

سرروز
برای
همان روز

مسعود مهدوی پور

فهرست

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۹۰	آن را بیابید *	۲۸۳	آب، جاری و انعطاف پذیر
۱۹۲	آن گوهر نامیرا	۳۵۲	آب، زمان گردی غریب **
۲۵۱	آن یک روز	۸۷	آب سرد و صورت
۱۸۰	آینده *	۱۱۷	آب و آفتاب
۸۸	آینده از آن کیست؟ *	۳۵۸	آتش، استاد واقعی تغذیه **
۷۷	اِبراز	۲۴۴	آتشِ خشم
۱۲۴	ابعاد هدیه	۱۹۶	آتشِ معده
۴۷۶	اتفاق بیرونی یا ذخیره‌ی درونی؟	۱۱۴	آخرِ خط *
۳۴۶	اتمام کار **	۱۵۲	آرامش *
۴۱۳	اجبار و شعف	۱۲۰	آرزوی مردن
۴۲۱	اجرای مراسم	۲۵۳	آزاد شدن
۱۵۰	احترام یا انتقاد؟	۳۵۱	آسمانِ ذهن
۲۵۴	ارتباط با آفتاب **	۱۳۳	آشپزی
۳۹۱	ارتباط با دنیای رویا	۳۳۶	آگاهی
۴۰۶	ارتباط با گیاهان **	۴۷۹	آگاهی به جای سرکوب
۲۵۰	ارتباط جاودان	۴۲۹	آگاهی در فصول زندگی
۴۶۸	ارتباط در سکوت	۱۰۰	آگاهی و اختیار
۱۲۷	ارتباط عمیق *	۱۵۷	آمادگی برای حادثه

