند

عشق به ما جسارت می دهد تا مکانهایی را در ذهن و قلب خود پیدا کنیم که هرگز کشف نکرده بودیم؛ که آنها را هرگز جز برای عشق نگشوده ایم. در اصل عشق ما را به خودمان آشکار می کند.

درعشق نوعی ایمنی می یابیم که ما را به خطر کردن تشویق می کند؛ اینکه دوباره بکوشیم و برای راههای کهنه چاره های جدیدی پیدا کنیم. هرچه بیشتر یکدیگر را کشف کنیم خودمان را بهتر خواهیم شناخت و در مقام عشاق دید تازه ای پیدا می کنیم. شناخت از دنیایی که برای خودمان تعریف کرده بودیم و ممکن است ما را از محدودیت درآورد. تشویق می شویم که ادراکی جدید به دست آوریم که تنها از راه دید شخص دیگری ممکن می گردد.

عشق حاصلخیزترین خاک را برای رشد کردن به ما می دهد. ما این خاک را با رها کردن خود کهنه و ادراکات بی فایده غنی می سازیم و در عوض دید وسیعی پیدا می کنیم و دنیایی از امکانات نامحدود برای کشف خود به دست می آوریم. عشق کور نیست دیدی کامل دارد. عشق برای ما امکانی را به وجود می آورد تا آن گونه ببینم که هرگز پیش از آن ندیده بودیم.



محمد رضا نصرتی

tebb.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=126439>

## عشق مثل نفس کشیدن

در عشق، ابهامی وجود ندارد - ابهام، در ماست. نه تشریفاتی در عشق هست و نه فرضیاتی فلسفی.  
عشق، رهیافتی ساده و مستقیم به زندگی ست. کلمه ی ساده و بی پیرایه ی عشق.  
معجزه ای را در خود نهفته دارد. مهم نیست که به چه کسی عشق می ورزی، متعلق عشق موضوعیت ندارد.  
آنچه مهم است این است که بیست و چهار ساعت روزت را عاشقانه سپری کنی، همان طور که در بیست و چهار ساعت روزهایت، بی استثنا نفس می کشی.  
نفس کشیدن هدفی را دنبال نمی کند، عشق نیز خواهان چیزی جز خود



نیست. اگر با دوستی هستی، نفس می کشی. اگر در کنار درختی نشسته ای، نفس می کشی.

اگر در اب شنا می کنی، نفس می کشی. یعنی هر کاری که می کنی، با نفس کشیدن همراه است.

عشق نیز باید همین ویژگی را داشته باشد، یعنی باید هسته ی مرکزی همه ی کارهای تو باشد.

عشق باید طبیعی باشد، مثل نفس کشیدن.

در واقع، عشق همان نسبتی را با روح دارد که نفس کشیدن با جسم.

منبع : مجله راه زندگی

<http://vista.ir/?view=article&id=112510>

## عشق محصول احترام است

تاکنون از خود پرسیده‌اید که مهمترین عنصر در هر رابطه‌ای چه چیز است؟ پاسخ بسیاری از افراد به این پرسش عشق است. بله عشق یک موهبت است و بدون آن هیچ رابطه‌ای پایدار نخواهد ماند. اما عشق نیز به تنهایی و بدون پشتوانه "احترام" ناتوان و متزلزل خواهد بود. احترام متضمن و بیمه‌گر عشق است.

احترام مصالح پیونددهنده اجزا ساختمان است که خانه را در برابر طوفان‌ها، بادهای ویرانگر، شداید و تلخی‌های زندگی حفاظت می‌کند. در واقع احترام بیمه ساختمان است.

افراد دوست دارند محبوب باشند، اما محترم بودن به مراتب ارزشمندتر از

محبوب بودن است. تعریف احترام چنین است: به رسمیت شناختن شایستگی، ارزشمندی، حقوق و مزایای فرد به عنوان یک انسان یا احترام عبارت است از: ادب، مراعات، پذیرش و توجه. یک شریک ایده‌آل فردی است که هم شما را دوست دارد و هم به موازات آن برای شما احترام قائل است.

نویسنده این یادداشت در ادامه به برخی نشانه‌های بی‌احترامی اشاره کرده و آورده است: بی‌اعتبار کردن: جای فرد پاسخ دادن، سخنان فرد را قطع کردن، بی‌اعتنایی کردن، تمسخر کردن، گوش ندادن به سخنان فرد و تحقیر کردن.

- ارباب کردن: تهدید کردن، هراساندن، قلدری کردن و تشر زدن.
- انتقاد کردن: عیب‌جویی، ملامت کردن، نفی کردن و غر زدن.
- کنترل کردن: جلوگیری از تصمیم‌گیری مستقل فرد، تحکم کردن، سلطه‌گری و تحمیل عقاید، خواسته‌ها و نیازها.
- قضاوت کردن: تعیین درستی و نادرستی اعمال فرد، برانگیختن احساس گناه و شرمساری در فرد.
- بدنام کردن: تهمت و افترا زدن، رسوا کردن و افشاگری کردن.
- فریب دادن: دروغ گفتن، گمراه کردن و حقه زدن.
- خیانت کردن: صادق نبودن، وفادار نبودن.
- توهین کردن: گستاخی کردن، ناسزاگویی، رنجاندن.
- سوءرفتار کردن: از لحاظ کلامی، احساسی و فیزیکی. صدمه زدن به حس امنیت و فردیت شخص.
- هر نوع تغییر در لحن صدا: اشارات و تغییر در چهره که پیام آن چنین است: "من مهمتر از تو هستم".



شما همانگونه که اجازه می‌دهید دیگران با شما رفتار کنند، دیگران با شما رفتار خواهند کرد. همه چیز وابسته به خود شماست هنگامی که مورد بی‌احترامی قرار می‌گیرید و سکوت می‌کنید در واقع در آن بی‌احترامی خودتان نیز سهیم هستید.

در انتها به خاطر داشته باشید که منزل باشکوه شما (رابطه) در صورتی که به حال خود رها گردد صرف‌نظر از آنکه در ابتدا تا چه اندازه استوار و مستحکم بنا شده باشد به مرور زمان از هم پاشیده و رو به خرابی و زوال پیش خواهد رفت. بنابراین بیاموزید با تبادل عشق و احترام روزافزون ترک‌های هر چند کوچک منزل خود را مرمت کرده و آن را استوار و پایدار نگه دارید.

راستگویی و صداقت در ایجاد اعتماد در رابطه ضروریست. احترام محصول اعتماد و عشق محصول احترام است.

هر رابطه‌ای منحصر به فرد است و برای نتیجه بخش بودن آن باید مقتضیات آن فراهم گردد. هیچ راه میانبری وجود ندارد.

زندگی کوتاه است. آن را هدر مشاجرات و جر و بحث‌های بی‌معنی و بی‌اهمیت نکنید.

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=127539>



## عشق و ازدواج

▪ دانش آموزان از آموزگارشان سوال کرد: عشق چیست؟

برای اینکه به این سوال پاسخ بدهم باید به مزرعه گندم بروی و بزرگ ترین خوشه گندمی را که می بینی بچینی و برایم بیاوری ولی یک قانون را باید رعایت کنی. تو فقط می توانی یک بار از مزرعه عبور کنی و اجازه برگشتن هم نداری. دانش آموز به مزرعه رفت، خوشه های بزرگی دید ولی پیش خود فکر کرد ممکن است جلوتر خوشه های بزرگ تری هم باشد و به همین ترتیب تا نیمه های مزرعه جلو رفت و با خود فکر کرد مثل اینکه بزرگترین خوشه ها همان هایی بودند که در ابتدا دیده بود ولی طبق قراری که داشت



نمی توانست برگردد. باز هم جلوتر رفت تا به انتهای مزرعه رسید ولی دیگر از خوشه های بزرگ خبری نبود و ناچار دست خالی نزد معلمش برگشت. معلم به او گفت: این یعنی عشق، تو منتظر یک نفر بهتر هستی و زمانی متوجه می شوی که شخص مورد نظرت را از دست داده ای.

▪ دانش آموز پرسید: پس ازدواج چیست؟

برای اینکه به این سوال پاسخ بدهم، باید به مزرعه ذرت بروی و بزرگ ترین ذرت را برایم بیاوری، فراموش نکن که قانون قبلی را رعایت کنی. یک بار عبور می کنی و حق برگشتن هم نداری. پسر به مزرعه ذرت رفت و مراقب بود که اشتباه قبلی را تکرار نکند. در همان ابتدای راه یک ذرت متوسط را که به نظر مناسب آمد چید و نزد معلمش بازگشت. معلم به او گفت: ازدواج مثل انتخاب ذرت است، تو یکی را که به نظرت مناسب بوده انتخاب کردی و معتقدی که بهترین و بزرگترین را انتخاب کرده ای و به این انتخاب اطمینان داری، این یعنی ازدواج.



منبع : روزنامه مردمسالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=130672>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق و اشک

لرزش دل سبب به تلاطم انداختن چشمه های اشک در گوشه چشم می شود، قطره های زلال و پاکی که از هر چشمه ای در دنیا پاک تر است. انسان فقط در زمان شکسته شدن اشک می ریزد، چه اشک غم باشد و چه اشک شوق.

زیباترین لحظه و با شکوه ترین مواقع، زمانی است که يك انسان با اشک ریختن توابع و فروتنی را نشان می دهد.



رسیدن به محبوب، از دست دادنش، ترس از خداوند، به دنیا آمدن، از دنیا رفتن، درد اندام ها و خواستن خواسته های مادی و معنوی، مشک های اشك را می زند و اشك در محیط چشم لایه می بندد. حال تلنگوری لازم است تا این محیط را بشکند تا اشك متولد شده و بر روی گونه سرازیر شود و بر روی لب بمیرد.



اشك شكستن درون انسان در مقابل امیال برونی است، اشك خالی شدن

انسان از بارهای درونی است، اشك بلور متبلوری است که از دل تراوش شده و مرورید ذهن انسان است امروزه انسان ها کمتر اشك می ریزند، از اشك به دور شده اند، چون عشق درونی انسان کمرنگ شده است. انسانیت به یغما رفته است، دل ها کدر شده، مکانیزم های تولید اشك قفل شده اند.

بیایم اشك ریختن را تمرین کنیم، دل ها را صاف کنیم، امروزه ما به يك لایروبی دل محتاجیم. اشك يك لایروب قوی است به شرطی که از دنیای شلوغ و پر سر و صدا کناره بگیریم و با عینك مخصوص به دنیا نگاه کنیم. اشك ها را هدایت کنیم و به اشك به عنوان يك میراث عشق بنگریم. اشك در چشم تو لرزید ماه بر عشق تو خندید

ای اشك نگاه خسته ام را دریاب

این چشم به خون نشسته ام را دریاب

از زندگی ام فقط تو ماندی اشك

این عمر زهم گسسته ام را دریاب

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82292>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

عشق و بی تفاوتی

بی تفاوتی دشمن عشق و زندگی است . وقتی به خودتان می گوئید :  
"برایم اهمیت ندارد" ، نه تنها خود را از دیگری یا چیزی جدا می کنید بلکه  
خود را از نیروی زندگی و منشاء عشق و قدرت درونیتان جدا می سازید .  
این روزها ، بی تفاوتی ، تقریباً مد روز شده است . بی تفاوت بودن یعنی  
سرد شدن ، مستقل از آنچه که اتفاق می افتد و حقیقتاً بی نیاز بودن  
است .



بی تفاوتی رفتاری نادرست است و مخفیانه تمایل دارد که به شکل های  
قدرت درونی ، درون گرایی و احساس مشترک به دیگران خودش را ظاهر  
سازد . تنها این موضوع نیست که "شما چیزی را احساس نکنید" ، یا اینکه  
بگوئید : "من فقط میانه رو هستم و چیز زیادی نصیبم نشد" . بدین گونه  
دیگران با اصرار شما را به خاطر بی تفاوتی تان سرزنش می کنند . زمانی  
که بی تفاوتی ، حالت حق به جانب بودن به خود می گیرد ، حتی با  
پرخاشگری بیشتری به شما می گوید که حق با شماست و دیگران اشتباه  
می کنند . "به نظر می آید فقط به خاطر این است که شما بیش از اندازه

عاطفی هستید و کنترلتان را از دست می دهید . اما بدین معنی نیست که من هم مجبور هستم که همان راه را بروم . تنها دلیل اینکه من هم به  
نظر بی تفاوت هستم این است که شما اینگونه فکر می کنید . بی تفاوتی شبیه افراط یا جنون است!"

افرادی هستند که سعی می کنند بهانه بیاورند که بی تفاوتی را یک معنویت جلوه دهند . آنها می گویند که : "من بی تفاوت نیستم . فقط خودم  
را به چیزی در دنیای بیرون نزدیک نمی کنم تا به آن عادت کنم" . آن را می توان یک دستاورد روحی از "درک کودکانی" نامید . تاریخ برای ما  
مثال های بی شماری از قدیسان ، معلمان و افراد مقدسی که مظهر توجه ، همدردی و عشق هستند و کسانی که هرگز بی تفاوت نبوده اند ،  
نقل کرده است . به راستی که هر چه بیشتر با ذات مقدس خود تماس پیدا می کنیم ، حقیقت زندگی را درک کرده و بیشتر به خود ذاتی هر  
چیزی در خلقت آن پی می بریم و بنابراین عشق بیشتری نسبت به هر کسی احساس می کنیم .

پس منشاء بی تفاوتی ما چیست ؟ بیشتر اوقات ، یک ترس ، ترس از درد ، ترس از صدمه دیدن و ترس از احساساتی شدن زیاد می باشد . مثلاً ،  
وقتی می گوئیم : "توجه ندارم" اغلب منظورمان این است که : "منی دانم چگونه توجه کنم بدون اینکه صدمه ببینم ، یا آرزو می کنم که بی  
تفاوت باشم یا از توجه می ترسم چون می دانم که برای من توجه سخت تر از بی توجهی خواهد بود ، یا از خودم عصبانی هستم که زیاد توجه  
می کنم" . بی تفاوتی برایمان زهری است که به تن می کنیم ، به امید اینکه از درد عشقی که به ما بر نمی گردد یا شکست در یکی از  
اهدافمان یا اجبار در روبرو شدن با انتقاد و تایید نشدن از جانب دیگران اجتناب کنیم .

اما نگذارید که بی تفاوتی شما را فریب دهد . هرگز ، هرگز بی تفاوتی به شما قدرت نمی دهد ، هرگز از شما حمایت نمی کند . به جای آن ، بی



تفاوتی دیواری از بهت زدگی و غرور بین شما و آنچه که آرزومند آنید ، مانند صمیمیت ، عشق و رضایت از اهداف و رویاهایتان ، می سازد . در نهایت ، بی تفاوتی بزرگ ترین قدرت ، محافظ و موهبت شما ، عشق بی کران و عشقی که در قلب شما جای دارد را از شما می دزدد . وقتی با بی تفاوتی روبرو می شوید ، بزرگ ترین شجاعت و تواضع خود را از دست می دهید . از خودتان بپرسید : "آیا جایی در زندگی من وجود داشته است که خودم را به خاطر ترس یا درد ، پشت بی تفاوتی پنهان کرده باشم ؟ چقدر خودم را در برابر مردم یا چیزهای مختلف بی احساس کردم که باید واقعا توجه می کردم ؟ در کدام قسمت از زندگی خود نیاز به بازبینی بیشتری دارم ؟ عشق ، دوستی یا مهربانی چه کسی منجر شده است که به بی تفاوتی پاسخ مثبت دهم ؟"

تنها راه مقابله با بی تفاوتی صادق بودن با خود است که بدین وسیله خود واقعی شما با محبت و عشق بیدار می شود و دیوارهایی که قلبتان را احاطه کرده اند با عشق جوشان شما فرو می ریزند .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122082>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق و تسلیم شدن

زمانی را به یاد بیاورید که سرشار از عشق بودید . حال چه به لحاظ فیزیکی - جسمانی ، احساسی - عاطفی یا روحی - معنوی . هنگامی که این لحظه را مجددا در ذهن خود زنده می کنید و آن عشق را مجددا با تمامی شدت و قدرت آن تجربه می نمایید ، به یاد آورید که در آن زمان و به موازات آن ، احساسی از تسلیم ، وادادن و رها کردن را همزمان در خود ، تجربه





کرده بودید .

بدین معنا که در آن لحظه هیچ گونه تسلط ، نفوذ و کنترلی بر روی آن تجربه نداشتید . گویی چیزی به مراتب نیرومندتر از شما اوضاع را به دست گرفته بود و شما فقط تسلیم آن شده بودید و "وا داده بودید" ؛ به عبارتی دیگر رها کرده بودید و به خود اجازه داده بودید که از خود بی خود بشوید تا آن احساس ، شما را با خود به هر کجا که می خواست ببرد . می توان گفت که تنها با تسلیم و وا دادن بود که عشق زاده شده بود ...

چنانچه عشق و شوری را که در خود تجربه کرده بودید ، از نوع فیزیکی - جسمانی بود ، به آنچه یک لحظه پیش از آن اتفاق افتاده بود ، فکر کنید . امواج لذت را که مدام بزرگ و بزرگتر می شدند در سرتاسر بدن خود احساس کردید به نحوی که در یک لحظه نیروی آن امواج از نیروی کنترلی که بر روی آنها اعمال می کردید ، بزرگتر شدند و شما دیگر نتوانستید جلوی خود را بگیرید و خود را تمام و کمال تسلیم آن احساس نمودید . در مقابل چنانچه مقاومت می ورزیدید یا می ترسیدید که تمام و کمال خود را وا دهید

و رها کنید یا مایل نبودید که تسلیم شوید ، از اینکه لذت جسمانی شما به نقطه ی اوج خود برسد ممانعت کرده بودید .

شاید خاطره ای از عشق و شور احساسی و عاطفی عمیق را در ذهن خود مجسم کرده باشید . مثلا تولد فرزندان یا دیدار مجدد با یکی از اعضای خانواده تان آن هم پس از سالیان طولانی جدایی یا ملاقات با کسی که تاثیر عمیقی بر روی شما بر جای گذاشته . خود را به آن لحظه بیرید و احساسات و عواطفی را که هر لحظه در شما قوت می گرفتند به طوری که احساس می کردید قلبتان می خواهد منفجر شود ، مجددا تجربه کنید . لحظه ای فرا رسید که این اتفاق افتاد و سرانجام قلبتان از شادی ، شغف و سرور لبریز شد . چنانچه دقت کنید ، در این فرآیند شما تسلیم احساسات خود می شوید و برای یک لحظه فراموش می کنید که تا چه حد شما را آسیب پذیر می سازند ، و سپس به آن ها اجازه می دهید تا در لحظه ای از اوج عشق و شور و احساسات به شکل یک لذت عظیم روحی منفجر شوند . چنانچه با احساسات خود می جنگیدید ، احتمالا موفق می شدید در قلب خود را ببندید و احساسات خود را فراموش کنید . در این صورت آن عشق و مسرت روحی - عاطفی را هرگز تجربه نمی کردید .

بسیاری از مردم معنای واقعی تسلیم شدن و رها کردن را درست درک نمی کنند . تسلیم شدن هرگز به معنای جازدن ، دست شستن ، از موضع ضعف برخورد کردن یا از دست دادن یک چیز با ارزش نیست . تسلیم شدن در اینجا هرگز به معنای تسلیم شدن در یک جنگ یا نبرد نیست . تسلیم شدن در اینجا به معنای کنار زدن خود ، نقش یا همان ضمیر و سپس همسو شدن با نیروی برتر از خواست ، اراده یا تمایل شخصی است . هنگامی که تسلیم می شوید و رها می کنید ، تمامی آنچه را که شما را با لجابت تمام در بند نگه داشته است ، رها می کنید و همسو با

رودخانه ی زندگی و همگام با آن به پیش می روید تا شما را به جایی بزرگتر و بالاتر برسد و چیزی والاتر و متعالی تر از خودتان را به شما نشان بدهد

چنانچه فکر تسلیم شدن ، وادادن و رها کردن شما را بیمناک می کند ، احتمالا در تمامی نواحی زندگی خود عشق و شور زندگی کافی را تجربه نخواهید کرد . سعی کنید هر بار که در برابر تسلیم شدن از خود مقاومت نشان می دهید ، تلاش کنید تا مواضع خود را محفوظ نگه دارید ، به قلمرو ذهنی خود بچسبید و آن را مشاهده کنید . حال چه در طول یک مکالمه ، چه عشق بازی و چه پیاده روی . چه قدم زدن در پارک و چه به هنگام روبرو شدن با احساسات و عواطف خودتان . به خود اجازه دهید که - هر بار تنها اندکی - نفس عمیق بکشید و بگذارید نیرویی که احساس می کنید از درون ، شما را می کشد ، شما را با خود به هر جا که می خواهد برسد . سپس خواهید دید که درست در همان لحظه که تسلیم می شوید موجی از عشق و شور زندگی شما را در خود غوطه ور خواهد ساخت .  
تسلیم عشق خود شدن ، تسلیم شدن به چیزی یا کسی بیرون از شما نیست . بلکه تسلیم شدن در برابر قدرت عشق و شور و شمع درونی خود شماست .  
این نوع از تسلیم شدن همان تسلیم شدن در برابر خود واقعی تان است .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122114>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق و کمی نمک

درباره معماری می‌گویند، بناهای زیبا و ماندگار را با سیمان و آجر و میل گرد نمی‌سازند. چیزی که باعث سر پا ماندن يك بنا می‌شود فراتر از مصالح و متريال است. این سخن





درباره آشپزی هم مصداق دارد. طعم و مزه غذا به ادویه و پیاز و گوشت مربوط نمی‌شود، بلکه از سرینجه آشپز به غذا سرایت پیدا می‌کند.

«با عشق غذا پختن» شعار نیست و حرف متداولی هم از روی مد روزگار نیست. ساختن غذا با عشق با تعمیر موتورسیکلت با ذن فرق دارد. البته غذا را با ذن هم می‌شود پخت، اما منظور ما از اضافه کردن عشق به غذا عمیق‌تر از این حرف‌ها است. از روی کتاب آشپزی می‌شود غذا پخت، اما تضمینی برای خوشمزه شدن غذا وجود ندارد. کسانی که می‌گویند آشپزی هنر است، سخنی به غایت حکیمانه می‌گویند اما جدای از حکمت، ظاهر آشپزی هم با ظاهر آفرینش هنری یکی است. به همان طریقی که نقاش نقاشی می‌کند و از متریالی مثل رنگ و بوم اثری منتزع از متریال می‌سازد، آشپز هم اثری می‌آفریند که از گوشت و گوجه و لپه جدا است و قیمه‌ای است که مثل اثر هنری می‌تواند مورد نقد قرار بگیرد. هنرمندان در هنگام آفرینش اثر هنری از دانش

خود بهره می‌گیرند، اما این دانش را در اختیار احساسات خود می‌گذارند. آشپزها هم \_ اگر حرفه‌ای نشده باشند و خود را تکنسین نبینند- دانش خود را در خدمت احساسات قرار می‌دهند.

امتحان عشق در آشپزی کار سختی نیست. یک بار یک غذا را با یک دستورالعمل برای کسی که دوستش دارید، بپزید و یک بار هم همان غذا را برای مهمان ناخوانده گند دماغ حوصله سربری که مثل آوار روی سرتان خراب شده با همان دستورالعمل طبخ کنید. حاصل کار از زمین تا ثریا متفاوت است. برای کسی که دوستش دارید، لازم نیست راسته گوسفند یا مغز ران گوساله بخرید و به دنبال مواد و مصالح گران قیمت بروید. اگر می‌خواهید غذای لذیذ و به یاد ماندنی درست کنید کافی است به همراه نمک کمی عشق هزینه کنید:

پیاز را ورقه ورقه کنید و مراقب باشید که حلقه‌های پیاز به همان شکل حلقه بماند. کمی روغن بریزید و حلقه‌های پیاز را داغ کنید. از ریختن زردچوبه و فلفل و باقی ادویه و منجمله گرد غوره که محصولی کم نظیر است مضایقه نکنید. پیازها اندکی که تغییر رنگ دادند گوجه‌های ورقه ورقه را نیز به آن اضافه کنید. البته کمی آتش را کم کنید که تا حدودی آب گوجه گرفته شود، اما همچنان حواستان باشد که پیازها و گوجه‌ها شکل حلقه‌ای و ورقه‌ای خود را از دست ندهند. حالا مقداری کره روی گوجه‌ها بیندازید و اجازه دهید تا کره آرام آرام آب شود و به خورد گوجه‌ها و پیازها برود. از من می‌شنوید فعلاً نمک اضافه نکنید، برای اینکه نمک، تخم مرغ‌ها را سفت می‌کند. اما اگر به رغم میل باطنی‌تان گوجه‌ها آب انداخت اضافه کردن مقدار کمی پفک یا چی‌توز طلائی مشکل را حل می‌کند. کمی آتش را زیاد کنید و تخم‌مرغ‌ها را روی ورقه‌های گوجه و پیاز بشکنید. اینجا هم مراقب باشید که زرده‌ها در سفیده‌ها حل نشوند و شکل آفتاب تابان را از دست ندهند. حالا قبل از اینکه آتش را تیز کنید مقدار کمی زعفران روی زرده‌ها بریزید. قبلاً هم گفته بودم خواندن آواز پای اجاق گاز بسیار دلنشین است، خاصه اگر ترانه‌ای که می‌خوانید قدری غمبار و عاشقانه باشد. آخرین کاری که باید بکنید این است که نمک و عشق را توامان اضافه کنید... چه غذای لذیذی. یقین دارم که اگر این غذا را با همان تابه سر سفره بیاورید، دوستان از دیدن و خوردن غذا و مصاحبت با شما چنان لذتی می‌برد که نظیرش را در بهشت و در شرایط تجری من تحت‌الاله‌نار می‌شود تجربه

کرد. خدا روزیمان کند انشاء الله. يك چیز دیگر هم هست و آن سفره بی‌دغدغه است. علی‌الظاهر چنان که گفته‌اند آغوش بی‌دغدغه در این دنیا میسر نمی‌شود و یافتن آن مثل تمنای محال است، اما انداختن سفره بی‌دغدغه کار سختی نیست، فقط باید هنر به خرج دهید که می‌دانم از عهده‌اش برمی‌آید. سفره بی‌دغدغه یعنی اینکه بابت غذائی که درست می‌کنید، خود را به مضیقه و دردسر نیندازید. در تمام مهمانی‌های رسمی و غیررسمی خانم خانه چنان به تکلف می‌افتد که به جای عشق، مقدار معتدابهی حرص و عصبانیت قاطی خورش می‌کند و هنگام پذیرائی نیز عذر مدام می‌خواهد که غذا چیزی نشده است که باید می‌شده. این سفره با دغدغه برای سیر شدن مهمان مناسب است، اما برای لذت بردن از مواهب طبیعی کارساز نیست. قدیمی‌ها می‌گفتند مهمان هر که و خانه هر چه، یعنی هر چه داریم با هم می‌خوریم و با هم لذت می‌بریم. سفره بی‌دغدغه یعنی اینکه نه صاحبخانه در طبخ و نه مهمان در سرو هیچ کدام به تکلف دچار نشوند.

منبع : روزنامه شرق

<http://vista.ir/?view=article&id=7596>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عشق و مهار آن

آیا شما از آن دسته انسان‌هایی هستید که در هر لحظه نیازمند بازبینی خود می‌باشند؟ آیا وقتی اشیاء در جای خود قرار نمی‌گیرند، مثلاً زمانی که حوله‌ها درست روی جا حوله‌ای آویزان نمی‌شوند یا وقتی کسی روی خطوط پارک می‌کند یا زمانی که یک لیوان روی کابینت رها شده است یا چیزهای دیگر که دقیقاً طبق برنامه‌ی شما عمل نشده است، شما را عصبانی می‌کند؟ اگر این‌طور است، احتمالاً عشق را طبق میل خود تجربه نکرده‌اید. به خاطر اینکه عشق زمانی ظاهر می‌شود که مهارش نکنید.

مهار کردن واقعاً نقطه‌ی مقابل عشق است. مهار کردن، شرایط سختی





دارد . تمایل دارد که چیزها را با موانع محدود کند ، در جستجوی اطمینان و فقدان حرکت است و در برابر تغییر مقاومت می کند .  
از طرف دیگر ، عشق موانع را بیرون می ریزد و در جستجوی نامحدود شدن و بی انتها شدن است . به طور ناشناخته ای رشد می یابد ، با حرکت و دگرگونی پرورش می یابد و با پرستشی بی پرده ظاهر می گردد .  
عشق ضرورتا با کلماتی که مهارش می کنند ، منطقی و متناسب نیست .  
به خاطر وجود خودش بیان می شود . هدفش جشن زندگی و دوست

داشتن مخلوقات است .

تصور کنید که در یک روز زمستانی در جنگل گردش می کنید و با یک تکه یخ در جریان خروشان رودخانه برخورد می کنید . منطق به شما می گوید که بدن شما به خاطر راه رفتن گرم شده است و آب برای شنا کردن بسیار سرد است ، اما عشق برخلاف آن در قلب شما طغیان می کند و فریاد می زند : "لباس هایت را درآور و همین حالا بپر توی آب!" چیزی در وجود شما به شدت تمایل به این تجربه ی شگفت انگیز دارد . یعنی این هدیه ی طبیعت یا حرکت جادویی است که شاید در ذهن شما احساسی به وجود می آورد و شاید هم نه و زمانی که توی آب می پرید ، از شادی جیغ می کشید . چون تک تک سلول های بدنتان بیدار می شوند و شما کاملا احساس می کنید که حضور دارید و زنده هستید . شما مهار خود را از دست می دهید و عاشق هر لحظه ی آن می شوید .

با ورود به دنیای عشق ، باید نیاز خود را به نتایج پیش بینی شده رها کنیم . دقیقا درک کنیم که در هر لحظه از زندگی مان چه اتفاقی می افتد . ما باید لحظات مرموز ، غیر منتظره و موشکافانه ی خود را بگشاییم و بگذاریم نیازمان به انتظارات عادی خود تحقق یابد و اجازه دهیم ، آنچه که غیر معمول است ، خود را آشکار سازد . باید تمایل داشته باشیم که مهار کردن را کنار بگذاریم و غرق در احساس ، درک و تجربه ای نو شویم تا به شادی بیشتری دست یابیم . بدین ترتیب از وجود خود بیش از تصورمان متعجب می شویم .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122087>

## عشق ورزیدن یک انتخاب است

جای بسی تاسف است که بخشی از طبیعت انسانی این گونه است که امکاناتی را که داریم بدیهی می پنداریم و قدرشان را نمی دانیم مگر موقعی که آن ها را از دست بدهیم . سپس بر سر آنچه دیگر نمی تواند مال ما باشد گریه می کنیم و خودمان را به سبب وقت تلف کرده و از دست داده سرزنش می کنیم .

چنانچه کسی را در زندگی تان دارید که جایگاه خاص و ویژه ای برایتان دارد عشق ورزیدن به او را هرگز به تاخیر نیندازید .

عشق ورزیدن را حتی یک روز هم به تاخیر نیندازید . عشق ورزیدن را همین اکنون انتخاب کنید . شما هرگز برخلاف آنچه ممکن است فکر کنید وقت زیادی ندارید . عشق دیگران و تمام کسانی که شما را دوست دارند یک وام از طرف خداست . این امکان نیز وجود دارد که این وام هر لحظه از شما گرفته شود . این را نمی گویم که شما را بترسانم اما باور کنید . خودم هم دوست ندارم چنین مطلبی را بگویم ، اما این راه و رسم دنیاست . بسیار مهم است که از هر روز برای عشق ورزیدن استفاده کنید زیرا هر روز به حساب می آید .

