

انکای بیش از حد به دیگران

عباس خادم‌الحسینی



یکی از مواردی که به مرور از اعتماد به نفس شما می‌کاهد انکای بیش از حد به دیگران کردن است. کسانی که همیشه و در هر حالی خودشان را محتاج دیگران می‌بینند و منتظرند تا دیگران نردبان ترقی و یا پل عبور آنها شوند معمولاً از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند.

می‌توان گفت این افراد دشمن اعتماد به نفس خود محسوب می‌شوند چرا که با این نحوه‌ی عملکرد هر روز سطح اعتماد به نفس خود را پایین و پایین‌تر می‌آورند.

در خودتان آتقدیر احساس انرژی و توان بکنید که همیشه دست‌تان را روی زانوی خودتان بگذارید و با یک یا علی قدر تمنا نه‌اندازید. مطمئن باشید کسی که دستش را روی زانوی دیگران می‌گذارد تا بلند شود یا هرگز بلند نخواهد شد یا اگر هم بلند شود دوباره به زمین خواهد خورد البته این بدان معنا نیست که شما هرگز به کمک دیگران نیاز ندارید. نه، اصلاً این طور نیست.

انسان موجودی اجتماعی است و ما به سبب اجتماعی بودن نیازمند یکدیگریم اما در درجه اول باید روی خودمان حساب کنیم تا دیگران. باوری که باعث می‌شود شما همیشه خود را محتاج و ریزه خوار دیگران بدانید و موفقیت خود را در گرو عملکرد دیگران تلقی کنید، پیشرفت و ترقی شما را محدود می‌کند و روز به روز از اعتماد به نفس شما می‌کاهد و در نهایت شما را فردی متکی، بی‌اراده و وابسته و سست باری می‌آورد. مهم‌تر از همه آنکه هر لحظه ممکن است مجبور شوید همه چیز را از اول شروع کنید.

چرا که هر تکیه گاهی ممکن است روزی فرو بریزد. شاید شما هم این داستان تاریخی را شنیده باشید که وقتی برادران حضرت یوسف (ع) قصد داشتند وی را در چاه بیندازند او لیخنندی زد. یکی از برادران از این عمل او متعجب شد و پرسید: چرا می‌خندی؟ اکنون که جای خنده نیست، یوسف گفت: روزی در این فکر بودم که چگونه کسی می‌تواند با من دشمنی کند در حالی که برادران بی‌وفایی من را در حال خداوند همین برادران را بر من مسلط کرده‌اند تا بدانم که نباید به هیچ بنده‌ای بیش از حد اتکا کنم.

بنابراین از وابستگی‌های افراطی و فراتر از حد تعادل بپرهیزید و فقط به باورها، اندیشه‌ها و توانایی‌های خودتان تکیه کنید. دست‌نیاز فقط به سوی خودتان دراز کنید چرا که شما در زندگی بیش از هر کسی دیگری به خودتان نیازمندید و هیچ کس به اندازه خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. آنچه را که آرزومندید دیگران به شما بدهند از خودتان طلب کنید که شما بهترین دهنده بهترین گیرنده‌ی خودتان هستید. منابع درونی شما آتقدیر عظیم و بی‌پایان هست که نیاز به اتکا به کسی نداشته باشید.

نمی‌خواهم شمار بدهم، قصد این را هم ندارم که شما را باد کنم یا به قول معروف منده‌وانه از زیر بغل نان بزنم اما واقعیت قضیه این است که در شما قدرتی وجود دارد که با آن می‌توانید هر مانعی را از سر راه خویشختی خود بردارید. کافی است به جای این که چشم‌تان به باری دیگران باشد به خودتان نگاه کنید و با ارزیابی بهتر و واقع‌بینانه‌تری از خود به این نیروی عظیم درونی و خدادادی آگاه شوید و از آن در راه درست استفاده کنید. آن وقت است که متوجه می‌شوید برای شما کمک کننده‌های بهتر، توانا تر و دلسوزتر از خودتان وجود ندارد.

