

## آیا میدانید؟ ۱



سوالهایی که میتواند افکار انسانها را بر انگیزد. شما نیز سوالهای خود را برای ما بفرستید.

### آیا میدانید که تا کنون نوع زندگی شما اشتباه بوده است؟

بر خلاف عقیده بسیاری که با کوه نظری و سلیق شخصی خشک و انعطاف ناپذیر میگویند که زندگی ما سالها به همین منوال بوده و اجداد ما نیز چنین بوده اند و راهی بهتر از این نیست که ما برای ادامه زندگی خود تعیین کرده ایم بایستی متذکر شد که خیر! زندگی شما اشتباه بوده است. بسیاری از ما چوب تعصبات بیهوده را میخوریم. گاه "به عبث خود و عقاید غلط خود را توجیه میکنیم بدون اینکه حتی لحظه ای به آن اندیشیده باشیم. یک لحظه به زندگی خود و اجداد خود بیندیشید. یک گردونه بسته بدون امتداد و ترقی. از یک نقطه شروع میکنیم. میگردیم و میگردیم و باز به جای اولیه میرسیم. مثل یک مدار بسته در یک شعاع کوچک. در یک مقطع تحصیل میکنیم. کاری بدست می آوریم. ازدواج میکنیم. فرزندان را بدنیا می آوریم و یا بهتر اینکه کودکانی را بدنیا تحمیل میکنیم. از کار بازنشسته شده و فرزندانمان دقیقاً همان گامهایی را که ما برداشته ایم برمیدارند یا بقولی پا بر جای پای ما میگذارند و همین مدار بسته را ادامه میدهند. با یک تغییر درست و بموقع در روش زندگی میتوان هم پیشرفت نمود و هم از زندگی لذت وافر برد.

## آیا میدانید که نوع غذایی که میخورید سالم و بهداشتی نیست؟

شکم ما زباله دان نیست. و نه هر غذایی شایسته است که به کام ما فرو رود. فرآورده های غذایی امروزه نوعی مصنوعی از غذا هستند. غذاهایی که از چیزهایی که نمیدانیم ترکیب شده و تنها شکم پرکن است و هیچ بهره غذایی ندارد. روزانه از کنار ساندویچ فروشیاها و اغذیه فروشیهایی عبور میکنیم که تنها شکل زیبای غذا را دارند. آیا بهتر نیست که بجای رفتن به رستورانها از غذاهای خانگی استفاده کنیم که هم سالمترند و هم بهداشتی اند. اگر به مدرسه یا کار میروید ظرفی از غذا و یا یک ساندویچ تهیه نموده و در میان روز نوش جان کنید. فراموش نکنید که در روز حد اقل نیاز به نوشیدن دو لیتر آب دارید. قسمتهای اساسی بدن توسط نوشیدن آب کارهای خود را به نحو احسن انجام میدهند. مثل کلیه ها که خون و ادرار را تصفیه میکنند. اگر بدن شما مولد تولید سنگ کلیه است با نوشیدن آب میتوانید به دفع یا جلوگیری از سنگ کمک کنید. بعضی به غلط تصور میکنند که خود را بایستی غرق آب کنند که این امر هم اشتباه است. همواره در کنار میز خود یک لیوان آب داشته باشید و هر از گاه جرعه ای از آن را بنوشید. نوشیدنیهای مختلف نیز بعنوان مکمل غذایی برای جسم خوب هستند ولی بایستی رژیم متعادلی را نیز برای نوشیدن رعایت کنیم. آب لیمو و مرکبات دارای ویتامین ث هستند که اگر به افراط و زیاده روی مصرف شوند ممکن است در کلیه کریستال و سنگ تولید کنند. نوشابه های مصنوعی را از قبیل کوکاکولا و پپسی و ... را سعی کنید کنار بگذارید. این نوشابه ها دارای موادی هستند که اعتیاد آور بوده و برای بدن بسیار مضر است. آیا میدانید هر کوکاکولا حاوی حدود ۱۸ هبه قند سوخته است؟ با تغییر نوع تغذیه به بهبود سلامت جسم خود کمک نموده و بر طول عمر خود بیفزایید. چه بسا انواعی از غذاها باعث بروز سرطان شده و فرد را در نیمه راه زندگی به هلاکت میرساند.

