



**فصلنامه موسسه
خبریه امین آراسته
ویژه پاییز**

شماره سوم، پاییز ۱۴۰۰





« بخشنده بودن پیش از آن که توانایی مالی بخواهد،
قلب بزرگی می خواهد.»

آنچه در این شماره می خوانید:

سخن بنیانگذار ۴

سخن مدیرعامل ۷

در این خانه چه گذشت ۸

سلامت روان را جدی بگیریم ۱۴

گزارش مالی ۱۶

معرفی کتاب ۱۸

آثار هنری مددجویان ۲۸

.....

فصلنامه فرهنگی، هنری و اطلاع رسانی موسسه خیریه امین آراسته

.....

لطفا نظرات، پیشنهادات و راهنمایی های خود را در راستای

ارتقای سطح این نشریه با ما در میان بگذارید.

نشانی: تهران، زعفرانیه، خیابان آصف، میدان

اعجازی، ساختمان صفا ۲، طبقه اول واحد دوم

شماره روابط عمومی: ۰۹۱۹۱۰۰۰۲۷۲





بنیانگذار موسسه خیریه امین آراسته پروین تاج آراسته کرمانی

عزم ما محبت است و خدمت جهانیان رسم ما عشق و وزیدن و شاد زیستن

آرمان ما پرورش استعداد و ارزش های انسانی جوانان

همه در بند هوا بپند و هوا بنده‌ی ماست که برون رفته از آن دور زمانیم همه
روح مطلق شده و تابش جانیم همه که ثمر بخش ترا بخت جوانیم همه

با رهایی از باورهای محدودکننده، با یاری انرژی لطیف عشق و ایثار و آگاهی، همچون خورشید مهربانی، گرمابخش موجودات عالم باشیم و مسبب رشد دیگران، به فراتر از خود سفر کنیم. در این هنگام زمین و زمان به یاریمان بر می خیزند تا بهشت درونمان را احیا کنیم و عشق خدایی را احساس و عطر آزادگی را ادراک. در آن زمان معجزه ای اتفاق می افتد: دستان التیام بخش و شفادهنده و قدم هایت پربرکت و دلت پر از شادی ناب خواهد شد. به سرچشمه ی آگاهی، فراوانی و بی کرانگی راه خواهی یافت و مبدل به انسانی پاک و ناب خواهی شد. آن زمان دنیا را از چشم دوستی نگاه خواهی کرد؛ همه جا بهشت است و شور و شوق و ایثار. رنج ها رنگ می بازند، روح جلا می یابد و وجود، ثمربخش می شود. بیایید بکوشیم فارغ از غوغای زندگی به خدای درون و حقیقت لایزال وجودمان وصل باشیم.







مدیر عامل موسسه خیریه امین آراسته
یونس شیراوند

خیر کن با خلق، بهر ایزدت
یا برای راحت جان خودت
تا هماره دوست بینی در نظر
در دلت ناید ز کین ناخوش صور

موسسه خیریه امین آراسته در سال ۱۳۸۸ با هدف حمایت از دانش آموزان و دانشجویان مستعد بی بضاعت فعالیت خود را به صورت رسمی آغاز نمود که فعالیت موسسه در جهت تسهیل نمودن شرایط برای جوانان و نوجوانانی است که به دلیل وجود کمبودها و نارسایی ها از تحصیل دور مانده است، موسسه خیریه امین آراسته بر آن است که با تکیه بر دستان عاشق و پر سخاوت همیاران و حامیان موسسه بتواند شرایطی فراهم کند، که این استعدادها، زمینه رشد و شکوفایی و بهزیستی خود و جامعه را مهیا سازند. و جا دارد موفقیت این موسسه که مرهون حمایت‌های شما همیاران است را تبریک گفته و از صمیم قلب برای همه، آرزوی خوشبختی و تندرستی را از خداوند متعال خواستارم.





در این خانه چه گذشت؟

خلاصه ی گزارش عملکرد سه ماهه سوم
سال ۱۴۰۰

گزارش کمپین بال های امید

کمپین بالهای امید که به منظور تحت حمایت قرار دادن محصلین بیشتر برگزار شد، در ۱۵ مهر ماه به پایان رسید. در این کمپین با کمک نیکوکاران عزیز توانستیم مبلغ ۶۰/۵۰۰/۰۰۰ تومان جمع آوری کنیم و با این مبلغ ۱۰ محصل جدید را تحت حمایت قرار دادیم. علاوه بر آن به مناسبت فرارسیدن مهر ماه به هر محصل تحت حمایت در موسسه مبلغ ۲۰۰ هزار تومان واریز گردید.





ارسال کتاب کمک درسی برای دانش آموزان کنکوری

تست زنی و مطالعه کتاب های تست برای قبولی در کنکور سراسری لازم و ضروری است. با این حال در این سال ها شاهد افزایش بی رویه قیمت این کتاب ها بوده ایم. از آنجاییکه دانش آموزان تحت حمایت موسسه توان تهیه برخی از این کتاب ها را نداشتند، بر آن شدیم تا با یاری نیکوکاران کتاب های لازم را برای آنان ارسال نمائیم. خوشبختانه توانستیم ۶۱ مورد بسته های کتاب کمک آموزشی برای دانش آموزان ارسال کنیم و شاهد خوشحالی و شادی آنان باشیم.

اهدای گوشت قربانی به مددجویان ساکن شهر ثلاث باباجانی

یکی از خیرین نیک اندیش موسسه قصد داشتند که یک گوسفند قربانی کرده و در بین تعدادی از محصلین تحت حمایت موسسه توزیع نمایند. بررسی های مددکار موسسه نشان داد که مددجویان ساکن شهر ثلاث بابا جانی بیشتر نیازمند این بسته معیشتی هستند. با پیگیری های انجام شده توسط خیریه امین آراسته این عمل نیک انجام شد و گوشت قربانی بین تمامی مددجویان ساکن این شهر توزیع شد.