چرا باید همیشه یکی بمیرد تا خوبی و بزرگی او را جشن بگیریم . چرا باید



این قدر صبر کنیم و عشق و محبت و علاقه ی خودمان را روزی ابراز کنیم که دیگر آن شخص در میان ما نیست تا واژه های محبت آمیزمان را بشنود

؟ چرا خاطره ها و احساسات خودمان را هنگامی که آن شخص زنده و در میان ماست با این عمق و درجه و شدت هیچ وقت بیان نمی کنیم ؟ انسان هایی که در زندگی شما وجود دارند آیا به راستی می دانند که شما چقدر دوستشان دارید ؟ و چقدر به آنها احتیاج دارید ؟ هرگز آنقدر صبر نکنید که مرگ آن ها را از شما بگیرد . واژه های محبت آمیز را برای مراسم خاکسپاری آن ها نگه ندارید . عشق ورزیدن به آن ها را هرگز تا موقعی که دیگر در میان شما نیستند به تعویق نیندازید . همین امروز به آن ها عشق بورزید .

چرا میهمانی مراسم زندگی به پا نمی کنیم ؟ چرا همیشه برای افراد مراسم مرگ و خاکسپاری به پا می کنیم ؟ می توانیم دوستان ، خانواده و همسایگان آن فرد را به میهمانی ویژه ای دعوت کنیم تا هر کس به نوبت مراتب تشکر و فدردانی و عشق خودش را نسبت به او در حضور همگان

اعلام کند .

شاید وقت آن رسیده است پیام‌زیم در یادبود زندگی و نه مرگ ، مراسمی برگزار کنیم و لحظه‌هایی ناب را همین امروز و نه فردا خلق کنیم .  
به دور و اطراف خود نگاهی بیندازید ؛ کسی را خواهید دید که به عشق شما نیاز دارد . عشق خود را به او بدهید . آن لحظه است که عشق تان  
برای او موهبتی خواهد بود .

<http://delsoookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122127>



### عشق هدفی بزرگتر از آن دارد که صرفاً راحتی ما را فراهم آورد

به نظر می‌رسد عده بی‌شماری از ما، از اینکه شاهد بی‌اعتنایی عشق باشیم خرسندیم و گمان می‌کنیم از آنجا که ما برای عشق ورزیدن خلق شده ایم، مشکلی پیش نخواهد آمد. همین که عشق باعث ناراحتی شود یا خواسته‌ای را در پی داشته باشد، بطور غریزی کنار می‌کشیم و خود را متقاعد می‌سازیم که نایبستی درگیر این کار شویم.

هیچ کس نگفته که عشق آسان است، جست و جویی است دایم که بخشی از آن پُر از آشفته‌گی، محرومیت و ناامیدی است. اگر در پی راحتی هستیم بایستی تمرکز خود را روی خودمان بگذاریم؛ جایی که می‌توانیم ارباب باشیم و به واسطه درگیری و سازگاری عقب نیفتیم. اما تا زمانی که





دیگران را به زندگی خود راه می دهیم باید مطمئن باشیم که درگیر خواهیم شد. از سویی عشق هم از اینکه فقط وسیله ای برای راحتی شود بی ارزش می گردد و از این بی اعتباری رنج می برد. عشق همیشه چیزی بیش از یک وسیله برای برطرف کردن کمترین نیازهای دوانسان است.

محمد رضا نصرتی

tebb.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

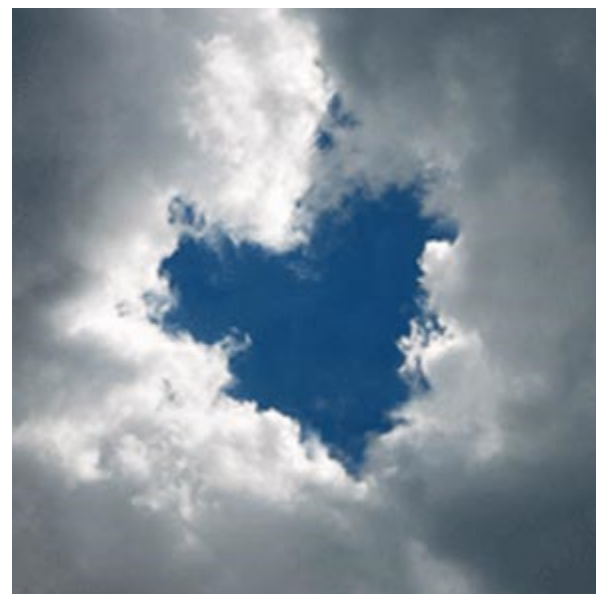
<http://vista.ir/?view=article&id=126440>



### عشق همان هویت اصلی شماست

در آغاز تنها عشق بود . حتی زندگی و پیدایش شما بر روی این کره ی خاکی نیز برخاسته از عشق است . این عشق بوده است که در یک لحظه مرد و زنی را چنان به سوی هم جذب کرده است تا از تلفیق و اتحاد عاشقانه ی بدن آنها بذر شما متولد گردد . هنگامی که آن بذر و دانه رشد کرد و شما آمادگی آن را داشتید که به این جهان گام بگذارید ، ورود خود را با تمامی شور و حالی که در اختیار داشتید به تمامی آنانکه در دور و بر شما بودند اعلام کردید . تا بر کسی شکی باقی نگذارید که حال دیگر از راه رسیده اید ! حتی بدن شما همواره از عشق مرتعش و لرزان است .

آیا هنگامی که قلب شما با وفاداری تمام بدون وقفه در تمامی طول بیست و چهار ساعت می تپد و زندگی را در رگ های شما به جریان می اندازد آیا می توان نام دیگری جز عشق بر روی آن نهاد . آیا هنگامی که شش های



شما حتی هنگامی که خوابیده اید اکسیژن مورد نیاز شما را به طور متناوب

به درون خون شما می دمند ، می توان نام دیگری جز عشق برایشان متصور شد . آیا عاشق تر از خون چیز دیگری را نیز سراغ دارید که با شتابزدگی تمام طول هزاران هزار گذرگاه کوچک و بزرگ ، مرئی و نامرئی را در سرتاسر بدن شما می پیماید تا زندگی و سرزندگی را به تمام بافت ها و اندام های شما برساند ؟

ممکن است چنین به نظر برسد که عشق و شور بدن شما در تلاش برای زنده نگه داشتن شما تنها یک پدیده ی بیولوژیکی باشد . اما این عشق که سلامت و خوشحالی همیشگی شما را تضمین می کند ، همان جوهره و ماهیت اصلی وجود شما ست آن هم نه تنها به لحاظ فیزیکی و جسمانی بلکه به لحاظ روحی و معنوی . عشق همان چیزی است که به شما امکان می دهد بارها و بارها متولد شوید . هر شروع دوباره ، هر رشد و تحول درونی و هر تغییر مسیری که همواره از عشق و نیاز و گرایش درونی آغاز شده باشد به سمت حقیقت ، خوشحالی ، خوشبختی و آزادی بیشتر است . هر بار که انتخاب می کنید تغییر پیدا کنید ، رشد کنید ، و بهتر از پیش شوید ، در واقع انتخاب کرده اید با آنچه برخاسته از آن هسته ی مرکزی وجود خویش است عمل کنید که آن نیز چیزی جز عشق نیست .

در سرتاسر طول زندگی باز همان عشق است که یگانه حامی و ناجی شماست . چرا که همان عشق است که شوق تعقیب رؤیاهایتان را در شما زنده نگه می دارد آن هم هنگامی که تقریباً همه به شما توصیه می کنند که دست از آنها بشوید . این همان عشق است که در جست و جو به دنبال همسر مطلوب یک دم نمی آساید ، آن هم هنگامی که حتی خودتان چندان نیز مطمئن نیستید او را بیابید . این همان عشق است که شما را در طی طریق به سوی خودکاو و خودشناسی یک دم تنها نمی گذارد ، آن هم هنگامی که نمی دانید به کدامین سو روانید و در پی کدامین گمگشته اید . آری ، این همان عشق است که شما را نهایتاً به سر منزل مقصود که ندای آن را همواره از اعماق دل و جان خود می شنیدید ، خواهد رساند.

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122121>

## عشق یعنی ...

عشق یعنی یک سلام و یک درود  
عشق یعنی درد و محنت در درون  
عشق یعنی یک تبلور یک سرود  
عشق یعنی قطره و دریا شدن  
عشق یعنی یک شقایق غرق خون  
عشق یعنی زاهد اما بت پرست  
عشق یعنی همچو من شیدا شدن  
عشق یعنی همچو یوسف قعر چاه  
عشق یعنی بیستون کندن بدست  
عشق یعنی آب بر آذر زدن  
عشق یعنی چون محمد پا به راه  
عشق یعنی عالمی راز و نیاز  
عشق یعنی با پرستو پرزدن  
عشق یعنی رسم دل بر هم زدن  
عشق یعنی یک تیمم یک نماز



عشق یعنی سر به دار آویختن  
عشق یعنی اشک حسرت ریختن  
عشق یعنی شب نخفتن تا سحر  
عشق یعنی سجده ها با چشم تر  
عشق یعنی مستی و دیوانگی  
عشق یعنی خون لاله بر چمن  
عشق یعنی شعله بر خرمن زدن  
عشق یعنی آتشی افروخته  
عشق یعنی با گلی گفتن سخن

عشق یعنی معنی رنگین کمان  
عشق یعنی شاعری دلسوخته  
عشق یعنی قطره و دریا شدن  
عشق یعنی سوز نی آه شبان  
عشق یعنی لحظه های التهاب  
عشق یعنی لحظه های ناب ناب  
عشق یعنی دیده بر در دوختن  
عشق یعنی در فراقش سوختن  
عشق یعنی انتظار و انتظار  
عشق یعنی هر چه بینی عکس یار  
عشق یعنی سوختن یا ساختن  
عشق یعنی زندگی را باختن  
عشق یعنی در جهان رسوا شدن  
عشق یعنی مست و بی پروا شدن  
عشق یعنی با جهان بیگانگی

سینا پسران افشاریان

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=94530>



عشق یعنی خود را تماما بخشیدن

عشق یعنی وقف کردن بی چشم داشت خویش. عشق یعنی خود را تماما بخشیدن به این امید که عشق ما در معشوق عشق بیافریند. عشق عملی براساس ایمان و اعتقاد است و او که ایمان و اعتقاد کمی دارد، از عشق نیز چیزی نمی داند. عشق کامل عشقی است که هر آنچه دارد می بخشد و چیزی در مقابل طلب نمی کند. مسلماً این عشق با مسرت، آنچه را به او ارزانی می شود می گیرد، هر چه بیشتر بهتر، اما هرگز تقاضای گرفتن آنرا نمی کند. زیرا اگر انتظاری نداشته باشی و چیزی نخواهی هرگز فریب نمی خوری و مایوس نمی گردی. تنها زمانی که عشق طلبکار می شود درد از راه می رسد.



این عبارات بنیانی و ساده ای است، اما در عمل به واقع سخت و دشوار است. در میان ما آدمهای زیادی وجود ندارند که آنقدر با اعتماد باشند و در ازاء عشق بخشیدن، چشم داشتی نداشته باشند. جای تعجب نیست، از کودکی به ما آموخته اند که در برابر هر تلاش و کوششی در انتظار پاداشی باشیم. اگر کاری می کنیم طالب مزدی هستیم و گرنه دست از کار می کشیم. اگر نهالی می نشانیم، انتظار گل و میوه است و گرنه، نهال را بر می کنیم. اگر در برنامه ای وقت خود را سرمایه گذاری می کنیم در انتظار رضایت خاطری، یا تعریفی خواهیم بود، و گرنه از انجام دوباره آن سرباز می زنیم. در واقع انتظار پاداش، تنها انگیزه یادگیری است. اما عشق از مقوله دیگری است، عشق تنها وقتی عشق است که بی چشم داشت ارزانی شود. مثلاً نمی توانی اصرار داشته باشی کسی را که دوست می داری حتما عاشق تو باشد، حتی فکرش هم خنده دار است، با این حال به طور ناخودآگاه این راهی است که بیشتر مردم در آن زندگی می کنند. اگر به راستی عاشق باشی، چاره ای نداری جز اینکه به راستی مومن باشی، اعتماد کنی، بپذیری و امیدوار باشی که عشق تو را پاسخی هست. اما هرگز اطمینان کامل و تضمینی وجود ندارد. اگر قرار باشد کسی برای عاشق شدن صبر کند تا از دریافت میزان عشقی مساوی مطمئن گردد، شاید ناگزیر باشد همه عمر در انتظار بماند. در واقع اگر کسی در قبال عشقی که ارزانی می کند، چشم داشت داشته باشد مسلماً در پایان مایوس می شود، زیرا بعید است که خیلی از آدمها بتوانند همه نیازهای او را برآورده سازند، حتی اگر عاشق و شیدای او باشند!

زندگی، عشق و دیگر هیچ - پدر عشق: لئو بوسکالیا

منبع: زندگی دوست داشتنی

<http://vista.ir/?view=article&id=121713>

## عشق؛ قدرتی مافوق تصور

قدرت بزرگی در وجود شماست که قوی‌تر و دربرگیرنده‌تر از هر قدرت دیگری است

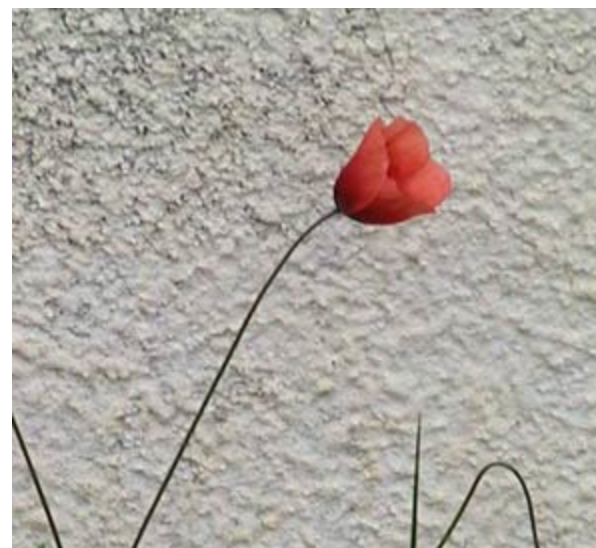
این قدرت در واقع، نیرویی را در شما برمی‌انگیزد که می‌تواند به عنوان بزرگترین قدرت وجودی شما عمل کند. به گونه‌ای که وقتی آن را بکار می‌گیرید، همه آشفتگی‌ها و همه منفی‌دیدن‌ها را از میان می‌برد. و آنچنان پایدار و تمام‌نشدنی است که هیچ نوع منفی‌گرایی و فردگرایی، قدرت نمود و ظهور نمی‌یابد.

به عبارتی، هر موقعیت و اتفاق منفی در زندگی شما، در برابر این قدرت نامحدود و سرشار از زیبایی، مهر و محبت و انسانیتی بسیار عمیق و غنی، امکان ایستادگی ندارد و به سادگی از بین می‌رود و کمرنگ می‌شود. نکته اینجاست که خاصیت این نیرو همچون معنا و ذات وجودی‌اش، این است که هرچه بیشتر بکار گرفته می‌شود؛ قدرتمندتر و اصیل‌تر می‌شود.

شاید ملموس‌ترین و فراگیرترین نمود این نیرو و به عبارتی اوج این قدرت، در ارتباط بین انسان و خدایش نمود یابد. آن گونه که در بیان مولانا متبلور می‌شود؛ چرا که غرق در عالم معنی بود.

به قول استاد ابراهیم دینانی، "هیچ وقت نمی‌خواست قافیه بگوید و تصنع شعری به کاربرد و نمی‌خواست در قید وزن گرفتار شود... در کلام مولانا معنا می‌جوشد و لفظ متناسب با خودش را پیدا می‌کند و طبیعی است آن لفظی که به طور طبیعی و متناسب با معنی آمده است اثرگذار خواهد بود. به همین سبب سخن او ساده و همه کس فهم است. هم در زمان مولانا زبان او را می‌فهمیدند و هم امروز می‌فهمند.

خلاصه آنکه در کلام مولانا معنی بر لفظ غلبه دارد، خشونت در کلامش نیست و پیامش پیام صلح است، پیام دوستی است؛ بنابراین حتی در زمان خودش مسلمانان، یهود و نصارا این پیام را می‌فهمیدند."



این قدرت، همان نیروی عشق است که وقتی فوران می‌کند شکوفه‌های زیبای آن به پهنایی غیرقابل تصور، زمان و مکان را درمی‌نوردد و به زندگی با همه سختی‌ها، مرارت‌ها، نامردمی‌ها، منفعت‌جویی‌ها و خودگرایی‌ها معنا و لطافت انسانی می‌بخشد.

پس تردید نکنیم و این نیرو را درخود کشف کنیم و آن را آگاهانه با تمرین‌های مختلف بارور سازیم. از هر فرصتی استفاده کنیم و با جاری کردن آن در درون و خارج از خودمان، آثار گرانبهایش- که قابل مقایسه با هیچ اثرمادی نیست- را در زندگی خود ببینیم.

اما دیدن این نتایج نیز آمادگی خاص خود را می‌طلبد. اینکه از کلیه وابستگی‌ها و تعلقات دروغین و بی‌مایه خود را پاک سازیم و به قول سهراب سپهری، چشم‌هایمان را بشوئیم تا بتوانیم نظاره گر اتفاق‌های جدید پرشور، پرهیجان و بالنده درزندگی باشیم.

درواقع ما باید "خودمان" را پیدا کنیم و به آن عشق بورزیم و به زایش نیروی دست یابیم که چیزی برای بخشیدن به دیگران داشته باشیم. چرا که به واقع، بخشش نیز توشه و توانی می‌خواهد.

وقتی توانستید انرژی‌های منفی اطراف خود را که همچون ابری برآسمان زندگی شما سایه افکنده، ببینید؛ جا نزدیک، ایستادید و خودتان را پذیرفتید؛ قطعاً جواب خواهید گرفت. چراکه خودتان بهتر از هرکسی می‌دانید؛ به‌رحال این تجربه را درموردی داشته‌اید و این اشاره تنها از باب یادآوری است.

روانپزشکان و راویان زندگی، آنها که پرتلاش، مصمم، بی‌ریا و صبورند، همچنین بریک نکته تاکید می‌کنند اینکه این کار تداوم می‌خواهد؛ اگر یک روز سراپا عشق باشید و یک روز سراپا خشم، به جواب نمی‌رسید. هم‌زمان با تقویت نیروی عشق، خشم را کاهش دهید تا آن قدر کم رنگ شود که تنها عشق بماند... تنهای تنها... تا لذت و شیرینی زندگی را دریابید.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=104153>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## عظمت عشق

روزگاری در جزیره ای دور افتاده تمام احساس ها در کنار هم به خوبی و خوشی زندگی می کردند؛ خوشبختی، پولداری، عشق، دانائی، صبر، غم،





ترس.....هر کدام به روش خویش می زیستند. تا این که یک روز دانایی به همه گفت: هر چه زودتر این جزیره را ترک کنید، زیرا به زودی آب این جزیره را خواهد گرفت. اگر بمانید غرق می شوید. تمام احساس ها با دستپاچگی قایق های خود را از انبارهای خانه های خود بیرون آوردند و تعمیرش کردند. همه چیز از یک طوفان بزرگ شروع شد و هوا به قدری خراب شد که همه به سرعت سوار قایق ها شدند و پارو زنان جزیره را ترک کردند. در این میان عشق هم سوار قایقش بود، اما به هنگام دور شدن از جزیره متوجه حیوانات جزیره شد که همگی به کنار جزیره آمده بودند و وحشت را نگه داشته بودند و نمی گذاشتند که او سوار بر قایقش شود. عشق به سرعت

برگشت و قایقش را به همه حیوانات و وحشت زندانی شده سپرد. آن ها همگی سوار شدند و دیگر جایی برای عشق نماند! قایق رفت و عشق تنها در جزیره ماند. جزیره هر لحظه بیشتر به زیر آب می رفت و عشق تا زیر گردن در آب فرو رفته بود. او نمی ترسید زیرا ترس جزیره را ترک کرده بود. فریاد زد و از همه احساس ها کمک خواست. اول کسی جوابش را نداد. در همان نزدیکی قایق ثروتمندی را دید و گفت: "ثروتمندی عزیز، به من کمک کن!" ثروتمندی گفت: "متاسفم، قایقم پر از پول و شمش و طلاست و جایی برای تو نیست." عشق رو به (غرور) کرد و گفت: "مرا نجات می دهی؟" غرور پاسخ داد: "هرگز، تو خیسی و مرا خیس می کنی." عشق رو به غم کرد و گفت: "ای دوست عزیز، مرا نجات بده" اما غم گفت: "متاسفم دوست خوبم، من به قدری غمگینم که یارای کمک به تو را ندارم بلکه خودم احتیاج به کمک دارم." در این حین خوش گذرانی و بی کاری از کنار عشق گذشتند ولی عشق هرگز از آن ها کمک نخواست. از دور شهوت را دید و به او گفت: "آیا به من کمک می کنی؟" شهوت پاسخ داد: "البته که نه!" سال ها منتظر این لحظه بودم که تو بمیری یادت هست همیشه مرا تحقیر می کردی. همه می گفتند که تو از من برتری، از مرگت خوشحال خواهم شد. عشق که نمی توانست ناامید باشد، رو به سوی خداوند کرد و گفت: "خدایا مرا نجات بده!" ناگهان صدایی از دور به گوشش رسید که فریاد می زد نگران نباش، تو را نجات خواهم داد. عشق به قدری آب خورده بود که نتوانست خود را روی آب نگه دارد و بیهوش شد. پس از به هوش آمدن خود را در قایق دانایی یافت. آفتاب در آسمان پدیدار می شد و دریا آرام تر شده بود. جزیره داشت آرام آرام از زیر هجوم آب بیرون می آمد و تمام احساس ها امتحانشان را پس داده بودند. عشق برخاست، به دانایی سلام کرد و از او تشکر کرد. دانایی پاسخ سلامش را داد و گفت: "من شجاعتش را نداشتم که به نجات تو بیایم، شجاعت هم که قایقش از من دور بود نمی توانست برای نجات تو بیاید. تعجب می کنم تو بدون من و شجاعت چطور به نجات حیوانات و وحشت رفتی؟ همیشه می دانستم درون تو نیرویی هست که در هیچ کدام از ما نیست. تو لایق فرماندهی تمام احساس ها هستی." عشق تشکر کرد و گفت: "باید بقیه را هم پیدا کنیم و به سمت جزیره برویم، ولی قبل از رفتن می خواهم بدانم که چه کسی مرا نجات داد؟" دانایی گفت که او زمان بود. عشق با تعجب گفت: زمان؟! دانایی لیخندی زد و پاسخ داد: "بله، چون این فقط زمان است که می تواند بزرگی و ارزش عشق را درک کند."



منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=91075>

## علائم علاقه مندی در زنان

• او همگام با شما است

ناگهان متوجه میشوید که او همه جا حضور دارد. او "بطور اتفاقی" هر کجا شما هستید پیدایش می شود، یا در راه روی محل کارتان مرتب جلوی شما قدم میزند، یا "تصادفی" به شما برخورد میکند، یا در میهمانی در اطراف شما مانور می دهد.

آنچه که او انجام میدهد تلاش برای جلب توجه شما است، و برای این است که خود را در موقعیتی قرار دهد تا شما "قدم اول" را بردارید. مسئله اینجا است که بسیاری از مردان نسبت به این عمل زنان بیتوجه هستند و به همین دلیل بسیاری از فرصت ها را از دست میدهند. مردان مستقیم

عمل می کنند، زنان غیر مستقیم. بنابراین اگر زنی مکرراً شروع به قرار گرفتن سر راه شما نمود، احتمال اینکه او اینکار را عمداً انجام میدهد زیاد است.

• او حرکاتی بخصوص انجام می دهد

یک جمله قدیمی می گوید: "جسم دروغ نمی گوید." طبیعت بشر را جوری برنامه ریزی نموده که هنگام ابراز علاقه بی اختیار شروع به انجام یک سری حرکات جسمانی مشخص میکند. این اعمال غیر شفاهی از گشاد شدن چشم هنگام نظاره به چیزی جالب گرفته تا لبخند زدن و لمس کردن، متغیر است.

در اینجا برخی از علائم زبان جسمانی را مشاهده میکنید:



- اشاره نمودن در جهت شما با پاهای یا شانه‌ها
- خم شدن به طرف شما هنگام صحبت
- بازی کردن با مو و دست کشیدن لای موها
- نوازش کردن جواهرات (مانند گوشواره) و لمس نمودن دسته عینک
- چشم برداشتن از شما هنگام صحبت و گفتگو
- تقلید از حرکات شما (مثلاً اگر دست خود را روی میز بگذارید او هم همین کار را میکند).
- لبخند زدن هنگامیکه شما او را برانداز میکنید.

اگر برخی از این علائم را هنگام حضور طرف مقابل مشاهده نمودید، تقریباً می‌توانید مطمئن شوید که او چراغ سبز شروع رابطه برای ازدواج را دارد به شما نشان میدهد

• او هیچگاه برای شما سرش شلوغ نیست

این اصلی‌ترین قانون بازی عشق است. اگر زنی علاقه به برقراری رابطه و بیرون رفتن با شما داشته باشد، همیشه خودش را در دسترس قرار میدهد. یعنی او یک شماره تلفن کاری یا آدرس ایمیل به شما خواهد داد. او در اسرع وقت به تلفن یا ایمیل شما جواب خواهد داد. او دعوت شما را برای با هم بودن خواهد پذیرفت - و اگر او در روزی که شما تعیین کرده اید وقت نداشت، چیزی شبیه این خواهد گفت: "خوب، این پنجشنبه نمیتونم، اما اگر اشکال نداره بندها برای پنجشنبه دیگه، باشه؟"

شما هرگز از یک زن علاقمند چنین جملاتی را نخواهید شنید: "الان واقعا سرم شلوغه"، یا "بذار بینم وقت دارم"، یا "نمیدونم بتونم پیام یا نه"

• او در مورد شما کنجکاو است

زنی که به شما علاقمند است دوست دارد همه چیزتان را بداند (تا بتواند در این مورد با دوستان دخترش صحبت کند). او در مورد خانواده، پیشینه، سلیقه غذایی، موسیقی، فیلم و مسائل گوناگون شما پرسش خواهد کرد. انگیزه اصلی او این است که علایق شما را بشناسد تا بتواند خود را دارای علایق مشترک با شما نموده و پیوستگی بیشتری با شما ایجاد کند- اگر از قایق سواری خوشتان نمی‌آید، او نیز ناگهان از این کار متنفر می‌شود.

• او وضعیت مالی شما را می‌سنجد

زن علاقمند دوست دارد منابع و بنیه مالی همسر آینده خود را مورد سنجش قرار دهد. سؤالاتی مانند: "کجا زندگی میکنی؟"، "چه ماشینی داری؟" و "شغلت چیه؟" میتواند نشانه علاقمندی وی باشد. اگر پاسخ این سؤالات مطابق با "استانداردهای" او باشد، علائم بعدی ظاهر خواهند شد وگرنه او در عبارتی از مه فرو خواهد رفت.

• او در مورد آینده صحبت میکند

یک زن علاقمند همیشه دوست دارد در مورد نقشه‌های آینده و کارهایی که میتوانید با هم انجام دهید اشتیاق نشان می‌دهد. در واقع او اغلب

چیزی شبیه این میگوید: "وای... تو هم از بولینگ خوشت میاد؟ باید یه بار با هم بریم بازی کنیم." اگر او چنین عمل نمود، شک نکنید که دوست دارد ارزش بخواند با شما بیرون برود.

- او بیقراری و بی تابی میکند

اگر او واقعا" علاقمند باشد، همانند یک گربه دور و بر شما دستپاچه و بیقرار خواهد بود، بخصوص هنگامیکه شما نتوانید متوجه علائم اشتیاق او شوید. البته ممکن است که ذاتا" یک شخص خجالتی نرمال باشد - اگر او فقط پیش شما بی قرار می کند، احتمالا در سرش فکر ازدواج دارد.

- او نسبت به زنان دیگر، حسادت می ورزد

یک زن سعی می کند از مرد مورد علاقه خود همانند یک عقاب مراقبت نموده و او را با چنگ و دندان حفظ کند. بنابراین اگر در حال جوک گفتن برای زنان دیگر متوجه حرص خوردن و جلز و ولز کردن او شدید، بدانید که او انتظار دارد برایش بیشتر از یک دوست باشید. نشانه های فوق ممکن است لزوما" دلیل بر علاقمندی یک زن نباشد چون برخی از زنان کلا" با دیگران حالتی دوستانه

[/http://wayoflife.blogfa.com](http://wayoflife.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112263>



### علل رقابت خانمها برای بدست آوردن مردها

- عشق

کم اهانت آمیزترین و بدیهی ترین دلیل این است که خانمها عمیقا عاشق هستند. اگر خانمی واقعا معتقد باشد که یک مرد بخصوص می تواند همسر ایده آل او در آینده باشد و آنها در میانه راه برای رسیدن به یکدیگر قرار داشته باشند، خانم مورد نظر از هیچ کاری برای پایان بخشیدن به این راه دریغ نخواهد کرد. این حقیقت که مرد مورد علاقه آنها درگیر رابطه با خانم دیگری است برایشان هیچ اهمیتی ندارد زیرا تصور می کنند که او با شخص مناسب ارتباط ندارد و دیر یا زود خودش متوجه این مطلب می شود.

چنین زن‌هایی سعی می‌کنند تا نقص‌ها، عیوب، ضعف‌ها و کاستی‌های خانم دیگر را پیدا کنند و از آنها به عنوان وسیله‌ای در راه رسیدن به اهداف خود استفاده کنند. او فکر می‌کند که اگر خانم دیگر در ذهن آقا بد جلوه کند به خودی خود تصویر ذهنی خودش برای آقا خوب خواهد شد. او حتی ممکن است تا حد فحش دادن و تهدید کردن خانم دیگر پیش رود زیرا تصور می‌کند که انجام چنین اموری او را در راه رسیدن به هدفش کمک خواهد کرد.

شاید در نگاه اول مردها از چنین روشی استقبال کنند اما بعد از مدتی به کارهای او بی‌اعتنایی خواهند کرد و او را فردی متجاوز و چالپوس تلقی می‌کنند و او از این طریق نمی‌تواند به اهداف شوم خود دست پیدا کند. عشق حقیقی را نمی‌توان با اتکا به نفرت، تزویر و حقه بازی بدست آورد.

#### • قدرت

بعد منفور جنس مونث در رقابت‌هایش هیچ ارتباطی به عشق ندارد و تنها به خاطر کسب قدرت می‌باشد. متأسفانه در جهان امروزی تعداد بسیار زیادی از خانم‌های تشنه قدرت وجود دارند که از تصاحب مردانی که متعلق به دیگران هستند لذت می‌برند. بله این حقیقت است: زنان زدن و آزدن خانم‌های دیگر باعث ایجاد خوشی و مسرت در آنها می‌شود. البته دردآورترین جای قضیه این است که آنها ممکن است به مردی که برای رسیدن به او تلاش می‌کنند به هیچ وجه علاقه نداشته باشند و در اکثر موارد مردها جزء آخرین افرادی هستند که از این مطلب با خبر می‌شوند. شاید آقایون تصور می‌کنند این عشق شدید از یک علاقه خالص نشئت می‌گیرد و این مطلب که آنها تنها وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف خانم‌ها (دست‌یابی به قدرت) هستند، به ذهنشان هم خطور نمی‌کند.

ما در این قسمت هشدارهای لازم را به آقایون دادیم. از این پس با خود شماست که تشخیص دهید آیا عشق یک زن نسبت به شما واقعی است و یا نه تنها قصد او به بازی گرفتن احساسات شماست. یکی از راه‌های مناسب برای روشن شدن مطلب این است که واکنش‌های او را در زمانی که شما در حال گفتگو با خانم‌های دیگر هستید زیر نظر بگیرید. اگر رابطه شما با خانم دیگر معقول باشد و هیچ چیز خاصی بین شما دو نفر رد و بدل نشود خانم شما نباید بیش از اندازه از خود واکنش‌های غیر معمول نشان دهد.