تقسیم سیزدهم - پایانی

وقتی ملک می‌فهمد که این اسب ذوالجناح است، خطاب به او، می‌گوید: تو ذوالجناح خداوند را کجا بردی چرا به جنگ که بردی پیش نیاوردی دمی که آن شه‌زین کمربند زین افتاد گهی که عرش خداوند بر زمین افتاد چرا تو دشمن او را نکشتی از سرسم چه می‌کنی، بگو تو از خجالت مردم ملک خطاب به سپاهی که همراه دارد، می‌گوید: سپاه حمله بیاید دل ز جان ببرید امید همه ما گردید در جهان نو مید بدان که خسرو کیخسروم ز دنیا رفت

ز ظلم زاغ، گل از گلستان شد بمر درستم و ویرانه زابلستان شد بدان حسین پسر مرتضی علی کشتن کسان او همه در خاک و خون بی‌باغ شدند عیال همه ویلان و اسیر طمانی است بین که شاه‌زنان، خواهرم، بیایانی است فغان کنید و بر آرد ناله‌ی جانکاه به مرگ شاه بپوشید جمله رخت سپاه توضیح واژه‌ها و عبارات در شیهه‌نامه‌ی ملک: عفت و نجابت ایرانی، نمی‌پذیرد که ناموسش به دست اجنبی بیفتد، به این دلیل است که شهربانو، همسر حسین (ع) را از هم‌ملکه و اسارت بدست قوم جفا کاری‌راند؛ تا مورد تجاوز واقع نشود! تخت کیانی: تخت پادشاهان ایران، که از همه مهمتر و باشکوه تر، تخت جمشید چم است که از زمین بلند می‌شد. به فر کیانی یکی تخت ساخت چه مایه بدو گوهر اندر شناخت چو خورشید تابان میان هوا

خسرو: یعنی خوب، نیک، لقب پادشاهان ایران است. بطحاق: فریض به دو قسمت عمده تقسیم می‌شد، «بطحاق» و «طواهر» بطحاق در مکه مستقر بودند و ابیطحی که به حضرت رسول گفته می‌شود، به این مناسبت است، بطحاق از ده بطن تشکیل شده بود، بنی امیه، ابوسفیان و عثمان بن عفان (بنی اسد) و حدیجه و زینب (عوام) بنی زهره، (عبدالرحمان عوف و سعد بن ابی وقاص) بنی تمیم، (ابوبکر ابی‌قحافه) بنی جمح، (عثمان بن مظعون) بنی هاشم، (حضرت رسول، علی و فرزندان او) بنی مخزوم، (خالد بن ولید)، بنی عدی (عمر بن خطاب)، بنی سهم (عمر بن عباس) بنی عبدالمدار (دایرة المعارف فارسی، ۲۰۴۴:۲) جمشید چم: پادشاه پیشدادی ایران، فرزند تهمورث، بنیانگذار جشن نوروز، جدا کننده آهن از سنگ و ساختن ابزار چوب تیشه و اره و داس و تبر، ساختن درسه طبقه و تقسیم بندی اصناف و پدید آوردن ده بوی‌های خوش، تهیه ی پارچه از پنبه و پشم و دوختن لباس، از همه مهمتر ساختن جام جهان نمامت، که در آن تمام دنیا را می‌دید و از وقایع جهان با خبر می‌گشت. تاج کی: تاج کیانی، تاج پادشاهان ایران زمین. تهمورث: فرزند هوشنگ، پدر جمشید که دیوان را به بند کشید. کیامرت: اولین پادشاه در اساطیر ایران، آغاز دوره ی غارتنینی. کیامرت شد بر جهان کدخدای نخستین به کوه اندرون ساخت جای سربخت و تختش بر آمد به کوه پلنگینه پوشید خود با گروه اسفندیار، شاهزاده‌ی رویین تن ایرانی، فرزند گشتاسب و کنایون، که به واسطه‌ی آبتنی، در آب مقدس، توسط زرتشت بجز چشمهایش، تمام پیکرش در مقابل سلاح مقاوم بود و سلاخی برتن او کارگر نبود، اسفندیار، چون رستم هفت خوان را طی کرده بود، پهلوهای جسم و وی باک بود، ایران را از دست دشمنان رها نده بود و پدر و خواهرانش را از اسارت نجات داده بود، خواهان تاج و تخت پدر بود، به نیرنگ پدر، برای به بند کشیدن رستم به زابل می‌رود، رستم و ورخش را به شدت مجروح می‌کند و به احترام پیری، رستم را نمی‌کشد، رستم به کمک زال و سیمرغ بهبود می‌یابد و سیمرغ نقطه ضعف اسفندیار را به او می‌گوید، رستم در آخرین نبرد چشمش را با تیردوشاخ نشانه می‌رود و او را از پای درمی‌آورد. فریدون: از پادشاهان خوب و خوشنام ایران، فرزند آبتن و فرانک که ضحاک مار دوش را به هلاکت می‌رساند و جهانی را از ستم او رها می‌سازد! قلمروش را بین سه فرزندان، ایرج و سلم و تور، قسمت می‌کند، سلم و تور ایرج حسادت

