

۳

خبرنامه مینگهویی

حقیقت، نیک خواهی، بردباری

فروردین ۱۴۰۲

تأثیر فالون دافا

بر آموزش و تربیت فرزندان

تجربیات تمرین کنندگان

خردسال، نوجوان و جوان

دافا جوانی دردسرساز

را به انسانی خوب تبدیل می‌کند

ترک اعتیاد

به بازی‌های رایانه‌ایی

...

دریابید که حقیقت، نیک خواهی و بردباری چه چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!



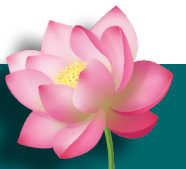
مردم چین باستان معتقد بودند که فرد از طریق تمرین منظم روشی معنوی می‌تواند از موجودی عادی فراتر برود. آن‌ها به دنبال ارتقای سطح خود و رها شدن از رنج و توهمات دنیای عادی بودند.

رسیدن به این حالت مستلزم درستکاری و رعایت اخلاقیات، رها کردن امیال دنیوی و استفاده از مدیتیشن و تکنیک‌های دیگر برای بهبود ذهن و جسم بود.

در طول تاریخ، مدارس تزکیه‌ راستین متعددی پدید آمدند که هر کدام مسیری اصولی برای رشد معنوی ارائه می‌کردند.

این سنت‌ها بی‌سروصدا در طول اعصار از استادان به شاگردان منتقل شدند. فالون گونگ یکی از این روش‌هاست و اکنون در دسترس همگان قرار گرفته است.

فالون دافا یا فالون گونگ یک روش تزکیه باستانی براساس اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری است. تمرین‌کنندگان این روش تلاش می‌کنند خود را از نظر جسمی و ذهنی بهبود بخشند. آموزه‌های اخلاقی این روش در قالب کتاب «جوآن فالون»، با مدیتیشن و چند تمرین آرام و ملایم تکمیل می‌شود.



مردم امروز چه سطحی از ارزش‌های سنتی را هنوز در ذهن خود دارند؟ در واقع بسیار کم، به‌ویژه نسل‌های جوان. حتی اگر کمی هم باقی مانده باشد، با عقاید و تصورات مدرن به‌شدت آمیخته شده است. بیشتر چیزهایی که امروزه در ذهن مردم وجود دارد، فرهنگ منحرف امروزی است.

بیشتر مردم نمی‌دانند فرهنگ سنتی چیست. بسیاری به‌جای اینکه با فرهنگ سنتی کودکان خود را راهنمایی کنند، با ذهنیت‌های مدرن با آن‌ها رفتار می‌کنند.

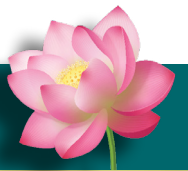
در کتاب آداب (یکی از پنج کتاب اصلی آئین کنفوسیوس)، انتظارات از روابط انسانی بدین ترتیب ترسیم شده است: والدین باید با کودکان نیک‌خواهانه رفتار کنند، درحالی‌که کودکان باید نسبت به والدین خود حق فرزندی را ادا کنند. خواهر و برادر بزرگ‌تر باید با کوچک‌ترها مهربان باشند، درحالی‌که کوچک‌ترها باید در برابر بزرگ‌ترهایشان متواضع باشند. شوهر باید با همسرش با وقار رفتار کند و وفادار باشد، درحالی‌که زن باید با شوهرش یکدل و سازگار باشد. افراد مسن باید مراقب جوانان باشند و از آن‌ها حمایت کنند، درحالی‌که جوان‌ترها باید به خواسته‌های بزرگ‌ترها احترام بگذارند و از آن‌ها پیروی کنند. و سرانجام، یک امپراتور می‌بایست خیرخواه باشد، درحالی‌که رعایای او می‌بایست وفادار باشند.

چرا ادب و احترام برای قدیمی‌ها تا این حد مهم بوده است؟

کنفوسیوس یک بار گفت: «سنت ادب و احترام از جانب خدا به نیاکان تقدیم شد. آن تجلی قانون آسمان است تا نظم را در جامعه برقرار کند. کسانی که آن را از دست می‌دهند آینده خود را از دست می‌دهند و کسانی که آن را حفظ می‌کنند موفق و شکوفا خواهند شد.»

شی جینگ یا کتاب ترانه‌ها مجموعه‌ای از اشعار کلاسیک چینی است. در یکی از شعرهای این کتاب آمده است:

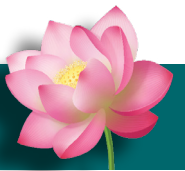
«نظم را می‌توان در بدن موش یافت، بنابراین چگونه شخص می‌تواند به شیوه‌ای بی‌نظم زندگی کند؟ اگر شخصی مؤدبانه رفتار نکند، سرانجام عواقبش را نشان می‌دهد.»



درواقع ما این الگو را در طول تاریخ مشاهده کرده‌ایم. وقتی مردم در جامعه مؤدب هستند، آن اغلب با دوره‌های صلح و آرامش مرتبط است. وقتی مردم با دیگران بی‌ادبانه رفتار می‌کنند، جامعه اغلب در یک مسیر نزول قرار دارد. دلیلش این است که ادب با ویژگی اخلاقی عالی‌تر یک جامعه ارتباط تنگاتنگی دارد. یک جامعه مؤدب نشان می‌دهد که مردم مایلند منافع شخصی خود را به نفع نقش و وظیفه اجتماعی‌شان کنار بگذارند. این احساس مسئولیت، راه را برای امنیت، ثبات و رفاه هموار می‌کند. برعکس، یک جامعه بی‌ادب نشان می‌دهد که در آن مردم به دیگران بی‌احترامی می‌کنند و فقط به دنبال خواسته‌های خودشان هستند، که منجر به بی‌قانونی، هرج و مرج و تباهی می‌شود.

درحالی‌که در شماره‌های **یک** و **دو** این خبرنامه به تأثیر فالون گونگ بر مزایای سلامتی و ایجاد هماهنگی در روابط شغلی و خانوادگی پرداختیم، در این شماره قصد داریم با ارائه تجربیات تمرین‌کنندگان خردسال، نوجوان و جوان به تأثیر این تمرین بر آموزش و تربیت فرزندانمان بپردازیم.





اگر امیداشت روز جهانی فالون دافا [فالون دافا جوانی در دسرساز را به انسانی خوب تبدیل می‌کند

هر روز برای بهتر کردن روحیه‌ام به ماری جوانا تکیه می‌کردم. ظاهراً هنگام کشیدن آن، شخص دیگری می‌شدم. اکنون می‌دانم که آن خود واقعی‌ام نبود، یک موجود سطح‌پایین و آشفته بود که خودآگاه اصلی‌ام را کنترل می‌کرد. بعداً به دلیل اعتیادم، هر بار قبل از مصرف مواد، سردرد داشتم.

یک شب پس از کشیدن ماری جوانا، روی تختم دراز کشیدم و دچار ترس غیرقابل‌وصفی شدم. به‌طور خاصی احساس ناراحتی می‌کردم. صدایی شنیدم که می‌گفت دیگر نمی‌توانم به این روش ادامه دهم. احساس می‌کردم الآن است که به گریه بیفتم. خیلی استرس داشتم و ناامید شده بودم.

احساس سلامتی نمی‌کردم. قدم ۱۵۶ سانتی‌متر، اما وزنم کمتر از ۶۰ کیلوگرم بود. حدود ۲۰ سال داشتم، اما مثل ۳۰ ساله‌ها به‌نظر می‌رسیدم. والدین و نزدیکانم ترغیب می‌کردند که سبک زندگی‌ام را تغییر دهم، اما به حرفشان گوش نمی‌کردم.

تولد دوباره

خوشبختانه با فالون دافا آشنا شدم و از آن زمان زندگی جدیدی را در پیش گرفتم.

یک روز در اکتبر ۲۰۰۶ که در حال مرتب کردن وسایلم بودم، یک دی‌وی‌دی را در کشوی اتاقم پیدا کردم. یادم آمد که وقتی به دیدار دوستی رفته بودم، آن دی‌وی‌دی را پیدا کرده بودم. آن در شکاف در ورودی‌شان بود و وقتی می‌خواستم در منزلشان را بزنم، آن را دیدم. کنجاو شدم و به همین دلیل دی‌وی‌دی را در کیفم گذاشتم.

یک گل نیلوفر آبی روی دی‌وی‌دی چاپ شده بود. دی‌وی‌دی را در دستگاه گذاشتم تا ببینم. آن حاوی ویدئوی معرفی فالون گونگ و کتاب الکترونیکی [جوان فالون](#) بود. ویدئو را تماشا کردم و سپس از روی کنجاوی کتابش را خواندم.

در سال ۲۰۰۶ تمرین فالون گونگ را شروع کردم. به معنای زندگی پی‌بردم و سبک زندگی نادرست گذشته‌ام را کنار گذاشتم. فالون گونگ مرا به انسانی خوب تبدیل کرد. در اینجا ماجرای نوجوانی‌ام را که در دسرساز بودم و تغییرات شگفت‌انگیزم را پس از آن، به اشتراک می‌گذارم.