#### • میوه ممنوعه

هوا و هوس برای رسیدن به چیزهایی که انسان از آنها منع می‌شود از دیگر عوامل برانگیزاننده حس رقابت در خانم‌ها به شمار می‌رود. اگر دلالی وجود داشته باشد که از رسیدن زنها به یک مرد خاص جلوگیری کند حس رقابتشان برای تصاحب مرد موردنظر بیدار می‌شود. بسیار ساده است آنها تنها به دنبال چیزی هستند که نمی‌توانند آنرا داشته باشند.

عوامل بسیار زیادی مثل ثروت، وضعیت ظاهری و تاهل می‌تواند یک مرد را برای خانم‌ها تبدیل به میوه ممنوعه کند. البته همه آقایون به خوبی می‌دانند که تا چه حد می‌توانند از این مطلب به نفع خود استفاده کنند. خود را دست نیافتنی جلوه دهید تا خواستنی‌تر به نظر برسید. البته من پیشنهاد نمی‌کنم که برای رسیدن به این هدف در انگشت خود از حلقه ازدواج استفاده کنید زیرا متاهل بودن شاید بتواند تا حدودی نظر عده اندکی از خانم‌ها را به خود جلب کند اما هنوز تعداد بسیار زیادی از خانم‌ها وجود دارند که برای رابطه دیگران ارزش قائل هستند.

#### • مردهای خوب کم‌یاب شده‌اند

یکی از دلایل دیگری که خانم‌ها برای رسیدن به مردها با یکدیگر رقابت می‌کنند این است که آنها معتقدند که تمام مرد‌های خوب توسط خانم‌ها تصاحب می‌شوند. به این معنا که اگر مردی متاهل است و یا در حال ازدواج پس او مرد ایده‌آلی است، و اگر مردی مجرد باشد، تنهایی او دلیل خاصی دارد. این نوع استدلال‌ها باعث به وجود آوردن یک چرخه نادرست می‌شود که در آن مجردها همانطور مجرد باقی می‌مانند و آنهایی که متاهل هستند به دلیل توجه نابه جا و افراطی از سوی خانم‌های دیگر همیشه در حال قطع روابط خود و برقراری روابط جدید هستند. شما می‌توانید از این طرز فکر خانم‌ها به نفع خود استفاده کنید. چگونه؟ بسیار ساده است. فقط کافی است آرام باشید و به صندلی خود تکیه دهید، به زودی متوجه خانم‌هایی که از آسمان برای شما به زمین می‌آیند، خواهید شد. فقط باید خونسردی خود را در تمام شرایط حفظ کنید و طوری رفتار کنید مثل اینکه آنها توجه شما را به خود جلب نکرده‌اند. این کار باعث می‌شود که در نظر خانم‌ها تبدیل به مردی شوید که برای آنها غیر قابل اجتناب است.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87396>



### فرصتی را به مهرورزی اختصاص دهید

هنگامی که چند سال پیش برای نخستین بار به این موضوع فکر کردم، آن را به عنوان موضوعی با ارزش به حساب آوردم. بعد فکر کردم اگر من آدم مهربانی هستم، پس چرا باید برای مهرورزی، برنامه زمان بندی شده ترتیب بدهم. با این وجود آن را امتحان کردم. در کمال تعجب، دریافتم اگر می‌خواهم مهربان تر و آرام تر شوم استفاده از این روش برای من بسیار مفید خواهد بود. این فکر اساساً مشاهدات مرا به این جهت کشاند که گاهی به آسانی اسیر دنیای کوچک خود می‌شوم و فراموش می‌کنم زمانی را به تمرین رفتارهای مهربان (که می‌خواهم به طور منظم در زندگی من باشد)





اختصاص بدهم.

بدیهی است که هدف بسیاری از ما اینست که در تمام (یا بیشتر) اوقات مهربان باشیم. اما حقیقت این است که وقتی در تقویم خود زمانی را به مهرورزی اختصاص می دهیم این حالت به طور عادی و بدون تلاش به سایر قسمت های زندگی ما نیز سرایت می کند.

اجرای این روش تقریباً آسان است. با نگاهی به تقویم خود، زمان کوتاهی (ده دقیقه، نیم ساعت، یک ساعت یا هر چه میل خودتان است) را به طور

منظم به این امر اختصاص دهید و مانند هر یک از قرار ملاقات های جدول برنامه های خود بر اجرای آن تأکید داشته باشید. طی این مدت، کارهای دیگر را کنار بگذارید و توجه خود را کاملاً به آن متمرکز نمایید.

این زمان مهربانی، زمانی است برای انجام هر کاری برای شخص دیگر. کاری که با فکر قبلی صورت گیرد. گاهی من از این فرصت برای مواردی از قبیل نوشتن نامه ای که احساسات قلبی مرا به شخص مورد علاقه ام نشان دهد یا نوشتن چکی برای یک مرکز خیریه و یا شاید تلفن کردن به یک نفر فقط برای گفتن «دوستت دارم» ( و نه به دلیل دیگری) استفاده می کنم. در اوقات دیگر، روش هایی که می توانم به اجتماع خود به نحوی مؤثرتر کمک کنم را بررسی می کنم. یا به راه هایی که در مورد ارائه کمک های مثبت و مؤثر به زندگی شخص دیگر وجود دارد، فکر می کنم. یا برنامه ای را به اجرا می آورم و یا به اجرای آن کمک می کنم. مثلاً تهیه غذا برای فقرا، جمع آوری زباله، راهپیمایی به نفع بیماران ایدزی، یا هر کار دیگری در این زمینه. یا خیلی راحت چشمان خود را می بندم و در مورد مردم افکار خوبی را از ذهنم می گذرانم. اینجا اینکار به خود شما بستگی دارد. هیچ روش صحیح یا اشتباهی برای تمرین این استراتژی وجود ندارد. تنها نکته مهم در این امر، نیت مهرورزی شماست. این روش در زندگی من خیلی مؤثر بوده و به من در متمرکز بودن بر هدف هایم و منحرف نشدن از آنها کمک می کند. امیدوارم این رفتار ( نه تنها در حرف، بلکه در عمل) در اولویت های ما قرار گیرد. انجام این تمرین به ما کمک می کند تا این هدف را دائماً مدنظر داشته باشیم. این وقتی است که در مورد صحت مسیر زندگی ام تأمل کنم، و چنانچه در مسیر صحیحی پیش نمی روم، تلاش کنم تا متعادل و موزون شوم. تصور می کنم شما با آزمایش این روش از این که مهربانی و عشق در تمام جنبه های زندگی شما وارد شده است، به نحوی خوشایند متعجب شوید.

منبع: از گاه کوه نساژ

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=81838>

## فرق عشق صادق و کاذب

یکی از مشکلات موجود در زندگی زناشویی، نشناختن مرز عشق حقیقی و عشق کاذب است. همسرمان را دوست داریم اما او از این وضعیت سوءاستفاده می‌کند و ما باز هم ادامه می‌دهیم. چرا؟ آیا انسانیت‌مان زیاد است؟ یا به بیراهه سوءتفاهم می‌رویم؟ ...

در شماره‌های پیشین به تفاوت بین عشق و عادت پرداختیم و تفاوت آنها را بیان کردیم و گفتیم گاهی آدم‌ها چون نیاز به تغذیه عاطفی از سوی فرد مقابل دارند بنابراین به رابطه هر چند اشتباه خود ادامه می‌دهند و گفتیم که اگر افراد از نظر تمام شرایط با فرد مقابل برابر باشند و به صورت منطقی ازدواج کنند اما باز باید یک کشش یا حس دوست‌داشتن در آنها ایجاد شود تا ازدواج موفق داشته باشند. پس از این بحث، یکی از خوانندگان گرامی سوالی را مطرح کردند و پرسیدند: «اگر خانمی آرام و مطیع نسبت به مردی



علاقه داشته باشد که بسیار مغرور و خودخواه و در عین حال دوست‌داشتنی است، چه‌طور می‌تواند با او کنار آمده و چه‌طور می‌تواند رفتار او را تغییر دهد تا کمی انعطاف‌پذیرتر شود؟»

### • عشق واقعی یا خودآزاری؟

پاسخ ما به این خواننده عزیز این است که اصولاً باید بدانیم هر وقت هر رفتاری تقویت شود، دوباره تکرار شده و به اصطلاح روز به روز بیشتر می‌شود. اگر در مقابل یک آدم مغرور و خودخواه و یک‌دنده همیشه انعطاف‌پذیر و باگذشت باشید، یعنی همیشه دارید کار او را تقویت می‌کنید. یعنی علی‌رغم اینکه او همیشه مغرور و یک‌دنده است، شما همیشه کوتاه آمده و رفتار او را تقویت می‌کنید. پس با این شیوه آن آقا روز به روز خودخواه‌تر، یک‌دنده‌تر و مغرورتر می‌شود. چنانچه چنین رابطه‌ای علی‌رغم همه آسیب‌ها وجود دارد از نظر ما این یک رابطه پاتولوژیک یا آسیب‌زا است. یعنی شاید خانمی که به چنین فردی علاقه‌مند است، یک‌جور خودآزاری دارد. برای اینکه او در این رابطه در حال اذیت شدن است اما دوست دارد که در این رابطه مانده و ادامه دهد. از نظر ما حتماً در این رابطه آسیبی وجود دارد که این دو را کنار هم نگه می‌دارد. ضمن اینکه سوال شده باید چه کار کند تا این رفتار تغییر کند. پاسخ این است که اگر این خانم فکر کند که من هم دوست دارم یک وقت‌هایی نظرات خود را بیان کنم

ولی می‌ترسم او را از دست بدهم و طرف مقابل با همه وجودش این را حس کند که او نمی‌تواند مرا رها کند و از من کنده شود و می‌ترسد که از من جدا شود، همیشه این رابطه ادامه پیدا می‌کند، در حالی که عشق و علاقه‌ای بین‌شان نیست.

قطع به یقین یکی از علایم عشق حقیقی این است که دو سر عشق انبساط خاطر دارند و احساس‌شان نسبت به هم خوب است. در حالی که در عشق کاذب یکی از طرفین، دیگری را خوار و ناتوان می‌کند و بنابراین اگر چنین رابطه‌ای وجود دارد باید طرفین بدانند که ادامه رابطه فایده‌ای ندارد.

اصولا عشقی که نتواند عشق تولید کند به درد نمی‌خورد. اگر آن آقا شما را دوست داشته باشد نباید بترسید که او را از دست می‌دهید و قدم اول برای تغییر این است که به خودتان بگویید «هیچ اشکالی ندارد اگر از دستش بدهم» سپس رفتار مناسب را انجام دهید. رفتاری که مناسب یک عشق حقیقی است. یعنی من هم باید در رابطه احساس انبساط خاطر و شادی کنم، آنوقت شاید آن آقا به خاطر ترس از دست دادن شما روی خودش کار کرده و یا حتی به یک روان‌شناس مراجعه کند و از تکنیک‌های رفتاری کمک بگیرد تا بتواند تغییر کند.

• باز هم سن و سال مهم است

سوال بعدی که یکی دیگر از خوانندگان پرسیده بودند، این بود که: «اگر سن خانم از سن آقا بالاتر باشد اما از نظر مشخصه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی با هم برابر باشند آیا می‌توانند با هم ازدواج کرده و مشکلی نداشته باشند؟»

ببینید، اولین نیاز هر مرد تمکین عقلی، عاطفی و روانی همسرش نسبت به اوست. تمام مردها نیاز دارند به اینکه همسرشان تاییدشان کرده و قبولشان کند. زمانی که خانمی بزرگ‌تر است، از آنجا که بلوغ عقلی، عاطفی و روانی دخترها جلوتر از پسرها رخ می‌دهد و این فاصله تقریباً تا سن کمال عقل وجود دارد، بی‌اختیار نمی‌تواند این تمکین عقلی، عاطفی و روانی را برای همسرش ایجاد کند و وقتی مردی احساس کند که زنش قبولش ندارد این حس می‌تواند شروع برهم خوردن رابطه باشد.

یک اتفاق دیگر هم که در چنین ازدواج‌هایی می‌افتد، این است که اصولا خانم‌ها کمی زودتر از آقایان شکسته می‌شوند به علت اینکه زمینه کلان‌سازی در آقایان طولانی‌تر است ولی در خانم‌ها زودتر از بین رفته و موجب شکسته شدن آنها می‌شود.

شاید الان مشکلی نباشد اما ۲۰ سال دیگر وقتی این خانم مثلا ۶۰ ساله می‌شود از آقایایی که چند سال از خودش کوچک‌تر است خیلی شکسته‌تر است و در نتیجه در قدم‌های اول دچار افسردگی شده و به تدریج به سوءظن و بدبینی نسبت به همسرش گرفتار می‌شود بنابراین چنین ازدواج‌هایی توصیه نمی‌شود.

بدری‌السادات بهرامی

روانشناس و مشاور

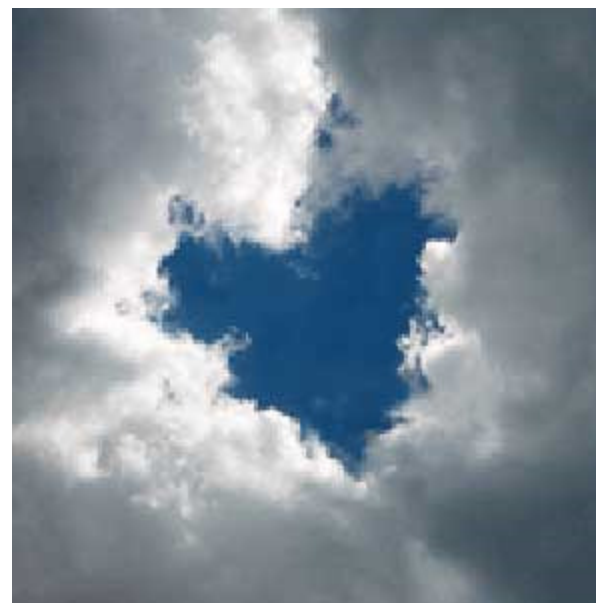
منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=132425>



## فهم عاشقانه زندگی

عشق، شورانگیزترین تجربه زندگی است.  
خود را دوست بدار.  
این نخستین اصل هنر عشق ورزیدن است.  
کسانی که از خود نفرت دارند،  
نفرت از خود را متوجه همگان می‌کنند.  
عشق، به روح غذا می‌رساند.  
بدون عشق، روح پژمرده می‌شود و می‌میرد.  
عشق، بال و پر تو را می‌رویانند تا در سپهر نیلگون به پرواز درآئی.  
عشق به تو بصیرت می‌بخشد:  
چنانچه دیگر کسی نمی‌تواند تو را فریب دهد.  
و به بردگی بکشاند.  
آنهایی که می‌خواهند تو را به بردگی بکشانند و استثمارت کنند، مانع  
شکوفائی عشق در وجود تو می‌شوند.



آنها از عشق می‌هراسند.  
آنها به تو می‌آموزند که خود را دوست نداشته باشی.  
زیرا اگر نتوانی خود را دوست بداری،  
هرگز نمی‌توانی دیگران را نیز دوست بداری.  
اگر نتوانی خود را دوست بداری هرگز نمی‌توانی عشق را تجربه کنی.  
تو وقتی می‌توانی خدا را، آدمها را، طبیعت را، همسرت را، فرزندت را و همه چیز را دوست بداری، که پیش از آن، خود را دوست داشته باشی.

دوست داشتن خود هرگز خودخواهی نیست.

کسی که خود را دوست می‌دارد متوجه می‌شود در او اثری از نفس وجود ندارد.

نفس هنگامی ظهور می‌کند که تو خود را دوست نداشته باشی و بکوشی دیگران را دوست بداری.

این‌جاست که به غلط، احساس می‌کنی از همه برتری.

این‌جاست که احساس می‌کنی دل در گرو ایده‌های بزرگ داری و از بند خود رهائی یافته‌ای.

نفس یعنی همین احساس،

از یک دروغ بزرگ زایده می‌شود.

عشق به خدا، عشق به دیگران،

بدون دوست داشتن خود، عشقی‌ست بی‌ریشه عشق به خود،

نخستین گام به سوی عشق راستین است.

عشق راستین، به سنگ‌ریزه‌ای می‌ماند که به دریاچه‌ای آرام پرتاب شود، ابتدا موجی کوچک پیرامون سنگ‌ریزه ایجاد می‌شود، آنگاه موج‌هایی

بسیار در اطراف سنگ‌ریزه می‌شوند. گسترش می‌یابند و به دوردست‌ها می‌روند.

اگر ابتدا پیرامون خود سنگ‌ریزه موجی ایجاد نشود در دریاچه اصلاً موجی ایجاد نخواهد شد. آنگاه هیچ موجی به دوردست‌ها نخواهد رسید. اگر

نتوانی خود را دوست بداری.

توان عشق ورزیدن را در خود نابود می‌کنی.

کسانی‌که از موهبت عشق ورزیدن محرومند، عشق را به وظیفه‌ای ملال‌آور تبدیل می‌کنند.

آنها از سر وظیفه، همسر خود یا فرزند و یا پدر و مادر خود را دوست دارند.

عشق ورزیدن، موهبتی ست الهی.

وظیفه نمی‌تواند عشق را در دل برویاند.

عشق، شور و سرمستی است.

چیزی نیست که بتوان آن را با ادا و اطوار ایجاد کرد.

عاشق هرگز احساس نمی‌کند که به اندازه کافی ایثار کرده است.

عاشق همیشه احساس می‌کند که نمی‌توانست پیش از اینها ببخشد و بدهد.

عاشق خود را مدیون کسی می‌داند که عشق خود را پذیرفته و دریافت کرده است.

عاشق هرگز نمی‌گوید:

(آه، مرا ببینید که چه قدر خوبم که چگونه به دیگران خدمت می‌کنم!)

آنهائی که به دیگران خدمت می‌کنند و از مخدومان خویش توقع احترام و ستایش دارند، باری بر دوش مردمانند.

آنها هیچ کمکی به دیگران نمی‌کنند.

دوست داشتن خود،

نخستین گام و نخستین تجربه عاشقانه است.

کسی که خود را دوست می‌دارد، به خویش احترام می‌گذارد،

دیگران را نیز دوست می‌دارد و به آنها احترام می‌گذارد.

چنین آدمی پیش خود می‌اندیشد:

(دیگران نیز مانند من هستند همان‌طور که من مظهر خداوندم، از عشق سرمست می‌شوم و احساس احترام می‌کنم، دیگران نیز مانند من هستند).

کسی که خود را دوست می‌دارد، از عشق بهره‌مند می‌شود.

او سرشار می‌شود از عشق.

عشق از او جاری می‌شود همچون رود و به دیگران می‌رسد.

کسی که خود را دوست می‌دارد.

عشق را با دیگران قسمت می‌کند.

وقتی درک کنی که دوست داشتن خود تا چه اندازه دلپذیر است،

خواهی دانست که سهمی شدن آن با دیگران، دلپذیرتر و دلانگیزتر است.

عشق تو به خود، به تدریج موج برمی‌دارد به کرانه‌های دیگران نیز می‌رسد.

آنگاه آدم‌های دیگر، حیوانات، پرندگان، سنگ‌ها، آب، باد و باران را نیز دوست خواهی داشت.

تو می‌توانی هستی را از عشق خود پر کنی همان‌طور که یک سنگریزه می‌تواند دریاچه را پر از موج کند کسی که خود را دوست نمی‌دارد، روحش روز به روز ضعیف‌تر و ناتوان‌تر می‌شود.

رشد درونی چنین آدمی متوقف می‌شود.

زیرا این عشق است که به روح غذا می‌رساند.

روح، دانه است و عشق، خاک

باید دانه روح را در خاک حاصلخیز عشق بکاری تا بشکوفد.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=84857>

## قانون عشق

خداوند خالق هستی، انسان را با ابعاد پیچیده‌ای آفرید و به او قدرت داد تا چون او، خلق کند و انسان با قانون عظیمی به نام "قانون عشق" خلق شد هر انسانی با تجربه عشق واقعی، به آرامش ابدی خواهد رسید.

اگر نگاهی به زندگی‌مان بیندازیم، متوجه می‌شویم که ما انسان‌ها با قانون ترس و عشق، زندگی می‌کنیم آن جا که قانون ترس بر ما و زندگی‌مان حکم‌فرماست، تنش و اضطراب حکومت می‌کند. "قانون ترس" از جنگیدن برای احقاق حق به دیگران زور گرفتن و... سخن می‌گوید. متأسفانه بسیاری از ما پدر و مادران بچه‌های خود را با این قانون بزرگ می‌کنیم: "برای به‌دست آوردن حق خود، بزن، بکش، دعوا کن، لجاجت کن و..." و حتی برای تفریح و سرگرمی او، از فیلم‌ها و بازی‌هایی استفاده می‌کنیم که زمینه اصلی همه آنها، خشونت است انسانی که با "قانون ترس" زندگی می‌کند آرامش ندارد. شاید در ظاهر با به‌کارگیری این قانون چند صباحی موفق به‌نظر برسد؛ اما این حس موفقیت پوچ و توخالی است و در آن، احساس آرامش نیست.



و اما "قانون عشق" از دوست داشتن بدون توقع و قید و شرط صحبت می‌کند دوست بداریم به خاطر عشق ورزیدن و به خاطر حس درونی خودمان، نه به خاطر گرفتن چیزی! "قانون عشق" از مهربان و محبتی سخن می‌گوید که خدائی است.

دقت کن! خداوند به همه مهربانی می‌کند و شاید هم توجه بیشتری به آن که لغزش زیادی دارد، نشان می‌دهد. مترب راه‌های مختلفی را به او نشان می‌هد تا از لغزش بیرون بیاید. پس "قانون عشق" را به فرزندان‌مان بیاموزیم. به آنان بیاموزیم که اگر براساس این قانون زندگی کنند، هر

لحظه و هر اتفاقی در زندگی‌شان، نشانه‌ای برای رسیدن به کمال و خوشبختی است. پیاموزیم که برای محبت کردن و دوست داشتن، نباید منتظر ماند و توقعی داشت. به‌جای فیلم‌ها و بازی‌هایی که حرف از "قانون ترس" و جنگ و خشونت و مقاومت می‌زنند، از فیلم‌هایی استفاده کنیم که براساس "قانون عشق" ساخته شده است.

هزاران نشانه زیبا از این قانون، در اطراف ماست؛ آنجا که دختری به خاطر عشق بی‌دریغ به پدر بیمارش، در لباس مردانه، به کارگری مشغول می‌شود تا او را مداوا کند، مهر مادری، فداکاری یک دوست و از جان‌گذشتگی یک امدادگر مهربان و...

به فرزندان مان زندگی کردن با "قانون عشق" را پیاموزیم. برای این‌کار لازم نیست برای آنان کلاس درس بگذاریم یا به‌طور مرتب به آنان گوشزد کنیم، فقط کافی است که خودمان با "قانون عشق" زندگی کنیم.

بزرگی می‌گوید: "همچو خورشید باش که اگر بخواهی به کسی نتابی، نتوانی."

دکتر ناهید روزبهانی

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=85204>



## قانون عشق

ساعت یک نیمه شب پنج‌شنبه شب بود. داشتیم از میهمانی شام برمی‌گشتیم. صدای بوق‌بوق ماشین‌ها ما را متوجه ماشین‌عروس کرد. مامان طبق معمول شروع کرد: "الهی که خوشبخت بشین، الهی که به پای هم پیر بشین، الهی که همیشه تو زندگی یار و یاور هم باشین..." گفتم: "مامان‌جون آگه اینا می‌دونستن که شما این‌قدر براشون دعا می‌کنین، ما رو هم برای عروسی دعوت می‌کردن!" مامان خندیدی و هیچی





نگفت. ماشین عروس به راه خود ادامه داد ولی ما به خیابان سمت راست پیچیدیم. کمی بعد به بیمارستانی رسیدیم. باز مامان شروع کرد: "خدایا ایستالا این مریضا همین الان شفا پیدا کنن، العجل، العجل، العجل، الساعه،

الساعه، الساعه... دوباره گفتم: "مامان، اگه خانواده این مریضا می‌دونستن این‌قدر برای شفای اونا دعا می‌کنین، ماها رو هم برای سفره ابوالفضل دعوت می‌کردن!" دوباره مامان هیچی نگفت، فقط خندید.

توی خیابان بعدی که پیچیدیم نه عروسی بود و نه بیمارستانی. ولی دیدم باز مامان زیر لب دارد یک چیزهایی می‌گوید. به دور و برم نگاه کردم داشتیم از جلوی یک پارک رد می‌شدیم. پرسیدم: "مامان چی دارین می‌گین؟" مامان همین‌طور که داشت زیر لب ورد می‌خوند جواب داد: "دارم برای درختا و گلا دعا می‌کنم که سالم باشن. هم دنیا رو قشنگ‌تر کنن و هم برامون اکسیژن بسازن!" گفتم: "مامان اگه درختا می‌دونستن براشون دعا می‌کنی یه بسته بزرگ اکسیژن از تو پنجره آشپزخونه براتون می‌فرستادن!" یادم آمد که مامان همیشه موقع سال تحویل برای کره زمین و همه موجودات عالم دعا می‌کند که سال خوبی داشته باشند و سالم و سرحال بمانند. ما به او می‌گوئیم شما شده‌اید پاپ اعظم که برای صلح جهان دعا می‌کند! یک بار مامان گفت اگر هر کدام از ما بتوانیم صلح و آرامش را در درون وجود خودمان تجربه کنیم، آن‌وقت می‌توانیم تصویری از کره زمین که سرشار از صلح و دوستی و برابری باشد، داشته باشیم.

او گفت مهم نیست که الان کره زمین چه شرایطی را از سر می‌گذرانند، کاری که ما باید بکنیم این است که اول درون خودمان خورشیدی از عشق و دوستی تصور کنیم و بعد مرتب شعاع انوار این خورشید را گسترده‌تر کنیم تا تمام دنیا را فرا بگیرد. این کار به ایجاد صلح در زمین کمک بزرگی می‌کند.

از حرف‌های مامان خوشم آمد. من هم سعی کردم که خورشیدی تابان و فروزان در قلب خودم تصور کنم که با هر ضربه‌ای، گرما و عشق را به تمام سلول‌های من می‌فرستد! واقعاً هم از وقتی که این کار را کرده‌ام احساس می‌کنم انرژی بیشتری دارم. وقتی هم که با کسی برخورد می‌کنم سریعاً با من هم‌دل و همنوا می‌شود. فکر می‌کنم از نور این خورشید بر او تابیده شده است! راستش بدون این‌که از مامان اجازه بگیرم، این مطلب را به دوستانم هم گفته‌ام و حالا وقتی به هم می‌رسیم از هم می‌پرسیم: "راستی خورشیدت چه طوره؟" من که جواب می‌دهم: "گرم و عاشقانه به همه جا می‌تابه!" خدا را شکر که من دشمن ندارم، ولی فکر می‌کنم که اگر هم داشتم نور خورشیدم می‌توانست یخ روابط ما را ذوب کند و تبدیل به دوستان صمیمی شویم. یک بار مامان به من گفت: "عزیزم یادت باشه والاترین و قدرتمندترین قانون زندگی، قانون عشقه!" بعد ادامه داد: "بهبتره به جای همه قانون‌ها، قانون عشق رو در همه‌جا اجرا کنیم. اون‌وقت دنیای خواهیم داشت که همه گرسنه‌ها سیر می‌شن، همه شهرها آباد و سبز و خرم و پاکیزه می‌شن و همه کینه‌ها از دل‌ها پاک می‌شه."

من هم به شما پیشنهاد می‌کنم هر وقت خبری راجعه جنگ و درگیری‌ها شنیدید، پرتوئی از نور خورشید قلبتان را به سمت آن بفرستید و مطمئن باشید با این کار به گسترش امنیت، صلح، آرامش و برکت جهان کمک کرده‌اید. من هم الان دارم برای مادر بزرگ و پدر بزرگم که یک مامان با احساس برای من ساخته‌اند فاتحه می‌خوانم. کسی چه می‌داند، شاید پاپ اعظم بعدی، من باشم!

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=91574>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### قایم موشک

((کم پیش می آید .اما من با این ستون عاشقانه هایم در موازی مهرم  
شدم..دوستش دارم.هالا حرفهایی را برایتان مینویسم که گاهی برای خودم  
هم زمزمه اشان نمی‌کنم.سختم است.بغضم می آید.تلخیش را  
بخشید.پای برگه‌ی این نوشته... شاید برای همین نور چشم من است.یا  
عشق..)).

هشتاد .هفتاد.نود .صد.بیام؟

چهل .شصت .ده.بیست.صد.بیام؟

گفتند کم سو شده. باریک و بی‌رمق. نه چشمک ستاره را می‌بیند. نه  
پلکش برای غریبه‌ای می‌پرد.

هزار اطلس اشک در ساحلش موج می‌زند. کور می‌شوی.

چه می‌کنی باخودت پسر؟



--کاری به کار دلم نداشته باشید. برای نگارم چشم گذاشته‌ام.

پشت همین شمشادها سر به آسمان زده‌ی دلوپسی--الکی-- گم شده.

بازیست... چشم گذاشته‌ام... می‌آید.

نمی‌دانم کجای قصه غصه شد. من بلد نبودم یا تو.

گفتی شبی از خواب این همه دوری می‌آیم. با هم تا سپیده بالا بلندی بازی کنیم.

سیب که گفتم بیا... گلابی که گفتم... ..

نه تو را به خدا اخم نکن به نگاه نمی‌آید.

اصلا گلابی کجا بود این فصل پر شکوفه‌ی عاشقی.

و من

آنقدر غرق آبی پیرهن و گرم از سرخی گونه‌های ایلپاتی‌ات شده بودم که فراموش کردم:

آخر دختر خوب؛ اینها که قانون‌های بالابندی نیست.

اصلا شکوفه‌ی سیب که این رنگی... ..

..من.. آنقدر ماندم که، خود سپیده.. همبازیم شد.

کم کم ستاره و نسترن و افاقی هم آمدند. بعد پیچ‌های مبهمی از داغ دل شقایق شنیدم.

قصه‌ی عاشقی کوتاه نرگس شیرازی و میخک را یاد گرفتم.

پای درد‌های دل‌داده‌گی شعمدانی به شب‌بوها نشستم.

شاعر شدم.

چه خوش خیال بود پسرک

تمام غصه‌اش این شده بود که

چگونه هنگامه‌ی آمدنت که به پا شد... با لمس حریر پیرهن هشیاریش را به رخ آفتابگردانها بکشد.

تا هم تو نسوزی در این بازی شروع نشده سخت... هم... خودش.

نیامدی... دلم سوخت... آتش به جان باغ افتاد.

سیب و آن شب نیامده‌ی آمدنت هزار و دومین افسانه‌ی یلداها شد.

نیامدی... اما هنوز... عزیز بالا بلند..

پسرکی در پس اینهمه هوای بی‌حوصله‌ی صمیمانه خواستنت.

در این آفتزده باغ خاطرات نیمه کاره رها شده... برایت چشم گذاشته

و بغضش را بازی می‌کند.

و سردش است.

عجیب سردش است.

چهل . هشتاد. سی . پنجاه صد. پیام؟

ده . هفتاد . چهل . پنجاه. نود. صد... نیومدی؟... سیب پیام؟.



منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=118204>



### قبل از هر چیز برایت آرزو می‌کنم که عاشق شوی...

قبل از هر چیز برایت آرزو می‌کنم که عاشق شوی، و اگر هستی، کسی هم به تو عشق بورزد، و اگر اینگونه نیست، تنهاییت کوتاه باشد و پس از تنهاییت، نفرت از کسی نیایی.

در نامه‌ای از ویکتور هوگو آورده است: آرزومندم که اینگونه پیش نیاید، اما اگر پیش آمد، بدانی چگونه به دور از ناامیدی زندگی کنی.

