

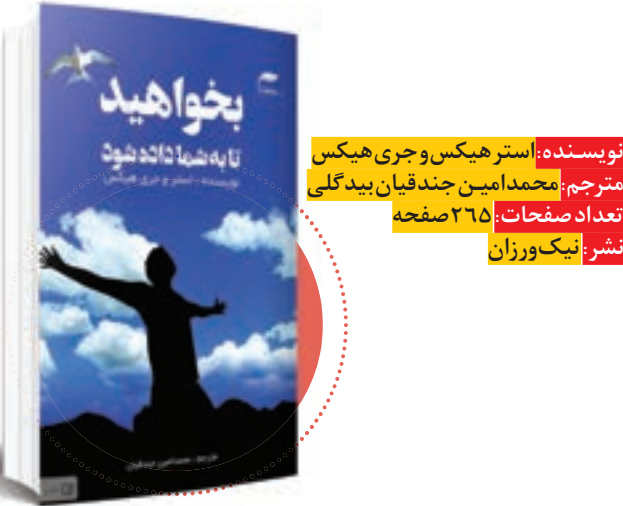
درباره قانون جذب بیشتر بدانیم

امیرمقدم

همه مادر زندگی آمال و آرزوهایی داریم که همه عمر در پی آن ها هستیم. غافل از اینکه این قفل ها فقط با کلید اراده خودمان باز می شود، یعنی باید بخوانیم تا به آن برسیم. روان شناسان انگیزشی به این قانون، قانون جذب می گویند. موضوعی که برای استر و جری هیکس هم دستمایه نوشتن کتابی در این باره شد. کتابی که از نظر بسیاری از روان شناسان قوی ترین آموزه های این کره خاکی را در دل خود نهفته دارد و حاصل تلاش هجده ساله استر و جری هیکس است و با مطالعه آن متوجه می شویم که چگونه روی افکار خودمان تسلط پیدا کنیم، به ندای درونمان گوش فرادهم و سرنوشتمان را بسازیم.

آلبرت انیشتین می گوید: «امکان ندارد چیزی اتفاق بیفتد، مگر اینکه چیزی حرکت کند.» این یعنی هر چیزی با ارتعاشی قابل اندازه گیری در جریان است و ما می توانیم در همه ابعاد زندگی مان از این ارتعاشات بهره بگیریم یا در برابرشان مقاومت کنیم. نکته ای که نویسندگان این کتاب هم بر آن تکیه دارند. کتاب «بخوانید تا به شما داده شود» ۲۲ راهکار عملی و یک پیام ساده و درعین حال شگفت انگیز بر ایمان دارد: «سرچشمه شما عشق و زندگی بهتر است و وقتی با صلح جوش بخورد، می توانید به این قدرت الهی که از آن خودتان است، برسید.» «قانون جذب، قوی ترین قانون دنیا»، «شما، هم سیگنال انتقال می دهید و هم گیرنده ای از آن هستید»، «بگذارید احساساتتان تبدیل به راهنمای شما شوند» و «شما فقط ۱۷ ثانیه از کل ۶۸ ثانیه با سعادتان فاصله دارید»، سرفصل هایی از این کتاب خواندنی است.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «همان طور که ما ابتدا می آییم پایه ریاضی خودمان را قوی می کنیم و سپس حس شیرین مسائل این درس را درک می کنیم، باید فرمولی برای درک دنیا هم بیابیم، فرمولی که همیشگی باشد و کارمان را همیشه راه بیندازد. در این صورت خواهیم توانست اتفاقات آینده زندگی مان را پیش بینی کنیم و به شعوری برسیم که خیلی راحت بتوانیم تجارب گذشته مان را بررسی نما ییم و متعاقبا به علمی دست با ییم که قبلا از بی بهره بوده ایم.»



