

# مجله زندگی سولین

شماره سوم. اردیبهشت ماه. 1394.

SEVLIN



به نام خدای مهربانی ها

سلام خدمت دوستان و یاران همیشگی  
سولین. امیدوارم حالتون خوب باشه و  
لباتون خندون. بایک نسخه ی جدید

از مجله در خدمت شما عزیزان هستیم  
امیدوارم از مطالب خوشتون بیاد  
وباز مثل همیشه مارو تنها  
نذارید.

محتاج دعائون هستم

التماس به خدا جرأت است .

اگر برآورده شود ،

رحمت است ، اگر برآورده نشود ،

حکمت است .

التماس به انسان خفت است .

اگر برآورده شود ،

منت است ، اگر برآورده نشود ،

ذلت است .

[www.sevlin.ir](http://www.sevlin.ir)



# مهدی جان.....

کدام جمعه دعا مستجاب خواهد شد  
سوار صاعقه پا در رکاب خواهد شد  
کدام جمعه ز عطر بهشتی گل یاس  
بهار غرق شمیم گلاب خواهد شد  
چشم در راهیم اما قاصدی در راه نیست  
جمعه هم آمد ولی آن جمعه دلخواه نیست  
ما کجا و نورباران شب دریا کجا  
قطره در خواب و خیال  
جنر و مد ماه نیست

غم مخور آخر طیب دردمندان خواهد آمد  
آنقدر از کردگار خویشان امیدوارم  
که شفا بخش دل امیدواران خواهد آمد  
دردمندان مستمندان بی پناهان را بگویند  
منجی عالم پناه بی پناهان خواهد آمد  
صبر کن یا فاطمه ای بانوی پهلو شکسته  
مهدیات با شیشه‌ی دارو و درمان خواهد آمد.



دو دوست با پای پیاده از جاده ای در پیابان عبور می کردند  
بین راه سر موضوعی اختلاف پیدا کردند و به مشاخره پرداختند  
یکی از آنها از سر فشم بر پهره دیگری سیلی زد  
دوستی که سیلی خورده بود سفت آزرده شد  
ولی بدون آن که چیزی بگوید روی شن های پیابان نوشت :  
امروز بهترین دوست من بر پهره ۴ سیلی زد ...  
آن دو کنار یکدیگر به راه خود ادامه دادند به یک آبادی رسیدند  
تصمیم گرفتند قدری آنها بمانند و کنار برکه آب استراحت کنند  
ناگهان شخصی که سیلی خورده بود لغزید و در برکه افتاد  
نزدیک بود غرق شود که دوستش به کمکش شتافت  
و او را نجات داد بعد از آن که از غرق شدن نجات یافت

دفتری به کوروش کبیر گفت: من عاشقت هستم....  
کوروش گفت: لیاقت شما برادرم است که از من  
زیباتر است و پشت سره شما ایستاده، دفترک  
برکشت و دید کسی نیست. کوروش گفت: اگر عاشق  
بودی پشت سرت را نگاه نمی کردی

بر روی صخره ای سنگی این جمله را حک کرده  
امروز بهترین دوستم جان مرا نجات داد ...  
دوستش با تعجب از او پرسید: بعد از آن که من با سیلی تو را آزرده  
تو آن جمله را روی شن های صخره نوشتی  
ولی حالا این جمله را روی صخره حک می کنی ؟  
دیگری لبخندی زد و گفت: وقتی کسی ما را آزار می دهد  
باید روی شن های صخره بنویسیم تا بار های برفش آن را پاک کنند  
ولی وقتی کسی محبتی در حق ما می کند  
باید آن را روی سنگی حک کنیم  
تا هیچ بادی نتواند آن را از یادها ببرد ...

یه زن و شوهر عاشق اما فقیر سر سفره  
شام نشستند غذایشون خیلی مختصر و کم بود  
که یک نفر را به زور سیر میکرد  
مرد به خاطر اینکه زنش بیشتر غذا بخوره گفت  
بیا چراغ را خاموش کنیم و توی تاریکی بخوریم زن قبول کرد  
پند دقیقه چراغها را خاموش کردند ولی بعد که  
روشن کردند غذاها دست خورده توی ظرف موندن بود.

