

سلام بچه‌ها، اسم من «صوفیا»ست و در خانه‌ای در حاشیه‌ی یک شهر بزرگ زندگی می‌کنم. من با مامان، بابا و برادر کوچکم «بیلی» زندگی می‌کنم. راستی، یک سگ مهربان هم دارم که اسمش هست «ارنی».

این‌جا کلاسی است که من در آن درس می‌خوانم. من هم مثل همه‌ی بچه‌ها و در واقع به دلایل مختلف، گاهی به دکتر می‌روم. دکترهایی به نام دندان‌پزشک وجود دارند که دندان‌های مان را کنترل و تمیز می‌کنند.

بعضی دکترها به ما دارو می‌دهند تا حال مان بهتر شود ولی همه‌ی دکترها از دارو استفاده نمی‌کنند. دکترهایی هستند به نام روان‌شناس یا مشاور که هر وقت غمگین، نگران، عصبانی و یا ناراحت شدیم، می‌توانیم با آن‌ها صحبت کنیم.

گاهی وقت‌ها من و دکترم از هیپنوتیزم استفاده می‌کنیم تا توسط آن، دردها، نگرانی‌ها و ناراحتی‌هایم برطرف شوند و بتوانم حس بهتری داشته باشم.

من هیپنوتیزم را خیلی دوست دارم چون دکترم به من یاد می‌دهد چه‌طور خودم آن‌را انجام دهم. موقع هیپنوتیزم، می‌توانم چیزهایی را که دوست دارم و باعث می‌شوند حالم بهتر شود، در ذهنم تجسم کنم.

من یاد گرفتم که هیپنوتیزم می‌تواند کمک کند تا سردردم خوب شود، دل‌دردم از بین برود یا آسمم بهتر شود. هیپنوتیزم باعث می‌شود احساس بهتری درباره‌ی مدرسه و دوستانم داشته باشم و کمک می‌کند تا چیزهایی را که فراموش کرده‌ام، به خاطر بیاورم.

من یاد گرفتم که وقتی لازم است آمپول بزنم، می‌توانم خودم را هیپنوتیزم کنم تا دردم نگیرد و اذیت نشوم.

وقتی اولین‌بار پیش دکتر رفتم تا هیپنوتیزم شدن را یاد بگیرم، نمی‌دانستم هیپنوتیزم چیست و فکر می‌کردم دکتر ممکن است گولم بزند، برای همین ترسیده بودم و دلشوره داشتم. فکر می‌کردم هیپنوتیزم نوعی جادوگری است و می‌تواند مجبورم کند کارهایی را که دوست ندارم، انجام دهم. فکر می‌کردم همان‌طوری که در کارتون‌ها دیده بودم، به خواب می‌روم و وقتی بیدار شدم، هرچه که اتفاق افتاده را فراموش می‌کنم.

حالا وقتی دوستانم درباره‌ی هیپنوتیزم از من می‌پرسند، می‌گویم از این‌که آن را یاد گرفتم، خوشحالم و تا حالا خیلی کمک کرده.

وقتی من و دکترم از هیپنوتیزم استفاده می‌کنیم، دکتر با من حرف می‌زند و با راهنمایی او، می‌توانم چیزهای زیادی را تجسم کنم. او کمک می‌کند چیزهایی را تصور کنم که باعث می‌شوند حس بهتری داشته باشم. اول با چشم‌های بسته تجسم می‌کردم ولی حالا که خوب یاد گرفتم، می‌توانم با چشم‌های باز هم این کار را انجام دهم.

شما هم می‌توانید هیپنوتیزم را یاد بگیرید و از آن استفاده کنید.

خیلی‌ها به کمک هیپنوتیزم، حالشان بهتر می‌شود. حتی بزرگ‌ترها مثل پدر و مادرها، پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، همه‌ی پسرها و دخترها، خاله، عمه، عمو، دایی و خلاصه همه می‌توانند هیپنوتیزم را یاد بگیرند و از آن استفاده کنند. اگر دکتر شما هم هیپنوتیزم می‌کند، از او بپرسید شما چه‌طور می‌توانید از کاربردهای آن بهره‌مند شوید.

ترجمه‌ی: دکتر عنایت‌ا... شهیدی

دکتر من هیپنوتیزم م‌کند

کیسه‌ی جادویی

کشاورزی در مزرعه‌اش در یک دره‌ی زیبا زندگی می‌کرد. زمینی که او بر روی آن کار می‌کرد، زمین مناسبی نبود و هر سال، فقط به اندازه‌ی غذای یک سال او محصول می‌داد.

در یکی از سال‌ها در فصل تابستان، خورشید، به‌خوبی و با تمام وجود، تابید و باران، با سخاوت بیش‌تری بارید و کشاورز همین‌طور که مشغول جمع‌آوری محصولش بود، مدام خدا را شکر می‌کرد و سپاس می‌گفت.