۱۶۸	تکنیک تصمیم‌گیری	۷۸	پالایش دستگاه گوارش	۳۲۸	ایده‌ی خلاق	۱۵۴	ارزنده‌ترین تکنیک
۲۴۷	تکنیک توجه ***	۱۱۶	پالایش ذهن ***	۴۲۰	این دم صبح **	۲۰۱	از سطح به عمق
۴۶۱	تلاش و پذیرش	۳۱۹	پالایش مکان	۱۱۵	این روزهای سال	۲۶۰	از همین جا
۲۸۷	تلاش و تسلیم	۱۶۲	پروژه‌ی زندگی	۱۳۰	بازسازی محل	۴۶۰	اسب زمان و دیو زمان
۱۴۸	تلاش و چشم‌پوشی	۴۷۱	پنج پزشک دیرینه	۳۳۵	بازوهای ذهن	۱۸۳	اشیا و ذهن
۱۲۶	تلاش و صبر	۱۲۸	تأثیر ذهن بر جسم	۱۸۸	بازی زندگی	۶۶	اصرار ورزیدن
۲۵۷	تلاش و نظارت بی طرف *	۴۸۹	تأثیر غیبت *	۲۱۶	با عمل خود تعلیم دهید	۲۰۴	اطمینان *
۹۱	تمرکز فکر *	۴۵	تبدیل نیروی خشم *	۱۱۱	باغ و باغبان	۲۷	اعتدال بهاری
۸۱	تمرکز فکر و هدفمندی	۱۶۳	تجربه‌ی تازه **	۳۶۱	باید یا انگیزه؟	۲۶۷	اعتدال پاییزی
۷۹	تمرین صبحگاهی ***	۲۹	تحولی در رابطه	۲۸۶	بحران و تجدید قوا *	۸۰	افراد خوددار
۲۱۳	تمرین ضد تنش **	۴۵۲	تدارک سفر	۸۲	بحران و حافظه‌ی بلند مدت *	۴۴	افراد کم‌بنیه
۹۲	تمیز کردن دل	۱۲۲	تدبیر و تقدیر *	۴۴۱	بخش عمیق ذهن	۲۳۳	امتحان
۴۵۰	تنفس ***	۵۰	ترموستات انسانی *	۲۳۷	بخشیدن با دل یا منطق؟	۱۴۳	امروز
۱۷۷	تنگنا و خلاقیت	۴۵۱	ترمیم زخم‌ها	۴۵۹	بخشیدن با قلب	۳۳۳	امیال لحظه‌ای
۴۲۲	تنهایی	۳۸۴	تصمیم	۲۱۱	برگ برنده *	۳۰	امیال، مخازن نهفته
۳۶۹	تنهایی یا انزوا؟	۴۴۴	تصمیم از دل تردید	۴۰۴	بزرگ‌ترین آرزو	۳۶۴	امیال، منابع انرژی
۳۸۶	توقع	۴۰۰	تصمیم‌گیری *	۳۸۲	بزرگ‌ترین استاد	۱۱۰	امید
۳۱۴	توقع یا پذیرش؟	۴۴۶	تصمیم‌گیری و ذهن خالی	۱۱۲	بزرگ‌ترین دعا	۹۳	انتخاب آرزو
۲۰۶	جاذبه و استراحت *	۳۰۶	تعادل در تقسیم انرژی **	۱۷۰	بهترین خواهد آمد	۳۹۸	انتخاب واقعی
۲۶۲	جاذبه‌ی توجه *	۴۴۲	تعادل و هشیاری **	۶۱	بهترین نوع انرژی **	۳۸۱	انتخاب و تردید
۴۸۲	جاری کردن انرژی **	۳۳۰	تعهد	۴۳۰	به تعویق انداختن خشم *	۳۸۸	انتخابی ژرف
۶۸	جبران محبت	۲۸۰	تعهد، ریشه‌ی عشق	۲۴۶	بی‌رحمی عاشقانه	۲۳۶	انتظار و توقع
۴۶۳	جبر یا اختیار؟	۱۴۰	تغذیه کردن حیوانات	۳۸	بیرون ریزی *	۲۲۸	اندوه و بیزاری *
۱۶۷	جبر یا انتخاب	۳۵۶	تغییر جایگاه *	۳۲۱	بی‌قراری و آرامش	۵۶	انرژی خلاق **
۳۲۴	جذب آفتاب **	۱۷۲	تغییر دید *	۲۱۲	بیماری، ذهن، شفا	۲۸۲	انگار نه انگار *
۳۹۴	جریان انرژی اشیا	۱۹۳	تغییر ماهیت گذشته	۲۹۳	پالایش درونی *	۱۴۲	اهمیت اکنون *

