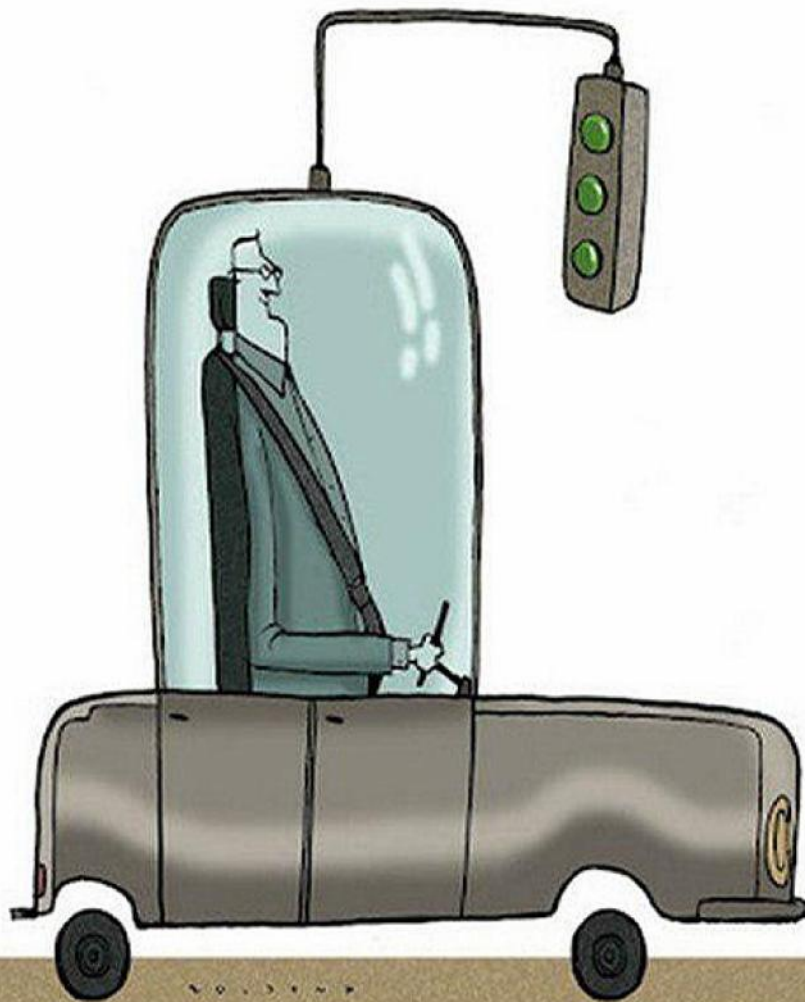


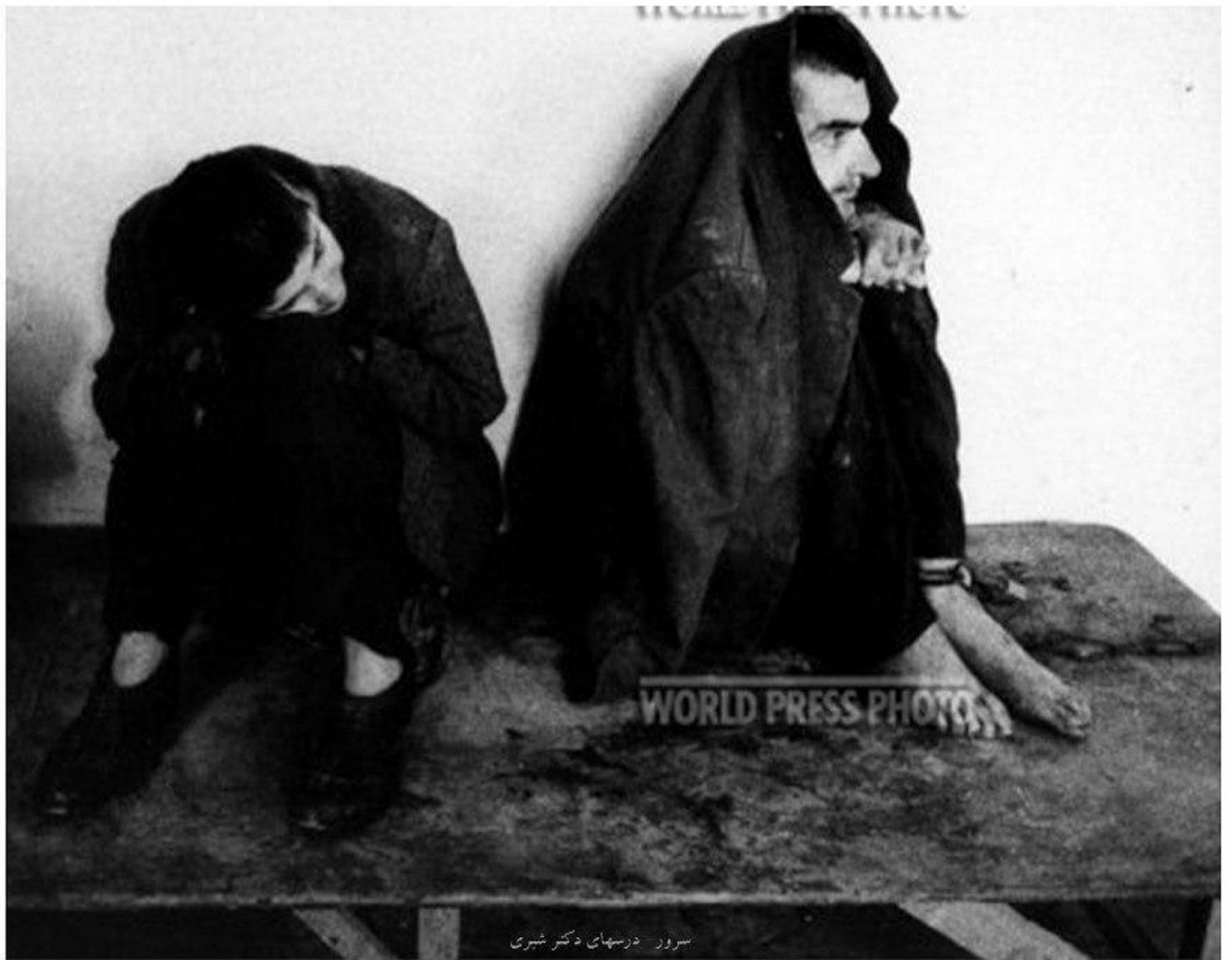
جمله عالم ز اختیار و هست خود  
می گریزد در سر سرمست خود