اهدای لپ تاپ به محصلین تحت حمایت موسسه

در روزهایی که کرونا بر زندگی تمام مردم جهان سایه افکنده است، گوشی موبایل و لپ تاپ نقش کلاس درس و مدرسه را برای محصلین ایفا میکند و از نیازهای ضروری آنان به شمار می رود. در این مدت درخواست های بسیاری برای لپ تاپ از سوی دانشجویان به دست ما رسیده است. تلاش ما در خیریه امین آراسته فراهم آوردن و تامین تمام نیازهای تحصیلی دانش آموزان و دانشجویان است. در سه ماهه پاییز تعداد ۹ لپ تاپ به محصلین تحت پوشش موسسه اهدا شد. با آرزوی موفقیت و شادکامی برای تمامی محصلین.





امضای تفاهم نامه با بنیاد نخبگان لرستان

در تاریخ ۱۴۰۰/۰۹/۱۶ تفاهم نامه همکاری بین بنیاد نخبگان لرستان و خیریه امین آراسته به امضا رسید. در این تفاهم نامه تلاش دو طرف همکاری های هر چه بهتر و بیشتر در راستای حمایت های همه جانبه برای حمایت از محصلین و تسهیل کار یکدیگر است. ارائه خدماتی چون اهدا بورسیه تحصیلی، وام، وسایل کمک آموزشی و توسط خیریه امین آراسته و حمایت های چون معرفی محصلین به مراکز درمانی، حضور محصلین در ورکشاپ ها و حضور موسسه در ایونت های بنیاد، از سوی بنیاد نخبگان لرستان صورت میگیرد.

سفر مامور تحقیق موسسه به کرمانشاه

همه چیز از آشنایی با آقای مرادی شروع شد. آقای که از مهربان ترین و شریف ترین انسان هایی است که تا به حال ملاقات کرده-ام. ایشون ما رو با شهر ثلاث باباجانی آشنا کرد. شهری که کمتر کسی اسمش رو شنیده. یکی از محروم ترین و دورافتاده ترین شهر های کشور، شهری که بالاترین نرخ بیکاری رو داره، زلزله زده است و بخاطر صعب-العبور بودنش کمک رسانی به اونجا به سختی انجام میشه.

نهم مهرماه ۱۴۰۰ سفر من شروع شد. صبح که به کرمانشاه رسیدم، مهمان نوازی این مردم من رو به شدت تحت تاثیر قرار داد. آن ها به قدری خونگرم بودند که من رو به صبحانه مفصل دعوت کردند و گذاشتند مهمانشان بدون صبحانه آن جا را ترک کند. بعد از صرف



صبحانه به سمت جوانرود راه افتادم و از آنجا همراه با آقای مرادی به سمت شهر ثلاث باباجانی حرکت کردیم. هنوز آثار خرابی های زلزله در این شهر به چشم میخورد. بعضی از مردم در همان خانه های زلزله زده زندگی میکنند و تعداد کمی هم که توانسته اند خانه شان را بازسازی کنند، کلی وام و قرض گرفته اند. داخل شهر خبر پیچیده بود که برای کمک به محصولین آنجا هستیم. همین باعث شد که موارد تحقیقاتی ما از ۲۰ نفر به ۴۰ نفر برسد. در شهر ثلاث باباجانی با یکی از شریف ترین و دلسوز ترین معلم ها به نام آقای عزیزی آشنا شدم.

صبح روز بعد به سمت سرپل ذهاب حرکت کردم، توی مسیر عاوه بر مکان های زیبا و هوای پاک، وجود روستاهای کوچک با چند خانوار تامل برانگیز بود... ساعت ۹ صبح رسیدم دم خونه دانش آموزی که درخواست تحت پوشش قرار گرفتن ارسال کرده بودند، مادر خونه در حال پخت نون خانگی بود، واقعا از دیدن چنین زندگی ساده و سالمی لذت بردم، بعد از انجام کارم موقع خداحافظی کردن مادر خونه سه عدد نون خانگی با مقداری خرما که از درخت وسط حیاط بود، داد بهم و منو راهی کردند.. مستقیم رفتیم به سمت قصر شیرین، شهری که مرزی ترین شهر ایران و هم مرز کشور عراق هست، ساعت ۱۱ رسیدم اونجا، اینبار درخواست دهنده دانشجوی ارشد بود، پدر خانواده متاسفانه بشدت بیمار بودند و عمل باز قلب هم انجام داده بود ند، قسمت تلخ تر ماجرا این بود که خونه شون مال خودشون نبود و مجبور بودند به دستور شهرداری و به علت در حاشیه و طرح بودن، اونجارو خالی کنند بعد از اونجا رفتیم به سمت گیلان غرب. مسیری طولانی با هوای گرم، قرار بود که بریم به دورترین روستای گیلان غرب. ظهر رسیدم خونه دانش آموز بعدی، خونه ای بزرگ با دو سه تا گوسفند و مرغ و خروس. ناهار رو مهمون اونها بودم. بعد از اون به همراه پدر خانواده رفتم بسمت ترمینال گیلان غرب، بعد از اون هم رفتم به ترمینال کرمانشاه و ساعت شش عصر از کرمانشاه خارج شدم.....



برگزاری دوره سئو برای دانشجویان تحت حمایت موسسه

سئو چیست؟ سئو مجموعه فعالیت هایی است که در طراحی سایت، تعیین استراتژی محتوایی و تولید محتوا انجام می‌دهیم تا جایگاه بهتری در نتایج جستجوی گوگل کسب کنیم. در دنیای ارتباطی امروز که سایت و فضای مجازی نقش موثری در فروش و رشد شرکت‌ها دارد، نیاز به نیروی کاری که دانش سئو دارد به شدت بالا رفته است. افرادی که این دانش را به خوبی یاد می‌گیرند و به کار می‌نند، سریعاً جذب بازار کار شده و به درآمد مناسبی می‌رسند. خیریه امین اراسته با همکاری آکادمی دیجیتال مارکتینگ فرین که یک آکادمی خوش نام در زمینه آموزش سئو است، این کلاس آموزشی را به صورت رایگان برای ۱۰ نفر از دانشجویان برگزار نمود. هم اکنون این دوره آموزشی در حال اجرا است و امید داریم تا با برگزاری این دوره بستر اشتغال محصلین را فراهم آورده باشیم.