در کودکی در کدام بازی ، راحت ندادند ، که امروز ، اینقدر دیوانه وار ، تشنه ی "بازی کردن" با دل آدم هایی؟



## اعتماد به نفس در کودکان

اعتماد به نفس پایین یا اعتماد به نفس بالا، مانند سایر ویژگی‌های شخصیتی کودکان، دارای نشانه‌های مختلفی است. با شناخت این نشانه‌ها، می‌توانید میزان اعتماد به نفس کودک دلبندتان را تشخیص داده و در راستای بهبود یا تقویت آن اقدام کنید. در این بخش تعدادی از نشانه‌های کودکانی که دارای اعتماد به نفس پایین هستند، ارایه شده است. هر چه کودک نشانه‌های بیشتری داشته باشد و شدت این نشانه‌ها بیشتر باشد، اعتماد به نفس او پایین‌تر است. این نشانه‌ها عبارتند از:

- \* کودک خود را حقیر و بی‌ارزش می‌داند.
- \* از انجام کارهای جدید اجتناب می‌کند.
- \* آرزو دارد که فرد دیگری باشد.
- \* تصمیم‌گیری برایش دشوار است.
- \* به آینده امیدوار نیست.

- \* به بچه‌های کوچک‌تر از خود تمایل به زورگویی دارد.
- \* در برابر همسالانش احساس ضعف می‌کند.
- \* تحت سلطه همسالان خود است.
- \* درباره خودش اطلاعات کمی به دیگران می‌دهد.
- \* گوشه‌گیر است و در مهمانی‌ها و مجالس شرکت نمی‌کند.
- \* درباره همسالانش به ویژه کسانی که از او برتر هستند، بدگویی می‌کند.
- \* در رویایی با شرایط جدید مضطرب می‌شود.
- \* در مدرسه و کلاس درس، کم حرف می‌زند.
- \* نیاز دارد که به او توجه کنند.
- \* از شکست می‌ترسد.
- \* در دوست‌یابی و حفظ دوستانش مشکل دارد.
- \* نیاز شدیدی به تشویق و جلب توجه دیگران دارد.



ادامه اعتماد به نفس در کودکان

- \* کودک برای خود ارزش و احترام قایل است.
- \* با دیگران به خوبی ارتباط برقرار می‌کند.
- \* به توانایی‌های خود اعتماد دارد.
- \* انتقاد را بدون احساس خشم و گرفتن حالت تدافعی می‌پذیرد.
- \* تجارب جدید را می‌پذیرد.
- \* توانایی تحمل شکست را دارد.
- \* می‌تواند احساساتش را ابراز کند.
- \* می‌تواند نظرش را برای دیگران بیان کند.
- \* در موقعیت‌های اجتماعی احساس راحتی و شادی می‌کند.
- \* در موقعیت‌های اجتماعی شرکت می‌کند.

منبع: ravvan.com

نشانه‌های کودک دارای اعتماد به نفس بالا در این بخش تعدادی از نشانه‌های کودکانی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، ارایه شده است. هر چه کودک نشانه‌های بیشتری داشته باشد و شدت نشانه‌ها در او بیشتر باشد، اعتماد به نفس او بالاتر است. این نشانه عبارتند از:

ضعیف‌ترین کلمه "حسرت" است... آن را نخور

سازنده‌ترین کلمه "گذشت" است... آن را تمرین کن



روزگار ، نبودنت را براریم  
دیگته می کند  
و نمره ی من باز  
می شود : صفر  
هیچ وقت نبودنت  
را یاد نمیگیرم

از آنسوی تنهایی  
از آنسوی بغض  
از آنسوی باران  
کسی صدایم میکند  
تو بگو ... بروم یا بمانم؟!

یادت هست...؟  
روزی پرسیدی این جاده کجا میرود...؟  
و من سکوت کردم...  
دیدی...! جاده جایی نرفت...!  
اون که رفت ، تو بودی

هرگز نفهمیدم فراموش کردن  
درد داشت یا فراموش شدن  
به هر حال دارم فراموش  
میکنم فراموش شدنم را

در همین حوالی کسانی هستند  
که تا دیروز می گفتند بدون تو  
حتی نفس هم نمی توانم بکشم و امروز  
در آغوش دیگری نفس نفس می زنند...

بعد از مرگم مرا بلافاصله دفن نکنید...  
او عادت دارد دیر می آید.....

تنهایی یعنی به وقتهایی هست  
میبینی فقط خودتی و خودت!  
رفیق داری...

هم درد نداری!  
خانواده داری...  
همسایت نداری!  
عشق داری...

تکیه گاه نداری!  
مثل همیشه...  
همه چی داری...  
و هیچی نداری!