نویسنده: استر هیکس و جری هیکس
مترجم: محمدا مین جندقیان بیدگلی
تعداد صفحات: ۲۶۵ صفحه
نشر: نیک ورزان

دره بین

سلامت

«شاهی آبی» سرشار از خاصیت های جادویی



شادفر

«شاهی آبی»، گیاهی بومی مناطق اروپا و آسیای مرکزی است که امروزه در سراسر جهان کشت می شود. این سبزی که در آب های شیرین مانند نهرها و برکه ها رشد می کند، ارتباط نزدیکی با کلم، کلم پیچ، تربچه و خردل دارد. این نوع شاهی، طعمی تند و فلفلی و شبیه به طعم ترب کوهی و فایده زیادی برای سلامتی دارد. ویتامین A و بتا کاروتن آن بیش از کاهوی معمولی و ویتامین C آن بیشتر از پرتقال است. جوانه های جوان تر شاهی آبی، طعم ملایم تری دارند و از ساقه هایی لطیف و تو خالی برخوردار هستند. این موضوع سبب شده است تا برای خام خوری و افزودن به سالاد مناسب باشند.

- چند خاصیت دیگر این سبزی
- شاهی آبی دارای میزان بالایی کاروتنوئیدز مانند لوتئین است که به محافظت از چشم کمک می کند.
- لوتئین موجود در آن مانع آسیب به رگ ها و بیماری قلبی می شود.
- کلسیم فراوان در آن، استخوان و دندان ها را تقویت می کند.
- این گیاه در صاف کردن و بهبود بخشیدن به پوست نقش مهمی دارد.
- این گیاه منبع عالی ید است و به عملکرد طبیعی غده تیروئید کمک می کند.
- برگ های خیس شده این گیاه در عسل به مدت یک شب کامل سرفه را از بین می برد.
- مخلوط آب این گیاه همراه با سرکه خستگی و خواب آلودگی را رفع می کند.
- جویدن این گیاه بوی نامطبوع دهان را از بین می برد.
- این گیاه فشار خون و کلسترول را به حالت طبیعی برمی گرداند و تولید شیر در زنان شیرده را افزایش می دهد.
- فعالیت ذهنی و حافظه را بهبود می بخشد.
- کم کالری و غنی از پتاسیم است.
- گیاهی ادرار آور است و با دفع آب اضافه بدن سبب کاهش وزن می شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۸۹۷۲۸۹ پیام رسان، ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

شماره ۱۲

شماره ۱۲
شماره ۱۲
شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

نیکي و گره هایی که باز می شود

درباره آداب قرض دادن و قرض گرفتن، که بهتر است بیشتر به آن اهمیت بدهیم

سمیرا شاهیان | این روزها فیلم ساختگی و بزرگ کرده به نام زدن سند خانه ای برای یک سگ در فضای مجازی دست به دست می شود. بی توجه به همه اهداف تبلیغاتی و فرعی انتشار این فیلم، آدم تعجب می کند از اتفاقاتی که در اطرافش می افتد. روزی یک سگ خانگی به نام آقای چستر، صاحب یک باب آیار تمان هفتاد و دو متری در شمال تهران می شود و در عوض عده ز زیادی روزی هزار بار از دست تنگی و ننداری می میرند و زنده می شوند. این فیلم، نه اولین و نه آخرین مورد است، بلکه مشابه آن که قدر و منزلت یک حیوان از میلیون ها انسان نیازمند و الا تر معرفی می شود، بی نهایت زیاد است. شاید اگر ما آدم ها بیشتر به حال و احوال یک دیگر توجه می کردیم و کمی از تر و تمان که از پار و بالامی رود را به نیازمندان قرض می دادیم، فاصله طبقاتی تا این اندازه زیاد نمی شد، جوانان دم بخت، لنگ تهیه چیزیه نمی ماندند یا مستأجران زیر بار فشار صاحب خانه هاسکته نمی کردند یا صدها هزاران مشکل دیگر برای مردم تبدیل به درد نمی شدند. موضوعی که ما قصد داریم بیشتر به مصادیق آن بپردازیم.