برایت همچنان آرزو دارم دوستانی داشته باشی، از جمله دوستان بد و ناپایدار، برخی نادوست و برخی دوستدار که دست کم یکی در میانشان بی تردید مورد اعتمادات باشد و چون زندگی بدین گونه است، برایت آرزومندم که دشمن نیز داشته باشی، نه کم و نه زیاد. درست به اندازه، تا گاهی باورهایت را مورد پرسش قرار دهند، که دست کم یکی از آنها اعتراضش به حق باشد تا که زیاده به خود غره نشوی.

و نیز آرزومندم مفید فایده باشی، نه خیلی غیر ضروری تا در لحظات سخت، وقتی دیگر چیزی باقی نمانده است، همین مفید بودن کافی باشد تا تو را سرپا نگاه دارد.



همچنین برای آرزومندم صبور باشی، نه با کسانی که اشتباهات کوچک می‌کنند، چون این کار ساده ای است، بلکه با کسانی که اشتباهات بزرگ و جبران ناپذیر می‌کنند و با کاربرد درست صبورت برای دیگران نمونه شوی. و امیدوارم اگر جوان هستی، خیلی به تعجیل، رسیده نشوی و اگر رسیده‌ای، به جوان نمایی اصرار نوری، و اگر پیری، تسلیم نا امیدی نشوی، چرا که هر سنی خوشی و ناخوشی خودش را دارد و لازم است بگذاریم در ما جریان یابد. امیدوارم که دانه ای هم بر خاک بفشانی .....هر چند خرد بوده باشد ..... و با رویدنش همراه شوی، تا دریابی چقدر زندگی در یک درخت وجود دارد. به علاوه امیدوارم پول داشته باشی، زیرا در عمل به آن نیازمندی و سالی یک بار پولت را جلو رویت بگذاری و بگویی: " این مال من است" فقط برای اینکه روشن کنی کدامتان ارباب دیگری است! اگر همه این‌ها که گفتم برایت فراهم شد، دیگر چیزی ندارم برایت آرزو کنم ...

[/http://www.zahraeda.blogfa.com](http://www.zahraeda.blogfa.com)

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=99546>



### قدرت برتری که حقیقتا به شما عشق می‌ورزد...

شاید هر روز، به هر منوال، ما در حال آشکار ساختن حقایقی از زندگی که در اطرافمان وجود دارند، هستیم. چه بخواهیم و چه نخواهیم و چه در مورد آن اطلاعی داشته باشیم یا نداشته باشیم، تمام چیزهایی که در زندگی ما هستند به وسیله افکار، گفتار و رفتارمان در نظر دیگران آشکار می‌شوند. زندگی ما طوری پابه‌ریزی شده که برای رسیدن به موفقیت باید مانند یک ارکستر سمفونی در کنار یکدیگر و در نهایت هماهنگی و هارمونی کار کنیم



و در عین حال از نیروهای طبیعی که برای خوشبختی و سعادت ما آماده به کار هستند کمک بگیریم.

زمانی که متوجه شدید باید دقیقا چه چیزی را آشکار سازید، آن وقت باید اهداف و نیات خود را مشخص کرده، توجه خود را متمرکز کنید، تصویری از آرزوهایتان را مجسم کنید، درست مثل اینکه در حال حاضر برایتان رخ داده اند، متشکر و قدردان باشید، برای انتخاب های مناسب بعدی به جلو گام بردارید، تصور کنید که برای همیشه هیچ گونه نگرانی، شک و تردید و ترسی وجود نداشته و آزاد و رها هستید.

زمانی که برای پشتیبانی و حمایت خود را با کائنات همسو بسازید، چیزی نخواهد گذشت که شاهد اسرار و معجزات زندگی و زندگی کردن خواهید شد.



قدرت برتری را انتخاب کنید که حقیقتا و کاملا شما را دوست می دارد و به شما عشق می ورزد. هنگام طراحی نقشه رسیدن به موفقیت، بهتر است از خوش بینی و توانمندی کمک بگیرید. یک تصویر ذهنی کاملا روشن از آرزوهایتان مجسم کنید و سعی کنید در این راه دقیق، روشن و منحصر به فرد عمل کنید. هر زمان و هر لحظه حس کامیابی خود را زنده نگه دارید. اجازه ندهید افکاری نظیر کمبود، محدودیت یا چشم و هم چشمی به ذهنتان وارد شوند. فقط با این حقیقت روبرو شوید که فراوانی بی حد و حصری در کائنات وجود دارد که برای همه افراد از جمله شما کفایت خواهد کرد. در افکار، گفتار و رفتار خود عقاید نیرومند، مثبت، و پشتوانه دهنده را به کار بندید. طبق چیزی که اعتقاد دارید درست است، عمل کنید. مطمئن باشید به هر چیزی که فکر می کنید، گسترش پیدا خواهد کرد؛ جایی که توجهتان را به آن معطوف می کنید، باید درست همان جایی باشد که آرزوهایتان در آن قرار گرفته اند. سعی کنید در همه موارد زندگی، گیرنده خوبی باشید. از هدایا، اسرار، و معجزات با روی باز استقبال کنید و خیلی بازتر با مسائلی نظیر شادی، عشق و نعمت های فراوان برخورد کنید. قدردان نعمات زندگی خود باشید. هر تجربه، هر رابطه و هر سکه یک ربالی که کسب می کنید، همه و همه هدایایی هستند که به آن شکل بخصوص خودشان را آشکار ساخته اند. می بایست نسبت به هدایایی که مانند سیلی پرخروش به سمت شما سرازیر می شوند، آگاهی داشته باشید و از تک تک آنها قدردانی کنید. نسبت به خود و دیگران سخاوتمند باشید. هر چیزی که ببخشید دو مرتبه چند برابر شده و به خودتان بازمی گردد و این نمودی از کائنات است که شما برای دریافت آن باید آماده و خواهان بوده و توانایی اش را داشته باشید.

برای زمان حال، خودتان را آماده کنید. اگر در گذشته باشید، احساس گناه و پشیمانی به شما دست خواهد داد. اگر زندگی خود را از آینده پر کنید، با ترس مواجه می‌شوید. شما حالا در زمان حال هستید و توانایی این امر را دارید که ثروتی بی‌حد و اندازه و نعماتی فراوانی را خلق کنید. هر روز که از خواب بلند می‌شوید با خود عهد ببندید که سرمایه‌های درونی و موفقیت خود را بیش از پیش آشکار خواهید ساخت و طوری زندگی می‌کنید که زندگیتان سرشار از ثروت، فوق‌العادگی، دوست داشتن، جذابیت، سلامت و پر از تجربه‌های جدید باشد!

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=116344>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### قدرت سازگاری در عشق

یکی از اساسی ترین اصول علم این است که سازگاری را رمز بقا می داند. این امر در مورد عشق نیز صادق است. عاشق راستین کسی است که خواسته های خود را تابع نیازهای فردی سازد که دوستش دارد و خوبی و سلامت او مثل سلامت و خوبی خودش و شاید هم بیشتر اهمیت داشته باشد.

بسیاری از انسان ها حاضر نیستند رفتار خود را با دیگری تطبیق دهند؛ چون سازگاری را علامت ضعف روانی می دانند و این بدترین نتیجه ای است که از تطابق می گیرند. این افراد نمی توانند بین تسلیم شدن اجباری و مشتاقانه فرق بگذارند.

برای دو نفر که یکدیگر را دوست دارند، تسلیم نوعی گذشت با اهمیّت

است در واقع ، چیزی که تصور می کنیم با خودداری به دست می آوریم، در یک همزیستی مسالمت آمیز، ده برابر بیشتر می یابیم. ما با سازگاری چیزی از دست نمی دهیم، بلکه چیزی هم کسب می کنیم.



منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=126441>



### قصه ی عشق

قصه ی کوتاه عشقی جاودان در وجود من و تو که  
می داد#۶۵۲۶۸#;ده شه#۶۵۲۶۸#&;۶۵۲۵۲#&;۶۵۲۵۹#&  
&#۶۲۴۰۲#&;۶۵۲۶۸#&;م:۶۵۲۶۸#&

دو سال پیش من و جفری در جزیره ای کوچک کلبه ای اجاره کردیم تا  
تعطیلات آخر سالمان را در آنجا سپری کنیم . فردای روزی که رسیدیم ،  
بیرون کلبه نشستیم بودم و کتاب می خواندم که صدای میو میوی گربه ای را  
شنیدم که انگار درد می کشید .

وقتی داخل بوته ها را نگاه کردم دیدم یک بچه گربه ی سیاه و نحیف و لاغر  
و سرگردان آنجا بود که بیشتر پوست و استخوان بود تا گوشت و هیچ مویی

نداشت . ظاهرش طوری بود که انگار هفته ها بود غذا نخورده و از گرسنگی و ترس می لرزید . می دانستم اگر به او غذا بدهم دیگر تا ده روز از  
پیش ما نکان نمی خورد اما همین که فکر کردم بیچاره چقدر گرسنه است دلم به رحم آمد . فوری رفتم و یک کنسرو تن ماهی آوردم گذاشتم  
جلویش جایی که بتواند آن را ببیند .

بیست دقیقه ی تمام بچه گربه ی بدبخت گربه و ناله می کرد و خیلی وحشت زده بود . فوری متوجه شدم توریست هایی که آنجا می آمدند ،



سرش داد می زدند و دنبال و اذیتش می کردند ، برای همین به من اعتماد نداشت و فکر می کرد اگر جلو بیاید و غذا بخورد ، من هم اذیتش خواهم کرد . روی زمین نشستم و با صدایی ملایم با او حرف زدم و قول دادم که اگر جلو بیاید و غذایش را بخورد ، اذیتش نخواهم کرد و از او مراقبت خواهم کرد .

در نهایت بچه گربه ی کوچولو و ترسیده با احتیاط تمام و ترسان و لرزان به کنسرو ماهی نزدیک شد و با عجله ی تمام آن را خورد و رفت داخل بونه ها تا دوباره مخفی شود . اما می دانستم که برمی گردد و همین طور هم شد... همان روز سر و کله اش موقع شام پیدا شد و از قبل آمادگیش را داشتم . زیرا برایش از مغازه ای که در همان نزدیکی ها بود غذای گربه خریده و آماده ی آمدنش بودم . ظرف کمتر از پنج دقیقه او دیگر در کنار من احساس امنیت و راحتی می کرد .

حدود یک هفته و نیمی که بعد از آن روز گذشت هر روز از دوست سیاه و کوچولوی خودم مواظبت می کردم . او هم بیشتر طول روز را کنار ما زیر آفتاب می گذراند و شب ها وقتی باران می آمد دوباره می آمد پیش ما . همین که صدای او را از بیرون می شنیدم ، نرده های بیرون را برایش باز می کردم تا به درگاهی خانه که سقف داشت بیاد جایی که خشک بود و می توانست شب را آنجا بخوابد .

هر روز صبح که بیدار می شدم چشم انتظارش بودم تا صورت کوچکش از لای بونه ها بیرون بزند . جفری مرتب به من می گفت : "مستاجر بعدی که این کلبه را اجاره بکند ، آزار و اذیت ها دوباره شروع می شود ." اما من دوست نداشتم به این گفته ی جفری فکر کنم چون ناراحت می کرد . روز آخر که قرار بود اسباب و وسایلمان را جمع کنیم و به خانه برگردیم ، سر و کله ی بچه گربه ی کوچولو دوباره پیدا شد . مدام از بین پاهای ما رد می شد و انگار می گفت : " لطفا نرید ."

به فکر رسیدن برای مستاجر بعدی که به کلبه می آید یادداشتی بگذارم و از او بخواهم به آن بچه گربه غذا بدهد و چند تا قوطی غذای اضافی هم در کلبه گذاشتم . همین طور که جلوی نرده های دم در ، چمدان به دست ایستاده بودیم ، بچه گربه ی کوچولو جلوی ما ایستاده بود و راه نمی داد که برویم . با چشمان قشنگش به چشمان من خیره شده بود .

گربه ام گرفت . با خودم گفتم : " داریم این طفلی رو ترک می کنیم . می دانستم که نمی توانم او را با خودمان به داخل هواپیما ببریم و حال که به او عشق ورزیده بودم ، این بی رحمی است که عشقم را از او پس بگیرم و ترکش کنم . شاید اصلا برای او بهتر بود که هیچ وقت کسی به او مهربانی نکرده بود و طعم مهربانی را به او نچشانده بود ."

به ناگهان ندایی از درونم صدایم زد که می گفت : " تو برای نخستین بار مهربانی را به او نشان دادی و او این مهربانی را همیشه در قلب خود هرجا که برود خواهد برد و هرگز فراموش نخواهد کرد که او دوست داشتنی بوده و کسی او را دوست داشته است . عشق هرگز نمی میرد ."

دیگر اصلا نمی دانم سرنوشت دوست کوچولو و سیاه رنگم چه شد و بعد از ما چه اتفاقی برایش افتاد . امیدوارم هرجا هست ، کسی باشد که از او مراقبت کند اما می دانم که با کمک او توانستم لحظه های ناب بسیار گرانبغری را در آن تعطیلات احساس کنم . عشق و مهربانی من گرچه کوتاه بودند و ماندگار نبودند ، اما تفاوتی را در زندگی او رقم زدند . عشق و محبت و نگاه های مهربان او نیز تفاوت هایی را در زندگی من رقم زد . عشق و مهربانی هرگز به هدر نمی روند و همواره منشا اثرند . عشق و مهربانی نه فقط به گیرنده بلکه به فرستنده ی آن نیز موهبت و نعمت می بخشند .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122135>



### کارهایی برای ابراز علاقه

- چنانچه خواهان آن هستید که عاشق باشید، می بایست نخست عشق را در درون خود جسته و یافته باشید. فقط در این هنگام است که عشق را در دیگری نیز خواهید یافت.
- به ازدواج خود مانند راهی محتول کننده و سفری که در بردارنده رشد و تغییر شخصی است بنگرید . گام برداشتن در این مسیر برای شما و همسران نیرو استحکام , پایداری و بردباری به همراه خواهد آورد تا بتوانید سفر عشق را دو شادو ش یکدیگر بیمابید.
- به همسران توجه و علاقه نشان دهید و هرگز از یاد مبرید که چرا عاشق او شدید.
- به همسران کمک کنید شما را بیشتر و بهتر دوست داشته باشد. با در



میان گذاشتن خواسته های پنهان و نیز درونی ترین و عمیقترین نیازهایتان با او کمکش کنید تا شما را خوشحال کند.

▪ به بیان این نکته که عاشق همسرتانید اکتفا نکنید. به او بگویید چرا دوستش دارید و به او عشق می ورزید.

▪ اعجاز و وفوری را که همسران با عشق خود به زندگیتان آورده شکر گزار باشید. همانا او کلید ورود شما به بهشت روی زمین است.

- به خاطر داشته باشید ازدواج به شما کمک می کند تا هر آنچه را در شما دوست داشتنی نیست بهبود بخشید.
  - پایداری خود را ازدواجتان هر روز تمدید و تجدید کنید . آن را قوی تر و عمیقتر از روز قبل سازید. این امر رابطه شما را از یک دوستی و یا موافقت به یگانگی و الحاقی حقیقی و کم نظیر بدل می سازد که یک اعمال و حرکات شما را از معنا و مفهوم آکنده می سازد.
- همواره مراقب چهار نشانه هشدار دهنده در مورد ازدواج باشید:

(۱) مقاومت, مخالفت, جبهه گرفتن

(۲) بی میلی, دلخوری , انزجار

(۳) طرد کردن , رد کردن , نپذیرفتن

(۴) واپس زدن , سرکوب کردن و سرخوردگی

[/http://wayoflife.blogfa.com](http://wayoflife.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=112265>



### کاش بیشتر عاشقی می کردم

من دکترای پرستاری دارم، اما مهم ترین درس های زندگی ام را در دانشگاه یاد نگرفته ام. حالا چندتایی از این درس ها را برای شما تعریف می کنم و مطمئنم که به درد شما هم می خورد.

- یاد گرفته ام کارم را جدی و خودم را شوخی بشمارم.
- یاد گرفته ام روزی که دستی را با محبت در میان دست های خود فشردم حتی اگر یادم رفت در آن لحظه علائم حیاتی بیمار را ثبت کنم باز هم برای







- بهبود او گام مؤثری برداشته ام.
- یاد گرفته ام اگر از نظر عاطفی با بیماری درگیر نمی شوم، وقتش رسیده که شغلم را عوض کنم.
- یاد گرفته ام که بهترین پزشک کسی است که می گوید: «نمی دانم بیماری این مریض چیست، ولی بیایید همگی به هم و به او کمک کنیم و بفهمیم موضوع از چه قرار است.»
- یاد گرفته ام بیماری، غالباً بهترین نعمت است، بخصوص وقتی که در جاده زندگی، تخته گاز می رویم و لازم است که مدتی بایستیم و ببینیم در دنیای اطرافمان چه می گذرد.
- یاد گرفته ام که دائم باید خدا را شکر کنم که فرزندم به جای این که برای ترک اعتیاد نزد روانپزشک برود به منزل دوستش می رود.
- یاد گرفته ام که موقعی که عجله داریم چیزی را پیدا کنیم، دقیقاً آن را پیدا نمی کنیم، چون یادمان رفته آن را در اتاق همکارمان جا گذاشته ایم!
- یاد گرفته ام که هر وقت به بیماری داروی بیهوشی تزریق می کنم، این

منم که یادم می رود چیزی را یادداشت کنم!

- یاد گرفته ام که التیام زخم های روحی دیگران، بسیار مهم تر از التیام جسم آنهاست.
- یاد گرفته ام که اگر مراقبت کردن از خودم را بلد نباشم، از هیچ کس دیگری هم نمی توانم مراقبت کنم.
- یاد گرفته ام جسم انسان همان چیزی را باور می کند و انجام می دهد که شما به او می گوید.
- یادگرفته ام که زمان به سرعت برق و باد می گذرد، چه من خوشحال باشم چه غمگین.
- یاد گرفته ام که واقعیت، چیزی است که هست، نه چیزی که من دوست دارم باشد.
- یاد گرفته ام که اگر نمی توانم دردی را مداوا کنم، دست کم درد کشیدن صاحبش برایم مهم باشد.
- یاد گرفته ام که معالجه یک بیمار، بیرون راندن بیماری از بدن او نیست، بلکه توانمند کردن بدن بیمار برای مقابله با بیماری است.
- یاد گرفته ام که بین یک رویداد جزئی و یک فاجعه، تفاوت قائل شوم.
- یاد گرفته ام که روح قانون مهم تر از متن آن است.
- یاد گرفته ام که هر چه رفتار بیماری ناخوشایندتر باشد، به دلسوزی و عشق بیشتری نیاز دارد.
- یاد گرفته ام انسان به هر چیزی که ایمان بیاورد، به همان خواهد رسید.
- یاد گرفته ام که برای کسب مهارت برای مقابله با مشکلات ضرورتی ندارد همه آنها را تجربه کنیم، بلکه یکی، دو تا مشکل برای کسب مهارت

برای مقابله با همه آنها کافی است، فقط به شرط آن که واقعاً بخواهیم یاد بگیریم.

- یاد گرفته ام که هیچ کس قول فردا را به ما نداده است.
- یاد گرفته ام که هیچ کس در بستر مرگ نمی گوید «کاش بیشتر پول درمی آوردم» یا «بیشتر می خوردم» یا «بیشتر می پوشیدم» حسرت همه در چنین وقتی این است که «ای کاش بیشتر عاشقی می کردم.»
- یاد گرفته ام که اگر یک بچه آنقدر بزرگ شده که بتواند دوست داشته باشد، آن قدر هم بزرگ شده که بتواند غصه بخورد.
- یادگرفته ام که بسیاری از بیماری ها باوجود تلاش ماخوب نمی شوند، اما خیلی ها هم به خاطر تلاش ما خوب می شوند. اصل کار این است که هر کاری که از دستمان برمی آید، برای همه انجام بدهیم. نتیجه کارها دست ما نیست.

سالی کاریوت/ ترجمه: لادن خضری

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=88131>



## کنترل احساسات

توانایی و استعداد ذاتی که در هر انسان وجود دارد به وسعت جهان آفرینش است و برای پیوستن و به دست آوردن چنین نیرویی در زندگی باید با خود واقعی همنوا شده و با معنای واقعی زندگی همگام بود. ما همه چیز را در باطن خود داریم و ابزاری را که برای لذت بردن از اینجا و اکنون مورد نیاز است در اختیار ماست برای خلق لحظاتی سرشار از سرخوشی، سلامتی و آرامش خیال باید ژرفترین دیدها را نسبت به زندگی کشف کنیم باید کاری کنیم که این انرژی ما را پر کند و از درون ما سرازیر شود.





هرگز اجازه ندهید که اتفاقات جهان شما را تحت تأثیر خود قرار دهد، تمام تلاش‌تان این باشد که خودتان بر آنها تأثیر بگذارید. باید یاد بگیریم که بر اتفاقات خارج از کنترل خود بی‌اعتنا باشیم. سپس به امید دستیابی به بهترینها به نیروهای درونی خود اتکا کنیم تا این هوشیاری و برتری و توانایی ناخودآگاه را که از دید ما پنهان است به مراقبت از ما بپردازد. عشق، سازگاری و نیروی محبت خود را از خزانه سرشار وجود خود بیرون بکشید و تبلور این گنجینه نایاب را در دنیای خارج خود مشاهده کنید. اگر و تن خود را در آرامشی عمیق فرو ببرید از هیچ ناشناخته‌ای در آینده ترس نخواهید داشت. ما مجبور نیستیم که خود را تحت سلطه هر نیرویی خارج از درون خویش قرار دهیم. عشق الهی که در قلب و ذهن ما آشیانه دارد همه آنچه را که برای شادی و خوشبختی به آن نیاز داریم برای ما فراهم می‌آورد. اگر همیشه با توقعات و انتظارات دیگران زندگی کنید و در همه زمینه‌ها پیرو اصول و روشهایی باشید که آنها به شما تلقین می‌کنند از شادمانی و آرامش محروم خواهید شد. اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب نشینی کنید انگار که خیلی قطعی به آنها می‌گویید: برای من نظر شما درباره زندگی از نظر خودم مهم‌تر است، من برای جلب رضایت شما تلاش می‌کنم تا آنچه از دستم بر می‌آید برای خشنودی شما انجام دهم. زندگی هر کدام از ما نتیجه نگرش و طرز تلقی ما از دنیاست. ما باید آزادانه و بدون محدودیت، فکر و باور خود را انتخاب کنیم. اگر شما به اختیار خود برای وجدانتان احترام قایل نشوید احترام به خود را نادیده گرفته‌اید و مدتی نمی‌گذرد که در ارزیابی زندگی خود را ناتوان می‌بینید پس سعی کنید در عصر خود و زندگی در دنیا باشکوه و عظمت زندگی کنید و از توانایی‌های فوق‌العاده‌ایی که دارید بهره‌مند شوید. هرگز به دلیل رفتار بد دیگران در خشم و اندوه و دلشکستگی نباشید. چون در روند زندگی خود دچار مشکل می‌شوید و نمی‌توانید از مجموعه توانمندیها و فرصت‌های خود در جهت زندگی بهتر بهره‌مند شوید.

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=100280>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

## گزارش عشق

• نیاز به عشق و احترام به آن  
می‌توانیم عشق و مزیت‌های آن را بهتر بشناسیم و به عشق که گل





سرسید احساس‌ها و یکی از توان‌مندترین نیروهای درونی است، بیشتر احترام بگذاریم؛ اما کلمهٔ عشق برای افراد مختلف، معنی‌های متفاوتی دارد. در نشست‌ها و گفتگوهای که به‌تازگی پیرامون عشق با افراد مختلف داشته‌ام، با برداشت‌ها و واکنش‌های مختلفی مواجه شده‌ام.

- برخی هیچ حرفی نداشتند که پیرامون عشق بزنند؛ انگار این موضوع برایشان جدید و غریبه است یا این‌که قادر به صحبت در مورد آن نیستند.
- برخی دیگر از افراد، در ابتدا برای عشق، ارزش قائل شدند؛ اما به‌طور عملی پای عشق نایستادند و آن را فراموش نموده و رها کردند. برخی دیگر نیز اولویت اول را به پول، تفکر، مقام یا کنترل اطرافیان دادند و برای عشق و احساس، ارزش پائین‌تری قائل شدند.
- برخی دیگر از افراد نسبت به عشق، تردید و ترس زیادی نشان داده و از آن

گریزان بودند و احساس، انتظار و تفکرشان نسبت به عشق، منفی بود.

- با افراد دیگری نیز آشنا شدم که گوئی سال‌هاست انتظار پیشرفت عاشقانه را می‌کشند و اینان از عشق، به‌عنوان یک ارزش پایه‌ای زندگی استقبال نموده و در راه شناخت و موفقیت آن، بی‌درنگ و بیش از پیش، گام برداشته و مایه گذاشتند.
- لازم است عشق را صادقانه بپذیریم، قدر بدانیم و به زندگی خود دعوت کنیم. چیزهایی را که به آنها فکر می‌کنیم، پدید می‌آوریم؛ پس برای بالا بردن مقدار عشق در زندگی‌مان، لازم است برایش احترام کافی قائل شده و آن را در فعالیت و تمرکز ذهنی خود بگنجانیم.
- عشق، یک احساس عمیق و مثبت است. احساس‌های مختلف با یکدیگر ارتباط دارند؛ پس به‌دست آوردن شناخت و مهارت‌های مختلف احساسی به نوبهٔ خود به بالا بردن سطح آگاهی ما نسبت به عشق نیز کمک می‌نمایند.

#### • نیاز به عزم عاشقانه

خیلی‌ها در ابتدا نسبت به عشق و پیرفت عاشقانه، ابراز علاقه نمودند؛ اما تعداد کسانی که حاضر شدند در راه عشق‌های زندگی‌شان به‌صورت پیوسته حضور یافته و گامی مثبت بردارند، انگشت‌شمار بود. راه عشق، ادامه‌دار است و نتیجه‌های مثبت عشق، از آن کسانی خواهد شد که این راه را در زندگی ادامه دهند؛ نه این‌که فقط برای یک یا چند روز آن را امتحان نمایند.

موفقیت در عشق، جزو موفقیت‌های بسیار ارزشمند و بزرگ زندگی به‌حساب می‌آید و دست یافتن به هدف‌های بزرگ زندگی، اغلب نیاز به تلاش پیوسته و کافی دارد. عشق، چیزی نیست که یک‌روزه شناخته شده یا به‌دست بیاید؛ اما می‌توانیم به نسبت تلاش و فعالیت مثبت خود در راه عشق، انتظار پیشرفت در این زمینه را داشته باشیم.

گرفتن نتیجهٔ مثبت در این راه می‌تواند جزو خواسته‌های مهم ما باشد؛ اما مطلب مهم دیگر، این است که راهی را انتخاب کنیم که به‌طور قلبی آن را صحیح بدانیم. حتی اگر این راه، آسان‌ترین یا کوتاه‌ترین راه نباشد. به عبارت دیگر، انتخاب راه صحیح اما دشوار، بهتر از انتخاب راه اشتباه، اما

آسان است. گام برداشتن در راه صحیح به هر حال، ما را به سوی مقصد درست و مناسب زندگیمان پیش می‌برد؛ اما راه اشتباه، حتی اگر آسان بنماید، راهی است که به گونه‌ای ما را از هدف‌های اصلی و ارزشمند زندگیمان دور می‌کند و سرانجام باید در آن دور زده و بازگردیم یا به شکل قابل توجهی تغییر جهت دهیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=96567>



### گوش بسپار به نغمه دل‌انگیز شکوفایی یک عشق

با گفتار و در قالب کلمات هرگز نمی‌توان حقیقت و عشق را شرح داد یا شنونده‌ای را سیراب کرد. آیا شما می‌توانید با شرح باران درختی را سیراب کنید؟ هر اندازه هم که هنرمند باشید باز درختان برای به گل نشستن به آب و باران واقعی نیازمندند نه کلمات...

بباید این حقیقت بزرگ را باور کنیم که کلام را فقط کسانی به زبان می‌آورند یا می‌شنوند که نمی‌توانند به سکوت گوش داده و یا در سکوت سخن بگویند.



زمانی که صدای باد و باران را می‌شنوی هیچ واژه‌ای به تو منتقل نمی‌شود، هیچ کلامی گفته نمی‌شود، اما شگفتا که در آن لحظه تو

احساس پر بودن می‌کنی. آسمان دانشش را بی‌هیچ واژه‌ای به درون تو می‌ریزد و این راز بزرگ زندگی و یگانه زبان گفتگوست.

چنانچه با شدت تمام رازو نیاز می‌کنیم، ولی احساس ارتباط روحی و معنوی مطلوب نداریم، شاید وقت آن رسیده است کمتر فرستنده باشیم و بیشتر گوش دهیم. شاید خداوند منتظر فرصتی است تا با ما صحبت کند.

در هر حال آگاه باش که هر آرزویی داری و هر آنچه را که می‌خواهی در زندگی آینده به دست آوری، ابتدا باید به صورت احساسی عمیق در

وجودت متبلور شود تا بعدا توسط کاینات و هستی پذیرفته و به واقعیت تبدیل گردد. اگر خودت را اسیر کلمات و عقل کلمه پرداز کنی و نگذاری که احساس هوایی بخورد و خودی نشان بدهد، باید بدانی که هیچ نتیجه ای عایدت نمی‌شود. به قول آن صاحب دل بزرگ تنها راه توفیق و کامیابی در زندگی این است: کلمات را رها کرده و دقت کن بین احساسات چه می‌گوید؟! هر چه احساس می‌گوید همان چیزی است که در آینده منتظر توست... بیایید با قلب خود زندگی کرده و با قلب خود بگوییم و بشنویم. محبت را بیاموزیم و دعا کنیم: قلبی که برای دوست داشتن نمی‌تپد، بهتر است هرگز نتپد.

سکوت صدای رسای آفرینش است  
گوش بسپار به نغمه دل انگیز شکوفایی یک عشق  
در لایه لای بوت‌های سبز زندگی  
نگاه کن!  
جوانه در سکوت می‌روید و گل  
در سکوت می‌شکفت...

منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=124741>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### لحظه های ناب

عشق چیست ؟ معشوق کیست ؟ آیا بودن با کسی یا ازدواج با او همان عاشق بودن است ، آیا عشق بازی به این معناست که عاشق هستید ؟ میلیون ها انسان متاهل هستند . هر روزه میلیون ها انسان با یکدیگر همبستر می شوند ، اما تنها عده ی معدودی از آنان عاشق اند .





معشوق واقعی کسی است که معنای تعهد واقعی را درک کند و در حرکتی هدفمند ، مستمر و همیشگی از صمیمیت شرکت جوید .

شما هنگامی به معنای واقعی کلمه عاشق آید که موهبت معشوق را قدر بدانید و آن را ارج بنهید و این موهبت را در هر روز از زندگی تان جشن بگیرید .

عاشق کسی است که معشوق را متعلق به خود نداند و همواره به یاد

داشته باشد که معشوق به امانت از جانب کائنات و جهان هستی نزد او سپرده شده است . چنان چه از او به خوبی مراقبت و حمایت نکند ، او را از دست خواهد داد . هنگامی که با معشوق خود به اندازه ای و به گونه ای کمتر از استحقاق او رفتار کنید ، او را به لحاظ احساسی و عاطفی از دست خواهید داد . به لحاظ فیزیکی - جسمانی نیز او را برای همیشه از دست می دهید .

شما هنگامی عاشق هستید که درک کنید هیچ یک از تبادللات و مراودات شما با معشوق کم اهمیت نیستند و قادرند تا شادی یا غم و اندوه را برای او به همراه بیاورند . یک یک تعاملات شما می توانند ارتباط میان شما را مستحکم تر کنند یا تضعیف نمایند .

هنگامی که فراموش می کنید معشوق تان هدیه ای است از جانب خدا ، دیگر عاشق نیستید . هنگامی که یکدیگر را گرمی نمی دارید ، عشق را از یاد برده آید .