سلامت روان را جدی بگیریم

سلامت روان شامل بهزیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی است که نحوه تفکر، نوع احساس و شیوه عملکردمان را تحت تأثیر قرار میدهد. سلامت روان علاوه بر موارد فوق، بر نحوه مدیریت استرس و هیجانات منفی و نیز شیوه ارتباط برقرار کردن با دیگران، تصمیم گیری و گزینش انتخاب هایمان تأثیر میگذارد. ۱

ختلالات روانی در جهان امروز شایع اند و خود میتوانند مشکلات دیگری بیفزایند. باوجود تلاش بسیاری از سازمان ها برای ایجاد آگاهی درباره این اختلالات و اهمیت سلامت روان، هنوز بسیاری از افراد در این خصوص دانش کافی ندارند. سلامت روان ما تحت تأثیر عوامل متعددی است و البته دلایل نسبتاً مشخصی دارد. تحقیقات نشان می دهند تلفیقی از عوامل زیستی، ژنتیکی، روان شناختی، محیطی و اجتماعی در کیفیت سلامت روان ما موثر است. بدیهی است در این میان، آگاه بودن و دانش ما میتواند کمک کند تا در صورت شناختن نشانه های هشدار دهنده در خود و دیگران آن ها را جدی بگیریم و هرچه سریعتر اقدام کنیم. علت مزمن شدن برخی اختلالات روانی، جدی نگرفتن آن ها در هنگام بروز علائم اولیه و انکار آن هاست. در اینجا به چند علامت رایج و مهم اشاره می کنیم که در صورت بروز باید باید هرچه سریع تر به روانپزشک یا روانشناس بالینی مراجعه شود. این علائم عبارت اند از:

۱. خوردن یا خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
۲. کناره گیری از افراد
۳. کناره گیری از فعالیت های روزمره و همیشگی
۴. کاهش یا فقدان انرژی، خستگی مداوم
۵. بی علاقگی، بی حسی، بی انگیزگی
۶. دردهای بی دلیل و فاقد مرجع جسمانی
۷. احساس درماندگی و ناامیدی
۸. مصرف مفرط سیگار
۹. سو مصرف الکل و مواد مخدر
۱۰. احساسات منفی مزمن و نامعمول مثل گیجی، خشم، دل شوره، ناراحتی، بدخلقی، نگرانی و استرس
۱۱. جرو بحث و درگیری دائم با دوستان و خانواده



۱۲. مشکلات تحصیلی

۱۳. تغییرات خلق ناگهانی (بالا یا پایین) و مشکل آفرین در زندگی

۱۴. شنیدن صداها یا داشتن تفکراتی که با واقعیت منطبق نیستند

۱۵. تفکر آسیب رسان به خود یا دیگران

۱۶. ناتوانی در به انجام رساندن کارهای روزمره

گفتنی است این نشانه‌ها الزاما در همه افراد علامتی جدی به شمار نمی‌رود. پس با داشتن هریک از آن‌ها نباید به خود یا دیگران برچسب بزنیم، ولی چنانچه این نشانه‌ها را دیدیم باید به متخصص مراجعه کنیم تا ارزیابی شویم و در صورت نیاز درمان را هرچه زودتر آغاز کنیم. از سوی دیگر، باید بدانیم که درمان همیشه با مصرف دارو آغاز نمی‌شود. پس با این نگاه که مایل به مصرف داروهای روان پزشکی نیستیم و شانس بهبود و شروع درمان مناسب را از خود نگیریم. سلامت روان به ما کمک میکند هیجانات مان را به درستی مدیریت کنیم و از زندگی لذت ببریم. حتی وقتی مشکلاتی بر سر راهمان وجود دارد. داشتن ذهن و روان سالم به اندازه جسم سالم مهم است.





گزارش مالی

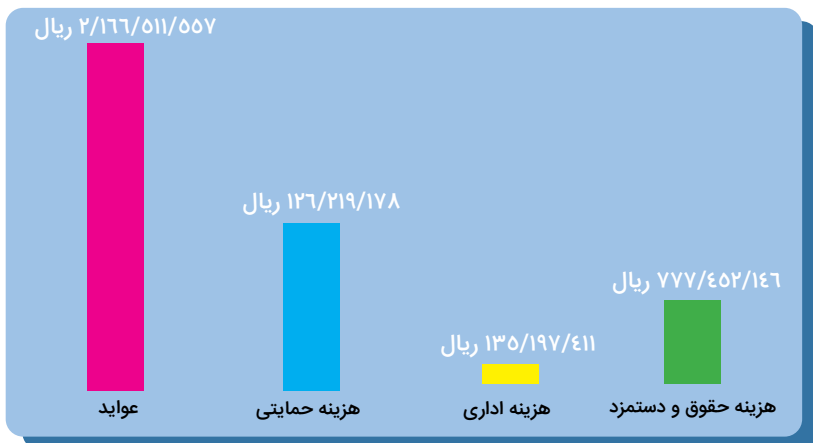
عواید	
با توجه به شروع فرآیند جذب عواید از ابتدای مهر، تا پایان آذر ۱۴۰۰، به صورت نقدی ۴/۳۳۷/۵۱۳/۸۶۹ ریال و غیرنقدی ۵۶/۶۱۰/۰۰۰ ریال بوده و جمع کل دریافت‌های نقدی و غیر نقدی و کمک‌های مردمی ۵/۵۹۹/۵۸۹/۷۲۶ می باشد.	
هزینه های عملیاتی	
هزینه های عمومی اداری	۱۲۶/۲۱۹/۱۷۸ ریال
حقوق دستمزد و بیمه	۶۰۲/۸۴۳/۷۶۸ ریال
هزینه های حمایتی	۲/۰۱۹/۸۴۱/۸۰۰ ریال
کل هزینه های حمایتی مددجویان	۲/۵۸۵/۳۱۶/۰۰۰ ریال

*لازم به ذکر است که اسپانسر تمامی هزینه های مربوط به حقوق و دستمزد پرسنل موسسه امین آراسته توسط بنیانگذار موسسه تامین می گردد.