نوجوانی در دسرساز

من نوجوانی در دسرساز بودم. وقتی ۱۲ سال داشتم، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل را آغاز کردم. هم‌کلاسی‌هایم را اذیت می‌کردم. بعد از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان فنی حرفه‌ای، غرق خوردن، نوشیدن، بازی و لذت‌های کلی شدم.

همچنین بدون توجه به اعتراض‌های والدینم، نوازندگی گیتار را یاد گرفتم. موسیقی می‌نواختم و موهای بلندی داشتم. جوان بودم، اما بی‌انرژی. زندگی روبه‌زوالی داشتم و نمی‌توانستم آن سبک زندگی را رها کنم.

گرچه می‌توانستم به‌صورت زنده موسیقی بنوازم، درآمد بسیار ناپایدار بود. اغلب از پدر و مادرم پول درخواست می‌کردم.

در سال ۱۹۹۶ که در رشته موسیقی تحصیل می‌کردم، با هم‌کلاسی‌هایم شروع به کشیدن ماری جوانا کردم. به‌هیچ‌وجه نمی‌توانستم روی یادگیری موسیقی تمرکز کنم، اما در روند کشیدن ماری جوانا به‌دنبال احساسات اثیری و تحریکات معنوی بودم. برای یافتن به‌اصطلاح الهام خلاق به مواد مخدر تکیه کرده بودم.

کشیدن ماری جوانا به بدن و ذهنم آسیب می‌رساند. دچار خیالات و توهمات می‌شدم. به پارانوئیا، اختلالات روانی، خودآگاهی شدید و اختلال چندشخصیتی مبتلا شده بودم.



حالتی تهاجمی به اتاقم آمدند، کتکم زدند و سرزنش‌م کردند. به گریه افتادم. به خاطر درک‌های نادرستشان گریه می‌کردم. والدینم ارتشی هستند و عمیقاً فریب حزب را خورده بودند. نمی‌توانستند بپذیرند که فالون گونگ را تمرین می‌کنم. اغلب کتکم می‌زدند. حقایق را برایشان روشن می‌کردم، اما گوش نمی‌کردند و فقط حرف‌هایم را رد می‌کردند.

آن برایم رنج و محنتی بود. آن مرحله از کتک زدن‌ها و آزار و اذیت‌های کلامی سپری شد و من طاقت آوردم.

می‌دانستم رفتار گذشته‌ام نوعی بی‌مسئولیتی شدید در برابر خانواده‌ام بود. باید تغییر می‌کردم. والدینم اجازه داده بودند در اتاقی بزرگ زندگی کنم تا بتوانم موسیقی بنوازم و از دوستانم در آنجا پذیرایی کنم. آن‌ها همراه خواهرزاده کوچکم در اتاقی بسیار کوچک زندگی می‌کردند.

بعد از شروع تمرین کردن دافا، اتاق بزرگ را پس دادم و اغلب در کارهای منزل به والدینم کمک می‌کردم. آرام و مهربان شدم و کارها را بیشتر به‌خاطر دیگران انجام می‌دادم.

(ادامه مقاله)

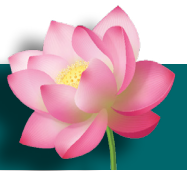
جذب محتوای کتاب شدم. درباره این بود که چگونه فرد خوبی باشیم، چطور نوع دوست باشیم، به والدینمان احترام بگذاریم و غیره. با خواندن این کتاب فهمیدم که معنای زندگی بازگشت به خود واقعی است.

خواندن کتاب را طی یک هفته به پایان رساندم. فکر کردم: «این همان چیزی است که به دنبالش بودم.» شروع به تمرین فالون گونگ کردم. سه ماه بعد اعتیادم را به ماری‌جوانا و الکل ترک کردم.

همه عادات بدم، از جمله بددهنی، واقعاً از بین رفت. استاد بدنم را پاکسازی کردند تا مواد بد را از بین ببرند. احساسات بدم از بین رفت. موهایم را کوتاه کردم و ریشم را تراشیدم. روحیه‌ام خوب و زندگی‌ام شاد شد.

استقامت

والدینم تحت تأثیر تبلیغات افتراآمیز حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) علیه فالون گونگ، گمراه شده بودند. با تمرین کردنم مخالف بودند و می‌خواستند باورم را رها کنم. یک شب با



تمرین‌کننده‌ای نوجوان: بهبود شین‌شینگ در حین از بین بردن وابستگی‌ها

این جریان را برای مادرم تعریف کردم و او فکر کرد که مورد بی‌انصافی قرار گرفته‌ام. می‌خواست با معلم صحبت کند، اما نمی‌خواستم این جریان را پیچیده کند. بنابراین گفتم: «لطفاً درگیر این ماجرا نشوید. استاد گفته‌اند وقتی تضاد و اختلافی رخ می‌هد، به درون نگاه کنم. اشتباه از من بود که به هم‌کلاسی‌ام تنه زدم.»

روز بعد، از آن پسر عذرخواهی کردم و گفتم: «متأسفم، نباید هُلت می‌دادم.» او هم عذرخواهی کرد و گفت: «من هم نباید تو را می‌زدم.» از آن به بعد دوستان خوبی برای هم شدیم.

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

استاد بیان کردند:

«یک شخص شبیه یک ظرف است و او آن چیزی است که حاوی آن است. تمام چیزهایی که یک شخص با چشمانش می‌بیند و با گوش‌هایش می‌شنود این چیزها هستند: خشونت و پرخاشگری، شهوت، کشمکش‌های قدرت در کارهای ادبی، کشمکش برای نفع و سود در دنیای عملی، پرستش پول، تجلیات دیگر سرشت اهریمنی و مانند آن. چنین شخصی با سر او پر از این چیزها، واقعاً یک شخص بد است، بدون توجه به اینکه چگونه به نظر می‌رسد که باشد.» («در فا ذوب شوید»، از نکات اصلی برای پیشرفت بیشتر)

بدترین وابستگی‌ام این بود که به بازی‌های رایانه‌ای اعتیاد داشتم. گرچه این بازی‌ها را سه بار از تلفن همراهم حذف کرده بودم، نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم و دوباره آن‌ها را نصب می‌کردم. اگر وقتم را صرف بازی‌های رایانه‌ای نمی‌کردم، احساس ناراحتی می‌کردم. جنگ و کشتار در این بازی‌ها باعث می‌شد منطبق با سرشت اهریمنی رفتار کنم.

در کودکی همراه پدر بزرگ و مادر بزرگم تمرین فالون دافا را آغاز کردم. اکنون ۱۳ ساله هستم. وقتی در تزکیه‌ام با مداخله و آزمونی روبرو می‌شوم، تمام تلاشم را به کار می‌گیرم تا از آموزه‌های استاد لی هنگجی، بنیانگذار فالون دافا، پیروی و مطابق اصول حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری رفتار کنم.

رها کردن رقابت‌جویی

یک روز در مدرسه درحالی‌که حواسم نبود، به‌طور تصادفی به دختری تنه زدم. او به پایم لگد زد و فریاد زد: «اگر جرئت داری این کار را تکرار کن!» می‌خواستم با او مجادله کنم، اما یاد سخنان استاد افتادم:

«اگر مثل یک فرد عادی کشمکش و مبارزه کنید، یک فرد عادی هستید. اگر آن کار را با شور و حرارتی بیشتر از او انجام دهید، به خوبی یک فرد عادی هم نیستید.» (سخنرانی چهارم، [جوآن فالون](#))

به خودم گفتم که تمرین‌کننده هستم و نباید مثل مردم عادی مقابله‌به‌مثل کنم. همین که این فکر به ذهنم آمد، جلوی زبانم را گرفتم و از او دور شدم. خوشحال بودم که این آزمون را با موفقیت پشت سر گذاشته‌ام.

یک بار هم از پشت به یک هم‌کلاسی برخورد کردم و او را هُل دادم. او برگشت و آنقدر محکم به قفسه سینه‌ام مشت زد که چند ثانیه نمی‌توانستم نفس بکشم. وقتی می‌خواستم تلافی کنم و او را بزدم، یادم آمد که یک تمرین‌کننده فالون دافا نباید به آن صورت رفتار کنند و بلافاصله آرام شدم.

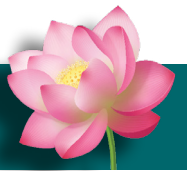
حتی گرچه مرا زده بود، بازهم درباره اینکه هُلش داده بودم، به معلم‌مان گفتم. معلم هم مقابل سایرین توبیخ‌م کرد و به‌عنوان مجازات مجبور شدم [در طول کلاس] بایستم.



برای منضبط کردن خودم و از بین بردن وابستگی‌ام به بازی‌های رایانه‌ای، تلفن همراهم را در اتاق مادر بزرگم گذاشتم. در مسیر تزکیه سعی می‌کنم وابستگی‌های مختلف را رها و خودم را با استاندارد فا (حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری) منطبق کنم و خصوصیات اخلاقی‌ام را ارتقا بخشم.