یک روز صبح از خواب برمی خیزید و در حالی که نگاهی به همسرتان می اندازید ، به خود می گوئید : "او را هنوز دوست دارم ، اما احساس عاشق بودن نمی کنم" . این احساسی است بس ناخوشایند . حالا دیگر ارتباط و پیوند مقدس میان قلب هایتان گسسته و جای آن را تنهایی و تهی بودن پر کرده است . ممکن است همچنان ، بستر ، خانه یا خانواده ای مشترک داشته باشید ، اما از شور و شغف و شادمانی خبری نیست . در چنین شرایطی دیگر ، عاشق نیستید . بلکه تنها همخانه یا هم اتاق هستید .

خارج شدن از عشق و از دست دادن آن جاذبه ی مغناطیسی چیزی نیست که یک شبه اتفاق افتاده باشد . این اتفاق تنها هنگامی به وقوع می پیوندد که از آن لحظه یکدیگر را بدیهی می پندارید و برای یکدیگر عادی و یکنواخت می شوید . هنگامی که دیگر مثل عشاق فکر نمی کنید و مثل عشاق رفتار نمی کنید ، دیگر عاشق نیستید .

چنان چه می خواهید عاشق باشید و عاشق بمانید ، نیازمند لحظه های ناب هستید .

لحظه های ناب لحظه هایی هستند که توجه خود را تمام و کمال به معشوق و عشقی که میان شما جریان دارد ، معطوف کرده آید و با تمامی وجود در لحظه ی اکنون و آنچه در آن اتفاق می افتد ، حضور دارید و آزادانه ارتباط قلبی برقرار کرده آید و به احساسات خود اجازه می دهید تا آزادانه جریان یابند . لحظه های ناب را می توانید به هنگام عشق بازی یا صرف صبحانه تجربه کنید . عشق ناب آن است که همواره به معشوق ، رابطه و نیز خودتان توجه داشته باشید . مشکل بیشتر ما آن است که به طرزی خودکار و غیر ارادی بی آنکه خودمان نیز متوجه باشیم ، با بی توجهی و بی فکری و بدون احساس زندگی می کنیم . ما باهم صحبت می کنیم ، همدیگر را در آغوش می گیریم ، با همدیگر عشق بازی می کنیم ، آن هم بی آنکه به آنچه می گوئیم و انجام می دهیم کوچکترین توجهی داشته باشیم . در عوض نگران کارهایی هستیم که باید آنها را انجام بدهیم ،

تلفن‌هایی که باید بکنیم ، مشکلات بچه‌ها ، و خلاصه هر چیز دیگری به جز آن چه باید فقط به آن توجه داشته باشیم ؛ یعنی عشق ورزیدن .  
به طور کلی ایجاد لحظه‌های ناب یعنی بودن در لحظه و مکان اکنون با تمام وجود .  
هنگامی که به قدر کافی لحظات ناب و حقیقی را در رابطه یا ازدواج خود تجربه نمی‌کنید ، رابطه را می‌خشکانید . می‌توانید هر لحظه را در کنار هم و در حضور هم سپری کنید ؛ اما چنان چه در لحظه‌ی اکنون حضور واقعی نداشته باشید هرگز باهم نبوده‌اید .  
نهایتاً این تنها لحظات ناب هستند که به رابطه یا ازدواج شما عمق و معنا می‌دهند و به احساس عشق شما ماندگاری می‌بخشند .

<http://delsookhte.blogfa.com/cat-۲.aspx>

توسط پویا روحی علمداری

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122095>



### متولدین ماه‌های مختلف در عشق!!!

- متولدین فروردین ماه :  
به سوی من بیا  
تا تو را حس کنم  
و دنیا خواهد دید  
داستان عشقی، سوزان را  
که شعله‌اش در قلب من خواهد بود؛  
به هنگام عاشقی گویی در دنیای شوالیه‌ها و پرنسس‌ها سر می‌کند. قلبا  
عاشق است و در عشق پا بر جاست.







- متولدین اردیبهشت ماه :  
عشق را در چشمان من بنگر  
چهره بر افروخته‌ام را بین و عشق را حس کن  
به صدای نفس‌های من گوش کن

و بشنو ترانه عشق را؛

عاشقی بی قرار است و کمرو ولی پر شهامت.

موسیقی بر او تاثیر فراوان دارد.

- متولدین خرداد ماه :

با من به رویا بیا به رویای عشق

بیا تا بر فراز بلندترین کوه گام نهیم

بیا تا در ژرف ترین اقیانوس شنا کنیم

بیا تا به دورترین ستاره ها پر کشیم

بر عشق ما هیچ چیز ناممکن نیست؛

بهترین عاشق دنیاست و گفتارها و دل او پر از روایای عاشقانه است.

- متولدین تیر ماه :

بهشت هیچ است

در برابر گام برداشتن در کنار تو

در شبی زیبا

زیر نور ماه؛ دلی نازک و پر ز محبت دارد و از دل سوختن می هراسد.

- متولدین مرداد ماه :

گویی خورشید گرمای خود را از دست داده است

و گل‌های سرخ عطری ندارند

و ستارگان دیگر نمی‌خوانند

آن گاه که چشم می‌گشایم و میبینم

با تو نیستم؛

عاشق پیشه است و بی عشق زندگی نمی‌کند.

- متولدین شهریور ماه :

شاید به نظر برسد که عاشق نیستم  
شاید به نظر برسد که نمی‌توانم عاشق باشم  
شاید به نظر برسد که حتی نمی‌خواهم عاشق باشم  
ولی نه در برابر عشقی مانند عشق من به تو  
که تا آخرین لحظه عمر آن را در قلبم نگاه خواهم داشت؛  
عشق او شعله‌ای کوچک ولی جاودان است و در پی عشقی حقیقی است.

• متولدین مهر ماه :

با پر شورترین گفتارهای عاشقانه  
با ماجراهای عاشقانه‌ای که خواهیم داشت  
با فداکاری‌هایم در راه عشق به تو  
خواهی دید که چگونه دوستت دارم؛  
در امور عشقی ورزیده است و زندگی‌اش پر از ماجراهای عاشقانه است . . .  
زن متولد مهر عشق خود را در عمل نیز به اثبات می‌رساند.

• متولدین آبان ماه :

در التهاب شنیدن ترانه گام‌های تو هستم  
که به سوی من می‌آیی  
و عاشقم بر انتظار آن لحظه که تو را در کنار خود حس کنم  
دوستت دارم؛

هیجان عشق برای او زیبا و پر جاذبه است و در عشق صادق است.

• متولدین آذر ماه :

نجوایی از سوی تو  
نگاهی کوتاه از تو  
لبخندی شیرین بر لبان زیبایت  
و من خود را غرق در عشق می‌یافتم؛  
خوش بین است و راستگو. شاید نگاهی شاعرانه به عشق داشته باشد.

• متولدین دی ماه :

روزها ماه‌ها و سال‌ها می‌گذرند

و شاید هیچ چیز عوض نشود

جز من

که بیش از پیش عاشق گشته‌ام؛

شاید در ظاهر بی احساس باشد ولی قلبی گرم و پر ز عشق دارد.

• متولدین بهمن ماه :

می‌خواهم آزاد زندگی کنم

بسان پرنندگان مهاجر

ولی قفسی ساخته از عشق تو

جایی است که همواره رو به آن خواهم داشت؛

عشق خود را دیر ابراز می‌کند و عاشق آزادی است. اولین عشق او قلبش را به تپش در می‌آورد و هرگز فراموش نخواهد شد.

• متولدین اسفند ماه :

من آنی نیستم

که بی عشق زندگی را سر کنم

آن گاه که در رویایی عاشقانه هستم

و چشمانم را می‌گشایم

و عشق رویایی‌ام را در تو میبینم؛

در عشق بی نظیر است. جذاب و پر نشاط است. احساساتی و رویایی است.

منبع : روزنامه هموطن سلام

<http://vista.ir/?view=article&id=119864>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

محبت دری است که به روی همه باید گشود

معجزه محبت تنها چیزی است که  
همواره می‌تواند اتفاق بیفتد  
اما ممکن است تو باورش نکنی  
و در جایی غیر از دل دوست  
به دنبالش باشی  
به همین دلیل است که  
بار سنگین تنهائی را به دوش می‌کنشی  
و لذتی را که در  
احساس مهرورزی نفهته  
به دست نمی‌آوری و  
زندگی در انتها به تو خواهد خندید  
که گرمای قلبت را نفهمیدی  
و راهی به غیر از عشق برگزیدی  
خود را وقت فریب دوست کردی  
گامی به سوی آنچه که تو را  
به خاکستر بدل می‌کرد برداشتی  
و طعم تلخ تنهائی را  
از خلال کلمات سنگین و سخنان نادرست  
برای خود تدارک دیدی  
به یاد داشته باش  
این حقیقت جاودانه است  
هیچ گامی بیش از مهربان بودن  
تو را به خدا نزدیک نمی‌کند  
هنگامی که زندگی از محبت سرشار شود  
تو با خدا روبه‌رو می‌شوی  
و عشق الهی

تو را سرشار از سعادت می‌کند  
و می‌آموزی که مهر ورزیدن  
یعنی: بدون چشمداشت بخشیدن  
یعنی: نثار خویشتن  
و آنانی که نامهربانند  
عشق را در درونشان مدفون می‌کنند  
و دیگر چیزی ندارند تا نثار کنند  
خود را نمی‌بخشند و راه را گم می‌کنند  
حالا بین موهبتی بالاتر از محبت می‌شناسی!  
که درون تو را از شادی لبریز کند؟  
بگذار عشق در قلب طلوع کند  
بگذار وصل شوی  
اشک‌های شوق و شادمانی  
از چشمانت فرو غلتند  
زیرا خداوند آن چشم‌هائی را  
دوست دارد  
که محبت بر سپاهی‌شان  
قدم می‌گذارد و شوق دیدار  
درخشش‌شان را دو چندان می‌کند  
فکر کن  
زندگی تو آن کتابی است  
که باید در مکتب عشق  
تعلیم داده شود  
پس خاطره‌ای باش  
در یاد دوست  
که نقش مهربانی‌ات  
همیشگی و مثال‌زدنی باشد.

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12164>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می شوند

• مردان بیش از زنان درگیر عشق می شوند  
لابد گاهی از خود پرسیده‌اید که چه چیز باعث می‌شود تا زنان بخواهند مرتب درباره وقایع زندگی روزمره‌شان با همه صحبت کنند، در حالی که مردان عمدتاً درون‌گرا هستند و حال و حوصله صحبت در مورد اتفاقات زندگی روزمره‌شان را ندارند؟ چرا مردان عمدتاً وقت آزاد خود را صرف کار کردن با کامپیوتر و یا خواندن مجلات ورزشی می‌کنند در حالی که زنان بیشتر ترجیح می‌دهند به اخبار رسیده از این و آن بپردازند و یا سعی کنند روابطشان با دیگران برانزده و معقول به نظر برسد؟ چرا مردان و زنان از روابطشان با یکدیگر چیزهای متفاوتی را طلب می‌کنند؟ شاید علت، تفاوت‌های بنیادین در مغز مردان و زنان باشد.

در بررسی نمونه‌ای از تفاوت‌های رفتاری، محققان دانشگاه باث متوجه شدند احساس درد در زنان و مردان متفاوت است. مردان در مواجهه با درد بیشتر به این فکر می‌کنند که چگونه از شر آن در کوتاه‌ترین زمان ممکن

خلاص شوند اما در مقابل، زنان بیشتر درگیر پاسخ احساسی‌شان نسبت به آسیب هستند که این خود ممکن است باعث شود تا آنها درد را



شدیدتر احساس کنند.

برای مقابله با ناراحتی ناشی از طلاق نیز تفاوت دو جنس به خوبی مشهود است. زنان توانایی بیشتری برای تطابق با موضوع دارند. تحقیقی که در یورکشایر انجام شد نشان داد زنان در مقابله با تمامی مراحل مختلف قطع رابطه از مردان قوی‌تر هستند. ۶۱ درصد از زنان اظهار داشتند که در طی ۲ سال اول بعد از طلاق، آنها بسیار خوشحال‌تر از موقعی بودند که هنوز در حال زندگی مشترک بودند در حالی که فقط ۵۱ درصد از مردان نظر مشابهی را داشتند.

دکتر فرانک تالیس روان‌شناس بالینی معتقد است یافته‌های فوق را می‌توان به وسیله تفاوت‌های مشخصی که در مغز دو جنس وجود دارد، توجیه کرد. در سیر تکاملی، زنان بیشتر اهل معاشرت و رفتارهای اجتماعی هستند، چرا که به هر حال این زنان هستند که بچه‌ها را بزرگ کرده و آنان را برای رویارویی با اجتماع آماده می‌کنند. آنها دارای مهارت‌های برقراری ارتباط اجتماعی هستند که مردان فاقد آن هستند و این مهارت‌ها به آنها اجازه می‌دهد تا از طریق احساساتشان صحبت کرده و با دوستان و خانواده‌شان راحت‌تر ارتباط برقرار کنند در حالی که مردان کمتر قادر به برقراری رابطه اجتماعی مناسب حتی با دوستانشان هستند و در هنگام ناراحتی‌های احساسی، به‌جای مواجهه با مورد ناراحت‌کننده، بیشتر سعی می‌کنند آن را از هر طریق ممکن و لو اینکه در درون خود بریزند، به حداقل برسانند. شاید یک دلیل علمی برای این موضوع این باشد که مغز مردان طوری تنظیم شده که به‌صورت سیستماتیک و تحلیلی عمل کند، در حالی که مغز زنان بیشتر در مورد احساسات تنظیم شده است. در تحقیق یورکشایر این‌طور به‌نظر رسید که مزیت‌های ذاتی فوق، نقش مهمی در زندگی جنس مونث داشته باشند؛ در طی چند سال اول پس از طلاق، زنان روابط بیشتری با دوستانشان برقرار و وقت بیشتری صرف خانواده‌شان کردند و به‌دنبال مشاوره‌ها و درمان ناراحتی‌هایشان بودند در حالی که مردان غالباً به‌دنبال لذت‌های موقتی بودند. عمدتاً پس از به هم خوردن یک رابطه زناشویی، مردان برای حفظ اعتماد به نفسشان به‌دنبال رابطه جدید هستند به‌جای آنکه فکر کنند چرا ازدواجشان با شکست مواجه شده است.

علاوه بر این، برخلاف عقیده عمومی، در یک رابطه دوطرفه، مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می‌شوند چرا که براساس بررسی‌ها مردان بیشتر از زنان تمایل دارند تا گزینه‌شان را برای رسیدن به فردی که او را جذاب و دلریا می‌دانند، ارضا کنند. از طرف دیگر، زنان بیشتر از طریق برنامه‌ریزی‌شده‌تری عاشق می‌شوند که تحت تاثیر سیر تکاملی‌شان است. آنها بیشتر به‌دنبال شریکی هستند که مراقب آنها بوده و قادر باشد خانواده‌شان را هم از نظر مالی و هم از نظر عاطفی تامین کند. زنان در رابطه‌شان با طرف مقابل علاوه بر جذابیت‌های فیزیکی، به‌دنبال مهربانی و سخاوت نیز هستند.

البته دکتر تالیس خاطر نشان می‌کند فشارهایی نیز در اجتماع وجود دارند که باعث می‌شوند مردان و زنان به سوی شیوه‌های رفتاری برنامه‌ریزی‌شده‌شان هل داده شوند. در اجتماع، مردان بیشتر تشویق می‌شوند تا احساسات خود را کنترل کرده و تابع آن نباشند. شاید کنترل احساسات در قرون گذشته و به‌ویژه در جنگ‌ها برای مردان خوب بوده باشد، اما در کل کنترل کردن احساسات برای شکل‌دهی یک رابطه زناشویی کار جالب و مفیدی نیست.

در سمت مقابل، زنان در اجتماع غالباً به سوی شیوه رفتاری رانده می‌شوند که در طی آن از زنان بیشتر انتظار می‌رود ملایم‌تر و مهربان‌تر باشند که این خود موجب می‌شود برقراری ارتباط با سایر افراد جامعه برایشان آسان‌تر باشد. به همین دلیل زنان بیشتر از مردان به اطمینان کلامی

اهمیت می‌دهند.

در تمام موارد ذکر شده سعی شده کارهای پیچیده مغزی تا حد بسیار زیادی ساده شوند. البته باید توجه داشت هیچ زن و مردی تمام خصوصیات که محققان در مورد مغز زن و مرد می‌گویند را ندارد. اغلب مردم مغزهای متعادلی دارند که دارای مقادیر مساوی از خصوصیات مردانه و زنانه است. حتی برخی از افراد دارای مغزهایی هستند که رفتاری خلاف جنس آنها دارد.

دکتر تاپس معتقد است تفاوت دو جنس هم در روابط سالم و هم در روابط شکست خورده کاملاً مشهود بوده و باید به‌دقت بررسی شود. موارد اختلاف زیادی بین دو جنس وجود دارند اما اگر موردی به‌طور عمده و در میان تعداد زیادی از افراد صحیح بود، می‌تواند کمک‌کننده باشد، به‌ویژه به این دلیل که شما بفهمید و بدانید آن موضوع، یک رفتار عمومی است و یک مورد ناخوشایند و یا شخصی نیست و شما نباید احساس بدی در این مورد داشته باشید. به‌عنوان مثال، ممکن است در اختلاف زناشویی، مرد آرام و ساکت باشد ولی این بدان معنا نیست که وی عصبانی شده است، بلکه معنای عمده آن این است که مغز آن مرد بهتر می‌تواند مسئله را درون خود و با آرامش حل و فصل کند.

به‌طور مشابه، چنانچه زنی برای صحبت‌کردن و مباحثه پافشاری می‌کند، نباید فکر کرد علت آن بهره‌برداری از نق‌زدن‌های مداوم است، بلکه این غریزه وی است که از او می‌خواهد تا برای برقراری ارتباط و نشان دادن احساسش صحبت کند. اگر شما این تفاوت‌ها را قبل از اینکه موردی پیش بیاید در نظر بگیرید، حتماً رابطه راحت‌تر و درک بهتری از طرف مقابل خواهید داشت و متوجه خواهید شد که کار مغزهای متفاوت زن و مرد به کمک یکدیگر کامل می‌شود.

منبع : مجله اینترنتی زن روز

<http://vista.ir/?view=article&id=86231>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می‌شوند

لابد گاهی از خود پرسیده‌اید که چه چیز باعث می‌شود تا زنان بخوانند مرتب درباره وقایع زندگی روزمره‌شان با همه صحبت کنند، در حالی که مردان عمدتاً درون‌گرا هستند و حال و حوصله صحبت در مورد اتفاقات زندگی







روزمره‌شان را ندارند؟

چرا مردان عمدتاً وقت آزاد خود را صرف کار کردن با کامپیوتر و یا خواندن مجلات ورزشی می‌کنند در حالی که زنان بیشتر ترجیح می‌دهند به اخبار رسیده از این و آن بپردازند و یا سعی کنند روابطشان با دیگران برانزده و معقول به نظر برسد؟ چرا مردان و زنان از روابطشان با یکدیگر چیزهای متفاوتی را طلب می‌کنند؟ شاید علت، تفاوت‌های بنیادین در مغز مردان و

زنان باشد.

در بررسی نمونه‌ای از تفاوت‌های رفتاری، محققان دانشگاه باث متوجه شدند احساس درد در زنان و مردان متفاوت است. مردان در مواجهه با درد بیشتر به این فکر می‌کنند که چگونه از شر آن در کوتاه‌ترین زمان ممکن خلاص شوند اما در مقابل، زنان بیشتر درگیر پاسخ احساسی‌شان نسبت به آسیب هستند که این خود ممکن است باعث شود تا آنها درد را شدیدتر احساس کنند.

برای مقابله با ناراحتی ناشی از طلاق نیز تفاوت دو جنس به خوبی مشهود است. زنان توانایی بیشتری برای تطابق با موضوع دارند. تحقیقی که در یورکشایر انجام شد نشان داد زنان در مقابله با تمامی مراحل مختلف قطع رابطه از مردان قوی‌تر هستند.

۶۱ درصد از زنان اظهار داشتند که در طی ۲ سال اول بعد از طلاق، آنها بسیار خوشحال‌تر از موقعی بودند که هنوز در حال زندگی مشترک بودند در حالی که فقط ۵۱ درصد از مردان نظر مشابهی را داشتند.

دکتر فرانک تالیس روان‌شناس بالینی معتقد است یافته‌های فوق را می‌توان به وسیله تفاوت‌های مشخصی که در مغز دو جنس وجود دارد، توجیه کرد.

در سیر تکاملی، زنان بیشتر اهل معاشرت و رفتارهای اجتماعی هستند، چرا که به هر حال این زنان هستند که بچه‌ها را بزرگ کرده و آنان را برای رویارویی با اجتماع آماده می‌کنند.

آنها دارای مهارت‌های برقراری ارتباط اجتماعی هستند که مردان فاقد آن هستند و این مهارت‌ها به آنها اجازه می‌دهد تا از طریق احساساتشان صحبت کرده و با دوستان و خانواده‌شان راحت‌تر ارتباط برقرار کنند در حالی که مردان کمتر قادر به برقراری رابطه اجتماعی مناسب حتی با دوستانشان هستند و در هنگام ناراحتی‌های احساسی، به‌جای مواجهه با مورد ناراحت‌کننده، بیشتر سعی می‌کنند آن را از هر طریق ممکن و لو اینکه در درون خود بریزند، به حداقل برسانند.

شاید یک دلیل علمی برای این موضوع این باشد که مغز مردان طوری تنظیم شده که به‌صورت سیستماتیک و تحلیلی عمل کند، در حالی که مغز زنان بیشتر در مورد احساسات تنظیم شده است. در تحقیق یورکشایر این‌طور به‌نظر رسید که مزیت‌های ذاتی فوق، نقش مهمی در زندگی جنس مونث داشته باشند؛ در طی چند سال اول پس از طلاق، زنان روابط بیشتری با دوستانشان برقرار و وقت بیشتری صرف خانواده‌شان کردند و به‌دنبال مشاوره‌ها و درمان ناراحتی‌هایشان بودند در حالی که مردان غالباً به‌دنبال لذت‌های موقتی بودند.

عمدتاً پس از به هم خوردن یک رابطه زناشویی، مردان برای حفظ اعتماد به نفسشان به‌دنبال رابطه جدید هستند به‌جای آنکه فکر کنند چرا

ازدواجشان با شکست مواجه شده است.

علاوه بر این، برخلاف عقیده عمومی، در یک رابطه دوطرفه، مردان بیشتر از زنان درگیر عشق می‌شوند چرا که براساس بررسی‌ها مردان بیشتر از زنان تمایل دارند تا گزینه‌شان را برای رسیدن به فردی که او را جذاب و دلربا می‌دانند، ارضا کنند.

از طرف دیگر، زنان بیشتر از طریق برنامه‌ریزی‌شده‌تری عاشق می‌شوند که تحت تاثیر سیر تکاملی‌شان است. آنها بیشتر به دنبال شریکی هستند که مراقب آنها بوده و قادر باشد خانواده‌شان را هم از نظر مالی و هم از نظر عاطفی تامین کند. زنان در رابطه‌شان با طرف مقابل علاوه بر جذابیت‌های فیزیکی، به دنبال مهربانی و سخاوت نیز هستند.

البته دکتر تاپس خاطر نشان می‌کند فشارهایی نیز در اجتماع وجود دارند که باعث می‌شوند مردان و زنان به سوی شیوه‌های رفتاری برنامه‌ریزی‌شده‌شان هل داده شوند. در اجتماع، مردان بیشتر تشویق می‌شوند تا احساسات خود را کنترل کرده و تابع آن نباشند.

شاید کنترل احساسات در قرون گذشته و به‌ویژه در جنگ‌ها برای مردان خوب بوده باشد، اما در کل کنترل کردن احساسات برای شکل‌دهی یک رابطه زناشویی کار جالب و مفیدی نیست.

در سمت مقابل، زنان در اجتماع غالباً به سوی شیوه رفتاری رانده می‌شوند که در طی آن از زنان بیشتر انتظار می‌رود ملایم‌تر و مهربان‌تر باشند که این خود موجب می‌شود برقراری ارتباط با سایر افراد جامعه برایشان آسان‌تر باشد.

به همین دلیل زنان بیشتر از مردان به اطمینان کلامی اهمیت می‌دهند.

در تمام موارد ذکر شده سعی شده کارهای پیچیده مغزی تا حد بسیار زیادی ساده شوند. البته باید توجه داشت هیچ زن و مردی تمام خصوصیتی که محققان در مورد مغز زن و مرد می‌گویند را ندارد. اغلب مردم مغزهای متعادلی دارند که دارای مقادیر مساوی از خصوصیات مردانه و زنانه است. حتی برخی از افراد دارای مغزهایی هستند که رفتاری خلاف جنس آنها دارد.

دکتر تاپس معتقد است تفاوت دو جنس هم در روابط سالم و هم در روابط شکست خورده کاملاً مشهود بوده و باید به‌دقت بررسی شود. موارد اختلاف زیادی بین دو جنس وجود دارند اما اگر موردی به‌طور عمده و در میان تعداد زیادی از افراد صحیح بود، می‌تواند کمک‌کننده باشد، به‌ویژه به این دلیل که شما بفهمید و بدانید آن موضوع، یک رفتار عمومی است و یک مورد ناخوشایند و یا شخصی نیست و شما نباید احساس بدی در این مورد داشته باشید.

به‌عنوان مثال، ممکن است در اختلاف زناشویی، مرد آرام و ساکت باشد ولی این بدان معنا نیست که وی عصبانی شده است، بلکه معنای عمده آن این است که مغز آن مرد بهتر می‌تواند مسئله را درون خود و با آرامش حل و فصل کند.

به‌طور مشابه، چنانچه زنی برای صحبت‌کردن و مباحثه پافشاری می‌کند، نباید فکر کرد علت آن بهره‌برداری از نق‌زدن‌های مداوم است، بلکه این گزینه وی است که از او می‌خواهد تا برای برقراری ارتباط و نشان دادن احساسش صحبت کند. اگر شما این تفاوت‌ها را قبل از اینکه موردی پیش بیاید در نظر بگیرید، حتماً رابطه راحت‌تر و درک بهتری از طرف مقابل خواهید داشت و متوجه خواهید شد که کار مغزهای متفاوت زن و مرد به کمک یکدیگر کامل می‌شود.

منبع : سایت هشت

<http://vista.ir/?view=article&id=92124>



### مسئولیت دوست داشتن

برای پیشرفت در زندگی، لازم است مسؤولیت‌های مهم آن را بشناسیم و به‌عهده بگیریم که یکی از آنها، مهر ورزیدن است.

#### • اهمیت دوست داشتن

محبت، نیروی مثبتی است که برای گیرنده‌اش، بسیار مفید واقع می‌شود. گرفتن روزمرهٔ این انرژی برای ما انسان‌ها ضروری است. اگر به کسی مهر می‌ورزیم، یکی از احتیاج‌های مهم او را برآورده کرده‌ایم. آن‌زمان که دوست‌مان دارند، آرامش، رضایت، شادی، تعلق، و امید را حس می‌کنیم. اما وقتی که این انرژی مهم به ما نمی‌رسد، احساس تنهایی، ضعف، ناراحتی، غم و ناراضی می‌کنیم. پس به‌طور حتم به دوست داشتن، فکر کنیم و برای آن، ارزش بالائی قائل شویم.



#### • راه‌های دوست داشتن

نیروی محبت را می‌توانیم از راه‌های مختلفی به خود یا دیگران برسانیم. می‌توانیم بگوئیم دوستت دارم یا به گفته‌هایش با حوصله گوش دهیم و او را درک نمائیم، یا به احساس‌هایش توجه کنیم، یا خواسته‌اش را برآورده سازیم، یا برایش دعا کرده و در فکرش باشیم یا به گونهٔ دیگری به او

یاری رسانیم تا آرامش خاطر و موفقیت بیشتری داشته باشد.

به خاطر داشته باشیم که افراد مختلف، محبت را از راه‌های متفاوت احساس می‌کنند و می‌پذیرند. به عنوان نمونه، امکان دارد فردی احتیاج زیادی به حس امنیت داشته باشد و برای محبت کسی که این احساس را برایش به وجود می‌آورد، ارزش زیادی قائل شود. شخص دیگری ممکن است خواستار هم‌فکری و شراکت باشد و محبت را بیشتر در رابطه‌ای که این خواص را دارد، حس کند.

• چه کسانی را دوست داشته باشیم؟

رابطه ما با خودمان اهمیت فراوان دارد، چون یکی از نزدیک‌ترین روابط زندگی است، همیشه با خودمان هستیم و کنترل بیشتری روی این رابطه داریم. می‌توانیم نیروی خوب دوست داشتن را در وجود خود و برای خود به وجود آوریم و به این ترتیب، جواب‌گوی بسیاری از نیازهای احساسی خود باشیم.

اعضای خانواده اولیه یعنی پدر، مادر و خواهران و برادران ما، اشخاص مهمی هستند که از آغاز زندگی به عناوین مختلف به ما وابسته بوده و خواهند بود. بنابراین، دوست داشتن آنان اهمیت ویژه‌ای دارد.

همسر، فرد مهم دیگری است که لازم است او را به صورت پیوسته دوست داشته باشیم. و انرژی مثبت عشق‌زناشوئی را به او برسانیم. طوری که از این نظر، راضی و سرشار باشد.

فرزند، دیگر عزیزی است که دوست داشتن او واجب است. کودکان، بسیار تأثیرپذیر هستند و می‌توانند راه مهر و محبت را به خوبی از پدر و مادر بیاموزند و از مزایای گوناگون آن در زندگی برخوردار شوند.

همکاران ما نیز جزو کسانی هستند که لازم است با آنان روابط شغلی نزدیک و سازنده‌ای بنا کنیم. از این راه می‌توانیم در محل کار احساس رضایت داشته و به پیشرفت و موفقیت شغلی دست یابیم.

به این ترتیب مسؤولیت مهم دوست داشتن را به عهده گیریم و زندگی پرعشق و محبتی را همراه با نزدیکان خود تجربه کنیم.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86202>

روزی یکی از خانه های دهکده آتش گرفته بود. زن جوانی همراه شوهر و دو فرزندش در آتش گرفتار شده بودند. شیوانا و بقیه اهالی برای کمک و خاموش کردن آتش به سوی خانه شتافتند. وقتی به کلبه در حال سوختن رسیدند و جمعیت برای خاموش کردن آتش به جستجوی آب و خاک برخاستند شیوانا متوجه جوانی شد که بی تفاوت مقابل کلبه نشسته است و با لبخند به شعله های آتش نگاه می کند. شیوانا با تعجب به سمت جوان رفت و از او پرسید: "چرا بیکار نشسته ای و به کمک ساکنین کلبه نرفته ای؟!"



جوان لیخندی زد و گفت: "من اولین خواستگار این زنی هستم که در آتش گیر افتاده است. او و خانواده اش مرا به خاطر اینکه فقیر بودم نپذیرفتند و عشق پاک و صادقم را قبول نکردند. در تمام این سالها آرزو می کردم که کائنات تقاص آتش دلم را از این خانواده و از این زن بگیرد. و اکنون آن زمان فرا رسیده است."

شیوانا پوزخندی زد و گفت: "عشق تو عشق پاک و صادق نبوده است. عشق پاک همیشه پاک می ماند! حتی اگر معشوق چهره عاشق را به لجن بمالد و هزاران بی مهری در حق او روا سازد. عشق واقعی یعنی همین تلاشی که شاگردان مدرسه من برای خاموش کردن آتش منزل یک غریبه به خرج می دهند. آنها ساکنین منزل را نمی شناسند اما با وجود این در اثبات و پایمردی عشق نسبت به تو فرسنگها جلو ترند. برخیز و یا به آنها کمک کن و یا دست از این ادعای عشق دروغین ات بردار و از این منطقه دور شو!"