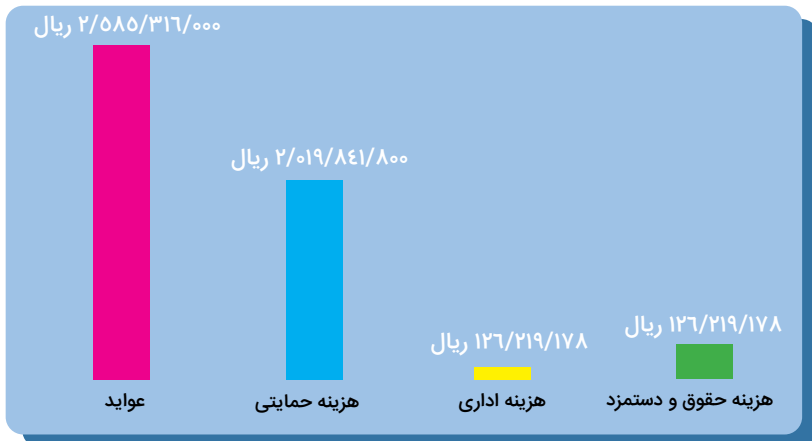


گزارش مقایسه ای سه ماهه سوم سالهای ۱۴۰۰ و ۱۳۹۹

سال ۱۳۹۹

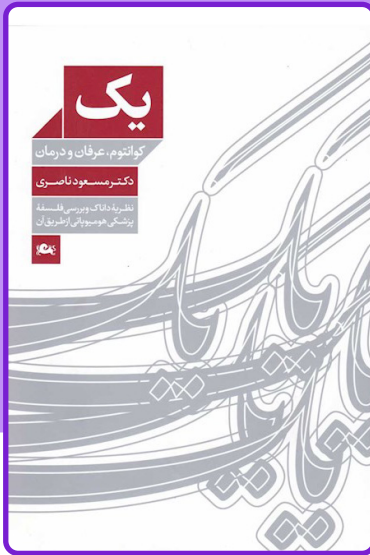


سال ۱۴۰۰



معرفی کتاب

● فرزانه آزادمهر



یک، کوانتوم عرفان و درمان

● مسعود ناصری

بیش از هر چیز دیگری اسم این کتاب من را مجذوب خود کرد کتاب «یک کوانتوم عرفان و درمان» رو در کتابخانه یکی از اقوام دیدم و آنرا امانت گرفتم و خواندم از خط به خطش لذت بردم و این را هم بگویم من را به شدت هیجانزده کرد از آن روز به بعد سعی میکردم دنیا را با این دیدگاه ببینم که همه ی موجودات حق زندگی دارند، همه ی ذرات به هم پیوسته هستند و مثل یک شبکه با هم ارتباط دارند.

با یک پزشکی جدید به نام «هومیوپاتی» آشنا شدم که معتقد است همه ی اجزای بدن با هم در ارتباط اند و می گوید درد در ناحیه معده نمیتواند بی ارتباط با مشکل دیگر اعضای بدن باشد. این کتاب مجموعه ای است از شاخه های گوناگون «یک» علم: فلسفه، عرفان، فیزیک، بیولوژی و پزشکی. به زبان ساده نوشته شده است و برای اولین بار در دنیا نظریه ی نوینی به نام نظریه ی دانا که بیولوژی و فیزیک مدرن را به هم پیوند می زند.

کتاب «یک، کوانتوم، عرفان و درمان» نوشته ی «مسعود ناصری» است که فلسفه، عرفان، فیزیک، بیولوژی و پزشکی حال حاضر را با زبانی ساده در کنار هم آورده و برای اولین بار در دنیا نظریه نوینی به نام نظریه ی دانا که بیولوژی و فیزیک مدرن را به هم پیوند می دهد و به بررسی فلسفه ی پزشکی هومیوپاتی از این طریق می پردازد. او انسانی را تعریف می کند که شیخ روز روشن با چراغ در جستجویش بود. به انسانی می پردازد که شیخ حتی در تاریکی هم او را می دید ولی انسانش نمی دانست. تعریفی جدید و بنیادی از



سلامتی، بیماری و مداوا ارائه می‌کند که می‌رود تا ستون‌های مداوای قرن ۲۱ را پایه‌ریزی کند. به دنبال یافتن تعریفی درست برای زندگی و واقعیت است! به توجیه و تشریح علت بیماری‌های مختلف می‌پردازد. از آب حیات می‌گوید؛ آبی که هر چیز می‌تواند باشد مگر آب. از پندارها می‌گوید و این که انسان اندیشه است و اندیشه انسان.

دکتر «مسعود ناصری» محقق، نویسنده و دانشمند معاصر ایرانی، در سال ۱۳۳۶ در شهر نقده بدنیا آمد. برخی از مدارک کسب شده و تحقیقات ایشان برای اطلاع بیشتر به شرح زیر ارائه می‌گردد: لیسانس مهندسی مکانیک از دانشگاه شریف، فوق لیسانس علوم و مهندسی راکتورهای اتمی از دانشگاه لندن، فوق دکترای روشهای عددی در معادلات ترانسپورت از انگلستان، دیپلم پزشکی هومیوپاتی از انگلستان، سه سال تحقیق در آنرویدینامیک در سازمان هوانوردی و فضاوردی آمریکا (ناسا) و غیره.

ایشان بنیان گذار «تئوری شعور» می‌باشند که برای اولین بار در سال ۱۳۷۵ در همایشی که در ارتباط با پزشکی هومیوپاتی در لندن برگزار شد ارائه شده است. این تئوری، بسیار جامع بوده و کاربردهای زیادی در فلسفه، جامعه شناسی، مدیریت، بهداشت و تغذیه، گیاه شناسی، پزشکی، دامپزشکی و کشاورزی دارد.

دکتر ناصری معتقد است که: شعور وجود داشته و وجود دارد! درست مثل نیروی جاذبه که قبل از نیوتن نیز موجود بوده است هر چند کسی نمی‌توانست آن را توضیح دهد و یا توجیه نماید (آیا قبل از کشف نیوتن، سیبی از درخت نمی‌افتاد؟). حتی انسان هزار سال قبل، از وجود جاذبه آگاه بود و با استفاده از غلتاندن سنگ از یک بلندی و یا آسیاب آبی از آن استفاده می‌کرد.