[\(ادامه مقاله\)](#)





تمرین کنندگان نوجوان فالون دافا چطور اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای را ترک می‌کنند

فرزندان خود کمک کنند این عادت را ترک کنند. این نوع اعتیاد مردم را کنترل خواهد کرد. آن‌ها قادر به رها کردنش نیستند. این افکار مردم را فاسد می‌کند و مانند افیونی معنوی است. حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) بازی‌های آنلاین را یک صنعت بزرگ تلقی، و به توسعه‌اش تشویق می‌کند. شخصی می‌گفت: «همه بازی می‌کنند و وقت ندارند به سایر چیزها فکر کنند. این دقیقاً همان چیزی است که ح.ک.چ می‌خواهد.»

هشت سال اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای

سوفیا از یونان در سال ۲۰۰۴ به بازی‌های رایانه‌ای اعتیاد پیدا کرد. گاهی ۱۶ ساعت متوالی بازی می‌کرد. بعداً با فالون دافا آشنا شد و شروع به تمرینش کرد، اما فکر این بازی‌ها هنوز به ذهنش می‌آمد. دوباره در سال ۲۰۱۳ شروع به انجام این بازی‌ها کرد، اما مثل قبل به آن‌ها معتاد نبود.

او گفت: «به تدریج متوجه شدم این بازی‌ها خیلی عجیب‌غریب هستند.» به سختی می‌توانستم ۳۰ دقیقه مقابل رایانه بنشینم. به محض شروع بازی، چشمانم درد می‌گرفت و دچار حالت تهوع می‌شدم. سرانجام تصمیم گرفتم این بازی‌ها را کنار بگذارم. از آن زمان فرد شادی شده‌ام.»

فالون دافا به سوفیا کمک کرد منیت جدیدی پیدا کند. او دوباره سالم شد و ارتباطش را با اعضای خانواده که مدت‌ها بود تماسی با آن‌ها نداشت، از سر گرفت. وی احساس می‌کند خوش‌اقبال است که تمرین‌کننده فالون دافا است. او گفت: «فالون دافا الماسی در این جهان آشفته است، بسیار ارزشمند است.»

پسر یک مدیر مدرسه اعتیاد شدیدی به بازی‌های رایانه‌ای داشت. او یک روز متوجه شد که پسرش بعد از ساعت ۱۰ شب هنوز مشغول این بازی‌ها است. بنابراین با عصبانیت تلفن همراه پسرش را از دستش گرفت و به زمین انداخت.

او گفت تلفن همراه باعث می‌شد فرزندش تنها و منزوی و از سایرین جدا شود. مثل این بود که پسرش در دنیای خودش زندگی می‌کند.

پدر دیگری گفت که دخترش بعد از اینکه به تماشای برنامه‌های تلویزیونی در تلفن همراه روی آورد، مادی‌گراتر شد. می‌پرسید چرا والدینش ثروتمند نیستند و چرا خانه‌ای لوکس در شانگهای نخریده‌اند.

تلفن‌های همراه و بازی‌های رایانه‌ای به زندگی ما حمله کرده‌اند و مقدار بیش از حدی از وقت ما را به خود اختصاص داده‌اند. آن‌ها بر روابط خانوادگی مان به شدت تأثیر می‌گذارند. آمارها حاکی از آن است که بیش از ۸۰۰ میلیون نفر در چین به‌طور متوسط ۱۱۰ دقیقه در روز را صرف تماشای فیلم‌های کوتاه در تلفن‌های همراه خود می‌کنند. حدود ۱۵ درصد از کاربران جدید اینترنت بینندگان فیلم‌های کوتاه هستند. بیش از ۱۰۰ میلیون نفر در چین بخشی از وقت خود را صرف بازی‌های آنلاین می‌کنند و به‌طور متوسط هر روز ۳۰ دقیقه بازی می‌کنند. دانشجویان و کارگران یقه‌سفید میانسال کاربرانی هستند که بیشتر به این کار مشغول هستند. به عبارت دیگر وقتی مردم در کودکی به این بازی‌ها معتاد می‌شوند، این اعتیاد تا میانسالی ادامه دارد.

امروزه کودکان زودتر از هر زمان دیگری در گذشته، به تلفن‌های همراه دسترسی پیدا می‌کنند. برخی از والدین به محض شروع گریه نوزادشان، تلفن همراه خود را به او می‌دهند. اگر این کودکان از همان سن پایین به تلفن همراه عادت کنند، چگونه ممکن است پس از بزرگ شدن این عادت را ترک کنند؟ بسیاری از والدین هیچ راهی به ذهنشان نمی‌رسد که بتوانند به



سوفیا تمرینات فالون دافا را همراه سایر تمرین‌کنندگان انجام می‌دهد

بعد از ترک بازی‌های رایانه‌ای احساس آسودگی کردم

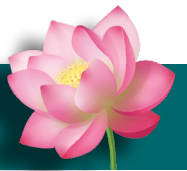
کنم و دوست داشتم کار بدی مانند دزدی انجام دهم یا با سایرین دعوا کنم. نمی‌خواستم شیاطین کنترل کنند، بنابراین مصمم شدم آن را کنار بگذارم.» «در آغاز کار دشواری بود. وقتی تمایل به انجام این بازی‌ها داشتم، به میدان محله‌مان می‌رفتم و آنجا قدم می‌زدم یا آهسته می‌دویدم. به خانه بر نمی‌گشتم تا اینکه تقریباً ناراحتی‌ام برطرف می‌شد و آن حس از بین می‌رفت. قبل از اینکه اعتیاد به این بازی‌ها را ترک کنم، دو هفته این کار را انجام دادم. احساس آسودگی داشتم و به راحتی تندخو نمی‌شدم. پدر و مادرم می‌گفتند پسر خوبی شده‌ام.»

[\(ادامه مقاله\)](#)

مایکل وانگ ۱۰ساله، در اردوی تابستانی مدرسه مینگهویی تورنتو در سال ۲۰۱۸ شرکت کرد. این مدرسه به کودکان تأکید می‌کند که دانش‌آموزان نباید وقتشان را صرف بازی‌های رایانه‌ای کنند. مایکل گفت: «سال گذشته این بازی‌ها را کاملاً کنار گذاشتم. مادرم مدام می‌گفت بازی نکن. می‌دانستم برایم خوب نیست. چون هر بار پس از پایان این بازی‌ها، تندخو بودم. نمی‌توانستم خودم را کنترل

مایکل (سمت راست) در حال مطالعه آموزه‌های فالون دافا با سایر تمرین‌کنندگان نوجوان این روش





مسیر تزکیه دخترم

می‌گفتند: «تو هنوز جوان هستی، باید شریکی داشته باشی که از تو حمایت و مراقبت کند. کودک متولدنشده‌ات در آینده بار سنگینی برایت خواهد بود. باید تصمیم بگیری که آیا می‌خواهی کودک را سقط کنی یا نه.»

کسانی که کتاب‌های فالون دافا را می‌خوانند، می‌دانند که خودکشی، قتل و سقط جنین همگی کشتن موجودات است. این کاری است که یک تمرین‌کننده دافا قطعاً نمی‌تواند انجام دهد. دخترم پاسخ داد: «این فرزند من است. هنگامی که علائم سقط جنین داشتم، از استاد خواستم که به من کمک کنند. کودکم را نگه می‌دارم.» او آرام، محکم و مصمم بود و می‌گفت: «هر چقدر هم که دشوار باشد، اجازه نمی‌دهم خانواده شوهرم دیگر کسی را از دست بدهند. بچه را نگه خواهم داشت.»

یک روز دخترم از منزل خانواده شوهرش برگشت. او به من گفت که با توجه به هزینه مراسم تشییع جنازه، آن‌ها مقداری پول کم دارند، بنابراین پس‌اندازهایی را که او و شوهرش به‌تازگی جمع کرده بودند، به آن‌ها داد. آن ۹۰ هزار یوان بود. دخترم به من نگاهی کرد و گفت: «من خوشبخت هستم. استاد و دافا و نوزادم را دارم.»

رفتارش خیلی مرا تحت تأثیر قرار داد. برای کسی که دستمزد ساعتی می‌گیرد، پس‌انداز کردن این مبلغ زمان زیادی طول می‌کشد. او بیشتر از آنکه نگران خودش باشد، نگران سایرین بود و به آن‌ها اهمیت می‌داد. خیلی به او افتخار می‌کنم! فقط یک تمرین‌کننده فالون دافا می‌تواند این کار را انجام دهد. به آینده دخترم کاملاً امیدوارم. خانواده شوهرش نیز به همان اندازه دلسوز و دوست‌داشتنی هستند. آن‌ها به تدریج همه پول را به حساب دخترم بازگرداندند.

(ادامه مقاله)

من معلمی هستم که تمام اعضای خانواده‌ام فالون دافا را تمرین می‌کنند. در این مقاله می‌خواهم به مسیر تزکیه دخترم بپردازم.