۳۴۸	ریشه‌ی آرامش در تنش *	۴۹۲	دیدن یک آشنا	۳۷	خواستن و جواب به خواسته‌ها	۹۷	جریان خشم!
۲۸	زبان بیگانه	۴۶۲	ذهن، ماشین بافنده *	۳۸۳	خواستن‌ها و عادات	۲۷۹	جریان زندگی
۴۶۹	زمان به سرعت می‌گذرد *	۴۳	ذهن و دست‌ها *	۱۷۳	خود؟	۴۰۵	جسم و ذهن
۲۵۸	زمان حقیقی	۱۹۴	ذهن و دل ***	۵۷	خوش اقبالی یا اعتبار کیهانی؟	۳۲	جنبه‌ی دوگانه‌ی ابراز
۳۱۲	زمانِ صغیر و زمانِ کبیر *	۷۱	ذهن و زندگی	۱۰۵	دام جنگ و کلید پذیرش	۳۱۱	جنگل آدم‌ها
۲۴۹	زمانِ گذرا و زمانِ پایدار	۲۷۳	ذهن، یک ماشین قدرتمند *	۴۸	دانشگاه زندگی	۱۷۸	چرا درنگ می‌کنید؟
۱۳۶	زمان و تصمیم	۴۳۶	رابطه‌ی ذهن با اشیا	۴۴۸	دانش و عمل	۹۵	چرا شرایط دلخواه؟
۱۶۶	زمان و عادات	۱۷۱	رابطه‌ی عادت و هدف *	۴۰۸	در اوج یک هیجان **	۱۴۷	چشم پوشی از منفعت
۲۰۲	زمین	۴۱۱	راز پایداری	۳۷۲	درد و لذت	۷۲	چهار فصل زندگی
۲۰۹	زمین و غذا *	۲۵۵	راهپیمایی **	۳۰۰	دریافت پیام *	۳۸۷	چیدمان درست
۴۶۴	زندگی چیست؟	۸۵	راهپیماییِ موزون **	۳۱۶	در یک پرواز *	۴۱۰	حال، گذشته، آینده
۹۸	ساختن *	۲۹۷	راه حل	۳۴۳	دست‌ها، فضای خالی **	۳۶۰	حجم و انبساطِ زمان
۴۳۸	ساختن آینده	۵۵	راه زندگی	۳۳۸	دعا و نفرین	۲۹۵	حرافی، یک دام واقعی *
۸۴	سازهای اصیل **	۱۱۹	راهنمایی بی‌توقع	۲۹۴	دفع تنش *	۸۶	حرکت شما
۵۸	سردرد یا هشدار از درون	۱۰۹	رخداد بد	۹۰	دو آبر ابزار *	۲۷۰	حرکت، عامل پایداری
۱۳۷	سرزمین ارتباط‌ها	۴۳۲	رسم و آیین	۲۲۳	دوباره ساختن	۱۹۹	حرکت معکوس
۲۴۱	سنگ در خانه	۴۷۰	رسیدن به خواسته	۲۵۲	دو دانشجو	۳۲۶	حقیقت تنفس ***
۱۹۵	سنگ غلتان **	۴۷۸	رفتار با افراد متجاوز	۴۱۹	دوستی و ارتباط	۴۶	خالی کردن *
۳۷۷	شب یلدا	۳۵	رفتار بد یا گفتگویی مؤثر؟ *	۹۴	دو نوع دل	۴۸۰	خانه تکانی
۱۷۴	شرایط بیرونی یا درونی *	۳۷۱	رنج و لذتِ کاذب	۳۵۷	دو نیمه‌ی زندگی	۲۳۴	خانه‌های سفید و سیاه *
۳۷۶	شروعی دوباره *	۱۵۳	روزهای آب	۲۹۸	دو وجه تضاد	۳۶۸	خشونت، خشونت می‌آورد *
۲۰۸	شعور از یاد رفته **	۲۴۸	روزهای خاص	۲۹۶	دیدگاه تازه	۲۷۲	خلاقیت
۲۴۳	شفافیت در رابطه	۴۳۳	روزهای رفته و امروز	۲۶۱	دیدن	۴۷۵	خلاقیت و طول عمر
۱۳۲	شفای طبیعی	۲۷۴	روزه‌ی کامل *	۳۵۰	دیدن تنفس ***	۲۰۵	خواب خوب
۴۲	شفای طبیعی یا دارو؟ *	۴۰۳	ریشه و پایه	۳۴۵	دیدن جام درون **	۷۶	خواب عمیق
۲۹۰	شکار گوهر *	۳۶۲	ریشه‌ی آرامش *	۱۶۱	دیدن واقعی ***	۳۲۲	خواستن