عطایش را به لقایش بخشیدیم

روایت

نخست

عصبانی از بانک بیرون آمدند و یکی شان بلند گفت: عطای وام ازدواج را به لقایش بخشیدم. هر دو شان را می شناسم، تحصیل کرده، بامهارت و عاقل. از همان شروع زندگی مشترک تصمیم گرفتند بدون درخواست کمک از پدر و مادرها دستشان را به زانویشان بگیرند و با پشتکار آینده را بسازند، ولی هر بار که برای درخواست وام ازدواج به بانک مراجعه می کنند کارمند بخش تسهیلات سنگی جلوپایشان می اندازد.

روایت

دوم

ده، پانزده سالی است که دارد دو فرزندش را با هر سختی و مشقتی بزرگ می کند و غیرتش اجازه نداده است دست نیاز پیش هیچ فردی دراز کند. خرج زندگی اش را با هنرهایی که دارد تأمین می کند، بافتنی، آشپزی و آرایشگری. چند وقتی است که طرح برپایی کارگاهی جمع و جور برای درست کردن ترشی و مربا در ذهنش دارد و کارش لنگ یک وام است.

روایت

سوم

سن و سالی از او گذشته، ولی درآمدش با او یار نبوده است که بتواند بالاخره یک چهار دیواری را از آن خود و خانواده اش کند. هر سال اسباب و اثاثیه اش را روی دوش می گیرد و از خانه ای به خانه ای دیگر نقل مکان می کند. امسال صاحب خانه اش به او گفته است که اگر ۱۰۰ میلیون تومان بیشتر بدهی تا یکی دو سال دیگر می توانی همین جا بمانی، ولی جور کردن این پول برای او که درآمدی جز همین کار شکسته بسته بعد از بازنشستگی ندارد، به این آسانی هانیست.

قرض به وقت ضرورت

برای هر کاری نباید دست نیاز به سمت دیگران دراز کنیم و پول قرض بگیریم. بهتر است قرض گرفتن برای کارهای ضروری، مانند تهیه مبلغ رهن، مراسم ازدواج، خانه خریدن، تأمین هزینه های درمان و... باشد. نه اینکه تصمیم بگیریم برای طرحی و چیدمان خانه را با دست خالی تغییر بدهیم و پول این کار را با قرض گرفتن تأمین کنیم یا کارهای غیر ضروری دیگر. گاهی بهتر است به این موضوع هم فکر کنیم فردی که خودش مبلغی را قرض الحسنه در اختیار ما می گذارد اهل کارهای تشریفاتی و تجملاتی نیست و بیشتر در فکر باز کردن گره از کار مردم است. پس حتما برای چنین شخصی اولویت کسانی هستند که مشکلات جدی دارند. نه کسانی که جیبشان خالی تر از خواسته های تجملاتی شان است.

برخی از موارد ضروری

- حوادث طبیعی مانند سیل و زلزله
- اتفاقات غیر طبیعی، مانند تصادفات رانندگی
- تأمین مسکن (رهن و اجاره یا خرید)
- تهیه چیزیه و هزینه ازدواج
- هزینه تحصیل یا درمان بیماری دهک های پایین تر جامعه

قرض برای خدا

بهتر است کسی که پولی را قرض می دهد، این کار را برای رضایت خدا انجام دهد و منت نگذارد.

وام خانوادگی

سال ها ست که خانواده های زیادی صندوق های قایمی راه انداخته اند و خودشان را از زیر بار محنت بانک های دولتی و غیر دولتی رها نیده اند. تنها کار لازم برای ایجاد یک صندوق قرض الحسنه خانوادگی، جمع کردن چند نفر از افراد خانواده و فامیل دور هم است. شبیه کار در این صندوق ها این طور است که یک نفر به عنوان مدیر انتخاب و موظف می شود هر ماه مبلغ تعیین شده را جمع آوری کند و وام را به فردی که نوبت اوست تحویل دهد. اساس کار در این صندوق ها هم برپایه اعتماد است، ولی گاهی هم در صندوق هایی که مبلغ وام کلان است این طور توافق می کنند که هر ماه یک چک باسفته پشتوانه از فرد وام گیرنده (برنده قرعه کشی) دریافت شود. حالا به غیر از صندوق های خانوادگی، این شیوه در جمع همکاران یک اداره، سازمان و شرکت یا اعضای هیئت امناء در مساجد، مدارس و... هم رایج شده است که کمک بزرگی به افراد در رف نیاز فوری یا شروع پس انداز بلند مدت است.