استاد اختناق!

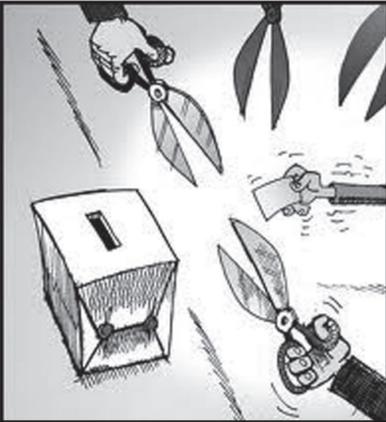
منوچهر حبیبی



چاره همان شیوه معمول قدیمی است ترور و قتل و خونریزی آن هم در زمانی که دادگاه و قوه قضائیه مستقل پاکستان به پرورده ترور بی نظیر بود تو شخصیت شناخته شده و مردمی پاکستان که در زمان حکومت نظامیان (پرویز مشرف) در آستانه ی برگزاری انتخابات چند سال پیش ترور شد دقیقاً همان قسه و همان جنایت طی برگزاری فعالیت های انتخابات اخیر در

پاکستان برای شماری از نامزدهای انتخابات رخ داد که جان تعدادی را گرفت و شمار زیادی را راهی بیمارستان کرد و برخی را از ادامه فعالیت انتخاباتی و حزبی بازداشت حال با وجود چنین جو رعب و ارعابی که در سطح جامعه پاکستان حاکم بوده است عده‌ای تا آخرین لحظه و تا پای جان دست از نیات آزادیخواهانه خود برنداشته و صحنه را بنفع انحصارگران خالی نکرده اند جای بسی شگفتی است از این اوضاع نابسامان امنیتی و تهدید و تخریب و خونریزی‌ها بدتر ادعای برگزاری یک انتخابات سالم و ایجاد فضای آرام و آزاد از سوی نخست وزی موقت پاکستان بود در حالی که نامزدهایی علاوه بر آنکه خودشان قربانی ترور و خونریزی شده اند همراهان و اعضای خانواده هایشان نیز به هلاکت رسیده اند ادعای برگزاری یک انتخابات سالم و در شان مردم پاکستان کردن خود بسیار سوال برانگیز است آن هم در جامعه‌ای که در حدود ۸۵ میلیون واجد شرایط رای دادن دارد و ده‌ها روزنامه و رسانه باید در آرامش و امنیت این انتخابات را رصد می‌کروند.