اشک از چشمان جوان سرازیر شد. از جا برخاست. لباس های خود را خیس کرد و شجاعانه خود را به داخل کلبه سوزان انداخت. بدن او بقیه شاگردان شیوانا نیز جرات یافتند و خود را خیس کردند و به داخل آتش پریدند و ساکنین کلبه را نجات دادند. در جریان نجات بخشی از بازوی دست راست جوان سوخت و آسیب دید. اما هیچکس از بین نرفت.

روز بعد جوان به درب مدرسه شیوانا آمد و از شیوانا خواست تا او را به شاگردی بپذیرد و به او بصیرت و معرفت درس دهد. شیوانا نگاهی به دست آسیب دیده جوان انداخت و تبسمی کرد و خطاب به بقیه شاگردان گفت: "نام این شاگرد جدید "معنای دوم عشق" است. حرمت او را حفظ کنید که از این به بعد برکت این مدرسه اوست!"

<http://www.shivana۲۰۰۶.blogfa.com/۸۵۰۴.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=118216>

## معیارهای عشق واقعی

بعضی از شما دنبال یک عشق رمانتیک و واقعی هستید. بعضی‌ها هم هستند که در رابطه‌ای به سر می‌برند که فکر می‌کنند هر عشقی بهتر از بی‌عشق بودن است. یعنی وقت، انرژی، احساس و نشاط خود را جایی هزینه می‌کنند که می‌دانند به درد آینده‌شان نمی‌خورد. هر روز به فرد جدیدی دل می‌بندند. درست است که تنهایی تلخ و سنگین است اما این را هم بدانید چنین رابطه بی‌ثمری، که به جای عشق می‌توان آن را هوس نامید، وادارتان می‌کند که از احترام، اعتماد به نفس و حتی از نشاط، خلاقیت و انرژی جوانی خود دست بکشید و همچنان از عشق و منافع آن بی‌بهره بمانید...



بعضی‌ها تصور می‌کنند عشق واقعی عشقی است که مانند رمان‌ها و تراژدی‌ها یا فیلم و کلیپ‌های موزیکال در اولین نگاه قلب آدم از جا کنده شود و... ولی بدانید دوام آن عشق در حد همان دقایقی است که در کلیپ‌ها می‌بینید.

قبول داریم، گاهی مواردی پیش می‌آید که با دیدن شخصی از جنس مخالف و بدون هیچ شناخت قبلی حس خاصی در وجودتان ریشه می‌کند که موجب جذب شما به سمت آن شخص می‌شود اما آیا می‌دانید که این حس بنا به تحقیقات علمی عشق نامیده نمی‌شود بلکه کشش جنسی است؟ این کشش از طریق هورمون‌های خاصی روی می‌دهد که تشخیص می‌دهد در بدن شخص مقابل DNA خاصی وجود دارد که جفت مناسب آن شخص را برای تولد نوزاد سالم از لحاظ ژنتیکی میان دو نفر تأیید می‌کند و این کشش مانند بیشتر جانداران از طریق بو و استشمام در اشخاص ایجاد می‌شود. جالب‌تر اینکه این کشش میان دو شخص، خاص و انحصاری نیست و می‌تواند میان شخصی با صدها فرد دیگر هم به وجود بیاید و کسانی‌که به این کشش نام عشق می‌گذارند، اگر از جهات دیگر نیز نتوانند همدیگر را عاشق کنند باید بدانند که این حس نماد یک عشق توخالی و کوتاه‌مدت است و به دوامش امیدی نیست.

• عشق با جاذبه جنسی فرق دارد

آیا می‌دانید که عشق حقیقی در ابتدا بدون هیچ‌گونه کشش جنسی ایجاد می‌شود و جالب‌تر اینکه حتی بالاترین کشش جنسی هم اگر بدون عشق واقعی باشد، بی‌فرجام خواهد بود. باید بدانید عشقی پابرجاست که تعادلی صحیح از همه احساسات و عواطف باشد. برای کامل‌تر شدن احساس عاشقی می‌توان به حس مسوولیت و حمایت دوجانبه هم اشاره کرد که اگر این حس قوی باشد، شخص تا حدی به طرف مقابل علاقه‌مند است و گاهی باوجود میل شدید واقعی و قلبی خود از سر راه طرف کنار کشیده و فقط از شادی او شاد می‌شود. یعنی خوشبختی خود را در خوشبختی معشوق می‌بیند، به‌دور از هرگونه خودخواهی. که البته خیلی نادر پیش می‌آید زیرا انسان‌ها به‌صورت فطری حب ذات را به هر چیزی ترجیح می‌دهند.

• عشق فقط دوست داشتن نیست

در مقوله عشق میان دو شخص، هرچه شما همدیگر را بیشتر بشناسید، حس مسوولیت و حمایت طرف مقابل‌تان برای شما بیشتر و بیشتر می‌شود. در این صورت، اگر این احساس دوطرفه باشد، شما می‌توانید به‌تدریج عشقی بسیار عمیق و غنی پرورش دهید که بسیار لذت بخش‌تر و رمانتیک‌تر از هر کشش جنسی است. باید بدانید که تضاد با مکمل تفاوت دارد. بعضی‌ها به اشتباه فکر می‌کنند که هرچه تفاوت‌ها بیشتر باشد پیوند مستحکم‌تر خواهد بود، خیر.

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: افراد متضاد همدیگر را جذب می‌کنند اما با هم ازدواج نمی‌کنند. متأسفانه خیلی از این متضادها به اشتباه با هم ازدواج می‌کنند و در آخر می‌فهمند که زندگی زناشویی بسیار بدی دارند. گرچه بعضی از زوج‌ها به مرور زمان یاد می‌گیرند که تفاوت‌های همدیگر را تحمل کنند اما وقتی با کسی زندگی کنید که علایق، ارزش‌ها و سرگرمی‌های مشترکی داشته باشید و از چیزهای مشترکی لذت ببرید، زندگی بسیار لذت‌بخش‌تر خواهد بود. این‌طور نیست؟

در جامعه شاهد این هستیم که دو نفر به‌دلیل وجود بچه، کار یا سرمایه و درآمد یا عادت، حرف مردم و بدتر از همه از ترس اینکه شاید شخص بهتری را پیدا نکنند همدیگر را فقط تحمل می‌کنند.

بهتر است بدانید که پیگیری رابطه‌ای پرتنش بر اعضای خانواده، دوست، همکار و اطرافیان شما به‌صورت یک موج انرژی منفی اثر گذاشته و سبب دفع شما از طرف آنها و تنهایی صد چندان شما می‌شود.

• در جستجوی عشق واقعی

و اما در ادامه لازم به‌ذکر است که داشتن گذشت در برابر بی‌دقتی و گاهی خطاها از نشانه‌های یک عشق واقعی است. عشق واقعی دوستی به علاوه کشش جنسی است. اگر شما از گذراندن هر لحظه از زندگی در کنار همسران لذت می‌برید، پس او بهترین دوست شما است. این نوع رابطه اعتماد به نفس و عزت نفس شما را بالا برده، به شما برای رسیدن به بالاترین درجه کمال کمک می‌کند. در ازای آن، شما هم به طرف مقابل‌تان کمک می‌کنید که به این چیزها دست پیدا کند. وقتی هر دو شما عشق واقعی را احساس کنید، پس از آن می‌توانید هر کاری را در کنار هم انجام دهید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=125615>



### مغز هم غذایی خواهد هم عشق

انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند و بررسی های اخیر نشان داده است یکی از شروط بقای انسان ، عشق و محبت است. برای درك بهتر این مطلب توجه داشته باشید که وقتی عشق را از شما دریغ می کنند چه حال و روزی پیدا می کنید.

احتمالا گرفتار احساس رنجش ، تالم و ناامیدی می شوید و رفتاری انفعالی و پرخاشگرانه را به نمایش می گذارید. اینها همگی نشانه اهمیت این نیاز اولیه انسان ها هستند.

مغز، مرکز احساسات است و اگر مغز در زمینه عشق از خشنودی و رضایت برخوردار باشد، دیگر جنبه های مدیریت برخورد، به طرزی منظم در جایگاه



خود قرار می گیرند.

• ثابت شده است که مغز برای بقای خود به ۴ غذای مهم احتیاج دارد:

۱-اکسیژن ، ۲-غذاهای بیولوژیکی ، ۳-اطلاعات و ۴-عشق

تصور همه این است که مغز فقط به غذا و اکسیژن نیاز دارد و بیشتر به اطلاعات و عشق توجهی نمی شود، ولی بدون این مواد ضروری ، فعالیت مغز کاهش می یابد و مرگ آن فرا می رسد.

مثلا وقتی کسی را که دوست دارید، شما را متقاعد می کند که نه تنها شما را دوست ندارد، بلکه نسبت به وجود شما و ادامه زندگی تان بی



تفاوت است چقدر آشفته می شوید و چه حالی پیدا می کنید پس نتیجه می گیریم مغز انسان به عشق نیاز ضروری دارد. طبق گفته محققان که می گویند «هرچه می خواهید بخورید، اما روزی چند دقیقه مورد مهر و عشق واقع شوید.» کودکانی که مورد محبت و مهر مادری قرار می گیرند، بیشتر از کودکانی که از این موهبت محرومند، رشد بیشتری می کنند به طوری که با بررسی چند کودک در مهد کودک ها و چند کودک کنار مادر و در خانه ، متوجه این موضوع شده اند. با رشد و پرورش عشق و محبت میان همسران هم می توان از فروپاشی روابط زناشویی جلوگیری کرد. محبت در حیوانات و گیاهان هم ضروری است. اگر با گیاهان روزی چند دقیقه صحبت کنیم و برای آنها موسیقی بگذاریم ، شاداب تر رشد می کنند.

به نقل از سایت عیاران

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=14729>



## مفاهیم عشق

به واسطه آزمایشات گوناگون تفاوت‌های ابراز عشق در دو جنس مرد و زن مشخص گردیده اند. برای مثال مشخص شده که زنان در عشق به دوستی و منافع مشترک بیشتر بها می دهند و بیشتر از مردها از حسادت رنج برده و وابستگی بیشتری به فرد مقابل خود پیدا می کنند. در زیر به سبک‌های مختلف عشق اشاره گردیده است:

- ۱- اروس (EROS): عشق شهوانی - عشق به زیبایی - فاقد منطق - عشق فیزیکی که بواسطه جذابیت و کشش‌های جسمانی و یا ابراز آن بطور فیزیکی نمایان میگردد - همان عشق در نگاه اول - با شدت آغاز شده و بسرعت فروکش میکند.
- ۲- لودوس (LUDUS): عشق تفریحی - این عشق بیشتر متعلق به دوران نوجوانی میباشد - عشق‌های رمانتیک زودگذر - لودوس ابراز ظاهری عشق میباشد - کثرت گرا نسبت به شریک عشقی - به اصطلاح فرد را تا لب چشمه برده و تشنه بازمی گرداند - رابطه دراز مدت بعید بنظر میرسد.

۳- فیلو( PHILO): عشق برادرانه - عشقی که مبتنی بر پیوند مشترك می باشد -عشقی که بر پایه وحدت و همکاری بوده و هدف آن دستیابی به منافع مشترك میباشد.

۴- استورگ( STORGE): عشق دوستانه - وابسته به احترام و نگرانی نسبت به منافع متقابل - در این عشق همنشینی و همدمی بیشتر نمایان می باشد - صمیمانه و متعهد- رابطه دراز مدت است - پایدار و بادوام - فقدان شهوت.

۵- پراگما( PRAGMA): عشق منطقی - این مختص افرادی است که نگران این موضوع میباشند که آیا فرد مقابلشان در آینده پدر یا مادر خوبی برای فرزندانشان خواهند شد؟ عشقی که مبتنی بر منافع و دورنمای مشترك می باشد - پایبند به اصول منطق و خردگرا میباشد - همبستگی برای اهداف و منافع مشترك.

۶-مانیا( MANIA): عشق افراطی - انحصارطلب، وابسته و حسادت برانگیز - شیفتگی شدید به معشوق - اغلبا فاقد عزت نفس -عدم رضایت از رابطه - مانند وسوسه میماند و میتواند به احساسات مبالغه آمیز و افراطی منجر گردد - عشق دردسر ساز - عشق وسواس گونه.

۷-اگپ( AGAPE): عشق الهی - عشق فداکارانه و از خودگذشته-عشق نوعدوستانه (تمایل انجام دادن کاری برای دیگران بدون چشمداشت) - عشق گرانقدر .

پژوهشها حاکی از آن میباشد که زنان بیشتر به عشق از نوع پراگما، استورگ و مانیا و مردان به لودوس و اروس گرایش دارند.

مثلث عشق :

تجربه عشق شامل عملکرد اجزاء صمیمیت، هوس(شهوت) و تعهد میباشد. شما برای دستیابی به يك رابطه سالم و پایدار می باید اعتدال را میان این سه عنصر برقرار سازید. اکنون به تعریف آنها میپردازیم:

تعهد: تا چه اندازه شما خود را وقف آن میکنید که رابطه یتان را شاداب و با طراوت نگاه دارید؟ و یا تا چه اندازه با یارتان صادق می باشید؟ شامل مسئولیت پذیری، وفاداری و وظیفه شناسی میباشد. تعهد در رابطه به مفهوم آن است که اکثر موانع و مشکلات را می توان با کمک یکدیگر از میان برداشت - وفادار حتی در سخت ترین شرایط.

صمیمیت: نزدیکی در رابطه - اموری که شما و یارتان در آن سهیم می باشید اما فرد دیگری از آنها آگاهی ندارد - رازها و تجربیات فردی و مشترك - صمیمیت امری فراتر از نزدیکی جنسی و فیزیکی می باشد. تا چه اندازه شما در کنار یارتان احساس راحت بودن میکنید؟ آیا قادر به بیان عقاید و نقطه نظرهای خود میباشید ؟ بدون آنکه از مورد انتقاد قرار گرفتن و نكوهش شدن واهمه داشته باشید؟ آیا هنگامی که صحبت میکنید واقعا به حرفهای شما گوش میدهد؟

هوس و شهوت: انرژی بخش رابطه ها یتان می باشد. تمایل به بازگشت به منزل، تنها برای کنار یار بودن - هوس فوریت ، شهوت و تمایلات جنسی، رمانتیک بودن، اشتیاق برای در کنار هم بودن و رفع سریع موانع برای وصال میباشد - احساسات شدید -جاذبه جسمانی.

اکنون به ابعاد متفاوت عشق در شرایط وجود و یا فقدان سه خصیصه فوق در يك رابطه توجه کنید:

تعهد+صمیمیت و فقدان هوس: این رابطه در خطر فروپاشی قرار ندارد اما نیازمند خلاقیت و انگیزه برای شعله ور ساختن مجدد عشق میباشد.

تعهد+هوس و فقدان صمیمیت: این رابطه عذاب آور است - گاهی اوقات انگیزه شدیدی آنها را جذب یکدیگر میکند اما سرانجام به یاس و

ناکامی منجر میگردد زیرا قادر به آن نمیباشند که رابطه ایشان را عمیق تر سازند. یا آنکه افکار،علاق و آرزوهای قلبی یکدیگر را بشناسند. صمیمیت+هوس و فقدان تعهد: این رابطه يك شبه است-کشش و اشتیاق شدیدی حکمفرماست اما عدم امنیت از آنکه رابطه تا چه مدت دوام خواهد آورد هر دو فرد را مایوس میسازد. عشق رمانتیک. صمیمیت و فقدان هوس و تعهد: علاقه. هوس و فقدان صمیمیت و تعهد: عشق شیدایی. تعهد و فقدان صمیمیت و هوس: عشق تو خالی و راکد. هوس+صمیمیت+تعهد = عشق کامل و مطلوب

منبع : پایگاه اطلاع رسانی استان گلستان

<http://vista.ir/?view=article&id=8632>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### من ، تو ، شوق رسیدن!

می گویند: بتاب!  
از بدو دلدادگی تا انتهای سرگشتگی!  
و من؛ مات! تنها در افکار خود سایه روشن می زنم!  
می گویند: بخوان!  
از ابتدای خلقت تا روزهای نیامده!  
و من؛ مبهوت! در آشفتگی خود فریاد می زنم!  
می گویند: برقص!  
از بلندای ناز تا خواهش نیاز!  
و من؛ بی تاب! دوش به دوش پروانه ها دیوانه می شوم!



می گویند: بمان!  
از دیروز روز تا فردای شب!  
و من...  
و من می روم!  
که شامگاهان بی روزن به استجابت صبح ننشسته اند!  
می روم که آغاز کنم!  
از امروز روز تا فردای روزتر؛  
اما؛  
آخر بی همسفر که نمی شود پرید!  
باید تو باشی تا شوق رسیدن معنا بگیرد!  
تو بالهای مرا بگیری و من دستان تو را!  
و سرود رفتن و رفتن را تا فرداها در گوش جانم زمزمه کنی!

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=119764>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### من عاشق عاشق شدم!

دو نفر - دو تا آدم ، منظورم یک دختر و یک پسر است - چطور عاشق هم می‌شوند . با یک نظر دیدن ؟ با شنیدن صدای هم ؟ با کافه‌نشینی‌های پیاپی ؟ با مهمانی رفتن ؟ با فکر کردن در مورد هم ؟ یا اصلاً با دروغ گفتن . با اینکه جفتشان وقتی یک رنگ را دوست دارند یا دوشنبه‌ها را به



پنجشنبه‌ها ترجیح می‌دهند یا اینکه مثلاً جفتشان از یک فیلم خوششان می‌آید؟

یا روانشناس‌ها معتقدند آدمها قبل از اینکه واقعاً عاشق هم بشوند هزار بار تو ذهنشان موقع دیدن یک فیلم، خواندن یک کتاب یا دیدن یک زوج، خودشان را جای آنها گذاشتند و همراه جاودانشان را در آن شرایط تصور کرده‌اند .

مثلاً وقتی یک فیلم می‌دیدند که در آن فیلم تام کروز و نیکول کیدمن دلشان برای هم غنچ می‌رفته، آنها هم خودشان را جای کیدمن یا کروز می‌گذاشتند و پارترشان را هم به جای شخصیت مقابل تجسم می‌کردند و آنوقت چه گریه‌ها که نمی‌کردند ....

این تصاویر شاید خیلی هم خوب باشد اما بی‌شک واقعی نیست و چون واقعی نیست اگر واقعی انگاشته شود آنوقت همه‌چیز به هم می‌ریزد یعنی فرداها وقتی که دلبسته کسی بشود و بفهمد او اصلاً مثل رویاهای او

نیست، و رابطه کیدمن و تام کروز رویایی شکل نمی‌گیرد آنوقت دیگر ... اما این یک روی سکه است آن روی سکه از این وحشتناک‌تر است وقتیکه دو تا آدم به هم برسند و فکر کنند تام کروز و نیکول کیدمن هم هستند و شروع کنند به بازی کردن سکانس‌های خوب یا بد فیلم‌های هالیوودی ... به هر حال عقل که برای همیشه غایب نمی‌ماند، برمی‌گردد و با برگشت آن دو عاشق رویایی هم از بین سکانس‌های بعضاً طلاپی سینمای آمریکا پرت می‌شوند وسط زندگی واقعی، آن هم چه پرت شدنی ... ! همه اینها را گفتم که بگویم بعضیها واقعاً عاشق نیستند اصلاً اگر به آنها بگوییم عشق را تعریف کن هیچ تعریفی ندارند. هیچ شناختی از مقوله عشق ندارند. عشق برایشان یک مخدر است، همین! مثل همه مخدرهای دیگر باعث میشود فراموش کنند اما این فراموشی قیمت گزافی دارد که شاید تا آخر عمر ... فقط به صدمه‌های روانی این جنس عاشق شدن فکر کنید . بعضی دیگر هم شرایط عجیب‌تری دارند به این معنا که فقط می‌خواهند عاشق باشند همانها که عاشق عاشق شدند. این جماعت فقط دنبال یک نفر می‌گردند که به او فکر کنند، به او دل بدهند، وقتی ترانه گوش می‌دهند برای او گریه کنند و بخندند، وقتی فیلم عاشقانه می‌بینند یاد او بیفتند، به قول جامعه‌شناسها رویاهایشان را پرتاب کنند بیرون درست همین زمان است که دنبال معیارهایی برای عاشق شدن می‌گردند و می‌نشینند با خودشان فکر می‌کنند: من باید عاشق کی بشم؟ عشق من باید قدش ۱/۷۵ cm وزنش ۶۸ کیلو و دماغش حتماً از این سر به هواها باشه ماشینش ال باشه موبایلش یل و ... نمی‌گم که آدمها نباید معیار (منظورم دقیقاً معیار مادی است) داشته باشند بلکه اصلاً معتقدم وجود این معیارها (باز هم می‌گویم معیارهای صد درصد مادی نه ذهنی) به شفاف شدن رابطه کمک می‌کند فقط می‌گویم اگر کسی همه اینها را داشت باز هم نمیشود عاشق دلش شد. چرا؟ نمی‌دانم، ولی می‌دانم نمی‌شود عاشقش شد. عشق باید اتفاق بیفتد. چطوری؟ کورکورانه؟ نه. اتفاقاً با دو تا چشم باز. هر کی به هر اسمی به شما می‌گوید نگاه نکن سرتو بیانداز پایین، یک نقشه‌ای توی سرش است که خطرناک می‌باشد. چون فرهنگ ایرانی فرهنگ تشویق و ترویج نظربازی است. نظربازی یکی از بهترین کارهای دنیاست، برای همین است که حافظ می‌گوید:



عاشق و رند و نظریازم و می‌گویم فاش تا بدانی که به چندین هنر آراسته‌ام  
در اینجا عاشقی و رندی کنار نظریازی آمده، یعنی لازمه عاشقی نظریازی است. اما نظریازی یعنی چه؟ یعنی در حین نظریازی چه باید دید و این  
چیز چگونه باعث عاشق شدن می‌شود؟ اصلاً می‌شود بدون نگاه کردن هم نظریازی کرد یعنی با تلفن، چت، نامه، گل، ایمیل و ... به نظر شما  
میشود؟ جواب همه این سوالها می‌ماند برای مقاله شماره بعد نشریه اما اینجا فقط بحث اول را تمام کنم که: بعضی‌ها فکر می‌کنند عاشق‌اند  
اما عاشق نیستند. چون نمی‌دانند عشق یعنی چه. بعضی‌ها فکر می‌کنند که عاشق‌اند اما نیستند، چون عاشق عاشق شدند و فقط دسته  
سوم عاشق‌اند. ویژگی آنها نظریازی است. اما نظریازی چیست؟ بماند تا بعد. نمی‌دانم چرا دوست دارم آخر این مقاله این قطعه شعر خانم  
غاده‌السمان به ترجمه دکتر فرزاد را برایتان بنویسم. شعر خانم سمان را بخونین تا بعد.

آیا به راستی این تویی؟

در آرزوی توام و در تو در جستجوی تو

اما تو را نمی‌پایم ...

می‌بینمت چشمانت را لبانت را بازوانت را و تنت را

اما تو کجایی ؟

آه کجایی که تو را سخت گم کرده‌ام ؟

دوست می‌دارم در تو :

بوی خوش را و نه شکوفه را

نبض را و نه جسم را

وزش آرام باد را در میان شاخه‌هایت و نه شاخه‌های خشک را

دوست می‌دارم در تو ک

رؤیا را ، رؤیا را ، رؤیا را

پس چگونه آن را کُشته‌ای ؟

محسن معینی

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=129318>

## من عاشق می‌شوم، پس هستم

زمانی که عاشق می‌شویم، دریچه‌ای به معنویت باز می‌کنیم. ابتدا به عشق تجربه‌ای است که همه‌وی وجود آدمی، تحت تأثیر کامل آن شیفتگی قرار می‌گیرد؛ خوردن، خوابیدن، کار کردن، مطالعه کردن و حتی عبادت کردن فرد مختل می‌شود. شاید همین درد شیرین باشد که آدمی را پای می‌هد تا چنین تجربه‌ای را قشنگ‌ترین و ماندنی‌ترین تجربه زندگی خود بداند.

پدیده عام عشق، شامل عشق رمانتیک، عشق به وطن، عشق پدر و مادر به فرزند و... است. وجه مشترک تمام این عشق‌ها، این است که خوشبختی ما با خوشبختی محبوب‌مان گره می‌خورد. وقتی که عشقی رمانتیک و پابرجا شکل می‌گیرد، دو طرف احساس می‌کنند که به هم



پیوسته‌اند تا با هم موجود تازه‌ای را در این جهان پدید آورند؛ موجودی که می‌توان آن را "ما" نامید. باشکوه‌ترین جلوه‌های عاشقانه در پیوستن "من" با "تو" برای ساختن "ما" است.

رابطه میان عشق رمانتیک و شوق به بنا کردن "ما" با فردی خاص، رابطه‌ای اتفاقی نیست. این شوق در ذات عشق نهفته است. این شوق، بخش مهمی از غایت عشق است و این اشتیاق است که هر لحظه، عاشق را بر آن می‌دارد تا از احوال معشوق باخبر باشد، این شوق، معنای خاصی به زندگی عاشق و معشوق می‌دهد.

عاشق سالم، موهبتی است که زبان را به ستایش، کلام را به نوازش و جان را به نیایش بر می‌انگیزد. عشق، خون زندگی است؛ آفریننده و زاینده است. عاشق بودن، بزرگ‌ترین انگیزه بودن و زندگی کردن است. درست عاشقی کردن را تجربه کنید. عشق را که ودیعه گران‌بهای خداست، در گنجینه نهاد آدمی، هر لحظه بیابید و به دیگران ببخشید تا زنده بودن‌تان را نشان دهید؛ عاشقی را از سرگیرید و بگوئید: "من عاشق می‌شوم، پس هستم".

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=86063>

## من ماندم و.....

آن روز

که دیوار شیشه ای قلبم را شکافتی  
و درآغوش مهر و محبت دیگران آرام گرفتی؛  
همه نوازشت کردند.

بوسه بر گونهء خیست زدند.

دلدارى ات دادند که:

خوب شد؛ جستى. رها شدى. پرواز کردى.

از آن فضای تنگ و تاریک و سوت و کور

از آن جای نمور و بی مقدار

با آن هوای همیشه ابری اش.

رفتی

من ماندم و ...

من ماندم و ...

\*\*

مانده ام.

گاهی اینطور می شود. اینجاى نوشته نمى دانم چه بگویم. چند حرف به

ذهنم می رسد اما کدام خوب است.

مثلا می شود گفت: من ماندم و تنهایی و دلی که علاوه بر تمامی اوصاف

بدش. حالا؛ بی قرار هم هست.





می دانم. تا باد بیاید و از اینجا بروم. تا ابدالآباد. روی دست خودم باد خواهد کرد. (اینکه خوب نیست)

یا اینکه بگویم:

من ماندم و دل شکستگی و بی خیالی غیبت عجیب نا به هنگام تو. اصلا خوب کردی. ناز شستت؛ آمدی؛ بردی؛ زدی؛ ریختی؛ شکستی و رفتی؛ خوب کردی؛ گلی به گوشهء جمالت. (این هم که حرف من نیست).

و یا یک طور دیگر:

من ماندم و دلم. دل دلم. عیب ندارد. حالا از همان دیوار ترک خورده که تو... رفته ای. اشعه های نور بر من می تابد. روشنم کرده. دلم روشن است که... (خوب این بهتر شد اما...)

\*\*

هی... اماچه سود... وقتی که نیستی.

چه فرق می کند.

من این وقت ها

که بر سر سه راهی نوشته هایم می مانم.

گزینه چهارم را انتخاب می کنم:

(هیچکدام) را انتخاب نمی کنم.

سکوت

این (شاید عاشقانه) خیلی وقت است در انتهای همان نقطه چین های بعد از (من ماندم و) تمام شده.

دلم می خواهد بروم زیر باران قدم بزنم.

مسعود کرمی

منبع : نشریه الکترونیک موازی

<http://vista.ir/?view=article&id=119748>

## من یک عاشقم

اگر عاشق نیستی پس که هستی؟؟ لااقل عاشق خودت باش...

خیلی زیبا بود. زیباییش در همان لحظه اول تمام وجودم را تسخیر کرد. آن قدر زیبا بود که دلم نمی خواست حتی لحظه ای چشم از چشم هایش بردارم. چشم هایش آینه زندگی بود. سرشار از صداقت و یکرنگی.

احساس می کردم که او لیاقت به دست آوردن همه چیز را دارد. احساس می کردم تمام دنیا و کائنات فقط به خاطر او در گردش و تکاپو هستند. روح بزرگ و خدایی اش آنقدر زیبا و خواستنی بود که نه تنها من بلکه همه اطرافیان را به سوی خویش جذب می کرد. فقط کافی بود لبخند بزند. اگر به خودش ایمان پیدا می کرد می توانست حتی کوه ها را هم جابه جا کند. در مقابل ایمان و اراده او هر کاری شدنی بود. همه جنبه های او برایم دوست داشتنی بود. آنقدر در کنار او بودن برایم لذت بخش بود که تمام غصه هایم را فراموش می کردم. در مقابل روح ملکوتی او حتی غم ها و غصه های بزرگ هم می توانست مثل یک امتحان ساده زندگی باشد. اصلا ارزش او بیش از آن بود که لحظه هایش را با ناراحتی های عادی روزمره ام غم انگیز کنم.

آغوش گرم و مهربان او می توانست پناه همه اطرافیانش باشد. روح یگانه و خلاق و بی انتهای او در قالب جسمی دوست داشتنی در این دنیا نمایان شده بود.

و این فرشته زمینی تمام وجودم را از عشق لبریز کرد و از آن زمان به بعد هر زمان که او را می بینم بر لبانم «فتبارک الله احسن الخالقین» جاری می شود. به نظر من او ارزشمندترین کسی است که هر روز در آینه نصب شده به دیوار اتاقم می بینم. آخر من عاشق کسی هستم که هر موقع در آینه نگاه می کنم با چشم هایش به من سلام می کند. دوستت دارم ای فرشته زمینی

منبع : همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=93973>

## مواد لازم برای عاشقی

تلفن: شرط لازم و کافی برای شروع، ثبوت و گسترش یک رابطه عاشقانه. در گذشته برای تشخیص صداقت طرف هم کاربرد داشت؛ اما با این سیستم مسخره "آی دی کالر" و افتادن شماره دیگر به درد این کار نمی‌خورد. نوع همراهش هم که دیگه معرکه است! معمولاً تن صدای عشاق در پشت خط کمی خشدار می‌شود؛ البته این اشکال مربوط به مخابرات است، این‌گونه تماس‌های تلفنی معمولاً طولانی هستند. شما فکرش را بکنید دو نفر دارند آخرته دورنمای آینده خودشان را برای هم ترسیم می‌کنند! هم‌کلاسی: یک تصادف تاریخی!

در این مورد سازمان کنکوری‌ها نقش واسطه را ایفا می‌کند. عشقی چند منظوره که در تقلب‌ها و ورقه عوض کردن سر جلسه امتحان هم کاربرد به‌سزائی دارد. می‌تواند کلی هم بانی خیر شود. برای بچه‌های دیگر! سر کلاس معمولاً عشاق جوری می‌نشینند که امتداد نگاه‌شان از هم عبور کند. در این جور مواقع استاد هم آن دورها در یک گراند تصویر مشغول فعل و انفعالی نامعلوم است. حضرت عشق در این جور مواقع ابتدا به صورت جزوه و نمونه سنوال و بعدها در قالب‌های مختلف مخابراتی و مراسلاتی ظاهر می‌شود! هدیه: بروز عینی ماکزیمم عشق دو کبوتر.

وسيله‌ای که با آن عاشق فریاد می‌زند: "دلم فقط تورو می‌خواد." نوع آن از عروسک‌های خرسی و مرغی و اردکی گرفته تا سند آپارتمان متغیر است.

اتومبیل: وسیله‌ای برای آزاد شدن انرژی جنبشی.

عامل جاری شدن سیل عشق در بزرگراه‌ها، لای کشیدن در اتوبان برای نشان دادن دست فرمان به طرف به همراه آهنگ "ما دو بال پرواز مرغ عشقیم، پر کشیدیم تا اوج آسمون‌ها" بسیار مؤثر است. نوع ماشین هم بستگی به توانائی مالی پدر مربوطه از پیکان جوانان ۵۷ جوات اسپرت تا پژو ۲۰۶ ناز بشی الهی، متغیر است. سیستم صوتی هم هرچه باحال‌تر باشد روابط بهترتر تحکیم می‌شود.