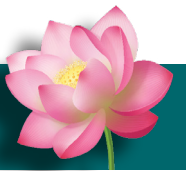
اتفاق بد قدرت یک تمرین‌کننده را نشان می‌دهد

وقتی شش ماه از ازدواج دخترم گذشته بود و سه ماه باردار بود، شوهرش ناگهان درگذشت. این خبر ویرانگری بود. شاهد این بودم که دخترم با دردناک‌ترین درد و رنج مواجه شد و در این جریان خیلی تحت تأثیر قدرت او قرار گرفتم. گفتار و رفتار او مرا به شدت تحت تأثیر قرار داد. از استاد و فالون دافا که دخترم را به انسانی آرام، نیرومند، باملاحظه و مهربان تبدیل کرده، بسیار سپاسگزارم. پس از مراسم خاکسپاری، دخترم با خانواده شوهرش تماس گرفت. او فکر می‌کرد تحمل این مصیبت برای آن‌ها سخت‌تر است، زیرا تنها پسر خود را از دست داده بودند. احساس می‌کرد نیاز به دلگرمی و تسلیت بیشتری دارند. او از خانواده شوهرش پرسید: «حالتان چطور است؟ حتی گرچه پسرتان را از دست داده‌اید، هنوز مرا دارید. هیچ‌چیز نمی‌تواند خانواده ما را درهم بشکند، ما همچنان ادامه خواهیم داد.»

درحالی‌که اشک از گونه‌هایم سرازیر بود، قلبم برای دخترم به درد آمد. او خیلی جوان بود و مجبور بود آن‌همه درد را در زندگی تحمل کند. اما از طرفی خیالم راحت بود که نیک‌خواهی‌ای که از طریق دافا تزکیه کرده است کمکش می‌کند به فراتر از غم و اندوه و احساس ازدست دادن برود.

پیروی از اصول فالون دافا

بسیاری از اقوام و دوستانی که دخترم را دوست دارند، به دیدنش رفتند یا از طریق تلفن با او تماس گرفتند و همچنین خیلی نصیحتش می‌کردند. برخی



معلم مهربانی که شاگردانش را با حقیقت، نیک خواهی و بردباری راهنمایی می کند

کلاس نداشت. اما اکنون آرام است، در کلاس حواسش را جمع می کند و حتی دوستانی دارد.»
 او اکنون هر هفته در طول کلاس روخوانی، در سکوت کتابهای فالون دافا را در کتابخانه می خواند. حالا چند همکلاسی شیائو یو با دیدن اینکه او چقدر باثبات و آرام شده، همراهش کتابها را می خوانند. شیائو یو قبل از شروع تمرین فالون دافا یا وقت خود را تلف می کرد یا از قفسه های کتاب بالا می رفت. اکنون برای هر کلاس روخوانی ارزش قائل است. شیائو یو گاهی فراموش می کند خود را کنترل کند و شروع به شوخی های بی ادبانه می کند. دوستانش به او یادآوری می کنند: «این چیزی نیست که یک تمرین کننده باید بگوید.» او سپس به حرف دوستانش گوش می دهد و خودش را کنترل می کند. شیائو یو می داند که انجام تمرینات فالون دافا مهم است و از خانم یو چینگ می خواهد هر زمان که وقت دارد، حرکات را با او انجام دهد. این پسرک چند همکلاسی را دور هم جمع کرد تا تمرینات را با

خانم یو چینگ در مدرسه ای ابتدایی در تایوان تدریس، و از اصول فالون دافا، حقیقت، نیک خواهی و بردباری، برای آموزش دانش آموزانش استفاده می کند. شاگردانش راستگو، مهربان و بخشنده شده اند. او می خواست برخی از ماجراهای آنها را به اشتراک بگذارد.

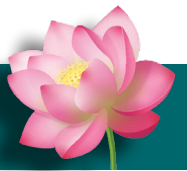
پسر دردرساز به دانش آموزی خوب تبدیل می شود

شیائو یو کودکی بداخلاق بود که باعث می شد معلمانش دچار سردرد شوند. پس از اینکه شروع کرد فالون دافا را از خانم یو چینگ یاد بگیرد، رفتارش را براساس حقیقت، نیک خواهی و بردباری اداره کرد و به دانش آموز خوبی تبدیل و در تحصیلش سخت کوش شد.

این معلم هنر گفت: «زمانی که شیائو یو برای اولین بار به این کلاس آمد، در چشمان خشونت بود. همکاری نمی کرد، اغلب منزوی بود و توجهی به



خانم یو چینگ از اصول حقیقت، نیک خواهی و بردباری برای راهنمایی شاگردانش استفاده می کند



سایرین را در نظر بگیریم، و بردباری به معنای این است که وقتی به ما دشنام می‌دهند یا کتکمان می‌زنند، تلافی نکنیم.»
 آقای ژو از حرف‌های او متحیر شد و گفت: «انتظار نداشتم شیائو لی که در برقراری ارتباط مشکل دارد، چنین چیزهایی بگوید. باین‌حال مشاهده کردم که نه تنها رفتار خوبی دارد، بلکه مؤدب است و روابطش با سایر بچه‌های کلاس بهتر شده است. دانش‌آموزانی که قبلاً او را دوست نداشتند، نگرش خود را درباره او تغییر داده‌اند. شیائو لی پس از تمرین مدیتیشن آنقدر تغییر کرده که شگفت‌زده‌ام کرده است.»

بسیاری از همکلاسی‌ها دور شیائو لی جمع می‌شدند و درحالی‌که او اشعار هنگ بین (مجموعه اشعاری از آقای لی هنگ‌جی) را می‌خواند به او گوش می‌دادند. این کودکان قبلاً از شیائو لی دوری می‌کردند. حالا آن‌ها لبخند می‌زنند و می‌گویند: «امیدوارم در کلاس تو باشم.» شیائو لی گفت این اولین باری است که همکلاسی‌هایش از او استقبال می‌کنند. چشمانش برق زد و گفت قلبش مملو از شادی است.

[\(ادامه مقاله\)](#)



خانم یو چینگ [جوآن فالون](#) و سایر کتاب‌های فرهنگ سنتی را می‌خواند، درحالی‌که دانش‌آموزان گوش می‌دهند

هم انجام دهند. همه گفتند بعد از انجام اولین تمرین احساس گرما و راحتی داشتند.
 خانم یو فکر می‌کرد فقط شیائو یو می‌خواهد تمرینات را یاد بگیرد، اما برخی از دانش‌آموزان دیگر پرسیدند که آیا آن‌ها هم می‌توانند تمرینات را یاد بگیرند. شیائو یو از معلمش پرسید: «چرا به کل کلاس یاد نمی‌دهید؟» اکنون خیلی از کودکان تمرینات را با خانم یو انجام می‌دهند.

تغییرات دختر در دسرساز پس از انجام مدیتیشن با کودکان

شیائو لی در کلاس نزدیک در می‌نشیند و در گذشته مرتباً با سایر کودکان درگیری‌هایی داشت. پس از اینکه دانش‌آموزان کلاس خانم یو درباره احساس فوق‌العاده‌ای که هنگام مدیتیشن داشتند صحبت کردند، شیائو لی پس از کسب اجازه از معلمش، تصمیم گرفت به آن‌ها بپیوندد.

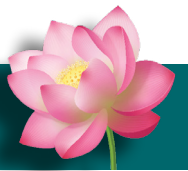
یک روز معلمش آقای ژو به خانم یو گفت: «شیائو لی خیلی تغییر کرده است. در گذشته اگر به ایراداتش اشاره می‌کردید بحث می‌کرد. حالا وقتی رفتار نامناسبی را می‌بینم، فقط می‌گویم: "آیا این پیروی از حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری است؟" و او در سکوت رفتارش را تغییر می‌دهد.»

آقای ژو از شیائو لی پرسید: «در کلاس خانم یو چه کار می‌کنی؟»

او پاسخ داد: «به آن‌ها گوش می‌دهم که کتاب *جوآن فالون* و ماجراهای تزکیه تمرین‌کنندگان خردسال را می‌خوانند.»

آقای ژو پرسید: «آیا چیزی یاد گرفتی؟»
 او گفت: «ما یاد می‌گیریم با پیروی از حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری انسان‌های خوبی باشیم!»
 آقای ژو پرسید: «حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری چیست؟»

شیائو لی توضیح داد: «حقیقت به معنای گفتن حقیقت و انجام کارهای درست است. نیک‌خواهی به معنای کمک به سایرین است و اینکه نخست



فالون دافا مردی جوان را از اعتیاد به اینترنت نجات داد

خارج شده بودم. همین چند ماه پیش، مصمم شدم فالون دافا را تمرین کنم. در نتیجه به دلایل اعتیاد پی بردم که قبلاً هیچ اطلاعی از آن نداشتم. توانستم در برابر وسوسه اعتیاد مقاومت کنم و جلویش را بگیرم. قدرت دافا جادویی است! اکنون می‌دانم که استاد آن مواد به شدت فاسد را از بدنم برداشتند.

فالون دافا زندگی‌ام را تغییر داد

قبل از تمرین دافا، فکر می‌کردم تزکیه فقط یک افسانه است، زیرا در کشوری زندگی کرده‌ام که ح.ک.چ الحاد و نظریه تکامل را به شهروندانش تحمیل و از همان دوران ابتدایی آن‌ها را به ما تلقین می‌کند.