تمام سلول‌های یک انسان (به جز سلول‌های خاکستری مغز) حداکثر در طول مدت هفت‌سال کاملاً از بین می‌روند و با سلول‌های جدیدی جایگزین می‌شوند. یعنی اگر دوستان را بعد از هفت سال ببینیم، حتی یک سلول این شخص همان نیست که ما آخرین بار دیده بودیم، ولی جالب است که شکل ظاهری وی صرف نظر از اثرات پیری، همان خواهد بود. لوزالمعدة انسان اکثر سلول‌های خود را در شبانه‌روز یک‌بار تجدید می‌کند،

تصور اینکه عمری را صرف همان کارهایی بکنی که همواره کرده ای باید
لرزه بر اندامت اندازد، نه فکر کردن به چیزی که پیش روی داری.
دن خوان



یک رود در آن واحد همه جا هست، در سرچشمه، در دهانه ی دریا، در جریان آبشار، در اقیانوس و در کوهستان. برای رود فقط زمان حال وجود دارد، نه سایه ای از گذشته بر آن هست و نه از آینده.

هرمان هسه

پوشش داخلی معده نیز هر سه روز یکبار تجدید می‌شود، گلبول‌های سفید، هر ده روز یکبار با گلبول‌های جدید جایگزین می‌گردند، ۹۸٪ پروتئین مغز در مدتی کمتر از یک ماه تعویض می‌شود و تمام این فرایندها به نحوی تنظیم می‌شوند که شکل کلی آن عضو باقی می‌ماند. پس بافت‌ها و سلول‌های بدن ما به صورت یک «سیستم خودساز» دارای خصیصه «همانند سازی» است.

هر موجود زنده یک «سیستم زنده» است (رشد می‌کند) که از مجموعه‌ای از سیستم‌های زنده کوچک‌تر تشکیل می‌شود و خودش نیز به نوبه خود زیرمجموعه‌ای از طبیعت است. یک سیستم زنده علاوه بر خصیصه همانندسازی، دارای توان «خودگردانی نسبی» نیز هست. بدین معنی که می‌تواند در پاره‌ای موارد تحت تأثیر محرکی، از خود عکس‌العمل نشان بدهد یا خودرا کنترل نماید و بدون عکس‌العمل باقی بماند.

پس تمام کائنات و طبیعتی که در آن بسر می‌بریم، شبکه‌ای به هم‌بافته شده از سیستم‌های زنده (گیاهان، حیوانات، انسان...) را تشکیل می‌دهد که هر جزء این شبکه خود یک سیستم خودساز است و از خصوصیات همانندسازی و خودگردانی نسبی برخوردار است. باید توجه داشت که سیستم‌های زنده به نوعی با یکدیگر ارتباط دارند و تمام کائنات به‌عنوان یک سیستم همپاس عظیم به حیات تکتک اجزاء آن بستگی دارد و اگر بیندازیم که حتی یک باکتری بیهوده است، مرتکب اشتباه شده ایم.

در یک «سیستم همپاس»، حیات یک عضو وابسته به حیات عضو دیگر است. این بدان معنی است که یک می‌تواند نمی‌تواند بدون یک سلول وجود داشته باشد و بالعکس، یک قلب نمی‌تواند وجود داشته باشد، اگر مغز یا کلیه‌ای موجود نباشد و بالعکس، جامعه انسانی نمی‌تواند وجود داشته باشد، اگر جامعه باکتری‌ها موجود نباشد.

بنابراین هر سیستم زنده، مجموعه بسیار پیچیده‌ای از اجزا است که رابطه‌ای همپاس بین یکایک اجزاء آن وجود دارد. اگر آشفتگی خاصی به هر جزء وارد شود نتیجه آن بلافاصله به دیگر اجزاء منتقل خواهد شد و بعد از مدتی، کل سیستم زنده را در بر خواهد گرفت



هر عضو استعداد تکثیر دارد و تکثیر هر کدام متأثر از تکثیر دیگر اعضا است. خود طبیعت به‌عنوان یک سیستم زنده مکانیزم‌های خاصی برای کنترل این تعادل دارد، حال اگر میزان تکثیر یک‌عضو، ناسازگار با تکثیر دیگر اعضا باشد سلامتی طبیعت به خطر می‌افتد که مشابه این حالت در سرطان دیده می‌شود. یعنی سلولی زیاده طلب می‌شود و شروع به تکثیر بی‌رویه می‌کند که در دراز مدت به کل سیستم صدمه وارد می‌کند.

پس شبکهٔ رابطی وجود دارد که بین اجزاء جهان حاکم است و به ماده شکل می‌دهد، ذرات بنیادی را در کنار هم قرار می‌دهد، اتم، مولکول، سلول، گیاه... و حیات سیستم زنده را مفهوم می‌بخشد. ساختار مادی تمام اجزاء جهان مشترک است، همگی از «ذرات بنیادی» ساخته شده‌اند، آنچه که موجب پیدایش اشکال گوناگون ماده شده‌است و می‌شود، همان «شبکهٔ رابط» است. می‌دانیم که همهٔ عکس‌ها از نقطه ساخته شده‌اند ولی آنچه عکس شما و عکس یک ساختمان را متمایز می‌کند، مجموعه روابطی است که بین نقاط برقرار است. در بین موجودات زنده، این شبکه، در هر رابطه، آن قدر خاص است که شما هیچ موجود زنده‌ای را دقیقاً همانند موجود زنده دیگر نمی‌توانید پیدا کنید. شاید بهتر باشد این شبکهٔ ارتباط را «شعور» بنامیم، این جا شعور به معنای آگاهی است و منظور عقل یا هوش نیست.

در یک سیستم زنده، شعور هر جزء ضمن اختصاص داشتن به آن جزء، بخشی از شعور سیستم زندهٔ غالب بر آن و بالاتر، بخشی از شعور جهان است. مثلاً کبد در انسان، خود یک سیستم زنده است که دارای شعور خاص خودش است (شعور کبد: مجموعه‌ای از شعورهای انواع بافت‌ها و سلول‌ها) که آن شعور ضمن اختصاص داشتن به کبد، بخشی از شعور انسان است که آن نیز بخشی از شعور طبیعت است. پس حیات من بستگی دارد به حیات مجموعهٔ اعضای بدنم، گیاهان، حیوانات، دیگر انسان‌ها، طبیعت، کرهٔ زمین، ماه و ...