منبع : هفته نامه هزاره سوم

<http://vista.ir/?view=article&id=8799>

## موهبت عشق را با دیگران تقسیم کنید

چگونه می توانیم حتی نعمت هایی که در این زندگی شگفت آور برایمان خلق شده است را جبران کنیم ؟ اگر راهی وجود داشته باشد ، به اعتقاد من آن است که هر لحظه از زندگی ما باید کاملا با عشق همراه باشد و با عشق زندگی کردن یعنی عشق خود را به هر کسی که می بینیم و هر کاری که انجام می دهیم هدیه کنیم .

دوست داشتن دیگران ، بزرگترین موهبتی است که می توانید به دنیا عرضه کنید . وقتی شما ، دوست داشتن خود را کم یا زیاد با دیگران تقسیم می کنید ، با ارزش ترین قسمت وجودیتان را تقسیم می کنید . این تقسیم ، با ارزش و افتخاری برای دریافت کننده است و افتخاری برای خودتان به عنوان فردی بخشنده نیز می باشد و افتخاری برای منشاء آن عشقی که جاری شده است . امروز، فردا و هر روز پشت سر هم می آیند ، شما صدها بار فرصت دارید تا عشق خود را با یک تماس یا لبخند یا از طریق یک کلمه یا فکری ترحم آمیز به طرق آشکار یا پنهان با مردمی که می شناسید یا هرگز آنها را نخواهید شناخت ، تقسیم کنید . قلبتان را بگشایید . بگذارید تا رودخانه ی عشقتان طغیان کند . طولی نمی کشد که عجیب ترین راز را



کشف خواهید کرد که : هر چه بیشتر عشق خود را رها کنید ، عشق بیشتری به دست خواهید آورد!

عشق مانند نوری تابان عمل می کند ، هر چیزی که با آن تماس پیدا کند ، آن را روشن می کند و هر قابی را با نور خودش روشن می کند . هر چه بیشتر دوست بدارید ، با عشق بیشتری زندگی می کنید ، هر چه بیشتر به دیگران عشق بورزید ، آنها نیز به شما بیشتر عشق می ورزند .

بدین طریق ، موهبت عشق شما از شخصی به شخصی ، از قلبی به قلبی و همین طور تا آخر به افراد دیگر منتقل می شود .

آیا عشق یک معجزه نیست ؟

هرگز پایدانی برای مفهوم عشق شما به دنیا نخواهد بود . . .

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=122091>



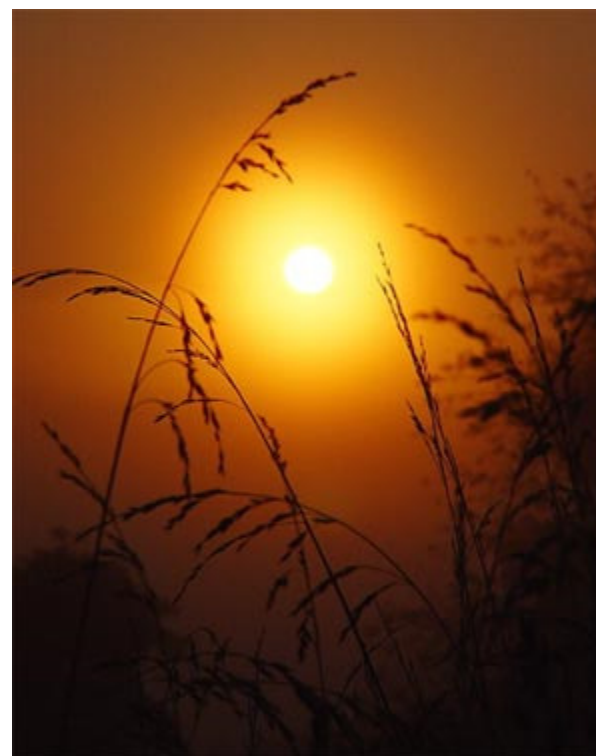
### مهر چیزی نمی‌دهد مگر خود را و چیزی نمی‌گیرد مگر از خود

هنگامی که مهر شما را فرا می‌خواند از پی‌اش بروید، اگرچه راهش دشوار و ناهموار است و چون با شما سخن می‌گوید او را باور کنید، اگر چه صداهایش رویاهای شما را برهم زند...

مهر در همان دمی که تاج بر سر شما می‌گذارد، شما را مصلوب می‌کند. همچنان که می‌پروراند، هرس می‌کند. همچنان که از قامت شما بالا می‌رود و نازکترین شاخه‌هاتان را که در آفتاب می‌لرزند، نوازش می‌کند، به ریشه‌هاتان که در خاک چنگ انداخته‌اند، فرود می‌آید و آنها را تکان می‌دهد. همه این کارها را مهر با شما می‌کند تا رازهای دل خود را بدانید و با این دانش به پاره‌ای از دل زندگی مبدل شوید.

مهر چیزی نمی‌دهد مگر خود را و چیزی نمی‌گیرد مگر از خود. مهر تصرف نمی‌کند و به تصرف در نمی‌آید، زیرا که مهر بر پایه مهر استوار است.

هنگامی که مهر می‌ورزید مگویید "خدا در دل من است"، بگویید "من در دل خدا هستم" و گمان نکنید که می‌توانید مهر را راه ببرید، زیرا مهر، اگر شما را سزاوار بشناسد، شما را راه خواهد برد. مهر خواهشی جز این ندارد که خود را تمام سازد.



اما اگر مهر می‌ورزید و شما را باید که خواهشی داشته باشید، زنهار، که خواهش‌ها این‌ها باشند: آب شدن، چنان جویباری که نغمه‌اش را از برای شب می‌خواند. آشنا شدن با درد مهربانی بسیار. زخم برداشتن از دریافتی که خود از مهر دارید و خون دادن از روی رغبت و با شادی. بیدار شدن در سحرگاهان با دلی آماده پرواز و به جا آوردن سپاس یک روز دیگر برای مهرورزی و آنگاه به خواب رفتن با دعایی در دل برای کسانی که دوستشان می‌دارید، با نغمه ستایشی بر لب.

منبع : خبرگزاری ایسنا

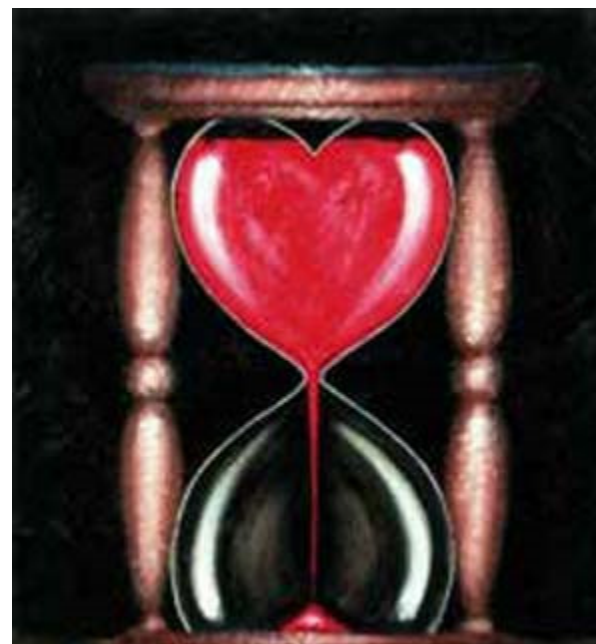
<http://vista.ir/?view=article&id=121647>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### می دانید مولکول عشق چیست؟

وقتی عاشق می شویم به نظر می رسد مغز ما طبیعی فعالیت نمی کند . کف دستانمان عرق می کند ، نفسهایمان بند می آید ، به درستی نمی توانیم فکر کنیم و احساسی شبیه به اینکه پروانه ای در دلمان پر میزند به مادست می دهد. با این همه این احساس شگفت انگیز است . جرقه آن می تواند با چیزی به سادگی دیدن چشم ها ، لمس کردن دست ها، شنیدن موسیقی یا خواندن کتابی به وجود آید.

عامل ایجاد این تحریک، مولکول کوچکی موسوم به فنیل اتیل آمین است. این مولکول همراه با دوپامین و نوراپی نفرین میتواند یک حس نا معلوم ولی شادی آفرینی را که منجر به علاقه سیر ناپذیری می شود ایجاد کند. ولی متأسفانه در اینجا محدودیت هایی به خاطر برخی بمباران انتقال دهنده های عصبی ناشی از برخی پاسخ دهنده های کسل کننده وجود دارد.



فنیل اتیل آمین ماده ای شیمیایی طبیعی شبیه آمفتامین و دوپامین است که تجربه عالی عشق را برای ما فراهم می کند.



چیزی که توصیف عشق را مشکل می کند تلنگرهای اولیه آن در قشر جلوی

مغز است که انسان را قادر می سازد لذت بودن با شخصی خاص را ، حتی اگر تا آن زمان یک بار بیشتر او را ملاقات نکرده باشد ، برای خود پیش بینی کند. اگر این تلنگرها به اندازه کافی قوی باشند به آن ((حافظه آینده)) گویند که درگیر پاسخ به جنگ و گریزهای قدیمی قسمت جلوی مغز و مسئول رفتارهای ناخوابسته ای چون لکنت زبان، عیاشی، لودگی و خنده های بلند به لطیفه های دیگران خواهد بود. اندورفینها که ساختاری شبیه به مرفین دارند بیشتر به ماده ای که می تواند در انسان احساس خوشی و شمع ایجاد کند شناخته شده اند. این مواد به عشاق ، آرامش مشابهی می بخشد ولی نه در همان لحظات اول.

اندورفینها در مراحل اولیه جذب با تحریک تک یاخته های خاصی در مغز میانی به شکل کاتالیزگر عمل کرده و آمفتامین های طبیعی قوی یعنی دوپامین و فنیل اتیل آمین را تحریک می کنند. آنها با فرمانهای خود در مغز فکر و خیال ها را طراحی می کنند ، هر فکر و خیالی را !!!!

منبع : تیبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=107435>



### میزان عشق خود را بسنجید

عشق موهبتی الهی است و هیچ فرجامی بدون عشق ماندنی نیست. کلمه ای که تمامی واژه ها در آن می گنجد و خود نیز تنهای کامل است. داروئی که درمانگر همه دردها است و اعجاز همه شگفتی ها و پدیده های خلقت.

همه کس تو را برای خود می خواهد و عاشق تو را برای تو. یادمان باشد فقی یک نفر عاشق ما است که او مهر را بین دیگران برای ما تقسیم می کند و او نفر نیست، خدا است.

● پرسشنامه مقیاس عشق



آیا عاشق هستید؟ مقیاس عشق زیر در دانشگاه تورس ایسترن پوستون تهیه شده است. برای مقایسه خود با دانشجویان آن دانشگاه فقط باید به طرف مقابل عشق خود ببینید و به این پرسشنامه پاسخ دهید. بعد نتایج خود را با نتایجی که در پیوست آمده است، مقایسه کنید.

دستورالعمل: عددی را که به نظر شما با درستی یا عدم درستی سؤالات بهتر تئقی می‌کند، علامت بزنید. برای این کار کد زیر را در نظر بگیرید:

۷ = کاملاً درست

۶ = بیشتر درست

۵ = کمی درست

۴ = نامطمئن (هم درست و هم غلط)

۳ = کمی غلط

۲ = بیشتر غلط

۱ = کاملاً غلط

۱. برای رسیدن به او خیلی عجله دارم.

۲. او را خیلی جذاب می‌دانم.

۳. او، نسبت به اکثر مردم معایب کمی دارد.

۴. برای او هر کاری را انجام می‌دهم.

۵. به نظر من، او خیلی فریبنده است.

۶. دوست دارم احساسات خود را با او در میان بگذارم.

۷. وقتی با هم کار می‌کنیم، کار برایم خیلی خوشایند است.

۸. دوست دارم که او حتماً مال من باشد.

۹. اگر اتفاقی برای او بیفتد، خیلی ناراحت خواهم شد.

۱۰. خیلی وقت‌ها به او فکر می‌کنم.

۱۱. خیلی مهم است که او به من علاقه‌مند باشد.

۱۲. وقتی با او هستم، کاملاً خوشحالم.

۱۳. برایم دشوار است که به مدت طولانی از او دور باشم.

۱۴. حقیقت این است که خیلی به او علاقه‌مندم.

●هنجاریابی مقیاس عشق

روائی مقیاس عشق به کمک یک نمونه ۲۲۰ نفری از دانشجویان دوره اول دانشگاه تورس ایسترن با سنین ۱۹ تا ۲۴ سال (سن متوسط ۲۱



سال) تعیین شده است. برای این کار، ابتدا از دانشجویان خواسته‌اند که بگویند: "مطمئناً عاشق هستم"، "به احتمال زیاد عاشق هستم"، "به احتمال کم عاشق هستم"، "به احتمال زیاد عاشق نیستم"، یا "مطمئناً عاشق نیستم". آنگاه از آنها خواسته‌اند که به سؤالات مقیاس عشق، در ارتباط با کسی که او را دوست دارند، پاسخ دهند.

جدول زیر، نتایج متوسط هر گروه از دانشجویان را نشان می‌دهد. چون نتایج دخترها با نتایج پسرها تفاوت نداشته، یکجا آورده شده است. اگر نتیجه شما در مقیاس عشق ۸۴ باشد، احساسات شما احتمالاً بین احساسات دانشجویانی که اعلام کرده‌اند "مطمئناً عاشق هستم" و احساسات آنهایی که اعلام کرده‌اند "به احتمال زیاد عاشق هستم" قرار خواهد گرفت.

یادآوری: از آنجا که این آزمون پس از اجراء از طرف تعدادی از دانشجویان مورد تردید قرار گرفته است، در تفسیر نتایج خود جانب احتیاط را رعایت کنید و بر احساسات خود بیشتر از نتایج آزمون اعتماد کنید.

(منابع دانشجویان دانشگاه تورس ایستون در مقیاس عشق )

حالت / تعداد / میانگین شرح

کسانی که مطمئناً عاشق بودند / ۵۶ / ۸۱-۸۹

کسانی که به احتمال زیاد عاشق بودند / ۴۵ / ۷۸-۸۰

کسانی که به احتمال کم عاشق بودند / ۲۶ / ۶۹-۷۷

کسانی که به احتمال زیاد عاشق نبودند / ۴۰ / ۶۰-۶۸

کسانی که مطمئناً عاشق نبودند / ۶۰ / ۱۴-۵۹

منبع: برگرفته از کتاب روانشناسی عمومی

ترجمه حمزه گنجی.

محمود جوادی - سعید سالارکیا

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=16685>

## نحوه تداوم بخشیدن به روابط جدی عاشقانه

به مرحله ای رسیده اید که فکر می کنید رابطه ی شما در حال جدی شدن است. یک ارتباط جدی شاید یکی از مراحل مهمی است که شما را هر چه بیشتر به نامزدی نزدیک خواهد کرد. البته ممکن است برخی از افراد تصور کنند که این مراحل جزء تشریفات و آداب و رسوم به شمار می روند. به هر حال تاکید ما در این مقاله بیشتر بر روی روابط "جدی" است. در این مرحله هر دو نفر باید سعی کنند تا بیشتر همدیگر را بشناسند. با این وجود علیرغم کارهای بسیار زیادی که طرفین می بایست در این دوران انجام دهند، زوجین برای حفظ دوام و بقای ارتباط می بایست یک سری مسائل حیاتی را نیز در نظر بگیرند. در این مقاله قصد داریم تا رموز برقراری یک ارتباط جدی را با شما در میان بگذاریم.



### • صداقت

زمانیکه ارتباط شکل جدی به خود می گیرد، دیگر نوبت به آن می رسد که فرد ظاهر بی نقص و کاملی را که در ملاقات های اولیه از خود بروز می داده را کنار بگذارد. در این مرحله باید خود واقعی تان را به طرف مقابل نشان دهید. باید چهره ی واقعی تان را ابراز کنید و ببینید که آیا می توانید با شخصیت واقعی که دارید با یکدیگر ارتباط موفقی برقرار کنید یا خیر. این امر به شما کمک می کند که بعد از ازدواج به مشکل برخورد نکنید.

### • گفتگو

زوج هایی که به سختی می توانند نظر خود را به یکدیگر انتقال دهند و احساس واقعی خود را با طرف مقابل در میان بگذارند، قادر به تجربه ی روابط بلند مدت و جدی نخواهند بود. یک ارتباط جدی بر مبنای شراکت بنیان نهاده می شود و شراکت موفق مستلزم اعتماد است. اگر با هم صحبت نکنید، هیچ یک از شما نمی توانید حدس بزنید که برای دیگری چه اتفاقی روی داده است. در حالیکه حریم خصوصی و فضای مناسب فردی برای هر یک از طرفین در این زمان از اهمیت خاص خود برخوردار می باشد، اما برقراری ارتباط و بیان احساسات، افکار و عواطف شخصی نیز امری است که به نوبه ی خود از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

### • درک و پذیرش

اگر شما متوجه مسئله ی ناخوشایندی در مورد شریکتان شوید، آیا باز هم مانند قبل دوستش خواهید داشت؟ شاید روزهای اول تصور دیگری در مورد شریکتان داشتید، اما به مرور زمان نقص هایی در وجود او پیدا می شود و ممکن است تصویری که از او در ذهنتان ساخته بودید لکه دارد شود. مهم این است که بتوانید خود را با شخصیت واقعی او وفق دهید.

• گذشت و تواضع

چه کسی باید به خاطر دیگری تغییر کند؟ این شاید یکی از پیچیده ترین سوالاتی باشد که می توان در مورد یک ارتباط جدی مطرح کرد. اگر میزان درک متقابل و پذیرش طرفین از یکدیگر بالا باشد، اصلاً شاید لازم نباشد که هیچ یک از طرفین خودشان را تغییر بدهند؛ اما اگر زوجین صلاح دیدند که در برخی موارد خودشان را با هم تطبیق دهند، هر دو نفر در کنار هم باید این کار را انجام دهند. اینکه بتوانید غرور خود را کنار گذاشته و تغییر کنید، نیازمند حس تواضع و فروتنی بالایی است.

• زنده نگه داشتن رابطه

یکی از مسائلی که باعث سقوط روابط جدی می شود، این است که طرفین احساس می کنند باید یک ارتباط ثابت را دنبال کرده و یک سری کارهای روتین انجام دهند. بد نیست هر چند وقت یک بار کارهای جدید انجام دهید و طرف مقابل را با سورپریزهایی که برایش دارید، شگفت زده کنید. سعی کنید در طول مدت زمانی که با یکدیگر هستید، کارهای جالب و جذابی انجام دهید.

منبع : بیرتک

<http://vista.ir/?view=article&id=112606>



### نشانه های عاشقی

• شما به آینده ای فکر میکنید که او نیز جزئی از آن است در ذهنتان با او آینده ای نامحدود دارید. این آینده فقط محدود به آخر این هفته نمیشود بلکه سالیان سال ادامه خواهد یافت. وقتی برای سفر بعدی خود برنامه ریزی میکنید، به این فکر میکنید که برای ماه عسل با او خواهید بود. هنگامیکه برای سه ماه بعد به یک جشن عروسی دعوت میشود، با اینکه سه ماه مانده، از اکنون از او می خواهید که همراه شما در آن مراسم شرکت کند.





- اولویت‌های دیگر، عقب نشینی میکنند  
شما عادت کردید ظهر ها به باشگاه ورزشی بروید، اما اگر او برای نهار وقت داشت، ترجیح میدهد با هم به رستوران بروید. شما دیگر مانند گذشته آن آدم سخت کوشی نیستید که کارهای ناتمام خود را آخر هفته ها با خودش به خانه می آورد تا آنها را انجام دهد بجایش ترجیح میدهد آخر هفته خود را با او بگذرانید.  
لیست کارهای روزانه که همیشه اصرار در انجام دادن آنها داشتید، اکنون به علت با او بودن دیگر رونقی ندارد و توجهی به آن نمی شود.
- مطابق با میل او رفتار میکنید

سعی می نمایم با اینکه برخی از کارها مثل رفتن به کتابخانه یا نمایشگاه برای شما خوشایند نیست، ولی بخاطر خواسته او بدون جنبه گیری و مخالفت به انجام آنها میپردازید. متوجه خواهید شد که خود را با امیال و برنامه های او وفق داده و در موارد گوناگون همراهیش می کنید

- عاشق وقت گذراندن با او هستید

این مسئله ای واضح ولی در عین حال با اهمیت است. شما به دنبال دیدن او هستید و مهم نیست که هر دوی شما چه کار خواهید کرد. اخیراً" قدم زدن با او، زیبا ترین راه گذراندن یک بعد از ظهر است. به علاوه وقتی که از او دورید، آرزو می کنید که پیش شما بود.

- افراد دیگر، زیاد به چشمتان نمی آیند

با اینکه ممکن است نتوانید از براندازکردن یک زن (یا مرد) زیبا که از کنار شما رد میشود صرفه نظر کنید، هنگامیکه عاشق باشید، دیگر رادار شما برای رد یابی دیگران خوب کار نکرده و بقیه در مقایسه با فرد مورد علاقه شما جالب نخواهند بود. به علاوه مانند قبل تمایلی به گپ زدن با جنس مخالف نخواهید داشت.

به تدریج احساس خواهید کرد که او تنها فرد مورد توجه شما در یک جمع است و کسی است که به دنبالش بوده اید

- ارتباط تنگاتنگی با او دارید

شما نمی توانید عاشق کسی باشید که با او هیچ تناسخی نداشته باشید. اگر شما و او در یک طول موج قرار داشته، و عقاید مشابهی دارید، این یک نشانه محکم محسوب میگردد. هم فکر بودن در مسائل گوناگون، گرفتن تصمیمات مشابه و یکسان حاکی از آن است که میتوانید عاشق او باشید.

- شخصیت و خصوصیاتش برای شما فریبنده و دلربا است

حرکات او هنگام غذا خوردن، قدم زدن، صحبت کردن و همچنین عاداتش در انجام کارها برای شما شادمانی فراوانی به دنبال خواهد داشت. او چیزهایی می گوید که باعث نمایشش با دیگران می شود، و شما این را دوست دارید. علتش را نمی دانید ولی دانستنش نیز برایتان

اهمیتی ندارد. شما او را به همین صورتی که هست دوست دارید.

• برای او اهمیت قائلید

اگر عاشق کسی باشید، دوست دارید همه چیز درمورد او بدانید: اینکه او کیست؟ به چی فکر میکند و چه چیز او را می خنداند. به او و احساساتش واقعا" اهمیت میدهید.

اگر بفردی علاقه حقیقی داشته باشید، اگر او روز بدی داشته باشد و یا بخاطر موضوعی ناراحت باشد، شما نیز غمگین و پریشان میشوید.

• نمی توانید به او فکر نکنید

فکر شما سراسر از یاد و اندیشه او است. بی دلیل به فکر شما می آید و از خود میپرسید که آیا به اندازه نصف اندازه ای که به او فکر میکنید، او به شما فکر میکند؟ در شگفتید که در ذهن او چه میگذرد یا حتی فکر تماس گرفتن با او به سرتان میزند ( اما بدلیل ترس از نپذیرفتن او از این کار خودداری میکنید.) اما وضعیت وخیم تر می شود. با دوستان خود بیرون میروید و به چیزی در ویتترین مغازه نگاه می کنید و به این می اندیشید که او تا چه اندازه به آن شیء بخصوص علاقه مند است .

اگر او آخرین چیزی است که پیش از خواب به فکر شما می آید و اولین چیزی است که بعد از بیدار شدن به ذهن شما خطور می کند - و حتی چندین بار رویای او را دیده اید، دیگر لازم نیست ادامه این مقاله را بخوانید تا بفهمید عاشق شده اید یا نه ( البته برای اطمینان بیشتر ادامه دهید.)

• نامزد یا همسر قبلی خود را فراموش کرده اید

معمولا" بعد از برهم خوردن یک رابطه تا زمانی طولانی طرفین به یکدیگر فکر می کنند و اغلب به این می اندیشند که آیا راه درستی را انتخاب نموده اند یا خیر. بسته به مدت زمان با هم بودن این شک و تردیدها بیشتر نمایان میشوند.

از زمانی که او را دیده اید، دیگر فکر برگشت به نامزد پیشین خود را به سر راه نمیدهید و تمایلی به برقراری رابطه مجدد ندارید. فکر کنید، نامزد قبلی شما دیگر مانند گذشته برایتان جالب نیست.

جدایی همیشه غم انگیز و دردناک است. پس از یک دوره سعی تلاش برای کنار زدن کدورتها و مشکلات، متاسفانه نتوانستید به زندگی درکنار هم ادامه دهید و سایه شوم جدایی شما را از هم دور کرده است. می خواهید رابطه ای جدید را شروع نموده و بتنهایی خود پایان دهید. اما خاطرات و لحظات با هم بودن ذهن شما را مشغول کرده و نمی توانید آنها را از یاد ببرید. در این قسمت ۱۰ روش برای فراموش نمودن همسر یا نامزد پیشین خود را خواهید آموخت.

<http://wayoflife.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=111738>

### نوشته های زیبای عاشقانه به انگلیسی و فارسی

When you love somebody, your eyelashes go up and down and little"

"stars come out of you

وقتی شما کسی را دوست دارید، مژه های شما بالا و پایین میره و ستاره های کوچک از داخل آن بیرون می آید

Love is when you tell a guy you like his shirt, and then he wears it"

"everyday

عشق یعنی وقتی شما به فردی می گوید شما از پیراهن وی خوشتان می آید، و او هر روز آن رو بپوشه.

Love is when someone hurts you. And you get so mad but you don't"

".yell at him because you know it would hurt his feelings

عشق یعنی وقتی کسی شما را ناراحت می کنه. و شما غمگین می شوید ولی سر او داد نمی زنید، چون احساسات اون جریحه دار می شه.

".Love is when you go out to eat and give somebody most of your French fries without making them give you any of theirs"

عشق یعنی وقتی می روید بیرون تا چیزی بخورید، بیشتر سیب زمینی سرخ کرده ی خود را به او می دهید بدون اینکه او یکی از آنها را هم به شما ندهد

".Love is when my mommy makes coffee for my daddy and she takes a sip before giving it to him, to make sure the taste is OK"

عشق یعنی وقتی مادرم برای پدرم قهوه درست میکنه و قبل از اینکه به پدرم بدهد اونو می چشه، برای اینکه مطمئن بشه عالیه.

".You can break love, but it won't die"

شما می تونید عشق را بشکنید ولی کشته نخواهد شد.



“I know my older sister loves me because she gives me all her old clothes and has to go out and buy new ones”  
میدونم که خواهر بزرگترم مرا دوست دارد برای اینکه لباس‌های قدیمشو به من میده و خودش میره به دونه جدیدشو میخره.  
“Love is when mommy sees daddy smelly and sweaty and still says he is handsome”  
عشق یعنی وقتی مادر به بابای عرق کرده و بدبو نگاه میکنه میگه اون هنوز خوش‌تیپه

منبع : ۱۰۰۲

<http://vista.ir/?view=article&id=125560>



## و خداوند عشق را آفرید

تو زندگی آدمی، خیلی چیزها است و خیلی چیزها نیست. معمولاً هر کسی به یه طریقی برای چیزهایی که نیست دعا می‌کنه که باشه. بعضی‌ها بر این باورند که ستاره دنباله‌دار می‌تونه آرزو رو برآورده کنه، بعضی‌ها معتقدند بچه‌های معصوم دعاشون زود اجابت می‌شه، بعضی‌ها آرزوشونو برای مادر می‌گن چون پیش از خدا ارج و قرب داره و خلاصه هر کس به یه نحوی دعای خودشو به گوش خدا می‌رسونه. اما بهتر نیست که ما مستقیماً به خود خدا بگیم؟ پیش خدا دعا کردن به مزه دیگه داره. با خود خدا، حرف زدن و درد دل کردن به چیز دیگه است. خدا همه جا هست و همه حرفا رو می‌شنوه، ولی ای‌کاش ما بتونیم یه جایگاه مشخصی رو براش قرار بدیم. به‌جای خلوت و دور از مزاحم، به‌جایی که هیچ‌کس به اونجا سرکت نکشه، مثل دل. دل کوچیک ما آدمی، به جای دور از دسترس بقیه است. دلتون رو به معبد کنید. این معبد باید به معبد خصوصی باشه. روی سر درش هم بنویسید: ورود افراد متفرقه ممنوع. این ملک خصوصی است. بله، ملک خصوصی خداست. کسی حق نداره واردش بشه. اونجا می‌تونید یه زندگی فراهم کنید. با تمام وسایلیش. وسایل زندگی برای شما توی قلبتون عشقه. عشق، صداقت، معرفت، ایثار و حتی جوانمردی. این‌جوری خدا از بودن توی قلب شما احساس رضایت می‌کنه. اون‌وقته که دیگه دوست نداره از اونجا بره. حتی حاضر می‌شه قلب شما رو یک‌جا بخره و ساکن اصلی و همیشگی اون باشه، اما به‌نظرتون قلب آدمی برای داشتن خدا کافیه؟ دزدی کار بدیه ولی خدا رو باید غافلگیر کرد و دزدید. خدا همین‌جوری در قلب شما ساکن نمی‌شه. شاید باهاتون تا اون سر دنیا هم بیاد و ترکتون نکنه. ولی باید دل رو زد به دریا و به دزدی دل خدا رفت. اونو باید با دستای خودتون لمس کنید باید بگیریدش و بیارید به دلتون. باید بدونید که دزدی خدا فرق می‌کنه با دزدی‌های دیگه.

می‌دونید چه جوهریه؟ این دزدی احتیاجی به قلاب گرفتن و بالا رفتن از دیوار و گاز انبر و شاه کلید نداره. دزدی خدا خیلی حساس‌تر ولی راحت‌تره. کافیه روح خودتون رو صیقل بدید و پاکش کنید. روح آدم، موقع تولدشون خیلی پاک و بی‌گناهاه. ولی وقتی بزرگ‌تر می‌شن، هی کنیفت‌تر و کنیفت‌تر می‌شه. بالن‌ها برای پرواز به اوج آسمون باید سبک‌بار و بی‌قید و بند باشن تا راحت‌تر به اون بالا برن. برای ربودن خدا هم، باید روح خودتون رو عاری از هرگونه آلودگی و گناه کنید. باید سبک پرواز کنید. بعد که صفا داده شدید با عشق و باز هم با عشق، یک جهش زیبا، و بعد هم رو به بی‌نهایت. وقتی به بی‌نهایت رسیدید، به خدا بگید که قصد دزدیدن دلش رو دارید. بگید صادقانه ازش می‌خواید که مال خودتون بشه. بگید خدایا، دست‌هام، پاهام، تمام جسم و جونم رو گذاشتم و اومدم برای دزدی خود تو. اون وقت خدا می‌گه "درسته با روح پاکت اومدی ولی اگه منو دزدیدی به کجا می‌بری؟ خونه من اون پائین، پیش تو کجاست؟ آیا باید باز هم پشت تو حرکت کنم و تو منو نبینی؟ گناه کنی و منو نادیده بگیری؟ یا روبه‌روی تو باشم و تو بازخواستم کنی و منو سپر بلای خودت کنی. بلائی که همیشه خودت به وجود می‌آری نه من. کارت رو بکنی، خودت رو لکه‌دار بکنی و بعد بگی خدایا چرا این‌جوری شد؟ چرا این‌جوری خواستی؟ حالا که به این درجه نابودی و بیچارگی رسیدم، خودت باید درستش کنی؟ آیا اون پائین، باید کنارت باشم؟ کنارت باشم و منو مجرم و شریک گناه خودت بدونی؟ بگی اگه گناه کردم، تو هم شریک من بودی و زمینه رو برام فراهم کردی؟ بگی من اگه مال دیگری رو خوردم به خاطر فقری بود که تو برام خواستی و تو زمینه دزدی رو برام فراهم کردی؟" بعد تو می‌گی نه، من برای تو یه جای خوب و موندنی رو فراهم دیدم. تو باید توی قلب من باشی و بمونی. قلب من اون پائین بی‌صبرانه، چشم انتظار توست. تمام لوازم و اسباب زندگی ابدی تو رو هم تهیه کردم. عشق و عشق و عشق، صداقت، معرفت، ایثار و جوانمردی اون‌وقته که خدا اجازه ربودن رو بهت می‌ده. ولی تا قلب شما برسه هزار بار شما رو به زمین می‌اندازه تا بفهمه آیا شما رفیق و بنده وفادارش هستین یا نه، همه حرفاتون دروغ بوده؟ اما روح شما پاک رفته و قصد داره پاک برگرده. هر بار که زمین خوردید، باز هم بلند می‌شید و به راهتون ادامه می‌دید. خدا هم به شما کمک می‌کنه، چون لذت می‌بره از دزد وفادار خودش.