اما بسیاری از مردم هنوز به جستجوی استادان چی‌گونگ با توانایی‌های مافوق‌طبیعی باور دارند. در زادگاه خودم هم درباره آن‌ها شنیده‌ام. در کشورهای غیرکمونئیستی، مردم معمولاً باوری دارند. داشتن ایمان نه آسیبی به جامعه می‌زند و نه تأثیری منفی بر پیشرفت آن می‌گذارد، بلکه باعث احترام به دیگران می‌شود.

بعد از اینکه شروع به تزکیه کردم، سلامتی‌ام به طرز چشمگیری بهبود یافت. عادت داشتم تمام شب را بیدار بمانم و در اینترنت گشت‌وگذار کنم، و گرچه روز بعد بیشتر می‌خوابیدم، همیشه احساس خستگی می‌کردم. اکنون می‌توانم کمی بخوابم، اما هنوز انرژی زیادی دارم. برای مثال، پخش هنرهای نمایشی شن یون را در روز جشنواره فانوس تماشا کردم. تقریباً ساعت ۳ صبح بود که آن تمام شد. به یاد این فای استاد افتادم:

«آیا تاکنون به این حقیقت اندیشیده‌اید که تمرین تزکیه بهترین شکل استراحت است؟ می‌توانید به نوعی از استراحت برسید که نمی‌توان از طریق خواب به دست آورد. هیچ‌کسی نمی‌گوید: "تمرین‌ها آن قدر مرا خسته می‌کنند که امروز دیگر نمی‌توانم کاری انجام دهم."

این سال نو چینی برای خانواده‌ام خاص بود. بسیاری از اقوام متوجه شدند که من تغییر کرده‌ام. همسر پسرعمویم مرا در یک دوره‌می خانوادگی دید و بعداً به مادرم گفت که در کل گرم‌تر و خوشایندتر به نظر می‌رسیدم. قبلاً ظاهر نامهربانی داشتم و او می‌ترسید با من صحبت کند.

مادرم نیز شاهد تغییرات در من بود. امسال پول زیادی به خانه آوردم که در گذشته هرگز انجام نداده بودم. در طول تعطیلات در خانه، ظرف‌ها را می‌شستم، زمین را جارو می‌کشیدم، زباله‌ها را بیرون می‌بردم و غیره. مهربان‌تر بودم و اصلاً عصبانی نشدم. به طور کلی، خانواده‌ام این بار سال نو شادتر و بهتری داشت.

وقتی تمرین فالون دافا را آغاز کردم کم‌کم تغییر کردم. به معنای زندگی و تزکیه پی بردم و از درون به بیرون، از نظر روحی و جسمی، پیشرفت چشمگیری داشتم.

اعتیاد به بازی‌های آنلاین

در گذشته زندگی‌ام مانند بسیاری از جوانان دیگر، دنبال کردن و مبارزه برای منافع شخصی بود. من در جامعه‌ای الحادی بزرگ شدم و همیشه به دنبال فرصت‌هایی برای به دست آوردن چیزهایی بودم که آن‌ها را می‌خواستم، آن‌هم بدون محدودیت. به بدترین مرحله از زندگی‌ام رسیده بودم و به بازی‌های اینترنتی، خواندن رمان‌های آنلاین و تماشای پورنوگرافی معتاد شده بودم. نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم و شبانه‌روز بازی می‌کردم. ناسالم به نظر می‌رسیدم و بی‌ثبات و کوتاه‌فکر شده بودم. در واقع شرمنده و افسرده بودم.

بیش از ده سال پیش، چیزهای خوبی درباره فالون دافا شنیده بودم و با استفاده از نام واقعی‌ام از حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) و سازمان‌های جوانان آن



کرده‌اند. برخی از آن‌ها با بیماری‌های لاعلاج بهتر شدند یا به‌طور کامل از آن بیماری‌ها بهبود یافتند و برای اثبات، عکس‌هایشان مربوط به قبل و بعد از شروع تمرین فالون دافا را ارسال کردند. بسیاری از آن‌ها در هنگام وقوع اتفاقات خطرناک در امان ماندند. وقایع معجزه‌آسا آنقدر زیاد است که نمی‌توان به همه آن‌ها اشاره کرد.

امروزه مردم مشغول زندگی روزمره خود هستند و نمی‌دانند که دافا در سراسر جهان در حال گسترش است. چین در زمان‌های قدیم سرزمین الهی نامیده می‌شد و داستان‌های زیادی درباره تزکیه مردم به سطوح بالاتر وجود دارد. زندگی کوتاه است. باید از این فرصت برای تزکیه دافا استفاده کنیم. به‌دست آوردن بدن بشری برای تزکیه بسیار دشوار است. پشیمانی بابت ازدست دادن فرصت تزکیه در این زندگی را نمی‌توان با هیچ کلمه‌ای توصیف کرد.

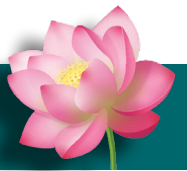
شخص فقط می‌گوید: "تمرین‌ها تمام بدن مرا آسوده و راحت کرده است. پس از یک شب بی‌خوابی احساس خواب‌آلودگی ندارم. احساس می‌کنم پر از انرژی هستم. پس از یک روز کاری به‌نظر نمی‌رسد اصلاً اذیت شوم." آیا موضوع این نیست؟ («سخنرانی در اولین کنفرانس در آمریکای شمالی»)

بنابراین تصمیم گرفتم بعد از تماشای شن یون تمرینات را انجام دهم، بنابراین خیلی دیر به تخت رفتم. با این حال با احساسی عالی از خواب بیدار شدم و بعد از آن، در صبح روحیه خیلی خوبی داشتم. مادرم گفت که وقتی با او صحبت می‌کردم صدای وزوزی شنید و لرزش هوا را احساس کرد.

کلام آخر

بسیاری از تمرین‌کنندگان معجزات دافا را تجربه





بانوی جوان احساس خوشبختی می‌کند که حقیقت فالون دافا را آموخت: شاید آن زندگی شما را تغییر دهد

بیشتر می‌شد و همچنین احساس می‌کردم در داخل سینه‌ام زنبورها وزوز می‌کنند و می‌لرزند. در نتیجه دچار بی‌خوابی شدم و نمراتم تحت تأثیر قرار گرفت. برای معاینه به بیمارستان رفتم، اما پزشکان نتوانستند مشکلم را تشخیص دهند. اعضای خانواده‌ام به وجود بیماری‌های من شک داشتند و فکر می‌کردند که دروغ می‌گویم، زیرا بیمارستان نمی‌توانست مشکلی پیدا کند. بدبخت بودم، چون هیچ‌کسی حرفم را باور نمی‌کرد.

در انتظار یک لحظه خاص

وقتی شش‌ساله بودم مادرم فالون دافا را تمرین می‌کرد و در خانه کتاب‌های دافا را داشتیم. مادرم به دلیل مداخلات زیاد نتوانست مرا وادار به خواندن آن‌ها کند. وقتی در مدرسه راهنمایی بودم از ماندن با مادر بزرگ مادری‌ام لذت می‌بردم، زیرا خانه او همیشه آرامش داشت و خودش آرام و خونسرد بود. بعداً متوجه شدم که او نیز فالون دافا را تمرین می‌کند. مادر بزرگم بی‌سواد بود و اغلب از من می‌خواست چند پاراگراف از کتاب‌ها را برایش بخوانم. هرگز این شانس را نداشتم که خواندن یک سخنرانی از **جوآن فالون** را تمام کنم، بنابراین هرگز واقعاً نفهمیدم فالون دافا چیست.

وقتی در مدرسه راهنمایی بودم، هر روز بعد از ظهر از تماشای یک برنامه تلویزیونی خاص لذت می‌بردم. این برنامه تلویزیونی درباره چیزهای خارق‌العاده‌ای بود که توسط علم مدرن توضیح‌دانی نبود. یک بار، در قسمتی از این برنامه سخنان افتراآمیزی علیه فالون دافا گفته شد. ذهنم با دروغ‌های ح.ک.چ مسموم شد و این باعث شد نسبت به تمرین‌کنندگانی که در چین تحت آزار و اذیت قرار می‌گیرند بی‌تفاوت باشم. آن سال‌ها سیاه‌ترین سال‌های زندگی من، و

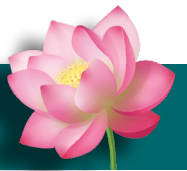
من در سال ۲۰۰۰ به دنیا آمدم و آنقدر خوش‌اقبال بودم که در پایان سال ۲۰۱۸ تمرین فالون دافا را شروع کردم. قبل از آن، توسط دروغ‌های ح.ک.چ (حزب کمونیست چین) عمیقاً شستشوی مغزی شده بودم و درباره فالون دافا افکار منفی داشتم. اما خوش‌اقبال بودم که حقیقت دافا را یاد گرفتم و شروع به تمرینش کردم.

این مقاله را نوشتم تا تجربیاتم را با سایر تمرین‌کنندگان جوان به اشتراک بگذارم. وقتی در مورد چیزی کاملاً مطمئن هستیم ممکن است لزوماً درست نباشد.