یک سیستم زنده به‌عنوان مجموعه‌ای از اجزاء، زمانی در بهترین وضعیت خود (سلامتی) هست که اجزاء آن ساختاری «بوز- انیشتین» تشکیل دهند. یعنی ساختاری که هر جزء آن نه تنها مانند کل عمل کند بلکه هر جزء همان کل است و بین تمام اجزاء آن تعادل و هماهنگی کامل وجود دارد.





این برداشت که عمل مشاهده موجب تغییر اتفاق مورد مشاهده می گردد موجب شده تا برخی از دانشمندان فیزیک کوانتوم و فیلسوفان دنباله رو پا را فراتر نهاده و اعلام دارند که اساسا خود اتم وقتی وجود دارد که ناظری باشد تا آن را مشاهده نماید: اگر ناظر نباشد اتم هم وجود ندارد. این برداشت عواقب زیادی دارد و از جمله اینکه آنچه را ما واقعیت دیده یا فکر می کنیم واقعیت دارد، تنها زائیده ی فکر و در نتیجه ذهن ماست. این یعنی تنها چیزی که واقعیت دارد ذهن است و بس، ججهان یعنی ذهن.

براین اساس، با توجه به کیفیت شعور بوز- انیشتینی می توانیم سلامتی و بیماری را اینگونه تعریف کنیم:

سلامتی یعنی شعور بوز- انیشتینی (تعادل)، بیماری یعنی انحراف از شعور بوز-انیشتینی (عدم تعادل) که شعور ناهنجار نیز می نامند. شدت بیماری نیز به میزان این انحراف بستگی دارد، هر قدر انحراف بیشتر باشد، شدت بیماری زیادتر خواهد بود. مرگ، انحراف کامل شعور از حالت بوز- انیشتینی است که موجب فروپاشی کل شبکه ارتباطی بین شعور اجزاء یک موجود می گردد.

پس طبق قانون اول شعور می گوئیم: هر ذره ای در جهان، شعور خاص خودش را دارد! اشکال گوناگون ماده چیزی نیست مگر نمود قابل مشاهده این شعور! فرهنگ های مختلف نام های گوناگونی به این شعور داده اند:

نیروی حیات در ایران، پرانا در هند، چی در چین، مانا در جزایر پولنزو...

تمام این آوازاها، آرزوها، رنج ها، لذت ها، بدی ها و خوبی ها همه با هم جهان را تشکیل می دهند و همه با هم جویبار حوادث و آوای زندگی را می سازند.

هرمان هسه

سؤال: شعور به کدام قسمت از بدن تعلق دارد؟ تا دورهٔ رنسانس، شعور را در قلب می‌دانستند بعدها علم کالبد شناسی روشن کرد که قلب تنها یک عضله و یک پمپ ساده است. چون مغز عضوی بسیار پیچیده است، شعور به مغز ارتباط داده‌شد که هنوز بسیاری بر این باورند. لیکن بحث بالا مشخص می‌کند که شعور به همه جای بدن تعلق دارد. به‌عنوان مثال غشاء سلول دارای شعور است، چرا که می‌تواند تشخیص دهد که کدام مولکول را بگیرد و کدام را رها کند.

هر مادهٔ غذایی برای خود شعوری دارد و می‌تواند شعور انسان رامتأثر نماید. با ورود مواد مختلف به بدن، ترتیب بیوشیمی بدن تغییر می‌کند و طبعاً اعضای که در ارتباط با آن تغییر قرار گرفته‌اند، دچار تغییر در سیگنال شعور می‌شوند. در نهایت تغییر شعور یک عضو موجب تغییر شعور کل انسان می‌گردد. این در حالی است که شعور مواد غذایی بطور مستقیم نیز می‌تواند شعور عضوی را که با آن در ارتباط است (عمدتاً سیستم گوارش، خون و ادراری) متأثر نماید.

آشکار است که این تأثیر می‌تواند در جهت مثبت و یا منفی باشد و یا به نوعی دیگر می‌تواند شعور شخص را هنجارتر یا ناهنجارتر نماید. انسان سالم هیچ ناهنجاری شعوری ندارد و در نتیجه مستعد هیچ نوع بیماری نیست. او وقتی در معرض محرکی (چه میکروب و چه ترس یا خبر ناگوار) قرار می‌گیرد تنها بطور موقت متأثر می‌شود، ولی سریع حالت عادی خود را بازمی‌یابد.

در بدن انسانی با ناهنجاری شعور، سلول‌های معیوب بسیاری هستند که زاییدهٔ همان ناهنجاری‌ها هستند و همین سلول‌ها هستند که مقدار زیادی از غذا را مصرف می‌نمایند. با سالم شدن انسان سلول‌های معیوب، میدان را خالی می‌کنند و قطعاً نیاز به غذا کاهش می‌یابد.

اگر دقت نمائید انسان‌های سالم، غذای اندکی می‌خورند و علی‌رغم آن، انرژی نسبتاً زیادی در مقایسه با یک انسان معمولی دارند و در حقیقت در مسیر زندگیشان بسیار شاداب و سلامت هستند. شرط سلامت احساس این است که انسان شعور خود را جزئی از شعور کل بداند و اولویت را به شعور کل بدهد. در چنین حالتی، احساس بسیار زیبایی بوجود می‌آید که شاید مناسب‌ترین کلمات برای توصیف آن «آرامش درون» است.

