

روان شناسی

با صدایی که از درون می شنوید دوست

باشید

آشنایی با ندای ذهن



مرضیه ربیعی / سردبیر

mr3150110@gmail.com

همین اکنون زمان آن فرا رسیده است که با طرز کار جریان های فکری خود و تأثیر آن ها بر زندگی خود آشنا شوید. اگر با آن آشنا نشوید، توانایی تغییر احساساتان را در مورد خود و زندگی نخواهید داشت. در صورت عدم توانایی برای انجام این کار، قادر نخواهیم بود با قدرت و خرد درونی خویش ارتباط برقرار کنیم و به منابع درونی بیشتری دست یابیم. در این حالت احساس ناکامی و سستی می کنیم و ناامید و پوچ به نظر می رسم؛ هر چند ممکن است روش هایی خلاق برای سرپوش گذاشتن روی این موضوع جهت ادامه زندگی و به انجام رساندن کارها پیدا کنیم، اما با این حال در باطن احساس ما در مورد خویش و توانایی مان در برقراری ارتباط با قدرت درونی به سستی می گراید. گاهی اوقات امکان دارد قدرت درونی تان وارد حیطه هوشیاری شما شود اما چون ارتباط شما با خود منقطع است، تمایل شما به دفن منابع خویش و انکار آن ادامه خواهد داشت. هنگامی که ندای ذهنی با سرعت زیاد از ذهن ما می گذرد احساس می کنیم هیچ چیز در کنترل ما نیست. بسیاری از ما موخه یابیم که احساس خارج از کنترل بودن در هر زمانی از زندگی غیرقابل قبول است. از این رو هنگام وقوع ندای ذهنی احساس ترس به ما دست می دهد. در نتیجه با خویش از دست می دهیم.

سرمنشأ این ندای ذهنی کجاست؟

افراد اغلب می پرسند عامل این ندای ذهنی چیست؟ باید گفت دامنه گسترش افکار منفی و ضدشخصیت ما اکتسایب است. در حین رشد، به گونه ای از دیگران آموخته ایم که شیوه درست فکر کردن به این شکل است. همچنین آموخته ایم که به این طرز فکر احتیاج داریم. متأسفانه نتیجه این شیوه فکر، به سکوت واداشتن و جلوگیری ما در بهرمند شدن از بتأسیسل حقیقی خود و در حقیقت افکار نامحدودمان بوده و هست. افکار منفی شما در حقیقت قصد دارند پیمای را به شما منتقل سازند. هنگام خطور این گونه افکار به ذهن تان می توانید بفهمید که درمورد موضوعی خاص صداقت لازم را با خود به خرج نداده اید. ظاهرا همین ندای ذهنی و صدایی که مدام شما را ناامیزد می سازد.

مأموریت اصلی ندای ذهنی

«ندای ذهنی» درواقع قصد دارد به شما اعتقاداتی را بیاورد که با وجود معتقد بودن شما به آن ها، دیگر در زندگی سودی برایتان ندارند. این افکار سعی دارند اطلاعاتی را درمورد نیازهای حقیقی تان در اختیار شما بگذارند. مشکل این جاست که نداهای منفی ذهن ما از کنترل خارج شده است. این نداهای چنان پیوسته با صدای بلند و به صورت مکرر به ذهن خطور می کنند که حتی نمی توانیم ندای برخاسته از عقل و خرد را که در باطن آن ها وجود دارد بشنویم.

چه وقت محدوده احساس فراموش می شود!

چنان چه افکاری منفی و مکرر درمورد دیگری دارید بدانید که محدوده احساساتان را فراموش کرده اید و انتظاراتی از او دارید که اغلب واقع بیانه نیستند و از بیان گفته های خود به، خود را محروم کرده اید. هنگامی که با افکار تان می جنگید درحقیقت شمشک درونی بیشتری را آفریده اید. تصمیم به اینکه دیگر طالب این کشمکش نیستید و می خواهید با خود ملایم بر خورد کنید، طی این فرایند یادگیری عواملی کلیدی هستند.