چه اشتباه  
بزرگ است.....  
تلخ کردن زندگی خود  
برای کسی که.....  
در دوری ما

شیرین ترین لحظات  
زندگیش را سپری می کند

بی هیچ خبری  
با کوله بار تنهاییم  
در جاده های بی انتهای  
این دنیای عجیب  
راه نواهم افتاد  
من که غریبم  
چه فرقی دارد کجای  
این دنیا باشم  
همه جای جهان  
تنهایی با من است...

هفت شهر عشق  
شهر اول : نگاه و دلربایی  
شهر دوم : دیدار و آشنایی  
شهر سوم : روزهای شیرین و طلایی  
شهر چهارم : بهانه ، فکر جدایی  
شهر پنجم : بی وفایی  
شهر ششم : دوری و بی اعتنائی  
شهر هفتم : اشک ، آه ، "تنهایی"



دیروز پس از مردن آدم برفی  
شد آب تمام تن آدم برفی  
امروز دوباره کودکی را دیدم  
سرگرم به جان دادن آدم برفی  
او دکمه چشم های زیبایش را  
می دوفت به پیراهن آدم برفی  
او شال ندارد نه ولی دستش را  
انداخته بر گردن آدم برفی  
فورشید طلوع کرد کودک برداشت  
آهسته سر از دامن آدم برفی  
هی برف به آفتاب می زد می گفت  
برگرد برو دشمن آدم برفی

پای بر سینه ی این راه زدیم  
پای کوبان، دست در دست گذر می کردیم  
کویی اما ته این راه دراز  
درد شبگیر جنون منتظر است  
من و عشق و تو و این راه دراز  
همه روز و همه شب  
در پی یافتن سایه درفتی، آبی  
در سکوت غم تنهایی فویش  
بین هر ثانیه را  
لا به لای سخن و قافیه را می کشتیم  
در غم عشق تو مردم اما  
این صدای ضربان و تپش قلب ره عشق هنوز  
از قدمهای بلند من و توست  
دل من با دل تو...



## عوارض خودارضایی

لرزش دستها و سر و اعضای بدن را موجب می شود.  
ضعف بینایی، دوبینی، پیرچشمی، آستیگمات را سبب می شود.  
ضعف شنوایی گوش را موجب می شود.  
بعد عرفانی و رابطه با عالم ملکوت را ضعیف می کند

باعث احساس خواب  
الودگی و تنبلی می شود

مغز را تضعیف می کند و قدرت  
یادگیری و یادآوری و تمرکز  
فکر و نیروی اندیشه و استدلال را  
تا حد بسیار زیادی پائین می آورد

نیروی جنسی را ضعیف می کند و به

عدم نعوظ و سرعت انزال و عدم  
توانایی جنسی (عقیم شدن) مبتلا می شود

باعث برهم خوردن نظم و آرامش  
روحي (به خاطر ترس از گناه) می شود  
- باعث احتلام مکرر می شود

باعث نگاه هرزه به افراد خانواده می شود

- باعث خستگی زود رس و ضعف

باعث گوشه گیری و رغبت هر

عضلانی و کم شدن انرژی می شود

چه بیشتر به تنهایی و ترسو و کمرو

- باعث ضعف روحی به واسطه ارضاء نا کامل

بودن و بینشاطی و

وسپس پشیمانی و عذاب وجدان از عمل می شود

لذت نبردن از زندگی می شود

چون گناه است، زمینه تسلط شیطان

هوش و نیروی حل معادلات ریاضی و اقتصادی

و هنری و اجتماعی مغز را ضعیف می کند

باعث افسردگی- بد بینی و

را فراهم کرده و موجب فسق و کفر می شود

گوشه گیری و احساس پوچی می شود

نیروی هنری و آفرینندگی (نیروی تخیل)

اراده و اعتماد به نفس و قدرت تصمیم را کاهش می دهد

را به شدت ضعیف می کند

این موارد ذکر شده تنها بخشی از مضرات این عمل ناپسند میباشد. دوستانی که به جهت بی اطلاعی دست به این عمل ناپسند زدند  
باترک آن نشاط و سرزندگی دوباره به زندگی خود خواهند بخشید. انشالله



سکوت میکنم

نه به احترام آنان که از فریادم خسته شدند!  
نه برای آنانی که به دنبال سکوتم هستند!  
نه برای دل او که میخواهد با سکوتم مرا بشکند!  
و نه برای بودنی تکراری سکوت میکنم...