## آیا میدانید خانه ای که در آن زندگی میکنید خانه مناسبی برای زندگی نیست؟

بدانید که خانه سلول زندان نیست. خانه هر چند مدت نیاز به نظافت و تعمیرات دارد. رنگ دیوارها و اتاقها در روحیه شما تاثیر میگذارد. کودکان رنگهای شاد را دوست دارند. بیشتر اتاقهای کودکان بهتر است از رنگهای صورتی و نقاشیهای زیبا پر شود. آیا تا بحال به کوتاهی سقف اتاق خود توجه کرده اید. سقفهای کوتاه ایجاد افسردگی و خفقان میکنند. پس قبل از ساخت منزل به آرشیتکت بگویید که یک سقف استاندارد برایتان در نظر گیرد. زنان شرقی بیشتر اوقات خود را در آشپزخانه سپری میکنند. پس آشپزخانه بزرگ و دارای پنجره و نور کافی به زنان کمک میکند که با روحیه شادتری امور خانه را اداره کنند. توصیه میکنیم خانه ای را برای سکونت برگزینید که دارای سرویس بهداشتی بزرگ و آشپزخانه بزرگ هستند. شما هم به خانم بیبوندید. یک میز چهار تا شش نفره در آشپزخانه تعبیه نموده و در حالی که بانوی خانه در حال کار در آشپزخانه است با او همصحبت شوید و حتی فرزندان نیز میتوانند در این محیط شاد آشپزخانه تکالیف خود را بخوبی انجام دهند. کیفیت و شاد بودن در زندگی بهترین نوع زندگی است.

## آیا میدانید محله زندگی شما برای خود و فرزندان خوب نیست؟

سعی کنید هر چند مدت یکبار محله زندگی خود را تغییر دهید تا اینکه محله زندگی خود را بیابید. برخی محله ها از ترکیبات خاص اجتماعی و سنتی و بومی شکل گرفته است. بسته به اینکه شما در چه خانواده و گروه اجتماعی بزرگ شده اید. در شهرها محله های مختلفی وجود دارد. که گاهی اوقات آن را پایین شهر (مکانی که بافت سنتی و عامیانه دارد) و بالای شهر (مکانی که قشر مرفه تر یا کارمند در آن سکونت دارند). البته نمیتوان این دسته بندی را در هر شهری تعمیم داد بلکه این تنها یک مثال و الگو میباشد. نمونه دیگر را

میتوان بطور مثال محله یزدیها یا ترکها یا ارمنیها یا اصناف عنوان نمود. علت این است که اکثریت محله را آن قشر تشکیل میدهند و افراد محلی یا بخاطر مسلک به آن محله روی آورده و سکنی میگزینند. به هر حال در هر کجا که سکونت دارید یا تغییر مکان میدهید بیاد داشته باشید که همسایگان خود را دوست داشته باشید. این از زمان حضرت موسی در ده فرمان ذکر گردیده شده است. با دیگران خوب باشید و مانند نور بر دیگران بتابید.

### **آیا میدانید شهری که برای سکونت سالها در آن سکونت دارید پر از دود و هوای ناسالم است؟**

سالهاست که در شهرهای بزرگ آلودگی هوا بعنوان یک معضل بزرگ مطرح گردیده و راهی برای ترفیع آن یافت نشده است یا اینکه در رفع آن اهمال گردیده است. فضای سبز باعث تصفیه هوا شده و اکسیژن لازم را فراهم میسازد. ولی شهری که تعداد اتومبیلها و کارخانجات و مولد آلاینده هایش بیشتر از درختان آن است راه بجایی نمیرسد. چاره این است که جان خود را برداشته و از آن شهر فرار کنید. مگر چه مقدار طول عمر دارید که بدن خود را با ذرات معلق در هوا به بیماریها و سمهای کشنده آلوده ساخته و فرتوت و هلاک سازید؟ پس همین امروز تصمیم بگیرید و یا اگر از عهده خارج شدن از شهرتان بر نمی آید با نشانه اعتراض به شهرداری شهرتان بخواهید که این مشکل را حل کنند. و باز هم این را بدانید که با دست روی گذاشتن کار حل نمیشود. از شما حرکت و از خدا هم برکت. آیا انتظار دارید که سقف آسمان شکافته شده و فرشتگان برای حل معضل به شهرداری بروند.

### **چه کسی مسئول زندگی شماست؟**

هر فرد مسئول زندگی خود و اطرافیان خود است. نخست به بهبود زندگی خود بپردازید سپس اطرافیان خود را هم کمک کنید تا زندگی خود را ترفیع نمایند. همچون موج در جوش و خروش باشید و مثل آب روان در دشتهای حرکت کنید. هر جا که رود رونده ای هست آبادانی هم هست. ولی آب مسکون مانند مرداب و باتلاقی بدبو میشود که نه کسی از آن بهره میگیرند و نه رغبتی دارد که در کنار آن بنشیند. کار کنید. کوشا باشید و نتیجه کوشش خود را خواهید یافت. از تنبلی و نشستن و غر زدن دوری کنید که موجب کسالت و نفرت است. شما مسئول زندگی خود هستید پس هر مشکلی را گردن این و آن نیندازید.