کلید گشاینده درهای موفقیت
برای همگی ما آموزش اینکه چگونه مانع از ایجاد افکار منفی در مورد خود نشویم و اینکه چگونه شروع کنیم به شنیدن آن چه افکار مان واقعاً می خواهند به ما بگویند، درهای موفقیت را به روی ما باز می کند.

وضعیت تزریق کنندگان واکسن ایرانی کرونا

ایسنا: مجری کارآزمایی بالینی واکسن ایرانی کرونا در ستاد اجرایی فرمان امام (ره) با اشاره به زمان اتمام فاز اول مطالعه بالینی و آغاز فاز دوم، گفت: تاکنون در فاز اول این واکسن به ۲۱ نفر از داوطلبان تزریق شده است. دکتر محمدرضا صالحی افزود: تاکنون این واکسن عوارض جدی به دنبال نداشته است. البته یک سری عوارض خفیف مانند تب خفیف چندساعته، حالت تهوع چندساعته، درد و سوزش محل تزریق و... وجود داشته اما عوارض جدی به دنبال تزریق واکسن ایرانی کرونا ایجاد نشده است. صالحی گفت: به نظر می رسد در فاز اول مطالعه بالینی تا پایان بهمن ماه و یا نهایتا تا هفته اول اسفندماه واکسن ایرانی در صورت کسب مجوز و تأییدیه کمیته ملی واکسن به ۵۶ داوطلب این فاز تزریق شود. وی گفت: در صورتی که ایمنی واکسن بعد از اتمام فاز اول بالینی مورد تأیید قرار گیرد، فاز دوم مطالعه بالینی آن در اسفند ماه آغاز می شود.

حدود هشت ماه از بخشنامه شهردار تهران درمورد ممنوعیت زباله گردی کودکان می گذرد، بخشنامه‌ای که قرار بود براساس آن شهرداری تهران با تشدید نظارت خود بر پیمانکاران بازیافت، مانع از به کارگیری کودکان در این بخش شده و مسئولیت قانونی خود در این بخش را ایفا کند، اما حالا باید دید این بخشنامه آن هم از سوی مقام ارشد شهرداری چه دستاوردی داشته است. به گزارش ایسنا، بخشنامه شهردار به مناطق، سازمان‌های مربوطه و... ابلاغ شد و بعد از آن جواد یگانه معاون فرهنگی اجتماعی شهرداری تهران که این طرح پبشهاد معاونت وی بوده به تشریح راهکار اجرای این بخشنامه می پردازد و با تاکید بر انجام بررسی‌های مختلف که بیش از یکسال به طول انجامیده، می گوید: بررسی‌ها نشان داد که معمولاً این کودکان در جمع‌های کوچک خانوادگی کار می کنند و معمولاً از کشور افغانستان و از شهر هرات آمدند که بر اساس روابط خانوادگی در گاراژها و گودهای خارج از تهران دور یکدیگر جمع شده و مشغول زباله گردی هستند. همچنین بررسی‌ها نشان می دهد که این افراد معمولاً ظهرها سوار خودرو شده و به تهران می آیند و هر پنج الی شش خیابان در اختیار یک گروه است که موظف هستند مخازن این خیابان‌ها را گشسته و پسماند خشک آن را برانزدند و معمولاً تا ساعت ۱۲ بامداد نیز فعال هستند و بعد از آن به همراه زباله‌هایشان توسط خودروهای پوشیده شده به گاراژها برگردانده می شوند و صبح‌ها نیز به تفکیک زباله

عکس خبر



مردان جاده‌های برفی

بعد از بارش برف و کولاک در استان آذربایجان شرقی تلاش راهداران برای بازگشایی راههای روستایی در این استان ادامه دارد.

مبنا نوعی /مهر

شهری

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوا؛

هوای خروجی از اگزوز خودروها از هوای تهران پاک تر است!