تا دمی از هوشیاری وا رهند  
ننگ خمر و زمر بر خود می نهند

جمله دانسته کای این هستی فح است  
فکر و ذکر اختیاری دوزخ است

می گریزند از خودی در بیخودی  
یا به مستی یا به شغل ای مهتدی





سرور - درسهای دکتر شبیری

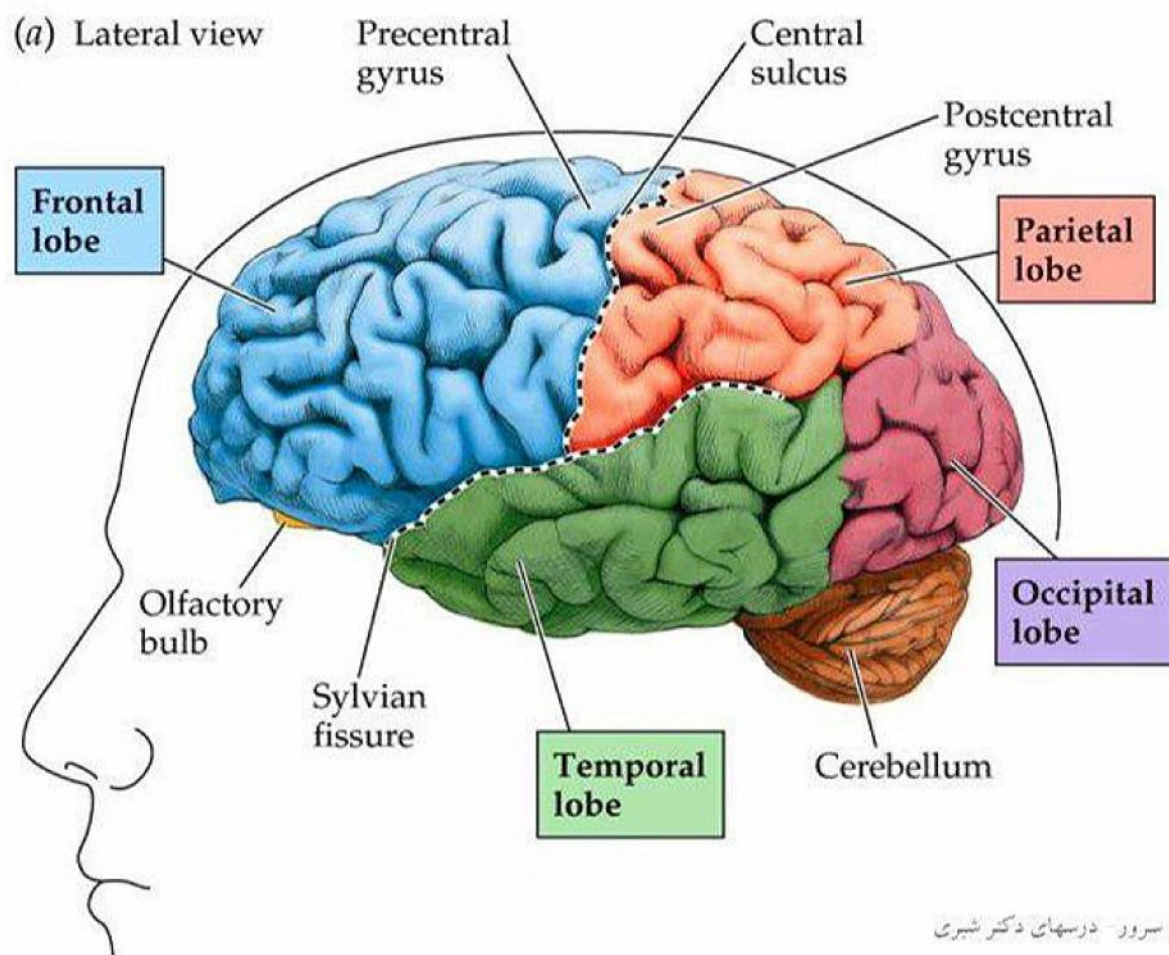
# حزن مقدس

- باید آیینی باشد که انسان به درون خود برود؛ ولو این به درون رفتن، ۱۰ دقیقه تفکر در مترو باشد، یا گوش کردن به موسیقی سه تار برای دقایقی، تا حزنی آدم را بگیرد.

- در حزن است که تصاویر ذهنی انسان جلا می گیرد و شفاف می شود. حزن کلمه مقدسی است، مثل تفاوت عکاسی سیاه سفید است و عکاسی رنگی که هر دو قشنگ است اما عکاسی سیاه و سفید، گیرایی متفاوتی دارد که از آن حیث، تعلیقی مشابه حزن برای ما پیش می آورد.

- حال آیا ساز و کاری و آیینی باقی مانده است که ما حزن را تجربه کنیم؟ امروزه هر کسی به هر خلوتی می رود تا چیزی را بهتر بفهمد، متهم به افسردگی می شود.

# بدن شما مهم است



- وقتی خاطره ای نداشته باشیم (حافظه) وقتی احساساتی نداشته باشیم (سیستم لیمبیک در مغز) لذت و غم و ... از ما رخت بر میبندد. (تاثیر بدن و مغز در حال خوب)
- کام ما تلخ باشد، بهترین شکلات دنیا زهرمان میشود
- وقتی تهوع داریم، بدنمان اجازه لذت بردن از بهترین قهوه و کیک دنیا را نمیدهد
- سلامت بدن و تغذیه و ورزش و اندروین