چون صدای تو را در سکوت  
می شنوم ، تو که تمام دنیای پر  
از فریادم را به یکباره خاموش  
کردی و به من سکوت را هدیه دادی

**دنیایا:**

بازی هایت را سرم در آوردم

گرفتنی ها را گرفتم

دادنی ها را ندادم

صبرت ها را کاشتم

زخم ها را زدم

دیگر بس است چون چیزی نمانده ، بگذار بفرابم ...

محتاج یک خواب بی بیدارم

هیچوقت دل اونایی که گریه

شون بی صداست رو نشکنید

چون این آدمای هیپکس رو ندارن

که اشکاشونو پاک کنه

دسته اول : گفتنی ها

دسته دوم : نوشتنی ها

و دسته سوم : قورت دادنی ها

دو تای اول سبکت می کنند

، سومی سنگینت

گزیه آخر شب هایم انکار کافی نبود ...

این روزها به یاد صبح بغیر

گفتنهايت اول صبح ها هم گریه میکنم



آثار گناهان در زندگی انسان

عدم استجابات دعا

امام باقر علیه السلام فرمودند: همانا بنده از خدا حاجتی می‌خواهد،  
اقتضا دارد که زود یا دیر برآورده شود،

سپس آن بنده گناهی انجام می‌دهد خداوند به فرشته می‌فرماید:

حاجت او را روا مکن و او را محروم ساز زیرا

موجب فشم من شده و سزاوار محرومیت شده است

قساوت قلب

امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمود:

مَا بَغَّتْ الذَّمُوعُ إِلَّا لِقَسْوَةِ الْقُلُوبِ وَ مَا

قَسَّتِ الْقُلُوبَ إِلَّا لِكثْرَةِ الذَّنُوبِ (۱)؛ اشک چشم‌ها

نفشگر مگر به قاطر قساوت و سفتی

دل‌ها، و دل‌ها سفت نشود مگر به قاطر گناهان بسیار

قطع روزی

امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَذْنِبُ الذَّنْبَ فَيَدْرَأُ عَنْهُ الرَّزْقَ

؛ مردی گناهی انجام می‌دهد

و در نتیجه، "روزی" از او دور می‌شود.

سلب نعمت

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: پدرم همواره می‌فرمود:

إِنَّ اللَّهَ قَضَىٰ قَضَاءً فَتَمَّ إِلَّا يُنْعَمُ عَلَى الْعَبْدِ بِنِعْمَةٍ فَيَسْلُبُهَا أَيَّاهُ فَتَى يُعْرِثُ الْعَبْدَ ذَنْبًا يَسْتَفِقُّ بِذَلِكَ النَّقْمَةَ

(۲)؛ خداوند حکم قطعی فرموده که

نعمتی را که به بنده‌اش داده، از او بگیرد، مگر زمانی

که بنده گناهی انجام دهد که به قاطر آن سزاوار کیفر گردد



هر شب به ذهن فسته من میکنی نظور  
باز\_\_\_\_\_، شبیه خودت؛ ساده پر غرور  
من خواب دیده ام که شبی با ستاره ها  
از کوچ\_\_\_\_\_ه های شهر دلم میکنی عبور  
یا خواب من مثال معجزه تعبیر میشود  
یا اینکه آرزوی تو را میبرم به گ\_\_\_\_\_ور  
بی تو، خراب، گنگ، زمینگیر میشوم  
مانند شعرهای خودم؛ شکل بوف کور  
کی میشود میان کوچه... نه، صبر کن، نیا  
میترسم از حسادت این چشم های شور  
تقدیر من طلسم تو بود و عذاب و شعر  
از چشم های شریقت اما بلا یه دور

ر، کامرانی

لذت مرگ نگاهی ست به پایین کردن  
بین روح و بدن ات فاصله تعیین کردن  
نقشه می ریفتم مرا از تو جدا سازد "شک"  
نتوانست، بنا کرد به توهین کردن  
زیر بار غم تو داشت کسی له می شد  
عشق بین همه برفاست به تسکین کردن  
آن قدر اشک به مظلومیتم ریفته ام  
که نمانده است توانایی نفرین کردن  
"با وفا" خواندم ات از عمد که تغییر کنی  
گاه در عشق نیاز است به تلقین کردن  
"زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ما است"  
خط مزین نقش مرا موقع تمرین کردن!  
وزش باد شدید است و نخ ام محکم نیست!  
اشتباه است مرا دورتر از این کردن



اما همیشه ترسم از این است، مردنم  
باعث شود به زندگی غم بیاورم  
خوای من تو باشی اگر، قول میدهم  
عمر دوباره رو به جهنم بیاورم  
خود را عوض کنم و برایت به هر طریقی  
از زیر سنگ هم شده، دوست دارم  
بگذار تا خلاصه کنم، دوست دارم  
یا باز هم بهانه‌ی محکم بیاورم؟  
ف.عباسی

ساده از من بی تو می میرم  
، گذشتی خوب من!  
من به این یک جمله‌ی  
خود سفت ایمان داشتم  
لظه‌ی تشییع من از  
دور بویت می رسید.....