مهر:مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوا گفت: هوایی که از اگزوز خودروهای فیلتردار خارج می‌شود پاک‌تر از هوای کنونی تهران است. حسین شهیدزاده در «رویداد برخط آلودگی هوا و صدا» درباره جولان آلاینده گوگرد در هوای پایتخت اظهار داشت: امسال هوای پایتخت آلوده‌تر از پارسال است اما این آلودگی تاکنون کمتر از ۱۰ روز است و آنچه باعث بیشتر به نظر رسیدن روزهای آلوده شده است، سخت گیرانه‌تر شدن روش اندازه‌گیری آلودگی هواس‌ت. مدیر عامل شرکت کنترل کیفیت هوا در مورد دلیل تغییر شاخص آلودگی هوا توضیح داد: معیار اندازه‌گیری شاخص آلاینده‌های هوا توسط وزارت بهداشت، اعلام می‌شود و این اندازه‌گیری تا سال گذشته بر اساس استانداردهای سال ۲۰۰۹ انجام می‌شد اما از سال جاری بر مبنای دستورالعمل جدید و استانداردهای سال ۲۰۱۹ انجام می‌شود و شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، دخل و تصرفی در آن ندارد. شهیدزاده روش مرسوم در محاسبه شاخص آلودگی هوا که از سوی وزارت بهداشت نیز ابلاغ می‌شود را روش EPA (سازمان محیط زیست آمریکا) اعلام کرد و گفت: سازمان بهداشت جهانی در زمینه محاسبه آلودگی هوا شاخص ندارد، بلکه توصیه‌هایی ارائه می‌دهد تا کشورها با عمل به آن‌ها، شرایط مطلوبی را ایجاد کنند که برای مثال، می‌تواند به راندن متوسط سالانه غلظت آلاینده‌های ۲ و نیم میکرون به ۱۰ میکروگرم در متر مکعب اشاره کرد. وی با بیان اینکه قطعاً گازوئیلی که در کشورها به پیشرفته‌مورد استفاده قرار می‌گیرد آلوده‌تر است، تصریح کرد: پس نباید ابراز خرسندی کنیم که در صنایع به جای مازوت، گاز ویل استفاده می‌شود، چرا که هر دو آلایندگی زیادی دارند و مصرف آن‌ها خطرناک است.

خون و فرآورده‌های خونی ماده حیاتی برای تمام افراد به ویژه بیماران در همه یام محسوب می‌شود و خوشبختانه در کشورمان این ماده به صورت رایگان در اختیار بیماران قرار گرفته است اما سنت اهدای خون هم مثل بسیاری دیگر از سنت‌ها و برنامه‌های معمول با شیوع و تداوم همه‌گیری کرونا تغییر کرده و همین موضوع سرآغاز دومینویی از مشکلات برای بیماران نیازمند خون بوده است.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان براساس آمار و اطلاعات موجود ذخایر مراکز انتقال خون کاهش پیدا کرده و این موضوع سبب شده تا روزهای آتی برای بیماران و کادر درمان بسیار نگران کننده باشد.این شرایط در حالی پیش می‌رود که بارها مسئولان انتقال خون اعلام کرده‌اند کرونا از طریق اهدای خون و تزریق منتقل نمی‌شود و تمام مراکز به طور مستمر ضد عفونی خواهد شد اما سایه شوم ترس از این بیماری همچنان بر زندگی افکنده شده و ریتم معمول کارها از بین رفته است. با وجود این شرایط همچنان پیمان عشقی، رئیس سازمان انتقال خون کشور معتقد است که براساس طبقه‌بندی‌های موجود در وضعیت کمبود ذخایر خونی قرار داریم