### **آیا همه چیز را بگردن خدا می اندازید؟**

اغلب هر گونه مشکل را به گردن خدا می اندازیم. مثلاً "میگویم در زلزله ای که بوقوع پیوست و جمع بیشماری جان سپردند خدا کجا بود؟ خداوند بما عقل و خرد بخشیده است که آنرا بکار بندیم و با فیض و احسان او زندگی خوب و خوشی را سپری کنیم. دانش بشر رو بفزونی گذارده است و هم اکنون شهرهایی را که روی گسل و کمر بند زلزله قرار دارند مشخص گردیده اند. متخصصین امور و سران دولتها باید تلاش نموده و آن شهرها را تخلیه و مناطق دیگری را برای سکونت مردم در نظر بگیرند. اگر مردم و سربازان از رفتن به جنگ خودداری کنند صلح ایجاد میشود و نه کشتهای وجود خواهد داشت و نه زخمی. اگر با قایقی کوچک به اقیانوس نرویم نه خطر طوفان ما را تهدید میکند و نه حمله کوسه ها میتواند به ما صدمه بزنند. اگر تحصیل کنیم و فرزندانمان را به تحصیل علم و دانش رهنمون سازیم نه خطر بزهکاری و اعتیاد برای آنان وجود خواهد داشت و نه مشکل فقر و بیکاری. اگر بموقع فرزندانمان را واکسینه کنیم نه خطر فلج وجود خواهد داشت و نه اینکه بیماری ما را تهدید خواهد نمود.

## پس سهم شما در حرکت زندگی چیست؟

سهم ما در زندگی حرکت است. حرکت در مسیری که خداوند برای ما طراحی نموده است. سهم ما نیکی به همنوع است. سهم ما آباد کردن است. باید از این کلام زیبایی زرتشتیها استقبال کرد. سهم ما رفتار نیک و گفتار نیک و پندار نیک است.

روزی مردی به دعا نشست و به راز و نیاز از خدا پرداخت. کارش را رها کرد و چهل شبانه روز معتکف شده و میگفت خدایا در این آخر هفته کاری کن که من بتوانم در بخت آزمایی لاتاری برنده شوم و پول خوبی نصیبم شود. هر روز این کار را بدون اینکه بکار برود ادامه داد تا اینکه در روز آخر فرشته ای غضبناک ظاهر شده و گوشش را گرفت و گفت برای خاطر خدا حداقل برو و یک بلیت بخر بعد هم ما ببینیم که چه میتوانیم برایت بکنیم!

حکایت دیگری حکایت ملاحی بود که هر روز در یک جزیره دور افتاده بر روی کشتی کوچک خود مینشست و دعا میکرد که یک طوری به ساحل نجات برسد بدون اینکه بادبان خود را بفرزند!

## آیا دست روی دست میگذارید و هر چه بادا باد؟

اهمال و غفلت و نشستن و تنبلی و به آسودگیهای زودگذر پرداختن نه تنها مشکلی را حل نمیکند بلکه زندگی را از آنچه که هست غمناکتر میسازد. باید به جد و جهد پرداخت تا تحولی در زندگی ایجاد شود. فرض کنید فردی را که یک اتوموبیل فرسوده و زنگ زده و تصدفی را دارد. ولی هر روز به تعمیر قسمتی از آن میپردازد. حتی اگر ماهها بطول انجامد ولی سرانجام یک اتوموبیل خوب و زیبا را مالک خواهد گشت. همیشه از دور به قله کوه نگاه کنید و تصمیم بگیرید که قله را فتح کنید. اگر به دامنه کوه نگاه کنید و حرکت کنید ممکن است حتی به دامنه هم نرسید. اهداف متعالی داشته باشید و با ایمان بخداوند حرکت کنید. همه در بها را بکوبید. یکی از آن در بها برویتان گشوده خواهد شد. صبور باشید و با ایمان پیش بروید. پیروزی حتما نصیب شما خواهد شد.