قبل از شروع تمرین فالون دافا

بسیاری از مردم آزادی شخصی را بیش از حد تحسین می‌کنند، چیزهای عجیب‌غریب را زیبا می‌دانند، به دنبال یک زندگی منحط هستند و هیچ مبنای اخلاقی‌ای ندارند. آن‌ها ارزش‌های سنتی را قدیمی و محافظه‌کارانه می‌دانند. این ارزش‌های اخلاقی منحط و ازهم‌گسیخته مانع توانایی من در تشخیص خوب یا بد واقعی می‌شد. برای مثال، مرتباً شریک زندگی‌ام را عوض می‌کردم و هرگز به تأثیر آن بر سلامتی یا اخلاقم فکر نمی‌کردم. گرچه ارزش‌های جامعه مدرن در ابتدا برایم ناخوشایند بود، اما به تدریج به آن‌ها عادت کردم و دیگر مقید به ارزش‌های سنتی نبودم. در **خُم بزرگ** رنگرزی جامعه عادی و عقاید و تصورات بشری ناقص آن، هم از نظر روانی و هم از نظر جسمی ناسالم شدم. فریب خورده بودم و فکر می‌کردم همه چیز «عادی» است.

اغلب بالا می‌آوردم و دردهای شدید قاعدگی را تجربه می‌کردم. اضطراب و افسردگی شدیدی هم داشتم. هر زمان که برای خواب آماده می‌شدم ضربان قلبم



مقاومت در برابر انواع فشارها و به خاطر روشنگری حقیقت برای مردم سپاسگزارم.

از طریق مطالعه آموزه‌های فالون دافا و انجام تمرینات، توانستم افکارم را پاکسازی کنم. دیگر به دنبال هیجان در زندگی نبودم و بازی‌های رایانه‌ای را نیز کنار گذاشتم. دیگر نه احساس تنهایی می‌کردم و نه با مردان مختلف درگیر روابط غیرمسئولانه بودم. نیاز به حفظ یک رابطه سالم بین زن و مرد و اینکه ازدواج مقدس است را درک کردم. ارزش‌های اخلاقی واقعی یک انسان را درک کردم و اینکه باید به زندگی احترام گذاشت، با دیگران مهربانانه رفتار کرد و اینکه خوبی پاداش می‌گیرد و بدی با کیفر مواجه می‌شود. دافا کمک کرد بسیاری از اصول زندگی را درک کنم.

احساس می‌کردم کودکی هستم که به تازگی شروع به یادگیری کرده است و مانند فردی درستکار رفتار می‌کند. زندگی جدیدی به من داده شد و تزکیه‌کننده واقعی دافا شدم. بی‌خوابی و سایر بیماری‌هایم به‌طور معجزه‌آسایی ناپدید شدند. شروع کردم درباره زیبایی و شگفتی‌های دافا برای دوستان و خانواده‌ام در چین صحبت کنم. به آن‌ها گفتم که ح.ک.چ با دروغ‌هایش به فالون دافا تهمت و افترا می‌زند. همه دوستانم با دیدن تغییرات مثبت من، حرف‌هایم را باور کردند. دافا به من زندگی جدیدی بخشیده و هدف از انسان بودن را به من نشان داده است.

پس از خواندن *جوآن فالون* و سایر سخنرانی‌های استاد، آگاه شدم که دارایی و ثروت نمی‌تواند به زندگی پس از مرگ برده شود. اگر فرد دافا را به دست آورد، خوش‌اقبال‌تر است.

[\(ادامه مقاله\)](#)

پیر از پیچ‌وخم‌های متفاوت نیز بود. گرچه وضعیت سلامتی‌ام هر روز بدتر می‌شد، اما همیشه احساس می‌کردم یک میدان انرژی گرم احاطه‌ام کرده است که مرا به ادامه راه تشویق می‌کرد. در اعماق وجودم احساس می‌کردم منتظر چیزی هستم.

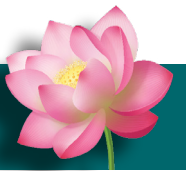
شروع تمرین فالون دافا

در سال ۲۰۱۷ نقطه عطفی در زندگی‌ام رخ داد. یک تمرین‌کننده فالون دافا را دیدم که تمرین مدیتیشن نشسته فالون دافا را در باکس هیل در حومه ملبورن (استرالیا) انجام می‌داد. روبروی این تمرین‌کننده، گروهی از مردم در حال تشویق و اجرای رقص بودند. این تمرین‌کننده را به خاطر تمرکز و قلمرو صلح‌آمیزش در میان سروصدا و هرج‌ومرج تحسین کردم. فکر می‌کردم فالون دافا باید خارق‌العاده باشد. از آن زمان به بعد، درباره فالون دافا کنجاکو شدم.

وقتی در سال ۲۰۱۸ به چین بازگشتم، شروع به خواندن کتاب‌های فالون دافا کردم. اغلب با خودم می‌گفتم: «آیا این تمرین برایم مناسب است؟» خواندن *جوآن فالون*، متن اصلی فالون دافا، را در دو روز به پایان رساندم و احساس کردم ناگهان از خوابی طولانی بیدار شدم. *جوآن فالون* به بسیاری از سؤالاتم پاسخ داد. پس از اینکه کتاب را تا پایان خواندم، برایش احترام قائل شدم.

از استاد لی، بنیانگذار فالون دافا، سپاسگزارم که مرا رها نکردند و در یک نقطه حساس نجاتم داد. از تمرین‌کنندگان فالون دافا به خاطر پشتکارشان در





تمرین‌کننده‌ای جوان که زمانی سردرگم شده بود به مسیر درست بازمی‌گردد

مشکل خونی جدی‌ای داشت. به یاد دارم که ناگهان او را به بیمارستان بردند. روی تخت بیمارستان دراز کشیده بود. پزشک با توجه به درک و فهمم در آن زمان، به من گفت که اصلاً نمی‌توانم به مادرم دست بزنم، وگرنه دچار خونریزی می‌شود و خونریزی‌اش بند نمی‌آید.

شان هوانگ وقتی برای دیدن مادرش به بیمارستان رفت جرئت نداشت به او دست بزند. شان با یادآوری آن روزها گفت: «در قلبم واقعاً غمگین بودم. با اینکه کوچک بودم و نمی‌فهمیدم مشکل مادرم چیست، می‌توانستم احساس کنم که او آرام‌آرام مرا ترک می‌کند. حتی نمی‌توانستم از او بخواهم که صرفاً مرا در آغوش بگیرد.»

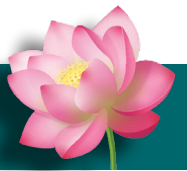
شان هوانگ در پکن متولد شد و اکنون در تورنتو (کانادا) اقامت دارد. او تنها فرزند خانواده‌اش و یک دختر معمولی شهری است که در محیطی بدون هیچ‌گونه مشکل مالی و مادی بزرگ شد. آموزش‌های تلقینی حزب کمونیست چین (ح.ک.چ) باعث شد که شان در توهومات جامعه غیراخلاقی گم شود. اما درنهایت چه چیزی او را برانگیخت که به فالون دافا بازگردد؟ چگونه زندگی و دیدگاهش تغییر کرد؟ بیایید به ماجرای او گوش دهیم.

آگاهی به خوب بودن فالون دافا از دوران کودکی

شان هوانگ با اشاره به شش‌سالگی‌اش، یعنی زمانی که مادرش به شدت بیمار بود، گفت: «مادرم



شان هوانگ و شوهرش



محیطی بزرگ می‌شدم، از نظر مادی هیچ کمبودی نداشتم. با این حال نمی‌دانستم باید چه کار کنم و چگونه به تنهایی جای پای در جامعه باز کنم. ح.ک.چ از طریق تبلیغات رسانه‌ای و سانسور اینترنت، آموزش‌هایش را به مردم تلقین می‌کند. مردم در چنین جامعه‌ای خودخواه می‌شوند، با یکدیگر ستیز می‌کنند، قابل اعتماد نیستند، روابط نامناسبی دارند و درگیر سایر روندهای اجتماعی منحرف می‌شوند. قبل از شروع تزکیه در فالون دافا، من هم به دنبال لذات مادی و فردی خودم‌محور بودم. رفتار والدینش با او سختگیرانه یا غیرمنطقی نبود. او با یادآوری گذشته گفت: «در آن زمان، اغلب با پدر و مادرم جروب‌بحث می‌کردم، حتی بر سر چیزهای بی‌اهمیت. یکی از دعوایی که هنوز آن را به یاد دارم جروب‌بحث با پدرم بر سر انتخاب رشته دانشگاهی‌ام بود. من طراحی را دوست داشتم، در حالی که پدرم تمایل داشت امور مالی را انتخاب کنم. او به حرفم گوش نمی‌داد. بنابراین بینمان دعوا شد. در نهایت نمی‌خواستم با پدر و مادرم مجادله کنم و دیگر با آن‌ها صحبت نکردم. بعد از آن هیچ ارتباطی با آن‌ها نداشتم. آن‌ها غمگین و ناراحت بودند. اما در سال آخر دانشگاهم همه چیز تغییر کرد.»