تداوم کم‌بارشی تا اواخر بهمن ماه

شهر خبر: از مهر ماه تا آخر دی در کشور ۵۵۸میلی متر بارش داشتیم که این میزان نسبت به میانگین بلند مدت حدود ۲۵درصد کمتر گزارش شده است. بر این اساس بارش‌ها در کشور نسبت به سال گذشته نیز بیش از ۴۴درصد کاهش یافته‌است علاوه بر این تا آخر دی ماه ۲۵ استان یا کم بارشی مواجه بودند. بر اساس اطلاعات مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هوشناسی از مهر ماه تا آخر دی ماه بارش‌ها در استان ایلام ۳۰درصد، خراسان رضوی ۳۴درصد، خراسان شمالی ۴۳درصد، سیستان و بلوچستان ۸۵درصد، کرمان ۴۸درصد و هرمزگان ۸۵درصد کمتر از میانگین بلندمدت بوده است. مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هوشناسی کشور پیش‌بینی کرده است که کم بارشی در ایران تا اواخر بهمن ماه ادامه داشته باشد این درحالی ست که بهمن ماه زمان ورود سامانه‌های بارشی از جنوب و جنوب‌غرب به کشور است.

بخشنامه ممنوعیت زباله گردی کودکان بی‌سرانجام مانده است

انتظار معجزه محال



عکس: تابنا

الهام فخاری درمورد سرانجام این بخشنامه میزان اثر گذاری آن می گوید: همانطور که می دانید، بخشنامه تاکید بر یک الزام اداری و اجرایی است و صدور بخشنامه و ابلاغ آن به واحدهای شهرداری البته که کاری لازم بوده ولی چنان که در شهر می‌بینید قطعاً کافی نیست. وی با بیان اینکه

زباله گردی و ماجرای پسماند در کلانشهر پیچیده‌ای چون تهران، مسئله‌هایی از جمله زباله گردی و زباله کاری کودکان

و نوجوانان را به دنبال دارد، می‌افزاید: گرچه این مسئله فقط با یک بخشنامه حل نمی‌شود ولی ابلاغ این مقررات اداری یکی از گام‌هاست و آموزش کارکنان واحدها، پیمانکاران و آگاه‌سازی درباره‌ی پیامدهای قانونی به کارگیری کارگر کودک یا نوجوان هم کار بایسته دیگری است.

پسماند تهران نیازمند تیم بازرسی ویژه

وی با اشاره به بخشنامه شهردار با تاکید

شهر خبر: از مهر ماه تا آخر دی در کشور ۵۵۸میلی متر بارش داشتیم که این میزان نسبت به میانگین بلند مدت حدود ۲۵درصد کمتر گزارش شده است. بر این اساس بارش‌ها در کشور نسبت به سال گذشته نیز بیش از ۴۴درصد کاهش یافته‌است علاوه بر این تا آخر دی ماه ۲۵ استان یا کم بارشی مواجه بودند. بر اساس اطلاعات مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هوشناسی از مهر ماه تا آخر دی ماه بارش‌ها در استان ایلام ۳۰درصد، خراسان رضوی ۳۴درصد، خراسان شمالی ۴۳درصد، سیستان و بلوچستان ۸۵درصد، کرمان ۴۸درصد و هرمزگان ۸۵درصد کمتر از میانگین بلندمدت بوده است. مرکز ملی خشکسالی و مدیریت بحران سازمان هوشناسی کشور پیش‌بینی کرده است که کم بارشی در ایران تا اواخر بهمن ماه ادامه داشته باشد این درحالی ست که بهمن ماه زمان ورود سامانه‌های بارشی از جنوب و جنوب‌غرب به کشور است.



بر اینکه بخشنامه گرچه لازم است ولی قطعاً کافی نیست، ادامه می‌دهد: در کنار بخشنامه شهردار، باید استانداردی و وزارت کار هم در این موضوع با هم همکاری و مداخله جدی کنند. فخاری می‌افزاید: این مسئله در تهران پررنگ است چون همه تلاش‌ها برای جمع‌آوری مکانیزه و سازماندار کردن فرایند طی سال‌ها به محاق رفته است. چنین مسئله‌ای به کلانشهر بزرگ ایران نیست چون فرایند جمع‌آوری تا بازیافت بسا امحا به گونه‌ای برنامه‌ریزی، انجام و پایش شده که هم جداسازی از خانه درست و به سامان پیش می‌رود و هم جمع‌آوری به نوعی حاکمیتی صورت می‌گیرد.