در پیش درآمد چاپ نخست کتاب از زبان نویسنده آمده :
« کتابی را که در دست دارید نتیجه دوازده سال دوندگی ام به دنبال یافتن پاسخ به پاره



ای از پرسش‌ها است که ذهنم را از دوازده سالگی به خود مشغول داشته بود. در پی رشته‌هایی گوناگون مانند مکانیک، فیزیک اتمی، هوا فضا، ریاضیات کاربردی، کامپیوتر، عرفان و پزشکی شدم تا شاید دری به رویم گشوده شود. سال‌ها را با فرهنگ‌های گوناگون نشست و برخاست کردم و مدت‌ها بر آستان بسیاری که آنها را « بیرون » دانستم چشم به راهی کشیدم. پای سخنان بسیاری از نوپنداران نیک کردار ایرانی، عرب، هندی، چینی، ژاپنی، روسی، اروپائی، تبتی، مکزیکی، اسپانیولی، پروئی، سرخسپوست، آفریقائی، و نشستم. کوه‌ها، دشت‌ها، بیابان‌ها و دریا‌های زیادی شاهد دارم که زیبایی دردها و رنج‌هایم را شریک بودند و وای اگر بدانید با چه شکیبایی! تا آن که شبی کاردانی تیزهوش پنهانم بگفت آنچه را سزاوار دانست از سر می‌فروش!

کتابم یا بهتر بگویم کتابمان، مجموعه‌ای است از شاخه‌های گوناگون « یک » علم، فلسفه، عرفان، فیزیک، بیولوژی و پزشکی. انسانی را تعریف می‌کند که شیخ در روز روشن با چراغ در جستجویش بود (دفتر شش). به انسانی می‌پردازد که شیخ حتی در تاریکی هم وی را می‌دید، ولی انسانش قبول نداشت (دفتر پنج) بر پایه چنان برداشتی، انسان سالم و بیمار را تعریف می‌کند (دفتر پنج و شش) در تلاش است که زندگی را به زندگان بشناساند تا شاید بیشتر قدرش را بدانند (دفتر دو) به دنبال یافتن تعریفی درست برای « واقعیت » است (دفتر سه و چهار). از ناکامی‌ها می‌گوید و از آن عده که برای بازگرداندن انسان به سلامتی تنها با معلول‌ها می‌جنگند انتقاد می‌کند (دفتر پنج) از اندر خم کوچه ماندنمان سخن می‌گوید و آبی که هر چیز می‌تواند باشد مگر آبی (دفتر یک)

نوشتن این کتاب دو سال و اندی به درازا کشید. برایم مشکل بود که فیزیک، پزشکی و فلسفه را در کنار هم قرار دهم و هنوز انسجام فکر در نوشتن داشته باشم. مشکل‌تر آنکه بخواهم از معادلات ریاضی چشم‌پوشی کنم و به زبان ساده بنویسم. با تمام اینها کتابمان مطالب تازه بسیاری دارد و از آن جمله، ارائه بحثی نو در فیزیک با عنوان « تئوری شعور ». کاربردهای این تئوری در فلسفه، بیولوژی، کشاورزی، پزشکی، و دست‌آوردهای جدید زیادی ارائه کرده است که عبارتند از:

دیدگاهی جدید در بیولوژی

تفکری نوین در فیزیک

تئوری جدیدی در فیزیک

تعریفی نو از « استعداد ابتلاء » به بیماری

تعریف تازه‌ای از « قدرت بیماری زائی » یک میکرو ارگانیسم (ویرولنسی)

تعریفی جدید از « سلامتی » و « بیماری »

تفکری نوین برای مداوا و معرفی یک پزشک جدید

روش جدیدی برای واکسیناسیون بدون عارضه جانبی

توجه بیماری اپیدمیاتیکی

توضیح پس زدن اعضای پیوندی از بعدی متفاوت
توجیه بیماریهای اتوایمیون و بحث بر روی امکان مداوای آنها
توضیح ایدز با نگرشی تازه

تعریفی مستدل از ذهن و به کارگیری این تعریف به عنوان معیاری جهت سنجش شدت
بیماری

یافتن تنه مشترک شاخه های عرفان، فلسفه، فیزیک، بیولوژی و پزشکی
در فصل هفتم به معرفی پزشکی هومیوپاتی می پردازد

در هومیوپاتی به جای آنکه بیماری تعریف شود سلامتی و انسان سالم تعریف میشود، و
هدف از درمان در این پزشکی بازگرداندن سلامتی به انسانی است که سلامتی اش را بنا بر
دلیلی که آنرا علت بیماری مینامد، از دست داده است. بر اساس این تعریف، انسان سالم
کسی است که همزمان این دو مشخصه را داشته باشد:

۱_خلاقیت

۲_آرامش و شادی درون

با این تاکید که هر خلاقیتی باید ابتدا نفع جامعه (شعور کل) را در نظر بگیرد و بعد نفع
شخص را. آرامش درون نیز وقتی سلامت آفرین است که از طریقی بدست آمده باشد که حق
هیچ موجود دیگری ضایع نشده باشد.

اساس این پزشکی مبنی بر درمان هر بیماری به کمک بیماری مشابه است و به علایم
بیماری احترام میگذارد در حالی که در پزشکی رایج با علایم میجنگد و آنرا از بین میبرد،
هومیوپاتی دارویی به بیمار میدهد که آن علایم را برای مدت کوتاهی تشدید کند. در پزشکی
رایج چاقوب اجزانگری حاکم است در حالی که هومیوپاتی هم اجزانگری و هم کل نگری را به
کار میبرد (البته با اولویت کل نگری).

پزشکی هومیوپاتی معتقد است که «علت» هر بیماری ناشی از تغییراتی است که در عملکرد
«نیروی حیات» پیش میآید و هدف از مداوا بازگردانن نیروی حیات به حالت عادی و در نتیجه
حذف علت است. این پزشکی انسان را به مجموعه ی واحدی از سه بخش ذهن، روان و جسم
تقسیم کرده و معتقد است که ناهنجاری نیروی حیات خود را در این قسمت نشان میدهد.
این سه بخش از هم جدا نیستند و روی یکدیگر اثر میگذارند.

ذهن با مسائل معنوی و غیرمادی سرو کار دارد و روان در ارتباط با احساسات قرار میگیرد،
جسم نیز با زیست شناسی سلولی و سازوکار ارگانهای گوناگون مرتبط است. ذهن بر دو بخش
دیگر اولویت داشته، پس از آن روان و در آخر جسم قرار دارد.