بعد از این که محصولاتش را داخل کیسه ریخت و در انبار گذاشت، تصمیم گرفت کمی استراحت کند. همین‌طور که استراحت می‌کرد و زیر لب، ذکر خدا را می‌گفت، یک‌دفعه با خودش گفت: «دو کیسه‌ی پُر، برای زمستان من کافی‌ست» و با خود فکر می‌کرد که: «کیسه‌ی سوم را خواهم فروخت ولی کیسه‌ی بعد را چه کنم؟» ناگهان به یاد حرف مادرش افتاد که به او گفته بود: «تو باید سعی‌کنی هرچه که داری را

دیگران تقسیم کنی. این کار، تو را خوشحال خواهد کرد، حتی خوشحال‌تر از

زمانی که آن را برای خودت نگاه‌داری و به هیچ‌کس ندهی.» کشاورز به یاد آورد برادرش که در آن سوی دره زندگی می‌کند، خانواده‌ی پرجمعیتی دارد و ممکن است به کمک او احتیاج داشته باشد. بنابراین با یکی از کیسه‌های پر از محصول، به طرف خانه‌ی برادر حرکت کرد. وقتی از پلی که روی رودخانه بود گذشت، با خود فکر کرد که بهتر است آرام و آهسته وارد شود، کیسه را در آن‌جا قرارداد و بازگردد تا برادرش مطلع نشود چون فکر می‌کرد اگر او را ببیند، حتماً در مقابل آن کیسه، به اصرار چیزی به او خواهد داد تا جبران محبتش را نماید. به همین دلیل، به آرامی وارد انبار خانه‌ی برادر شد و کیسه را در آن‌جا گذاشت و بازگشت.

فردای آن روز وقتی کشاورز به انبار خانه‌اش سر می‌زد، چیزی عجیب دید. دوباره کیسه‌های غذایی سه‌تا بودند. با خود گفت: «چه‌طور امکان دارد؟! من دیشب یکی از کیسه‌ها را برای برادرم برده‌ام ولی حالا باز هم کیسه‌ها سه‌تا هستند.» دوباره تصمیم گرفت یکی از کیسه‌ها را برای برادرش ببرد. شب وقتی همه‌جا تاریک شد، کشاورز، کیسه را بر روی شانه‌اش گذاشت و به خانه‌ی برادرش رفت و کیسه را در انبار خانه‌ی او گذاشت و برگشت.

فردای آن روز وقتی که به انبار خانه‌اش رفت، باز هم با تعجب دید که سه کیسه در آن‌جا است و این، برایش باورکردنی نبود. این عجیب‌ترین اتفاقی بود که تا به‌حال برای او افتاده بود. با خودش گفت: «چه‌قدر عجیب است. شاید این یک کیسه‌ی جادویی باشد.» به کیسه‌ها نگاه کرد و گفت: «چه جادو باشد و چه نباشد، من این کیسه‌ی پر را باید به برادرم بدهم.» شب شد ولی روشنایی ماه در آسمان، مسیری که کشاورز از آن می‌گذشت را روشن کرده بود. او می‌توانست زیر نور ماه، سایه‌ی خودش را که جلوتر از او حرکت می‌کرد، ببیند. وقتی به پل رودخانه رسید، آن سوی پل، شخصی دیگر را دید. کسی که مانند او، کیسه‌ای را بر روی شانه حمل می‌کرد و به طرف او می‌آمد. در میان پل، به هم رسیدند. کسی که از آن سوی پل آمده بود، با تعجب فریاد زد: «برادر، تو هستی؟! کشاورز فریاد زد: «تو این‌جا چه می‌کنی؟» آن وقت نگاهی به کیسه‌ای که روی دوش برادرش بود انداخت و گفت: «پس تو بودی؟ این کیسه، جادویی نبود.»

آنان همدیگر را در آغوش گرفتند و از این که فکر کرده بودند کیسه‌های‌شان جادویی است، خنده‌شان گرفت.

■ سعی‌کنیم در همه‌حال، به یاد خدا باشیم و در زمان‌هایی که نعمت‌هایش را بر ما نازل می‌کند، قدر دان و سپاس‌گزار او باشیم.

■ وقتی که از نعمتی برخوردار شدیم و به آسایش رسیدیم، به فکر دیگران هم باشیم.

■ سعی‌کنیم به هنگام نیکی کردن به دیگران، توقع جبران نداشته باشیم و کار نیک‌مان، برای خودنمایی نباشد.

مریم روستایی

منبع: www.shamimnet.com



شار باش و شادی بیفتش، دنیا ارزش غم خوردن ندارد. «پرل باک»