۳۹۲	مواظب باشید! *	۳۲۰	گستره‌ی بازتاب **	۴۳۷	قدرت توجه	۴۴۵	شکستن طلسم
۴۹۱	موفقیت در دل شکست	۷۵	گنج رنج	۴۸۴	قدرت ذکر و دعا **	۶۰	شناخت خشونت
۱۴۹	می‌دانم و نمی‌دانم	۴۸۸	گووارا در دل ناگواری *	۴۰۷	قدردانی *	۴۲۴	شنیدن صدای بدن
۶۷	میل و بردباری *	۲۷۶	لحظه‌ای در تنفس ***	۴۸۶	قدردانی و شکرگزاری *	۲۲۷	شهریور، ماه میوه
۵۳	میل و زندگی	۴۱۴	لحظه، عامل پایدار	۵۲	قربانی کردن لذت *	۴۲۸	صدمه خوردن در دوستی
۲۳۵	میوه‌ی بی‌توقعی **	۱۸۹	لحظه‌ی جاودان	۳۹۶	قربانی و مسئول	۳۳۷	طبیعت آب
۴۷۲	ناظر خاموش ***	۴۱۲	لذت طلبی یا لذت بردن؟	۴۳۹	قضاوت	۲۸۴	طبیعت نفس *
۳۹۹	ناظر و مجری	۳۳۲	ماشین ذهن	۲۴۰	کاخ آرامش **	۲۴۲	طبیعت وابستگی
۳۹۰	نایاب ولی نزدیک *	۵۴	مانیتور تنفس	۱۶۰	کار و تفریح **	۳۸۹	عاملیت
۳۶۷	نبوغ	۴۸۵	مراحل رشد ایمان	۲۱۴	کاشتن	۴۹۰	عدم وابستگی به بدن
۴۲۶	نسترن وحشی و رز باکارا	۱۷۹	مراسم *	۳۱	کتاب‌های زنده	۴۶۷	عدم واکنش *
۲۹۹	نشان ناخوش آیند *	۱۲۸	مروریدهای غم *	۱۸۷	کجایم و کیستم؟	۳۰۷	عوامل کنونی زندگی
۲۱۸	نصیحت و عمل	۴۸۳	مسئولیت پذیری در کلام *	۴۳۵	کف پاها	۲۳۰	غذا
۳۱۰	نظم و آهنگ	۳۲۹	مسافر آگاه	۱۳۱	کلام مؤثر	۴۰۲	غذا از بیرون، گرما از درون *
۲۱۰	نقش اعتماد به نفس	۴۷	مشاهده ***	۱۲۳	کمال طلبی	۳۳۴	غذای ذهن
۲۸۵	نمی‌دانم	۳۹۵	مشاهده‌ی بکر ***	۴۰	کنترل افکار **	۳۶۶	غذای زندگی
۲۸۸	نوشتن	۱۱۸	مشاوره	۱۰۶	کندن از وابستگی	۳۷۴	غذای زنده
۲۹۱	نیاز واقعی	۳۱۷	مصرف یا ...؟	۲۵۶	کوشش رضایت‌مندانه	۳۰۸	غذای مناسب
۲۱۵	نیمه‌ی فراموش شده	۳۱۸	معجزه‌ی توجه	۳۵۴	کیفیت آینده	۴۱	غرش شیر *
۳۲۵	وابستگی	۲۳۲	معجزه‌ی نوشتن *	۳۴	کیمیاگری *	۳۶	فدا کردن میل *
۲۲۰	واکنش به طبیعت!	۱۵۶	مکانی ارتقاء دهنده **	۳۲۷	کی می‌رسیم؟ *	۳۵۵	فراموشی خوب
۴۳۴	وجه سازنده‌ی تنهایی *	۴۹	منبع انرژی از یاد رفته *	۳۸۵	گذشته، اکنون، آینده	۱۵۸	فرزندمان ما
۶۵	وسوسه *	۴۷۴	منطق بدن	۳۴۹	گذشته، در گذشته است	۷۴	فرصتی در فاصله‌ی دور
۴۴۷	هدایای طبیعت *	۲۳۸	منطق و بی‌منطقی	۱۹۸	گرسنگی و سلامتی	۱۸۲	فضای جایگزین *
۲۹۲	هدف موفق	۲۱۹	منفی‌بافی و درد	۴۲۵	گرما در دل سرما *	۳۷۳	فیلم‌نامه‌ی افکار
۱۵۱	هر روز برای همان روز	۱۰۱	مهارتی به نام توجه *	۲۲۲	گریز برای پیروزی	۲۰۰	قدرت ابراز