درد بسیاری در دل داشت که سنگینی آن سینه هوش را می فشرد. دردی دیگر نیز مانند خوره به جانش افتاده بود، درد نیافتن پاسخ پرسش هایش: «از کجا آمده ام؟ چرا آمده ام؟ به کجا می روم؟» برگی خزان زده، سرد و بی جان به صورتش خورد. با خود گفت «این برگ نیز راهی دریاست!» گام زنان از خود پرسید: «اگر رزمیار تنها چند ثانیه زودتر از کلاس بیرون می آمد، آیا هنوز آذرباد زنده نبود؟ ناظم مدرسه هم می توانست چند ثانیه زودتر زنگ را بزند، اتومبیل می توانست چند ثانیه بیشتر پشت چراغ قرمز چهارراه ابتدای خیابان بایستد و پای راننده می توانست کمی کمتر یا بیشتر به پدال گاز فشار آورد، من یا یکی از دوستان آذرباد می توانستیم او را صدا کنیم و زمانی کوتاه با وی گپ بزنیم. ...

اگر هر یک از این پیش آمدها روی می داد اکنون آذرباد زنده بود. آیا زندگی یا مرگ آذرباد در دست رزمیار، ناظم، چراغ راهنمایی، اتومبیل، راننده، کارخانه اتومبیل سازی، حس انسان دوستی و مهربانی خود آذرباد، من یا ... بود؟

● ذهن

برای تشخیص بیماری ذهنی و شدت آن سه مشخصه در نظر گرفته میشود:

۱_ روشنی یا وضوح فکر

۲_ توانایی استدلال، انسجام فکری منطق

۳_ خلاقیت در خدمت به دیگران و خود

به طور کلی ریشه ی تمامی ناهنجاریهای ذهنی وابستگی است، که ممکن است مادی یا احساسی باشد. وابستگی انسانها را متکبر، خودمحور، زیاده خواه، حسود و بلندپرواز کرده و آنها را مستعد ناهنجاریهای شدیدتر ذهنی کند. ذهنیت منفی ناشی از ناسازگاری شعور است که سبب ابتلا به بیماریهای جدی تر میشود. عواملی مانند: از دست دادن یک عزیز، شنیدن خبر ناگوار، ترس ناگهانی، و نرسیدن به هدف میتواند این افراد مستعد را دچار ناهنجاری ذهنی شدیدتری کند.

● روان

ثبت کننده ی تغییرات در احساسات انسانها و نیز رابط احساسی بین انسان و محیط است. این احساسات عبارتند از شادی-غم، آرامش-اضطراب، عشق-نفرت، شجاعت-ترس هرچه ویژگیهای منفی شدیدتر باشند ناهنجاری روان بیشتر است برعکس

بیشترین علت بیماری به ناهنجاریهای روانی مربوط میشود از عوامل مهمی که اثر مستقیمی روی روان دارد سیستم آموزش و پرورش یک جامعه است، آموزش بیشتر ذهن را هدف قرار میدهد و پرورش روان را. منظور از پرورش، شکوفا کردن احساسات زیباست. موضوع دیگر ارتباط شخص با طبیعت است. شرط روان سلامت این است که انسان شعور خود را جزئی از شعور

فضای بین حروف یک نوشته اطلاعات و آگاهی بیشتری از حروف همان نوشته دارد.

نظریه داناگ

کل دانسته و اولویت را به شعور کل بدهد. در چنین حالتی انسان احساس بسیار زیبایی دارد که شاید مناسبترین کلمات برای توصیف آن «آرامش و شادی درون» است.

● جسم

چهارچوب کل نگری هومیوپاتی، سلامتی یا بیماری انسان را برحسب هنجار بودن سه بخش ذهن و روان و جسم ارزیابی میکند و با فرض اینکه ناهنجاریها در هر سه قسمت هم شدت باشند، تاکید آن نخست روی ناهنجاریهای ذهن، سپس روان و در آخر جسم است.

● داروهای هومیوپاتی

بدن انسان بهترین کارخانه ی داروسازی است. تفاوت داروهای ساخت بدن با کارخانه های داروسازی، سازگاری آن با شعور اعضای بدن انسان است، حال آنکه داروهای شیمیایی چون مدت زیادی از کنار هم قرار گرفتن مولکولهایشان نمیگذرد شعوری نارس و ناسازگار با شعور اعضای بدن انسان دارد. هومیوپاتی برای درمان بیماری، نیروی حیات (شعور) را اصلاح میکند. تا بدن خود هر دارویی را به همان مقداری که نیاز دارد بسازد. در واقع نیروی حیات مواد طبیعی و نه خود آن مواد را استفاده میکند. نیروی حیات موردنظر را به آب انتقال داده و آن آب به بیمار تجویز میشود.

● بهداشت

از نگاه هومیوپاتی، بهداشت ذهن هنگامی میسر است که انسان عاری از غرور، تکبر، خودخواهی، خودمحوری، حسادت، قدرت طلبی و زیاده خواهی باشد. آرزوهایش فراتر از حد توانایی اش نباشد.

بهداشت روان نیز وقتی برقرار است که انسان خود را جزئی از کل بداند، با همه انسانها مهربان باشد، با طبیعت سازگار باشد و بتواند ببخشد.

بهداشت جسم عبارت است از همان نظافت خود و محیط، از آلودگیها.

دنیايي که مي بينيم توهمي بيش نيست و زاييده ي توصيفي است که از روز اول برايمان نقل کرده اند ... اگر تلاش کنيم آن را با اندیشه و اراده خویش بشناسيم متوجه مي شويم که نه چندان وجود خارجی دارد و نه چندان واقعی است!

دن خوان





آثار هنری تعدادی از دانشجویان عزیز





خیریه امین آراسته

نشانی: تهران، زعفرانیه، خیابان
آصف میدان اعجازی ساختمان
صفا ۲ طبقه اول واحد دوم
تلفن های تماس: ۰۲۱۲۲۱۷۰۶۳۸
۰۲۱۲۲۴۲۳۳۹۵ ۰۲۱۲۲۱۷۴۱۸۲
شماره روابط عمومی: ۰۲۷۲۰۰۹۱۹۱
شماره کارت: ۰۷۶۸۰-۱۴۳۹-۸۶۱۰-۶۲۱۹
بانک سامان، موسسه خیریه امین آراسته

✉ www.aminarasteh.org

📷 [arastehcharity](https://www.instagram.com/arastehcharity)