فخاری با تاکید بر اینکه ما با مسکن‌های موضعی و مقطعی نمی‌توانیم مشکلی مانند وضعیت پسماند تهران را حل کنیم، ادامه می‌دهد: نه ما، نه هیچ فرد یا گروه دیگری نمی‌تواند، چرا که حل این مسئله البته که شدنی است ولی نیازمند یک کار همگانی و هم‌زمان مردم و دستگاه‌های مختلف از جمله شهرداری، استانداری، اداره کل رفاه کار و امور اجتماعی و نهادهای مردمی است. وی می‌افزاید: باید بگویم که آن معجزه‌ای که از یک بخشنامه انتظار داشته باشیم، محال است. معجزه تغییر و بهبود وقتی رخ می‌دهد که مسئله را درست شناخته باشیم، این مسئله اقتصادی-خدماتی را بخواهیم حل کنیم و همه باهم با به کارگیری دانش و تجربه و همکاری برای آن وقت بگذاریم و کار کنیم.

در انتظار منجی

مفهوم «منجی» و سبک زندگی به‌عنوان

یک منتظر

آنچه زیست شیعیان را جهت می‌دهد

سهیل اسعد/مبلغ شیعه آرژانتینی

news@naslefarda.net

باور به ظهور «منجی» یک اعتقاد عام بین ادیان ابراهیمی است. پیروان سایر ادیان و مردم دیگر کشورها نسبت‌شان با موضوع منجی، صرفاً پدیده‌ای است که در متون دینی و اعتقادی‌شان به آن اشاره شده، یک موضوعی است که در فضای ذهنی‌شان وجود دارد ولی از فضای متون و ذهن به عرصه تجربه وارد نشده است. منظوم این است که سایرین با این موضوع زندگی نمی‌کنند، امری نیست که وارد عرصه زیستی و روزمره آن‌ها شده باشد. این امر مختص شیعیان است. این شیعیان هستند که با این مفهوم و موضوع زندگی می‌کنند و ارتباط زنده بشری دارند. این مفهوم، زیست آن‌ها را جهت می‌دهد و هدفمند می‌کند. این موضوعات فقط در جهان تشیع یافت می‌شود، خارج از جهان تشیع، بحث منجی صرفاً یک مفهوم ذهنی است که بین کتاب‌ها یابد دنبال آن گشت. اگر بخواهیم برای انتقال نگاه فرهنگ شیعی به موضوع مهدویت و منجی به سایر فرهنگ‌ها در فضای بین‌المللی کاری کرد، ابتدا باید از توحید شروع کنیم، چون مهدویت حلقه آخر اصول و پایه‌های اعتقادی معارف دین است. معارف دین از یک نقطه‌ای شروع می‌شود که امتداد منطقی آن به بحث مهدویت می‌رسد. ما نمی‌توانیم در فضای تبلیغی از این حلقه آخر شروع کنیم، باید از سرمنشأ شروع کرد تا امتداد آن بحث مهدویت و منجی را دربرگیرد.

کسی که نوع نگاه شیعی به خدا، نبوت، جهان هستی و امامت را فهمید، جایگاه امامت در رابطه با انسان و خدا را فهمید، آماده ورود به بحث مهدویت می‌شود و از این جاست که می‌تواند با یک نگاه در دست، جایگاه خود نسبت به منجی را تعریف کند و به خاطر آن پشتوانه فکری، نگاهش از نگاه صرفاً ذهنی به این بحث تغییر و با این مفهوم زندگی خواهد کرد.