اصلا قرار نیست که سرخم بیاورم  
دیشب تمام شهر تو را پرسه میدادم  
تا روی زخمهای چشم تو را شاعری کنم  
میخواستم که شعری مجسم بیاورم  
اما نشد که شعری کاشن لاف  
دستم نمی رسد به خودت بیاورم  
می شد تو را دوباره به شعرم بیاورم؟  
یادت که هست پای قرارم  
میخواستم برای تو مریضم بیاورم  
باران عشقانه‌ی من ابر باشم و  
کلی قرار با تو ولی بی قرار من  
اصلا بعید نیست که کم هم بیاورم



ما انسان ها مثل مداد رنگی هستیم

شاید رنگ مورد علاقه ی

یکدیگر نباشیم اما روزی

برای کامل کردن نقاشیمان

به هم نیاز خواهیم داشت

به شرطی که همدیگر را

تا حد نابودی نتراشیده باشیم...!

توی یه جمعی یه پیرمردی خواست

سلامتی بده گفت : به سلامتی 2 بوسه...!

بعد همه خندیدن و هم همه

شد و پرسیدن حالا بگو کدوم 2 بوسه ؟

گفت :

اولیش اون بوسه ای که مادر بر گونه

بچه تازه متولد شده میزنه و بچه نمی فهمه...!

دومیش اون بوسه ای که بچه بر گونه

مادر فوت شدش میزنه و مادرش متوجه نمیشه...!

چاتارهیجران گنجه سی صبح وصاله گوزلیم

تلسیب ساما منی فکر و خیاله گوزلیم

درد هیجرانه دوشوب منده طیب اختاریرام

نجه صیاد دوشرصدغزاله گوزلیم

آیریلق قصه سی چوخدان یازیلیب آلمنزا

هیجر الیندن قاچارام آیری دیاره گوزلیم



قهرمان من پیر مرد بادکنک فروشی است که  
کمرش خم شد اما  
حاضر نشد دست گدایی به سوی هیچ کسی دراز کنه





کنم هر شب دعاي کز دلم بيرونه رود مهرت

ولي انسه مي گويم الهي بيا اثر باشد

کنم هر شب دعاي کز دلم بيرونه رود مهرت

ولي انسه مي گويم الهي بيا اثر باشد



شیعه ی مرتضی علی عمر هدر نمی کند  
از لحظات فرصتش صرف نظر نمی کند

راه امیرمومنان راه فراست بی گمان  
شیعه ز راه دیگران هیچ گذر نمی کند

تا نرسیده مرگ تو، توبه کن از فطای فویش  
پونگه اجل فرا رسد توبه اثر نمی کند

وقت سفر برای ما توشه راه لازم است  
بار سفر چه بسته ای؟ مرگ فبر نمی کند

دوستان مهربونم این نسخه هم به پایان رسید  
امیدوارم از مطالب خوشتون اومده باشه

باز با نظرات و پیشنهادات  
ما را همراهی کنید.

برای شفای تمامی مریضامون دعا کنید

بنده رو هم از دعای خیرتون بی نصیب نذارید

سعی میکنیم با یاری شما عزیزانمون

در نسخه های بعدی مطالب بیشتری

رو به مجله اضافه کنیم.

به امید دیدار.....التماس دعا

تشکر ویژه از وب سایتهایی که ما را در انتشار این مجله یاری میکنند.

[mybook.ir](http://mybook.ir)

[takbook.com](http://takbook.com)

[ketabsabz.com](http://ketabsabz.com)

[mihanebook.ir](http://mihanebook.ir)

وب سایت ما: [www.sevlin.ir](http://www.sevlin.ir)

ایمیل: [sevlin93@gmail.com](mailto:sevlin93@gmail.com)

**بهت ورود به وب سایت سولین کلیک کنید**