۳۴۴	هویت حرکت	۳۰۵	هر روز برای همان روز *
۳۱۵	هویت زمان حال	۴۵۴	هر روز برای همان روز *
۳۶۵	یک تکنیک قوی *	۱۰۸	هر روز، روزی تازه *
۲۶۹	یک حرکت نو *	۴۶۶	هر سفر نشانی از سفری دیگر
۷۰	یک دلی	۳۷۰	هرم غذایی و هرم انسانی
۴۴۰	یک روز تعطیل *	۲۷۸	هسته‌ی آرامش
۱۶۴	یک روز فوق العاده	۱۳۴	هشتاد درصد، کامل است *
۲۸۱	یکی بودن اجزا **	۲۷۷	هشدار
		۱۷۶	هوا گرمه یا من گرمم شده؟ **

اعتدال بهاری

آغاز چیرگی روز بر شب و غلبه‌ی آفتاب بر تاریکی؛
 تولد نور و پرتو زندگی و به حجره رفتن تاریکی؛
 نقطه عطفی بین پایان سرما و آغاز گرما؛
 پایان خواب نیمکره‌ی زمین و گیاهان و آغاز بیداری آن‌ها؛
 شروع کاشت و افشاندن بذر بر زمین و بارور کردن خاک؛
 نهادن بذر و نیت‌های زندگی در خاک وجود؛
 شروع حرکت‌های نو و پایه‌گذاری بنای آینده؛
 گام نهادن در زمانه‌ی نو و به کار بستن تجربه‌های پیشین.

با تحویل شدن سال، نحوه‌ی تابش آفتاب به زمین تعادل کامل را در تقسیم نور به وجود می‌آورد. این یک حقیقت نجومی و یک اصل ریاضی است که توسط متفکرین هزاره‌های قبل کشف شده و تا امروز به صورت یک رسم و سنت پایدار باقی مانده است. در این فضای تحول، تمام ذرات بدن، خانه‌های ذهن و امواج احساسات ما هم سو با تغییرات جهان بزرگ اطراف، در تعادل و پوییش است. بنابراین وجود ما نیز به طور نهادی برای هر تغییری که ما به آن می‌دهیم، آمادگی دارد. این آمادگی به این دلیل است که تمامی ذرات زمین، آسمان، گیاهان و جانوران از هم جدا نبوده و در شُرُف یک جابه‌جایی و حرکت بنیادی است.

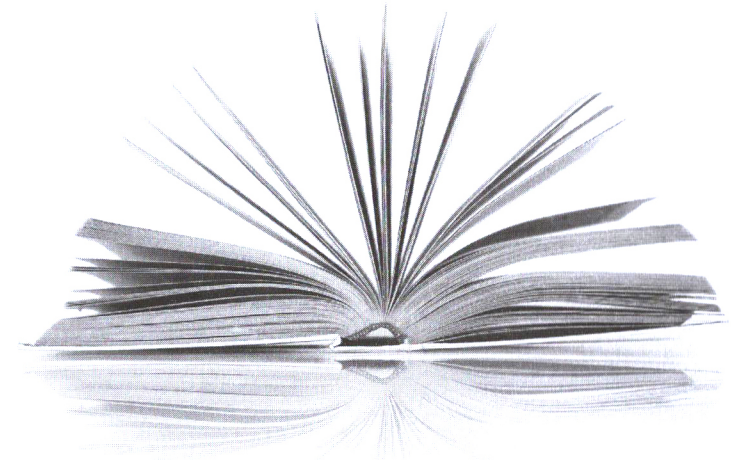
نوروز تنها یک سنت و رسم دیرینه نیست؛ در این فرآیند نجومی و کیهانی، شما نیز مالک و تعیین‌کننده‌ی فضای وجود خود هستید. پیش از لحظه‌ی تحویل سال نو، از ساعت‌ها و روزهای قبل، نیت و مشی سال جدید را مشخص کنید و با عزم و تمرکزی مؤثر، خود را برای این فضای جدید آماده کنید تا با تمام حرکت‌های نجومی و ذرات سماوی هم سو شوید.