فرهنگی شیعی در آمریکای لاتین گزیرایی دارد

منطقه ما یعنی آمریکای لاتین جزو جهان سوم محسوب می‌شود. اضافه‌تلف فرهنگی و اقتصادی، یکی از شاخصه‌های این منطقه است. به همین علت است که وقتی در این فضای فکری، مسائل اجتماعی تشیع و اسلام ارائه می‌شود، جذابیت و گزیرایی دارد. اسلام درباره رهبری، خمس، زکات، اطعام و مسائل مربوط به رهبری جامعه بشری، مجموعه مسائلی است که برای مردم این منطقه جذابیت دارد. سیره الهی بیت در ابعاد فردی و سیاسی و اجتماعی از موضوعاتی است که مردم منطقه آمریکای لاتین با اشتیاق به آن گوش می‌سپارند.

اسلام ناب با تبدیل دین بل به سبک زندگی شود

به نظر می‌باید یک حرکت جدی در چند جبهه به صورت هم‌زمان شروع شود و جلو برود. یکی اینکه در داخل امت اسلامی باید اسلام ناب که مبتنی بر سیره نبوی است، از منبر و نماز جمعه فراتر برود و تبدیل به سبک زندگی شود. شخصیت‌های ملایم، منصف و صاحب حسن اخلاق باید‌ا‌م آموزش و تربیت‌اسلامی را برعهده بگیرند تا تربیت دینی مسلمانان به شکل صحیح انجام شود. نظر اسلام در این باره عموماً درست است. تبدیل شدن اسلام به یک فرهنگ و سبک زندگی، رفتارهای خنثون‌آمیز تکفیر گونه را که ریشه در فرهنگ غیر دینی دارد از بین خواهد برد. این مسئله‌ای است که باید درون خانواده امت اسلامی حل و فصل شود.

خارج از جهان اسلام نیز باید به این نکته توجه داشت که بسیاری از تصویرهای خشن از اسلام، مولود دشمنی دشمنان است، مولود فعالیت‌های رسانه‌ای است، مولود سیاست‌های سیاست‌مداران غربی است. گروهی مثل طالبان دست پرورده خود آمریکا هستند. این حقایق را باید به گوش بشریت برسانیم. ما باید رسانه‌های خبری و تصویری‌ای داشته باشیم که توان رقابت با سی‌ان‌ان و بی‌بی‌سی را در سطح جهانی داشته باشند که بتوانند ریشه حقیقی رفتارهای خنثون‌آمیز در جهان اسلام را برای مردم جهان واکاوی کنند. من از نزدیک شاهد تولید بر نامه‌های تلویزیونی در شبکه‌های غربی بوده‌ام؛ گاهی برای یک برنامه تلویزیونی ساده ۲۵ نفر کار می‌کنند اما در این‌جا این‌گونه نیست.

برای اشاعه تفکر شیعه باید ساختار داشت

مسئله فقط رسانه نیست؛ برای اشاعه تفکر شیعه از خارج از مرزها باید ساختار داشته باشیم. اینکه اکتفا کنیم به داشتن یک سفارت‌خانه و یک رایزن فرهنگی کفایت نمی‌کند. ما مثلاً در آرژانتین چند دانشگاه بین‌المللی داریم؛ چند دانش‌در لندن داریم؟ ما باید از کلیشه‌های سنتی رسانه و سفارت‌خانه بیرون بیایم و در کشورهای مختلف ساختار طراحی کنیم. وقتی به مبلغان مسیحی نگاه کنید می‌بینید در کشورهای هدفشان، بیمارستان دارند، دارالایتم و خیریه و دانشگاه دارند، این‌ها همه ابزارهایی است برای تبلیغ تفکر و اعتقادات آن‌ها. از طریق این نهادها بهتر ین ارتباط‌ها را بدنه مردم دارند. ما هنوز از فضای فکری کشور خودمان بیرون نیامده ایم و هنوز ذهنیت‌مان نسبت به تبلیغ خیلی کلیشه‌وار است.