به هر حال نتیجه انتخابات هر چه باشد آنچه مسلم و قطعی است این است که باز در گوشه‌ای از دنیا به حقوق مردم و به آزادی آنان تجاوز شده و بسیاری از کسانی که می‌توانستند در صحنه سیاسی آن دیار نقش آفرینی کنند راهی گورستان‌ها شدند یقیناً چنین روندی علاوه بر آنکه آزادی ملتی را خدشه دار کرده است می‌تواند پیامدهای ناگوار منطقه‌ای و بین‌المللی نیز به دنبال داشته باشد چرا که تصمیمات اتخاذ شده در چنین پارلمان‌هایی می‌تواند ثبات و امنیت منطقه را نیز تهدید کند چرا که کسانی که در این پارلمان و سیاست داخلی و خارجی پاکستان شرکت دارند که از نیات و خواست افراطی گروهی نظامی و انحصارگر چون القاعده و طالبان حمایت می‌کنند که در تنش آفرینی و قتل و کشتار و ایجاد اختناق استاد هستند.



پیشرفته است و یک قوه قضائیه نسبتاً مستقل و مردمی دارد که در برگزاری انتخابات همه‌ی گروه‌ها و جناح‌های سیاسی با هر گرایش دینی و مذهبی و غیره می‌توانند کاندیدا داشته باشند و نامزدهای انتخابات بدون هیچ محدودیتی ابراز نظر کنند و فعالیت انتخاباتی داشته باشند خوب برای مقابله با این فضای باز صحنه گردان‌های اصلی در پاکستان که همان نظامیان و ارتشی‌ها و گروه‌های سنیزه جوی طالبان و حقانی و ... باشند، چون راه و مسیر برخورد قانونی را بسته می‌بینند رویه ترور فیزیکی کاندیداها آورده اند.

پس نحوه‌ی از بین بردن رقیبان سیاسی را در اعمال خشونت و آدم ربایی و ناامنی دیده‌اند چرا که نگران راهیابی کاندیداها می‌باشند که واقعا با رای مردم بر کرسی‌های پارلمان تکیه خواهند زد لذا راه

ایرانیان و خاندان علی (ع):

تماشایی می‌شود، آسمان ایران باستان و حکمرانی سلیمان و رستم را به صحنه‌ی شبیه خوانی می‌کند، کاتب و شاعر این شبیه‌نامه می‌خواهد پلی میان دنیای اساطیری ایران و عهد عتیق برقرار کند و مولا علی را به میانه‌ی میدان مردی و جوانمردی، در دربار سلیمان بکشاند، سپس رستم جهان پهلوان ایران را به مقابله با علی (ع) در حضور سلیمان عوت کند.

رستم دستان از دل اسطوره قدم‌بریزون می‌نهد و اسب رهوار خود، رخش تیزپا را به سوی سلیمان می‌واند، چرا که شنیده‌است دیوان در محضر سلیمان اتراق کرده‌اند، پس رستم به شیوه مرسوم شبیه‌خوانی، زره پوشی می‌نماید و اسب و سلاح می‌طلبد. (عناصری، گنجینه، ۳۰)

رستم: توای زره نگاه دار تن مرا ز کارزار زخمم بی‌شمار به حین کارزار دوال طیل برقرار بزن تو طیل زرنگار کم‌رجو تنگ بسته‌ام، به به تخت زرنشسته‌ام زدام غم چو رستم‌ام، زره به تن نموده‌ام چو تیغ بر میان زین، هماره بر خسان زنم به دفع دشمنان روم، چو تیر بر کمان روم بعد از پوشیدن لباس زرم و سلاح، گرز و شمشیر و کمان وزین کردن اسب:

رستم: به پشت رخش زین کنم، به خاتم نگیں کنم به دشمنان کمین کنم، چو جنگ از زمین کنم رستم درین راه با پهلوانی نقابدار روبروی می‌شود، او را نمی‌شناسد، او مولا علی است، پس علی در دربار سلیمان حاضر می‌شود و در برابر رستم به مکالمه می‌پردازد.