زبان بیگانه

شالوده‌ی فرهنگِ امروز جهان بر ستون‌های ارتباط، انطباق، انعطاف و یادگیری استوار بوده و عملکرد مغز و سیستم عصبی انسان نیز با عوامل مذکور بسیار نزدیک و همخوان است. هر کس که خود را در روند این ارتباط جهانی قرار می‌دهد، نه تنها همگام با زمان حرکت می‌کند بلکه از انرژی‌های جاری موجود در زندگی ارتباطی و شخصی خویش نیز به طرز ملموس‌تری استفاده می‌کند. یادگیری یک زبان بیگانه و تلاش دقیق و متمرکز در تبدیل درک‌ها، مقاصد و باورها به کلمات و جملاتِ زبانی به جز زبان مادری باعث می‌شود که **به رایگان، گذرنامه‌ی ورود به دنیایی جدید را داشته باشیم.**

ورود به فرهنگ و زبان جدید همچون چهار ستون نگهدارنده، سقف دنیای پویای امروز را استوار نگه می‌دارد و به نوعی دنیای درون را با بیرون هماهنگ می‌سازد. کسانی که انرژی و پویایی این فضا را درک کرده‌اند حتی اگر به دو یا سه زبان آشنا باشند، یادگیری زبان چهارم را در برنامه‌های آتی خود قرار می‌دهند و آن شغف و انعطاف ذهنی را که در درون این حرکت ارتباطی موجود است، تجربه می‌کنند.

فراگیری زبان چهارم یا حتی بیشتر موجب انطباق با یک فرآیند نوین یا یادگیری یک مهارت جدید می‌شود. این روند نه تنها باعث اشغال ذهن نیست بلکه سبب شکوفایی انرژی‌ها و استعدادهای نهفته‌ی درونی نیز می‌شود.



تحولی در رابطه

خصوصیات رفتاری و گفتگوی کسی را در نظر بگیرید که مطابق فرهنگ شما نیست و در عین حال نمی‌توانید با او قطع ارتباط کنید. گاهی ممکن است رفتار او بیشتر به خشونت و نوعی تجاوز به حیطه‌ی زندگی فردی یا خانوادگی شما شبیه باشد تا یک نوع ارتباط عرف و پذیرفته شده.

در چنین ارتباطی اول سعی کنید رفتار خود را به کنترل درآورید و **عدم واکنش** را تمرین کنید. اگر می‌توانید و شرایط مهیاست با او گفتگویی داشته باشید و سعی کنید حتی در غیاب او بدگویی نکنید. این فضا یعنی «عدم واکنش» اگر با انتخاب آزاد و یگانگی شما با هدف‌تان همراه باشد، دیگر سرکوب کردن امیال و خاموش کردن آتش درون نیست بلکه در این فضای متحول، **تمامی نیروها و انرژی‌های عصبی خود** را که قرار بود با تظاهرات عصبی، فرو خوردن، کنایه و متلک‌گویی هدر دهید، اکنون با آگاهی یگانه و انتخاب‌گرهسته‌ی وجود خود، در مخازنِ درونی‌تان **ذخیره می‌کنید.**

در قدم بعدی به حفظ آرامش خود و پذیرش «او» همان‌طور که هست پردازید؛ یعنی توقع خود را از تغییر دادن او به نزدیک صفر برسانید و هر بار که او را دیدید، مراقب باشید دچار گله، اعتراض و رنجش درونی نشوید. در این حالت دو ابزار مؤثر دارید: **قوای ذخیره شده در انبارهای درونی و فضای خالی ذهن** که هر دوی آن‌ها در ایجاد آرامش و حفظ نیروی شما مؤثر است. حال فقط در عبادت‌های خود برایش دعا کنید. آنگاه خواهید دید که «او» معجزه‌وار تغییر و تحول پیدا می‌کند.