بازگشت به دافا و پیمودن مسیر درست

شان گفت: «وقتی در دانشگاه بودم، کاملاً در این دنیای آشفته گم شده بودم. مدام با پدر و مادرم جروب‌بحث می‌کردم. در ذهنم ترس داشتم. می‌ترسیدم که نتوانم کارها را به خوبی انجام دهم یا اینکه دیگران سرزنش کنند. نمی‌دانستم واقعاً از چه چیزی می‌ترسم. احساس می‌کردم تحت فشار هستم. نگران بودم. نمی‌دانستم چه کار کنم.»

او احساس می‌کرد انواع واقسام چیزها سرکوبش می‌کنند. غمگین بود. وضعیت سلامتی‌اش هم بدتر می‌شد. وی علائم جدی زیادی داشت...

(ادامه مقاله)

اما مادرش خیلی زود از بیمارستان مرخص و وضعیت سلامتی‌اش بهتر و بهتر شد. شان گفت: «مدت کوتاهی پس از آن، هر روز پس از اتمام کارش مرا به پارکی می‌برد. تعداد زیادی خاله، عمو، پدر بزرگ و مادر بزرگ آنجا بودند. دوستان کوچک زیادی هم بودند. با آن‌ها بازی می‌کردم. گاهی بزرگ‌ترها کتاب *(جوآن فالون)* را می‌خواندند، و من هم گوش می‌کردم یا در کنار مادرم به خواب می‌رفتم.»

شان بعداً فهمید که آن‌ها به پارک می‌روند، زیرا مادرش تمرین فالون دافا را شروع کرده است. وضعیت سلامتی مادرش از طریق انجام تمرینات و مطالعه *جوآن فالون* با سایرین، هر روز بهتر می‌شد. او پس از شروع تمرین فالون دافا دیگر نیازی به درمان‌های بیمارستانی نداشت.

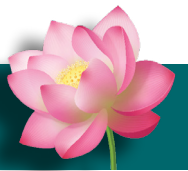
شان در آن زمان هنوز خیلی خردسال بود. او گفت: «اما می‌دانستم فالون دافا خوب است، زیرا جان مادرم را نجات داده و به او سلامتی بخشیده بود.»

یک روز ناگهان در تلویزیون اخبار زیادی درباره فالون دافا منتشر شد. شان اظهار کرد: «به دبستان می‌رفتم. آن موقع هنوز تمام حروف چینی را یاد نگرفته بودم. مرد سوخته‌ای را دیدم که روی زمین نشسته بود. اخبار ح.ک.چ می‌گفت او تمرین‌کننده فالون دافا است. می‌دانستم دروغ است، زیرا هیچ عمو و خاله‌ای را در محل تمرین، مثل آن مرد سوخته ندیده بودم.»

دور شدن از دافا و گمگشتگی در دنیای مادی

وقتی شان بزرگ شد، به دلیل آزار و شکنجه دافا به دست ح.ک.چ و محیط سخت تزکیه ناشی از آن، به تدریج از فالون دافا دور شد. او گفت: «مخالف این نبودم که مادرم حقایق را برای مردم روشن کند، اما در چیزهای دنیوی گم شده بودم.»

«پدر و مادرم در شرکت‌های بزرگی در پکن، در سطح مدیریتی، کار می‌کردند. رفتارشان با من خیلی خوب بود. من تنها فرزند خانواده‌ام هستم. در حالی که در چنین



کودکی گمشده راه بازگشت به خانه را پیدا می‌کند

سلامتی‌ام بدتر می‌شد. کم‌خونی داشتم و صورتم رنگ‌پریده بود. ناگهان احساس سرگیجه و ضعف می‌کردم. غدد لنفاوی‌ام متورم می‌شدند. هر ماه بیمار بودم و مجبور می‌شدم برای تزریق داخل وریدی به بیمارستان بروم که هر بار بیش از ۱۰۰۰ یوآن هزینه داشت.

هر وقت مادر بزرگم از بدبختی‌هایی می‌گفت که من و مادرم پشت سر گذاشتیم، هر دو گریه می‌کردیم. اغلب کابوس می‌دیدم و خیس عرق از خواب بیدار می‌شدم. وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگم سعی می‌کردند مرا بیدار کنند، آن‌ها را با ارواح اشتباه می‌گرفتم و شروع به جیغ زدن می‌کردم. در نتیجه از خوابیدن می‌ترسیدم.

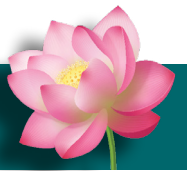
وقتی در دبستان بودم، مادرم از زندان به خانه برگشت. او به‌خاطر شکنجه‌هایی که متحمل شده

من تمرین‌کننده فالون دافا و ۲۰ ساله هستم. وقتی حدوداً یک سال داشتم، پدرم بر اثر سانحه در محل کار درگذشت. مادرم به‌خاطر امتناع از رهاکردن تمرین دافا دستگیر و به زندان فرستاده شد، بنابراین من نزد پدر بزرگ و مادر بزرگم بزرگ شدم.

پدر بزرگ و مادر بزرگ پدری‌ام در روستا زندگی می‌کردند. من به مدرسه نمی‌رفتم و روزها با کودکانی که مدرسه نمی‌رفتند بازی می‌کردم. در نتیجه عادت‌های بد زیادی پیدا کردم. وقتی اسباب‌بازی‌ای را که دوست داشتم در مغازه‌ها می‌دیدم، به‌راحتی آن را برمی‌داشتم. وقتی اسباب‌بازی‌های جالبی را در خانه دیگران می‌دیدم، آن‌ها را می‌دزدیدم.

والدین مادرم بعداً مرا به شهر بردند تا به مدرسه بروم. معلمان می‌گفتند که من گریه می‌کردم و دوست داشتم سر کلاس صحبت کنم. مدام وضعیت





سال، زلزله بزرگی در ونچوان رخ داد. با دیدن گزارش‌های خبری درباره کسانی که خانه‌های خود را از دست داده بودند به گریه افتادم. وقتی مدرسه از دانش‌آموزان و معلمان خواست که به قربانیان کمک کنند، به مدیرم ۱۰۰ یوان دادم که مدت زیادی طول کشیده بود آن را پس‌انداز کنم. معلم وضعیت مالی خانواده‌ام را می‌دانست و تحت تأثیر رفتار من قرار گرفت. او در کلاس از من تعریف کرد و حتی درباره سخاوتمندی من به سایر معلمان گفت. در کلاسم بیشترین کمک مالی را من کرده بودم.

وضعیت سلامتی ام هم بهتر شد. دیگر به بیمارستان نمی‌رفتم و غدد لنفاوی‌ام به‌ندرت متورم می‌شدند. شب‌ها کمتر از خواب بیدار می‌شدم و می‌توانستم به‌طور معمول بخوابم. احساس آرامش می‌کردم و می‌توانستم تکالیف محوله را به پایان برسانم. سر کلاس دقت می‌کردم و نمرات آزمونم بالاتر از حد متوسط بود.

زمانی که در دبیرستان تحصیل می‌کردم، در کلاسم دانش‌آموز برتر بودم. مورد تحسین معلمان مدرسه قرار می‌گرفتم و در کلاس سرمشق بقیه بودم. همچنین به‌عنوان دانش‌آموز خوش‌رفتار مدرسه، جایزه دریافت کردم. پس از آن وارد دبیرستانی معتبر شدم. گرچه در بسیاری از زمینه‌ها مهارت داشتم و اغلب در نمایش‌های مدرسه شرکت می‌کردم، خودم را دست بالا در نظر نمی‌گرفتم. با همکلاسی‌های اطرافم مهربان و سخاوتمند بودم. کمکشان می‌کردم و آن‌ها دوست داشتند با من ارتباط دوستانه داشته باشند.

در دانشگاه مجبور بودم در خوابگاه دانشجویی زندگی کنم و محیط تزکیه‌ام در مقایسه با زمانی که در خانه بودم آرام نبود. سعی می‌کردم هر روز کتاب‌های فالون دافا را مطالعه کنم و تمرینات را انجام دهم. تمام تلاشم را می‌کردم که کارها را مسئولانه انجام دهم تا به مردم نشان دهم دافا چقدر خوب است.

(ادامه مقاله)

بود مجبور شد تمرین دافا را رها کند. تندخو شده بود. وقتی شیطنت می‌کردم یا کار اشتباهی انجام می‌دادم، با عصبانیت حمله می‌کرد و کتکم می‌زد.

معلم ارشد کلاس هم بداخلاق بود. او با همه دانش‌آموزان سختگیر بود. چیزهای طعنه‌آمیز می‌گفت و حتی هرکسی را که اذیتش می‌کرد کتک می‌زد. نتایج تحصیلی‌ام متوسط بود و اغلب در کلاس تمرکز نداشتم. به ناچار مورد توبیخ معلم قرار می‌گرفتم.