علی: زگرزت ای تهمتن - نمی رسد ضرر به من رستم: بگو دگر به من سخن - تو ای دلیر صف شکن بگیر گرز کوه کن - ز دست زور دار من علی: مزین تو بیش از این خروش - تو قول من بدار گوش چو در بکن سخن به گوش - تو قول کردگار من نواز نای کارزار - بزن تو طیل زرنگار رستم: تو ای تل نقاب پوش - به دل زدی هزار جوش بر آروم زدل خروش - کنون ز دست من بنوش علی: کمند کار تو دگر - نشد چو چاره‌ای پسر مگر نباشدت خیر - من چو شیر دادگر رستم: نشد چو تیغ کارگر - بر این جوانمرد سوگ اباعبدالله کمند را کنو دگر - بیفکنم به پای و سر

محواره ادامه می‌یابد، سلیمان نظاره‌گر است! دو پهلوان دوال کمر می‌گیرند و پشایی برپشایی هم می‌سایند، اما جهان پهلوان رستم دستان می‌گوید: ای دل نقاب پوش، ازین کاکل تو عطر گل‌های خاوران به مشام می‌رسد، نفس گرم تو ای پهلوان، مهر به جانم می‌ریزد؛ سوگند به هر خدایی که می‌پرستی، نقاب از چهره بردار تا چشمم به جمال تو روشن شود، مولا خواهش رستم را اجابت می‌کند، رستم فریاد برمی‌آورد، ای جوان، تو آراننده‌ی ای خانه‌ی دل منی، بسیار شب‌ها ترا به خواب دیده‌ام، تو در هر مصافی دستان مرا گرفت و به بازو نام قوت بخشیده‌ای، جان به فدای تو باد، مولا می‌فرماید: ای رستم من یداللهم، از رشادتهای تو آگاهم، تو آبروی خاوران هستی! تو مهمان منی و حبیب خدایی، رستم دست بر سینه می‌گذارد و ادب عرض می‌کند، قسم به جان عزیزانت قدم زنجه فرما و به خاوران بیا، شما در دیار ما عاشقانی داری، مولا می‌گوید: ای جهان پهلوان، حال که به الفت و مهربانی با من به همدلی نشست! بیا خلعت مسلمانن از دست من بگیر، رستم می‌پذیرد.

رستم: الامان ای امیر هردو جهان - کن مسلمانم مرا تو از احسان

مشکلات روزمره چگونه بر ما تاثیر می‌گذارند؟! می‌گذارند!

مگر آورنده: شاره رحیمی

لحظه‌ای درباره مسایل ، ترسها و امیالی که برای شما یک ناکامی روزمره محسوب می‌شوند فکر کنید. مشکلات روزمره رویدادهای ناراحت کننده کوچکی هستند که چندان به چشم نمی‌آیند با این حال اگر این مشکلات با هم و در یک زمان و با وقتی که تحت فشار زیادی هستیم برابان رخ دهد می‌تواند موجب عوارض و آسیب‌هایی برابان بشود. اگر چه مشکلات روزمره به اندازه بحرانهای عمده زندگی چشمگیر نیست اما از علت های مهم استرس ها هستند. ما اغلب نمی‌دانیم که چقدر مشکلات روزمره می‌تواند ما را فرسوده کند.

پژوهشها نشان داده‌اند که مسائل روزمره زندگی می‌تواند اثرات زیان بخشی



بر روی سلامتی جسمی و روانی ما داشته باشد. این مشکلات بر افراد مضطرب و نیز کسانی که در حالت آشفتگی روانی قادر به مقابله موثر نیستند شدیدتر است.

استرس می‌تواند بر سیستم ایمنی بدن نیز تاثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش دهد، اما رویدادهای بالقوه تنش‌زا زمانی در زندگی ما تاثیر منفی می‌گذارد که آنها را تهدید کننده، مهم و غیر قابل کنترل ارزیابی کنیم.

ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که رویدادهای زندگی را به عنوان تهدید کننده در نظر بگیریم:

- ۱- عاقبت این وضعیت منفی است
- ۲- این موقعیت تهدید کننده است
- ارزیابی‌های زیر موجب می‌شود که یک رویداد را مهم تلقی کنیم:
 - ۱- این موقعیت برای من نتایج مهمی را دارد
 - ۲- این موقعیت برای من پیامد دراز مدت دارد
- این ارزیابی‌ها موجب می‌شود که یک رویداد را غیر قابل کنترل تلقی کنیم:
 - ۱- این واقعیت به طور کامل مایوس کننده است
 - ۲- غیر ممکن است در این مورد بتوانم کاری انجام دهم
 - ۳- نه من و نه هیچ کس دیگر نمی‌تواند این وضعیت را تغییر دهد.
- ما زمانی می‌توانیم با رویدادهای بالقوه تنش‌زا در زندگی بهتر مقابله کنیم که:
 - ۱- آنها را به صورت رویدادهای تحت کنترل خود ارزیابی کنیم:
 - ۲- می‌توانم بر این مشکل غالب شوم
 - ۳- من مهارت‌های لازم را برای موفق شدن دارم

محمد رحبی



علی: گو تو رستم کنون بلا اکراه - اشهدان لا اله الا الله هم محمد بود چو ختم رسل - گو تو من را علی ولی الله رستم مسلمانم و در واقع شیعه می‌شود می‌گوید: یا علی ولی‌امام تویی - رهبر جمله خاص و عام تویی گوینم بعد خویش از نسلت - که امامت کند بلافصلت حضرت علی از حسن و شهادتش به دست اشقیاء یاد می‌کند و سوگ گرانبار حسین را توصیف می‌کند، رستم به آه و اندوه چنین می‌گوید:

رستم: زدی آتش به جانم ای شه‌دین - نمودی خان و مانم ای شه‌دین اگر فرمایشی داری به رستم - به حکم و امر و فرمان تو هستم کنون خواهم ببینم شور و شین را - همان یاران و اصحاب حسین را علی: اگر خواهی ببینی شور و شین را - بیا بنگر تو اصحاب حسین راه حضرت علی، از میان دوانگشت صحرای کر بلا را به رستم نشان می‌دهد و می‌گوید:

- همین صحرا که در پیش آشکار است - حسین و جمله اصحاب کبار است. (عناصری، گنجینه، ص ۳۱ تا ۳۵)
- منابع:**
- ۱-اسلامی ندوشن، محمد علی، سرو سابه فکن، انتشارات یزدان، تهران ۱۳۸۷
 - ۲- طبری، محمد بن جریر، تاریخ الرسل و الملوک، ترجمه، قاسم پاینده، انتشارات اساطیر، ۱۳۵۲
 - ۳- زرین کوب، عبدالحسین، دوقرن سکوت، شرکت افست، تهران ۱۳۵۵
 - ۴- مطهری، مرتضی، خدمات متقابل اسلام و ایران، شرکت سهامی انتشار، تهران ۱۳۵۰
 - ۵- کرستین سن، آرتور، ایران در زمان ساسانیان، ترجمه رشید یاسمی، دنیای کتاب، تهران ۱۳۷۹
 - ۶- جعفر، تاریخ اوشلیم، انتشارات سپهر، تهران ۱۳۶۴
 - ۷- شهیدی، جعفر، تاریخ تحلیلی اسلام، نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۶۵
 - ۸- لوی، حبیب، تاریخ نبود در ایران، تهران ۱۳۳۴
 - ۹- زرین کوب، عبدالحسین، بامداد اسلام، انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۷۶
 - ۱۰- شریعتی، علی، تشیع علوی تشیع صفوی، حسینیه ارشاد تهران ۱۳۵۷
 - ۱۱- شریعتی، علی، بازشناسی هوت ایرانی اسلامی، انتشارات الهام، تهران ۱۳۸۶
 - ۱۲- حطهری، مرتضی، مساله حجاب، انتشارات صدرا، قم ۱۳۵۴
 - ۱۳- زرین کوب، عبدالحسین، بامداد اسلام، انتشارات سپهر، تهران ۱۳۶۹
 - ۱۴- فردوسی، حکیم ابوالقاسم، شاهنامه، انتشارات نگیں، قم ۱۳۸۹
 - ۱۵- عناصری، جابر، گنجینه‌ی ای آیینی مذهبی، انتشارات امین، تهران ۱۳۷۱

از تمامی نقاط کشور اشتراک و آگهی می‌پذیرد با ما تماس بگیرید ۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲ ۰۷۲۱-۲۲۲۹۲۴۶