حالا ستاره دنباله‌دار بهتره یا عشق؟

عشق راهیه برای رسیدن به حق، که خود اوست. چه عشقی کاملتر از عشق به خدا و حتی شیرین‌تر؟

اکرم کوه‌افکن

منبع : مجله موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=12584>



## وابستگی آفت عشق

دوست عزیزم تو بیشتر به چه یا کی وابسته ای؟

به پدر؟ مادر؟ همسر؟ فرزند؟ یا شغل ، مدرک ، موقعیت و ثروت؟ یا به سلامتی ات؟ تفکرات؟ احساسات؟ یا اعتقادات؟ فرقی نمی کنه ، وابستگی یعنی اینکه خودت را به شیئی غیر از اصل خودت ، چنان ببندی که آزادیت را بگیری.

انسان نامحدود و البته آزاد آفریده شده است . و همه هستی مسخر و در اختیار اوست. هیچ چیزی ارزش آن را ندارد تا انسانی را به خود ببندد و وابسته و زندانی خود کند. و همه هستی رشد و ارتقاءشان در اینست که در خدمت آدمی باشند نه بر عکس. اشرف مخلوقات و سرور کائنات یعنی این.

حالا وقتی خودت را وابسته به موقعیت یا فردی می کنی ، در واقع خود را از موقعیت برتر و آزادی که داری به جایگاه پست و محدودی تنزل داده و گره می زنی. خود را شکننده می کنی. افراد و اشیاء دیگر زوال پذیر و رفتنی اند. شغل ، مدرک ، ثروت ، سلامتی ، احساس و ... ، همه تغییر پذیر و از بین رفتنی اند. و هرکس به آنها وابسته باشد نیز رنج فرسودگی ، تنهایی، جدایی و پست شدن را ناچاراً ، همواره با خود دارد.

### • و اما عشق

عشق فراتر از هر گونه وابستگی هاست. اگر تو به یک نفر وابسته شدی و بدون او می میری ، نام آن را عشق مگذار. مثل نوزادی که به شیر مادر وابسته است ، اگر شیر مادر نباشد کودک می میرد، چون وابسته است. عشق وابستگی نیست که با نبود معشوق ، فرد مردنی شود. اصلاً معشوقی که اکنون باشد و فردا نباشد ، چگونه می تواند عشق ایجاد کند، صرفاً یک نوع وابستگی می آورد. و صد البته هنگام از بین رفتن هم تائر و اندوه.

آری عشق همیشه رو به تزاید است. عشق آزاد و رهاست و پیرو آن عاشق و معشوق هم چنین اند. عشق ، عاشق را هر روز فربه تر می کند. شادتر می کند. حرکت عشق فقط رو به جلوست. غم و شادی در عشق واقعی ، مساوی و لذت بخش است. معشوق شکستنی نیست، مردنی نیست، بزمردنی نیست ، بی وفا نیست. لذا عاشق هم به همین صورت پایدار ، قوی و رو به رشد است. و بیت زیر نیز توصیف چنین عشقی است.

مرده بدم زنده شدم گریه بدم خنده شدم دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

وابستگی ، انسان را از بی نهایت هستی ، به محدوده ای گره می زند، به مانند چشمی که از این همه رنگ ، فقط رنگ سیاه و سفید را ببیند. مانند این همه اندام آدمی که به هنگام سرطان ، صرفاً یکنوع از سلولهایش شروع به رشد و توده شدن، می نماید. کسی که معتاد به مواد مخدر می شود ، از بی نهایت لذتی که می تواند از تمام اعضا و جوارح خود ببرد ، صرفاً به یک لذت بسنده می کند، کسی که وابسته به سکس می شود ، از بی نهایت پتانسیل خود ، به لحاظ وابستگی اش ، محروم می ماند. کسی که به یک فرد وابسته می شود ، از تمامی انسانها ، و بی

نهایت هستی، فقط یکی را به عنوان مجرای تنفس خود بر می گزیند. کسی که خود را به شغل ، ثروت ، ... ، وابسته می کند، از تمام جنبه های آدمی ، و موفقیت های گوناگون خود چشم پوشی می کند.

- به چشم هایمان باید ، یاد بدهیم که از دیدن کوه ، دشت ، آسمان ، دریا ، سبزه ، زمین، ستاره، ماه، خورشید ، انسانها و ... لذت ببرند.

- از دستهایمان بخواهیم که مزه نوازش کردن را حس کنند .

- گوشهایمان را نجوا کنیم که لذت شنیدن آوای پرندگان ، صدای گرم مادر بزرگ، موسیقی باران و خنده های مستانه کودکانه را بشنوند.

- با پاهایمان صمیمانه دشت را بدویم ، کوهها را بیمائیم ، عصای ضعیفان و تکیه نیازمندان شویم.

با زبانمان کلام التیام بخش غمدیدگان شویم و لذت ببریم همانطور که از گفتن جمله « دوستت دارم » به دلبر ، هیجان زده می شویم.

- آری تنفس لذت بخش هوای بهاری ، بوی پائیز و نوازش برف بر صورتان ، همه و همه میتوانند موجب احساسی باشند که موجب آرامش زندگی در کالبد منجمد و وابسته امان شود و ما را از تک بعدی بودن و چسبندگی به اشیاء و افراد رهایی بخشد.

- عشق به مفهوم لذت بردن از همه هستی و هستی آفرین در کمال رهایی و آزادگی است، بدون ترس از دست دادن شی یا فردی خاص.

- پس بر دست پینه بسته پدر و بر پیشانی پر چروک مادرت بوسه بزن

گل را ببو، باران را حس کن و آسمان پرستاره را به تماشا بنشین

دست نوازشت را بر سر کودک یتیم بکش و سینه ات را سنگ صبور دوستان کن

گستره آسمان را دلیل کوچکی غمهایت بدان و شرم "پدری خجالت زده از دست خالی در پیش کودکانش" را به خود بیفزا

لایحه علمت را چون نسیم بهاری بین همنواعت منتشر کن.

روی گشاده و لبخندت را ، ارزانی مردمان خسته از کاری کن، که هنگام غروب در خیابان های شلوغ با چشمانی خواب آلود رو به خانه دارند.

آرامش بخش کسانی باش که با تو مرتبطند. به نوعی که اگر جهان را ترک کنی، شکاف نبودت را حس کنند. با این وجود دیگران را وابسته به خودت نکن و آنها را مالا مال عشق کن. آنها را بزرگتر از آنی بنما که شی یا فردی آنها را به خود وابسته کند.

عشق را از هر کجا شروع کنید به زودی متوجه می شوید بسیار سیار و روان است. و همه آفرینش را در خود جای می دهد. وقتی عشق چنین عظیم و بزرگ است ، پس در انحصار شئی یا شخصی نیست، که آن را از ما بگیرد و ما را تنها بگذارد. همه هستی در وجود ماست ، پس، از دست دادن هیچ چیز ، موجب کاستی در این بی نهایت عشق ما ، نمی شود.

ارزش تو به اندازه آن چیزی است که به آن دل می بندی پس مواظب باش که به کمتر از بی نهایت عشق ، دل بسته نشوی.

منبع : سایت همدردی

<http://vista.ir/?view=article&id=86090>

## وقتی کسی رو دوست داری

- وقتی کسی رو دوس داری،حاضری جون فداش کنی
- حاضری دنیا رو بدی،فقط په بار نیگاش کنی
- به خاطرش داد بزنی،به خاطرش دروغ بگی
- رو همه چی خط بکشی،حتّی رو برگ زندگی
- وقتی کسی تو قلبته،حاضری دنیا بد بشه
- فقط اونی که عشقته،عاشقی رو بلد باشه
- قید تموم دنیا رو به خاطر اون می زنی
- خیلی چیزارو می شکنی ، تا دل اونو نشکنی
- حاضری که بگذری از دوستای امروز و قدیم اما صداشو بشنوی ، شب از میون دوتا سیم



- حاضری قلب تو باشه ، پیش چشای اون گرو فقط خدا نکرده اون ، به وقت بهت نگه برو
- حاضری هر چی دوس نداشت ، به خاطرش رها کنی
- حسابتو حسابی از ، مردم شهر جدا کنی
- حاضری حرف قانون و ، ساده بذاری زیر پات
- به حرف اون گوش کنی و به حرف قلب باوفات
- وقتی بشینه به دلت ، از همه دنیا می گذری

منبع : سایت دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=102897>

## هدیه سبب تعمیق عشق در زندگی خانوادگی

یکی از مهمترین عوامل مدیریت نظام خانوادگی محبت افراد در شرایط ایده‌آل و قابل تحمل فعال نگه داشتن افراد در بستر زندگی و جدید نگه داشتن روابط افراد و خود افراد است.

یکی از تکنیک های ارزان و آسان اما موثر برای حاصل شدن این نتایج تبادل هدیه (یعنی هدیه دادن) و قبول آن است.

هدیه دادن یک شاخه گل، یک جعبه شیرینی، یک قطعه طلا و حتی یک لبخند رضایت بخش یا فشردن دست و یا یک کلام حکمت آمیز در مناسبت های مختلفی مانند روز مادر، روز پدر، سالگرد ازدواج، جشن تولد پنجره‌ای از شادابی را بر خانواده می‌گشاید.

در زمانی که بین زن و شوهر کدورتی به وجود می‌آید هدیه دادن می‌تواند خاطرات بد و رسوبات منفی را از ذهن و روح پاک سازد. زیرا هدیه جلوه‌ای از احسان و نیکی شاخه‌ای از سخاوت و مصداقی از انفاق به اقربا است. معمولا نتیجه این احسان یک سویه نبوده بلکه اثر دو سویه دارد و نسیمی از آرامش و شادمانی را برای شما به ارمغان می‌آورد.

اثرات دادن هدیه در روایات اهل بیت (ع)

۱) رسول اکرم (ص) می‌فرماید: به یکدیگر هدیه دهید تا یکدیگر را دوست بدارید و به یکدیگر هدیه دهید تا زنگارهای کینه از قلبهایتان پاک شود. (میزان الحکمه ۲۱۱۷۲)

۲) همچنین در حدیثی دیگر می‌فرمایند: چه خوب عطیه و چه نیکو هدیه‌ای است سخن حکیمانه‌ای که آن را می‌شنوی (همان- ح ۲۱۲۹۰)

۳) امام علی (ع) می‌فرماید: هدیه سبب جلب محبت می‌شود. (میزان الحکمه ح ۸۶۲۰)

۴) امام باقر (ع) از قول پیامبر اکرم (ص) فرمود: به یکدیگر هدیه بدهید زیرا هدیه دادن کینه‌ها را از دلها بیرون برده و انتقام و دشمنی و کینه‌توزی را برطرف می‌سازد. (کافی ج ۵ ص ۱۴۳)



یک نکته مهم در مورد هدیه دادن به همسر

هدیه گرانتر حاکی از بالاتر بودن عشق نیست، مهم این است که شما در هنگام هدیه دادن به فکر همسر خود بوده‌اید. بزرگترین هدیه‌ای که می‌توانید به همسران بدهید همان عشق بی‌قید و شرط است، عشق بدون قید و شرط نه تنها به فردیت هر کس احترام می‌گذارد بلکه آن را پرورش می‌دهد.

اعظم بهرامی

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=127551>



### هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق

نخستین لبخندی که بر لبان کودک نقش می‌بندد و چهره‌اش را شکوفا می‌کند به زیباترین بیان، احساس مهرطلبی و محبت‌پذیری او را متبلور می‌سازد. همه انسان‌ها، اعم از کوچک و بزرگ، محبت‌پذیر و مهرطلبند؛ چراکه محبت‌پذیری و مهرطلبی در انسان امری فطری و پایدار است. نظام هستی براساس مهر و محبت پروردگار به انسان پدید آمده است. اگر عشق و محبت نبود؛ نه طلوعی بود و نه غروبی، نه بهاری بود و شکفتن گل‌ها و نه نغمه‌های شورانگیز بلبلان شنیده می‌شد. نه کوهساری وجود داشت و نه آبشاری، نه امواج غلطان دریاها به چشم می‌خورد و نه ستارگان در آسمان‌ها چشمک می‌زدند. اگر عشق و دلدادگی نبود شوریدگان به دنیا نمی‌آمدند و اشعار نغز



نمی‌سرودند. اگر سوز و گداز دلدادگان نبود، کوه بیستون شکافته نمی‌شد و ذوق و هنر هرگز تولد نمی‌یافت. دیگر معلم شوریده دلی پیدا نمی‌شد و کلاس‌های درس تعطیل می‌گردید.

دفتر زندگی با عشق و محبت آغاز شد و جلوه‌های گوناگون جمال و کمال در کل هستی پدید آمد. انسان‌ها هم جزیی از نظام کل هستی هستند با

عشق متولد می‌شوند، با دلدادگی چون حباب‌ها به اقیانوس هستی و ابدیت می‌پیوندند. پس آغاز و سرانجام زندگی و هستی از مهر و محبت آکنده است و آنان که از عشق و دلدادگی خیر ندارند، نامشان در دفتر و جریده انسان‌ها ثبت نمی‌شود.

هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق، ثبت است در جریده عالم دوام ما...



منبع : خبرگزاری ایسنا

<http://vista.ir/?view=article&id=119787>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

### هزینه عشق واقعی

شبی پسر بچه ای یک برگ کاغذ به مادرش داد. مادر که در حال آشپزی بود ، دستهایش را با حوله تمیز کرد و نوشته را با صدای بلند خواند. او نوشته بود: صورتحساب ،

- کوتاه کردن چمن باغچه ۵ دلار
- مرتب کردن اتاق خوابم ۱ دلار
- مراقبت از برادر کوچکم ۲ دلار
- نمره ریاضی خوبی که گرفتم ۲ دلار
- بیرون بردن سطل زباله ۱ دلار



▪ جمع بدهی شما به من : ۱۲ دلار

مادر نگاهی به چشمان منتظر پسرش کرد ، چند لحظه خاطراتش را مرور کرد و سپس قلم را برداشت و پشت برگه در صورتحساب این عبارت را نوشت:

▪ بابت سختی ۹ ماه بارداری که در وجودم رشد کردی هیچ

▪ بابت تمام شبهایی که به پایت نشستم و برایت دعا کردم هیچ

▪ بابت تمام زحماتی که در این چند سال کشیدم تا تو بزرگ شوی هیچ

▪ بابت غذا ، نظافت تو ، اسباب بازی هایت هیچ

و اگر شما اینها را جمع بزنی خواهی دید که هزینه عشق واقعی من به تو هیچ است. وقتی پسر آن چه را که مادرش نوشته بود خواند ، چشمانش پر از اشک شد و در حالی که به چشمان مادرش نگاه می کرد. گفت: مامان ... دوستت دارم. آنگاه قلم را برداشت و زیر صورتحساب نوشت:

قبلا به طور کامل پرداخت شده.

مریم ابدالی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=106569>



### هنر دوست داشتن

بنا بر یک نظرسنجی که اخیراً در یکی از نشریات درج شد ۱۵ درصد زنان بیشتر وقتی مجذوب شوهرانشان می‌شوند که در کارهای خانه با آنها همکاری کنند. چرا؟



خب، برخی از ما زنان جدا از اینکه از دیدن همسرمان که پیش بند بسته و در شستن ظرف و ظروف و کارهای خانه به ما کمک می‌کند لذت می‌بریم، دوست داریم از آقا یا مرد خانه مان تعبیر و تفسیری از آن خودمان را داشته باشیم. درست است، چون همین همکاری مردها در کارهای خانه ولو آنکه در جمع و جور کردن آشپز خانه یا رعایت نظم و انضباط در استفاده و نگهداری وسایل شخصی خودشان باشد، باعث می‌شود که ما خانمها فرصت بیشتری برای استراحت داشته باشیم.



با اینکه امروزه اکثریت ما زنها در بیرون از خانه کار می‌کنیم هنوز هم حجم عظیمی از کارهای خانه بر دوش ماست. نتیجه یک بررسی در انگلیس نشان می‌دهد که زنان متاهل در هفته ۱۵ ساعت از وقت خود را صرف رسیدگی به کارهای خانه می‌کنند، در حالی که مردان متاهل در هفته فقط ۵ ساعت از وقتشان را به همکاری در خانه اختصاص می‌دهند.

این بررسی همچنین حاکی از آن است که خانمهای متاهل نسبت به دوران پیش از ازدواجشان در هفته ۵ ساعت بیشتر در خانه کار می‌کنند، در حالی که مردها پس از پشت سر گذاشتن دوران مجردی، از مقدار وقتی که صرف رسیدگی به امور خانه می‌کردند کاسته‌اند. بنابراین، بی‌انصافی است که از زنان بخواهیم وقت بیشتری را به کار در خانه اختصاص دهند آن هم فقط به این دلیل که: تو زنی و کارهای خانه با توست، یا کار بیرون با آقایونه و کار خونه با خانمهاست. بله، خیلی‌ها فکر می‌کنند چنین تقسیم‌بندی از کار آن هم به اعتبار جنسیت، گریزناپذیر است به خاطر داشته باشید اگر همسرتان شما را دوست داشته باشد و به شما احترام بگذارد، از همکاری در کارهای خانه روی گردان نخواهد بود و وقتی به او بگویید که پاداش این همکاری، داشتن محیطی آرامتر خواهد بود، با میل و رغبت از همکاری با شما استقبال می‌کند.

ملک‌دخت قاسمی نیک‌منش

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=112324>



## هنر عشق

آشنايان طريقت عشق، در دنيا اندک‌اند.  
به همين دليل است که مردم دنيا  
در بيراهه‌هاي احساس بدبختي، سرگردانند.  
همه دوست دارند عشق را تجربه کنند،  
همه دوست دارند عاشق باشند،  
همه دوست دارند محبوب و معشوق باشند،  
اما هيچ‌کس زحمت آموختن هنر عاشقي را  
بر خود هموار نمي‌کند.  
عاشقي، هنر بزرگي است.  
تو با استعداد بالقوه عاشقي به دنيا مي‌آئي،  
اما اين استعداد را بايد به فعليّت برساني.  
بايد استعداد بالقوه عشق ورزیدن،  
جامه واقعيّت بر تن کندي.



اولين شرط عاشقي،  
بيداري است.  
مردم در خواب غفلت‌اند، آنان طالب عشق‌اند.  
اما از آنجا که در خواب غفلت، روزگار مي‌گذرانند،  
تلاششان نتيجه عکس مي‌دهد.  
آنان عشقشان را نابود مي‌کنند،  
آنان توان بالقوه عشق ورزیدن را در خود زنداني مي‌کنند،  
آنگاه در فضاي ابري و گرفته يک زندگي يکنواخت و ملال‌آور،  
دچار احساس بدبختي مي‌شوند.  
آنان سرنوشت خويش را مقصر مي‌دانند،  
خدا را مقصر مي‌دانند،

زمین و زمان را مقصر می‌دانند،  
جز خود را.  
کسی که بیدار شده است،  
هیچ‌کس را جز خود مقصر نمی‌داند،  
زیرا نیک می‌داند که  
امیالش با اعمالش همخوانی ندارند،  
او می‌داند که امیال و اعمالش در تناقض‌اند.  
مجنون دلش رو به سوی خانهٔ لیلا دارد،  
اما نافهٔ اراده‌اش به سوی طویله  
و به جانب کرهٔ خواهش‌های روزمرهٔ خود می‌چرخد.  
بدین‌سان، مجنون دل،  
نه به خانهٔ پرشوکت لیلای عشق می‌رسد،  
بلکه خود را در طویلهٔ ملال‌آور و بویناک زندگی روزمره می‌یابد.  
نخستین شرط عاشقی، بیداری است.  
هنر بیداری،  
آستانهٔ ورود به کاخ پرشکوه هنر عشق ورزیدن است.  
هنر عشق ورزیدن،  
رمز سعادت‌مندانه زیستن است.

منبع: "عشق پرنده‌ای آزاد و رها" - "اوشو"، مترجم: "مسیحا برزگر"

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=80816>

## هنگامی که دل می اندیشد

چرا می گویند عشق کور است در حالی که وجود روح گواهی می دهد این عقل است که نمی بیند!

پرسشهایی است که هر کس باید از خود بپرسد. در هر مرحله از زندگی. اگر توان شنیدن پاسخ را نداری می توانی به خود بگویی که من وجدان ندارم!

پس من از خود می پرسم: راز عشق حقیقی چیست؟ و صدایی آرام جواب می دهد: هنگامی که پندار و گفتار و کردار عاشق یکی باشد!  
و باز می پرسم: کی عشق حقیقی برای همیشه ماندگار می شود؟ پس از لحظه ای سکوت، صدایی سهمگین جواب می دهد: هنگامی که دل



بیندیشد.

اگر تو زندگی ام را لمس کردی و سپس پر کشیدی! اگر عشق ما جز هوس زود گذر نبود! اگر این یک مسئله طبیعی است که ما زمانی با هم باشیم و زمانی از هم جدا شویم! پس، چرا؟ چرا من همواره نامت را همچو واژه ای سحر آمیز بر لب می رانم. چرا وقتی اسمت را زمزمه می کنم تمام بدنم می لرزد؟ چرا در حالی که سالیان درازی است که یکدیگر را ندیده ایم، من هنوز می توانم بدانم که در دلت چه میگذرد؟  
چرا؟

منبع : شرفیان

<http://vista.ir/?view=article&id=108680>

 **vista.ir**  
Online Classified Service

هیچ فرصتی را برای بیان «دوستت دارم» از دست ندهید!

در طول زندگی از زبان عده زیادی این شکایت را شنیده ایم که والدین یا همسران آنان ، هیچوقت و یا به ندرت می گویند «دوستت دارم». از سوی دیگر هیچگاه نشنیده ایم کسی شکایتی داشته باشد که والدین او یا هر کس دیگر، همین کلمات را زیاد بیان می کند. نمی توان تصور کرد بیان چیزی به اندازه گفتن «دوستت دارم» آسان باشد، ولی اکثر مردم به دلایل مختلف این کار را نمی کنند. شاید فکر می کنید که فرد مورد علاقه شما نیاز یا علاقه ای به شنیدن این کلمات ندارد یا آن را باور نمی کند، شاید سرسخت ، یا خجالتی هستید. به هر حال به هر دلیلی عدم بیان آن، مطلوب نیست. در طول زندگی دلایل مختلفی برای گفتن «دوستت دارم» به افراد مختلف پیش می آید. اهمیتی ندارد که آیا این کلمات را در طول زندگی خود شنیده



اید یا خیر؟ فقط بدانید بیان عبارت «دوستت دارم» به مردم حس خوبی می دهد، به آنها یادآوری می کند که تنها نبوده و شما به آنها اهمیت می دهید. اعتماد به نفس آنان را افزایش می دهد و به خود شما نیز حس خوبی می دهد. در خانواده بدون تردید خیلی کارهای اشتباه صورت می گیرد. اما یکی از صحیح ترین کارها ابراز این نکته است که چقدر یکدیگر را دوست داریم. این عملی بسیار آسان، بدون دردسر و راحت می باشد، این جمله یکی از قدرتمندترین جملاتی است که در دنیا وجود دارد. افرادی که از علاقه دیگران آگاه هستند (چون ابراز علاقه دیگران را شنیده اند) می توانند عشق خود را به دنیا پیشکش نمایند و قوت قلب و آرامش درونی دارند.

شما با گفتن «دوستت دارم» به يك فرد، غير مستقيم به دنيا كمك می کنید. شاید برای آنکه يك فرد تضمینی داشته باشد که مورد علاقه و قدرشناسی دیگران می باشد، راهی وجود نداشته باشد. اما مسلماً تنها راه افزایش این احتمال، بازگو نمودن مداوم این عبارات است. بیان خالصانه «دوستت دارم» می تواند بسیاری از اشتباهات را در نظر افراد مورد علاقه شما برزاید.

از دیدی خودخواهانه، بیان «دوستت دارم» فایده شخصی هم دارد. احساس خوبی به فرد دست می دهد. بخشیدن و دریافت کردن دو روی يك سکه هستند. شنیدن کلمه «دوستت دارم» ، نشنیدن آن را در زندگی شما به اندازه کافی جبران می نماید. مسلماً بخشیدن به خودی خود فواید مثبتی دارد و گفتن این کلمات محبت آمیز یکی از اساسی ترین و ساده ترین صورت های بخشیدن احساسی است.

اوقات مناسب بسیاری برای چنین بیان جمله ای وجود دارد؛ هنگام ورود به منزل، درست قبل از ترك منزل، پیش از خواب و به عنوان اولین کلمه هنگام صبح. فرصت های شما نامحدود هستند. بیان این عبارت یکی از آسان ترین و مهمترین کاری است که می توانید انجام دهید.

منبع : دوستان

<http://vista.ir/?view=article&id=82740>

## یاد ایامی که عشقی داشتیم...

چه خوب بود اگر امکان داشت تمامی زوجها در دوران نامزدی ، می توانستند یکدیگر را خوب بشناسند و از این فرصت در جهت شناخت هرچه بهتر طرف مقابل کوشش کنند. واقعاً چه تعداد روابط ناسالم پایان پذیرفته بود تنها اگر طرفین معنای «بیست و چهار ساعت با هم بودن زیر یک سقف» را درک کرده بودند و با مسائل و موضوعاتی روبرو بودند که به طور معمول از رویارویی با آن اجتناب می کنند. مسائل و موضوعاتی که به واسطه ی دیدارهای محدود آخر هفته و یا حداکثر چند بار در طول هفته اصولاً امکان پذیر نبود و فرصتی نیز رخ نمی داد تا بروز کرده و یا به عبارت دیگر «رو شوند». این مقاله به شما کمک می کند تا هر دو عواقب مثبت و منفی نامزدی طولانی با شخص مورد علاقه تان را درک کنید.

### • جنبه های مثبت نامزدی طولانی

در نامزدی های طولانی شما قسمتهائی از شخصیت همسرتان را خواهید

شناخت که به طور معمول امکان ندارد بر آنها آگاهی یابید، مگر آنکه با هم زندگی کنید. برای شناخت شخصی که به طور متناوب و نه پیوسته او را می بیند، هیچ راهی بهتر از اینکه عملاً با او زندگی کنید، وجود ندارد.

در دیدارهای کوتاه افراد اغلب بهترین رفتارشان را نشان می دهند، اما واقعیت در زمان طولانی تر آن هم هنگامی که با هم زیر یک سقف زندگی کنید، آشکار می شود.

هنگامی که با کسی زندگی می کنید، عادتها، نگرش ها و رفتارهایی را از او می بینید که هرگز از او سراغ نداشتید. چرا که او را در محل زندگی دائم و یا به عبارتی «منطقه ی امن» او که همانا خانه اش باشد، می بینید.

او را هنگامی که خسته، مریض، عصبانی و مأیوس است، می بینید. زندگی مشترک قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند که طرفین،



سازش و انعطاف پذیری هائی از خود نشان دهند. تنها با زندگی مشترک است که طیف کامل تری از عکس العمل های احساسی و روحی شریک زندگی بر شما فاش می شود.

ویژگی هائی که باعث می شوند، عاشق کسی شوید و یا از دیدن او لذت ببرید، ممکن است کافی نباشد تا هماهنگی همیشگی شما را بعد از شروع زندگی مشترک تضمین کند. ممکن است، دریابید که سبک زندگی شما و همسران با یکدیگر هماهنگی و همخوانی ندارند و این چیزی است که هرگز نمی توانستید بفهمید مگر آنکه همخانه بودید.

در این دامنه زمانی در می یابید که قابلیت و توانائی همسران در خلق ارتباط حقیقی و کانونی گرم، به چه میزان است. همانگونه که قبلاً نیز گفتم، زندگی مشترک، قدرت و خویشتن داری می طلبد و ایجاب می کند که طرفین سازشکار و انعطاف پذیر باشند. به این دلیل که عادات و خواسته های دو انسان متفاوت و منحصر به فرد، حال با یکدیگر ادغام می شوند. تنها وقتی که مجبورید با هم راجع به امور اقتصادی، غذا، مسئولیت های خانه، تملکات و... تصمیم بگیرید، می توانید از اینکه آیا همسران همراه خوبی است، مطمئن شوید. از ازدواج به دلایل نادرست و زندگی مشترک زود هنگام و نسنجیده برحذر باشید. گرچه زندگی مشترک می تواند تجربه ی شیرینی از یک رابطه باشد، اما چنانچه زود هنگام، نهخته و نسنجیده بدان وارد شوید، اشتباهی بزرگ خواهد بود. دلایل نادرست مثل:

به این دلیل که می خواستند زودتر «مستقل» شوند. به این دلیل که یکی از طرفین می ترسیده است که دیگری را از دست بدهد و ... زندگی مشترک پیش از رسیدن دو طرف به پختگی لازم و تعهد می تواند عملاً موجب تسریع فروپاشی رابطه گردد و چنانچه آمادگی تحمل فشارهای زندگی مشترک را ندارید، ممکن است رابطه تان زیر بار تنشی که زندگی مشترک زود هنگام با خود به همراه خواهد آورد، از هم پاشد.

#### • جنبه های منفی نامزدی طولانی

ممکن است رابطه تان را که هنوز به ازدواج نیانجامیده است، با توقعات زیاد و نابجا از همسران که برای شما همه کار انجام دهد، تخریب کنید. ممکن است انگیزه و تمایلتان را نسبت به تعهد مادام العمر از دست بدهید. اگر شخصی در ارتباط با شما از مزایای زندگی خانوادگی بهره مند باشد، انگیزه ای نخواهد داشت تا از شما بخواهد با او زندگی مشترکی را آغاز کنید.»

بعضی از اشخاص که نسبت به تعهد هراس دارند ممکن است خود را پشت نامزدی پنهان کنند تا صمیمیتی را که محتاجانه به دنبال هستند؛ تجربه کنند و در عین حال از تعهد نهائی و خاتمه دوران نامزدی و مسئولیت های آن راحت باشند.

چنانچه به زندگی مشترک با کسی می اندیشید، و ساختار رسمی و سنتی ازدواج را ترجیح می دهید، قبل از شروع زندگی مشترک می بایستی که در باره ی تمامی موضوعات فوق با همسران مذاکره و گفتگو کنید تا از سوء تفاهم های احتمالی جلوگیری کنید. ممکن است بخواهید تا برای خود یک مهلت زمانی در نظر بگیرید. به عنوان مثال، نه ماه الی یکسال؛ تا اینکه در خلال این مدت بتوانید رابطه تان را مجدداً ارزیابی کنید و بفهمید که آیا آمادگی ازدواج را دارید یا نه.

از ازدواج با زن زیبا رویی که در خانواده ای فاسد رشد کرده بهره‌یز چرا که زندگی با او مایه تباهی است و فرزندانش مهمل و بد بخت\*

پی نوشت: کافی، ج ۵

منبع: برگرفته از کتاب آیا تو ان گمشده امر هستی، نوشته باربارا آنجلیس، با تلخیص

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=112403>



ویستا

[support@vista.ir](mailto:support@vista.ir)