

سلامتی سبز است

(هزار شرط سلامت)

محمّدعلی مهمان نوازان



سرشناسه: مهمان نوازان، محمدعلی، ۱۳۵۷-
 عنوان و نام پدیدآور: سلامتی سبز است (هزار شرط سلامت) / محمدعلی مهمان نوازان.
 مشخصات نشر: تهران: نجوای دل، ۱۳۹۶.
 مشخصات ظاهری: ۲۴۳ ص.
 شابک: 978-600-6120-77-5
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان دیگر: هزار شرط سلامت.
 موضوع: سلامتی - کلمات قصار.
 Health - Quotations, maxims, etc.
 موضوع: نکته گویی ها و گزینه گویی ها.
 Aphorisms and apothegms
 موضوع: ۱۳۹۶ م ۲۹ ف / PN ۶۲۷۷
 ۸۰۸/۸۸۲
 راندی دبیری: دبند کنگره:
 ۵۱۱۸۳۴۰: کتابشناسی ملی: شما

انتشارات نجوای دل

خ انقلاب، خ استاد نجات الهی، نبش کمپلی مراغه، ساختمان کوروش، طبقه ۵، واحد ۲۱
 صندوق پستی: ۷۶۶ - ۱۳۱۴۵ تلفن: دوگانه: ۸ - ۶۶۴۱۴۳۲۷

Mail: najvayedel@gmail.com
 www.najvayedel.com



سلامتی سبز است (هزار شرط سلامت)

- ◆ نویسنده: محمدعلی مهمان نوازان
- ◆ مدیر فنی و هنری: حسین پیرایش فر
- ◆ صفحه آرا: تینا حسامی
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۰-۷۷-۵
- ◆ ISBN 978-600-6120-77-5
- ◆ لیوگرافی و چاپ و صحافی: گنجینه مینیاتور
- ◆ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ◆ چاپ اول: ۱۳۹۷
- ◆ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
- ◆ حق چاپ برای نشر نجوای دل محفوظ است.

مقدمه‌ی مؤلف

گاهی یک واژه هزار مفهوم نهفته در خود دارد، هر کس به یک شکل آن را تعریف می‌کند و از زوایای متعدد می‌توان به بررسی و تفسیر آن پرداخت. این واژه‌ها می‌توانند معرف یا مکمل مفاهیم دیگری نیز باشند، ما را به فراسوی تصور سطحی و رایج از تعبیر به‌ظاهر ملموس و تک‌بُری سوق دهند و تصویرهای تازه‌ای را در ذهن‌مان بسازند. تصاویری که وقتی آنها را کنار هم قرار می‌دهیم و با درک اولیه‌مان از این مفهوم آسایش می‌کنیم، شاید تعریف‌مان از بسیاری چیزها عوض شود و به شناخت تازه یا بهتری از اتفاقات، روابط، پدیده‌ها و مفاهیم پیرامون‌مان برسیم. این اتفاق بی‌شک ما را در رسیدن به آگاهی و ادراک عمیق‌تر از ماهیت وجودی خود و اطرافیان‌مان یاری بسیار می‌دهد و دریچه‌های تازه‌ای را به روی‌مان می‌گشاید که پیش‌تر حتی از وجود آنها نیز بی‌خبر به‌عالم می‌بودیم.

مدت‌هاست که من در جستجوی این واژه‌ها هستم. وقتی می‌بینم تک‌واژه‌ای می‌تواند این‌گونه در نظر افراد متفاوت تعریف شود و گاه متضاد داشته باشد، به‌نظم می‌آید می‌شود آن واژه را به‌عنوان یک مفهوم کلی در نظر گرفت و از جنبه‌های گوناگون ارزیابی‌اش کرد. تصور می‌کنم برای این کار باید چند نکته را به‌خوبی در نظر گرفت: تعاریف مقبول از آن واژه، اهداف حاصل از شناخت بهتر

آن، راه‌های شناخت کامل‌تر آن، دانستن مطالبی که در زیرمجموعه‌ی آن قرار می‌گیرد، و حتی آنچه ما را از آن دور می‌سازد.

به این ترتیب به مفهوم اولیه و پیش‌پاافتاده‌ای که ممکن است بلافاصله در ذهن ما شکل بگیرد، اکتفا نکرده‌ایم.

در این مجموعه، هر بار یکی از این واژگان ارزشمند، که درک پیوسته‌ی حقیقی آن می‌تواند تحول شگرفی در زندگی هریک از ما ایجاد کند، یک گزینه یا «شرط» در نظر گرفته شده و سعی من بر آن بوده است از زبان‌های متعدد و با در نظر گرفتن شرایط مختلف به آن بنگرم و در دهه پرورشش دهم، و هر آنچه را که به آن مربوط است لحاظ کنم تا در نهایت خروجی آن یک جمله‌ی ساده باشد. جملاتی که زیربنای آنها تجربه‌ها، شواهدات شخصی، مطالعه و تحقیق در آن زمینه (که گاهی بررسی، نظریات کاملاً مغایر را دربرمی‌گیرد)، و مشاوره‌های متعدد و متفاوت کارشناسان صاحب‌نظر در آن حوزه است، اما در نهایت جملات آمیخته‌ای از تأمل و تعمق در مفهوم این واژه‌ها و تلاش برای بهره‌گیری از قدرت خلاقیت است تا حتی‌المقدور هریک چیز تازه‌ای برای گفتن داشته باشند.

سعی من بر این بوده که هریک از جملات به زبان ساده یک مفهوم عمیق و تأمل‌برانگیز را توضیح دهند و از نقطه‌ی تفاوت متفاوت به هر آنچه که در حیطه‌ی آن قرار می‌گیرد بنگرند. هرچند که در نهایت همه‌ی این جملات، به‌زعم من، مکمل یکدیگر هستند و هیچ‌یک از آنها ناقض دیگری نیست. کما این که تهرنگ‌ها و طیف‌ها و سایه‌برده‌های کم‌رنگ و پررنگ گویی در نهایت یک رنگ واحد را شکل داده‌اند که ماحصل نهایی آن واژه را در ذهن مؤلف، آن رنگی

جلوه داده است.

از آنجا که نخواستیم ماحصل کار مثل اکثر مجموعه‌های موجود، یک دسته‌بندی کلیشه‌ای از بخش‌های مجزا داشته باشد و هر کس بر حسب نیاز خود آن بخش را جستجو کند و تنها به مطالعه‌ی آن بپردازد، دلیلی برای تفکیک موضوعی جملات ندیده‌ام و این بار سعی کرده‌ام در یک مجموعه‌ی واحد نکات کاملاً متفاوت را که پس از دیگری و بدون هیچ‌گونه نظم‌بخشی ظاهری کنار هم قرار دهم. شاید این کار فوایدی هم داشته باشد، مثلاً خواننده در یک صفحه با تئوریک و راهکارها و رویکردهای کاملاً متفاوتی مواجه شود یا مجبور باشد برای درک کلی مطالب، تمام کتاب را بخواند و صرفاً به یک بخش متفقا کند.

در هر حال، هم نیست از کجای کتاب آغاز می‌کنید و چگونه پیش می‌روید، مهم این است که برای رسیدن به درک و نگرش تازه‌ای از آن موضوع، با جملات دایره‌وار مرور کنید.

محمدعلی مهمان‌نوازان