باج گیری ممنوع

حضرت محمد (ص)
می فرمایند: اگر کسی بتواند حق کسی را بپردازد و ولی معطل کند، هر روز که بگذرد برایش گناه شخص باج گیر نوشته می شود.

دوختن شکاف اجتماعی

نمونه های بیان شده فقط گوشه ای از مشکلات رایج در جامعه ماست. اگر کسانی باشند که به هر کدام از این افراد مبلغی را قرض الحسنه بدهند، هرگز کارشان لنگ پول نمی ماند. یکی از نقش هایی که ترویج قرض الحسنه در جامعه می تواند ایفا کند همین ایجاد توازن در بین اقشار مختلف و کم شدن شکاف اجتماعی است. از طرفی ترویج قرض الحسنه در جامعه، آثار اقتصادی مثبتی هم دارد. این کار، نیک، پول های را که در راه جریان می اندازد و فقر را کم می کند.

قرض الحسنه و رشد جامعه

- ترویج قرض الحسنه از کارهای نیک است که باید به آن توجه داشت و از آن غفلت نکرد، زیرا آثار مثبتی در جامعه اسلامی دارد.
- قرض الحسنه نوعی فعالیت تولیدی است، زیرا فرد قرض گیرنده انگیزه دارد که مبلغ قرض را به صاحبش پس بدهد.
- قرض الحسنه روحیه تعهد پذیری را در بین افراد یک جامعه ترویج می کند.
- قرض الحسنه به افراد کمک می کند انگیزه های معنوی و اخروی در آن ها جایگزین انگیزه های مادی و دنیوی شوند.

۴ توصیه برای برگشت پول

اگر کامل موافق قرض دادن پولی به کسی هستید، قرض بدهید و در خودتان آمادگی از دست رفتن پول را هم ایجاد کنید. زیرا گاهی برای محکم ترین قراردادها هم اتفاقات پیش بینی نشده ای می افتد. با این حال روش هایی برای ضمانت برگشت پول وجود دارد که باید به آن ها توجه داشت:

- مبلغ قرض باید مکتوب شود تا در زمان برگشت پول، اختلافی بین دو طرف به وجود نیاید.
- زمان و شرایط بازپرداخت پول باید مشخص شود: برخی این قرارداد را به صورت چند قسط و برخی را سسی تنظیم می کنند.
- پشتوانه قرض باید تعیین شود: گاهی قرض دهنده چک یا سفند را ازای مبلغی که قرض می دهد می گیرد و گاهی فردی را به عنوان ضامن انتخاب می کند.
- به فرد مقروض باید مهلت داده شود. اگر کسی که پولی قرض داده است نیاز ضروری به آن ندارد، به فرد قرض گیرنده مهلت دهد، ولی باز هم درباره زمانش توافق کند.

مزیت های وام خانوادگی

- صندوق قرض الحسنه خانوادگی به شما وامی بدون کارمزد اضافی و غیر منطقی و دردسرهایی رایج اداری پرداخت می کند.
- در این صندوق ها افراد مورد اعتماد در یک خانواده یا آشنایان عضوی شوند و آن ها را از حال و احوال اطرافیشان خبردار می کنند.
- مشارکت و همدلی موجود در این صندوق ها، مایه خوشحالی و برکت می شود، به همین دلیل گاهی افرادی که به وام نیاززی ندارند هم در این صندوق ها مشارکت می کنند.
- پس انداز اجباری یکی دیگر از مزیت های مهم صندوق های قرض الحسنه خانوادگی است. در این صندوق ها تعهد پرداخت اقساط، مانع از اتلاف منابع نقد مالی برای اهداف کوچک و کم ارزش فردی می شود.
- این وام ها تلاشی برای برطرف کردن مشکلات یکدیگر است، زیرا گاهی پیش می آید که با توافق اعضای صندوق، وام قرض الحسنه بدون نوبت به یکی از اعضا که دارای نیاز مالی فوری تر است پرداخت شود.