## دیگران چگونه زندگی میکنند پس ما هم همانطور! آیا این یک فرضیه غلط نیست؟

این فرضیه اشتباه متأسفانه بسیاری را گمراه نموده و باعث افت و رکود بسیاری از مردم شده است. از کجا میدانید که همه یا بطور کلی اکثریت راه درست را طی میکنند. پس چرا بجای پیشرفت پشرفت میکنند؟ بجای اینکه دنباله رو هر ایده و مکتب یا راهی باشید آنرا بیازمایید و با انعطاف پذیری و درایت روی آن مطالعه کنید. از خداوند بطلبید که حقیقت را برایتان آشکار کند و حقیقت را خواهید یافت. چه جوامع و مللی پیشرفت کرده اند و برای چه همیشه رو بر شد هستند. این سوالی است که بطور ریشه ای بایستی به آن پاسخ داده شود. جوامعی رو بر شد و پویا هستند که آزادی اندیشه و عمل دارند. جوامعی که ریشه دینی صحیح دارند و پیش زمینه و شالوده افکارشان از آن نشات گرفته است. اعضای جوامعی که ریشه فرهنگی غلط دارند حتی در کشورهای مختلف هم از دیدار همگروه و همفرهنگ خود بیزارند. پس باید راه خود و ایده خود و فرهنگ خود را اصلاح کنیم. از باغبانان بیاموزیم که با کود دادن بموقع با حرص نمودن با کندن علفهای مزاحم اطراف درخت باعث رشد بهتر درخت گردیده و در بهره وری درخت به آنان کمک میکنند.

## آیا نمیدانید دیگران هم ممکن است که غلط زندگی کنند؟

روزی سوار یک تاکسی شدم. راننده که مردی مسن بنظر میرسید در طول مسیر از دنده یک به دو میرفت و از دنده دو به یک. هم اتوموبیل را فرسوده میکرد و هم باعث آزار و رنج مسافر بود. مودبانه گفتم پدر جان

اگر بخواهی میتوانی دنده را به دنده سه و چهار هم عوض کنی. با عصبانیت در حالیکه دنده را از دو به یک تغییر میداد گفت گواهینامه من از سن تو بزرگ تر است آیا تو میخواهی پس از چهل سال رانندگی به من رانندگی یاد بدهی. در حالی که از این نوع رانندگی حالت تهوع بمن دست داده بود و خواستم که مرا پیاده کند گفتم پدر جان این که دلیل نمیشود چون گواهینامه چهل ساله داری درست رانندگی کرده ای. باید خدمت شما عرض کنم که چهل سال به اشتباه رانندگی کرده ای و هنوز هم نمیخواهی هم خودت را خلاص کنی و هم ماشین ها را از این وضعیت اسفبار راحت کنی!

### **پس آیا شما هم دنباله رو غلطهای دیگران هستید؟**

الگوی مناسب برای زندگی خود انتخاب کنید. بیندیشید. شما هم دارای فکر و تعقل و شعور هستید. انسان گاهی تنبل و راحت طلب است و میخواهد دنباله رو باشد. گاهی سختیهای زندگی ما را وادار میکند که الگوهای غلط دیگران را برای تسهیل زندگی خود انتخاب کنیم. یک روز بعد از ظهر بطرف خانه ام رانندگی میکردم. ترافیک بزرگی ایجاد شده بود. حوصله ام سر رفت و تصمیم گرفتم بجای رفتن به خانه برای نوشیدن یک چای و ملاقات یکی از دوستان در آن نزدیکی بروم. سر ماشینم را بطرف یکی از خیابانهای فرعی کج کردم و سرعت وارد آن خیابان شدم و پس از گذراندن پیچ و وایچههای مختلف وارد کوچه بن بست شدم که خانه دوستم در آنجا واقع بود. وقتی اتوموبیلم را پارک میکردم دیدم که یک قطار ماشین پشت سر من صف کشیده اند و فکر میکردند که من مسیری را میدانم که میتوانم آنان را نیز از ترافیک نجات دهم. از ترس کتک خوردن سریعاً زنگ خانه دوستم را فشار دادم و به داخل خانه پریدم!

### **آیا میدانید که وضعیت تحصیلی فرزندانان چیست؟**

نوجوانان خود را بحال خود رها نکنید. نگذارید که مانند علف هرز رشد کنند. خشت اول چون نهد معمار کج تا ثریا میروود دیوار کج. برنامه ای منظم برای خود بریزید که هر ماه یکبار به محل تحصیل فرزندانان رفته و وضعیت تحصیلی و روحی و اخلاقی فرزند خود را جویا شوید. به مربیان و معلمین کمک کنید تا بتوانند فرزندانان را در مسیر خوب و روشن آموزشی و پرورشی هدایت نمایند. با فرزندانان سعی کنید ملاقات روزانه داشته و آنها برای پیش رفتن در راه تحصیل دانش و معرفت تشویق کنید. فرزندانان فقط به غذا و لباس نیاز ندارند بلکه پند و اندرز و مراقبت نیز برای به سعادت رساندن آنها مهم میباشد.