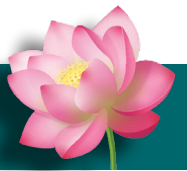
با داشتن چنین زندگی سخت و دردناکی، در جوانی احساس می‌کردم زندگی موقتی و ناپایدار است. از اینکه زندگی بعد از مرگ به پایان می‌رسد، می‌ترسیدم. مادرم به من گفت که فالون دافا چقدر فوق‌العاده است. یک روز به او گفتم که می‌خواهم به ایالات متحده بروم تا بتوانم آشکارا فالون دافا را تمرین کنم. او گفت: «پس باید سخت درس بخوانی و در دانشگاهی در آمریکا قبول شوی.»

پس از مدتی، از مادرم خواهش کردم که به من یاد بدهد چگونه تمرینات فالون دافا را انجام دهم. او کمکم کرد نسخه‌ای از [جوآن فالون](#) را تهیه کنم. بعداً خودش هم تمرین تزکیه را از سر گرفت.

از طریق مطالعه [جوآن فالون](#)، هدف از زندگی را درک کردم و اینکه انسان‌ها از میان بازپیدایی می‌گذرند. هدف انسان بودن بازگشت به خود واقعی است. از اینکه می‌توانستم دافا را در این زندگی تمرین کنم هیجان‌زده بودم و کلمات نمی‌توانند شادی‌ای را که در قلبم احساس می‌کردم توصیف کنند.

در زندگی روزمره سعی می‌کردم خودم را براساس اصول دافا اداره کنم و در تلاش بودم تا انسان خوبی باشم. وقتی همکلاسی‌هایم مرا اذیت می‌کردند، تلافی نمی‌کردم. وقتی مورد انتقاد قرار می‌گرفتم، آرام می‌ماندم و حتی به کسی که مرا آزار می‌داد لبخند می‌زدم.

قبلاً فرد کوتاه‌بینی بودم. بعد از شروع تمرین دافا، یاد گرفتم که همه‌چیز را ساده بگیرم. اگر غذای لذیذی داشتم، نیمی از آن را با دوستانم تقسیم می‌کردم. یک



تمرین‌کننده‌ای جوان شهرت و نفع شخصی را رها می‌کند

متوجه شدم که مقرر شده است با خریداران خارجی معامله کنم. بنابراین باید وابستگی را رها می‌کردم و با آنچه استاد لی (بنیانگذار فالون دافا) برایم نظم و ترتیب داده بودند همراه می‌شدم. آرام‌تر شدم و دیگر خیلی مضطرب نبودم.

چند روز بعد، یک خریدار خارجی پیش‌قدم شد و با من تماس گرفت و لیست قیمت محصولاتمان را درخواست کرد. پس از چند تماس، نمونه‌هایی را درخواست کرد. سپس دوستش برای بازرسی به شرکت ما آمد. بلافاصله پس از سفارش، برای چند کانتینر محموله، پولی برایمان واریز کرد. مدیرم از من بسیار راضی بود. فهمیدم که این یک آزمایش برایم بود تا بتوانم وابستگی‌هایم به شهرت و نفع شخصی را رها کنم.

فکر کردن درباره دیگران

قبلاً به‌عنوان خریدار کار می‌کردم. پیش از این، سعی می‌کردم تا جایی که امکان دارد پرداخت هزینه‌های کالاها یا خدمات شرکت‌های دیگر را به‌خاطر سود شرکت، به تأخیر بیندازم. در جریان تزکیه، فهمیدم که این خودخواهی است. من منافع شرکت خود را به منافع تولیدکنندگان ترجیح می‌دادم. این کار آن‌ها را دشوار می‌کرد. برای آن‌ها متأسف شدم. می‌دانم خصوصیات اخلاقی‌ام با تزکیه بهبود یافته است. اکنون می‌دانم که باید نسبت به دیگران با ملاحظه باشم.

استاد بیان کردند:

«آیا نباید به‌عنوان تمرین‌کنندگان نیک‌خواه باشیم؟ زمانی که نیک‌خواهی ما ظاهر شود، احتمالاً خواهیم دید که تمام موجودات در حال رنج کشیدن هستند» (سخنرانی هفتم، جوآن فالون)

امروزه معاملات پشت پرده در جامعه بسیار گسترش یافته است. به‌دلیل کارم، گاهی از شرکت‌ها

من یک تمرین‌کننده جوان فالون دافا هستم که در دهه ۱۹۸۰ متولد شدم. مادرم در سال ۱۹۹۶ تمرین فالون دافا را شروع کرد. در کودکی شاهد این بودم که مادرم چگونه از لحاظ جسمی و روحی از این تمرین بهره‌مند شد. در یک سال گذشته، با ذهنی آرام به مطالعه آموزه‌های فالون دافا پرداختم و به‌طور استوار تزکیه کرده‌ام.

رها کردن وابستگی به شهرت و درطلب بودن در محل کار

در گذشته تلاش زیادی را صرف به‌دست آوردن شهرت و منافع شخصی می‌کردم. خیلی سخت کار می‌کردم. می‌خواستم از طرف مدیریت مورد قدردانی قرار بگیرم و از سوی همکارانم ستایش شوم. بنابراین رقابت‌جو و پرمدعی شدم. دوست داشتم مورد تحسین باشم و می‌خواستم پول بیشتری کسب کنم. درحین تزکیه، فهمیدم این‌ها وابستگی‌هایی هستند که باید از شرشان خلاص شوم.

در سال ۲۰۱۷ شروع به کار در شرکت جدیدی کردم. کارم پیدا کردن خریداران خارجی برای محصولاتمان بود. خیلی سعی می‌کردم با خریداران خارجی تماس بگیرم. بعد از هفت ماه، هیچ قراردادی امضا نکرده بودم. خیلی مضطرب بودم و فکر می‌کردم: «سال نو چینی نزدیک است. شرکت هفت ماه حقوق مرا پرداخت کرده است، اما هیچ فروشی برای شرکت نداشته‌ام. مدیر و همکارانم درباره من چه فکری خواهند کرد؟ آیا به من نمی‌خندند؟»

استاد بیان کردند:

«به‌طور مثال، در جامعه انسانی عادی ما، شخص بعد از تولد به خانواده‌ای معین، مدرسه‌ای معین و بعد از بزرگ شدن به محل کار معینی تعلق دارد و از طریق کار او در جامعه، تماس‌های مختلفی به‌وجود می‌آید. به‌عبارتی، طرح کلی تمام جامعه به این صورت ترتیب داده می‌شود.» (سخنرانی هفتم، جوآن فالون)



هدیه می‌گرفتم. بعد از اینکه به‌طور کوشا تزکیه را شروع کردم، دیگر این هدیه‌ها را نمی‌خواستم.

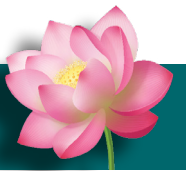
استاد بیان کردند:

«اما ناگهان فکری مثل برق از سر پدر گذشت، "من یک تمرین‌کننده هستم، چگونه می‌توانم دنبال چنان چیزی باشم؟ حالا که چیزی را به‌دست آورده‌ام که برای آن قیمتی نپرداخته‌ام چه مقدار تقوا باید در ازای آن از دست بدهم."» (سخنرانی چهارم، جوآن فالون)

سال گذشته یک مشتری با من تماس گرفت و می‌خواست هدیه‌ای به من بدهد. آن را رد کردم. دفعه دیگر شرکتی از بستگانم خواست برایم هدیه‌ای بیاورند. مجبور شدم آن را بپذیرم، اما احساس بدی داشتم. بعداً به‌عنوان هدیه لباسی برای فرزندش خریدم. او خیلی تحت تأثیر قرار گرفت.

[\(ادامه مقاله\)](#)





تمرین



پنج تمرین ساده که فرد در هر سنی به آسانی آن‌ها را می‌آموزد و در سراسر دنیا افرادی داوطلبانه و به صورت رایگان آن‌ها را آموزش می‌دهند



۱ بودا هزار دست را نشان می‌دهد

تمرین اول با استفاده از حرکات کششی آرام تمام کانال‌های انرژی بدن را باز می‌کند و میدان انرژی قدرتمندی را ایجاد می‌کند.



۲ حالت ایستاده فالون

باعث تقویت سطح انرژی و بیداری خرد می‌شود. این تمرین متشکل از چهار وضعیت ساکن است که هر یک از این وضعیت‌ها می‌تواند چند دقیقه طول بکشد.



۳ نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان

تمرین سوم با حرکات نرم و ملایم دست‌ها و با استفاده از انرژی کیهان بدن را پاکسازی می‌کند.



۴ مدار کیهانی فالون

تمرین چهارم با حرکت دادن آرام دست‌ها در امتداد بدن در جلو و عقب، حالت‌های غیرطبیعی در بدن را اصلاح می‌کند و انرژی را به گردش درمی‌آورد.



۵ تقویت توانایی‌های فوق طبیعی

مدیتیشن که مودرها و حالت‌های خاص دست را برای پالایش ذهن و جسم ترکیب می‌کند و انرژی و توانایی‌های بالاتر را تقویت می‌کند.



مسیری به سوی تندرستی

کتاب **جوآن فالون**، نوشته آقای لی هنگجی، جامع‌ترین و اساسی‌ترین مجموعه از آموزه‌های این روش است. **جوآن فالون** و سایر آموزه‌های آقای لی به ۴۰ زبان ترجمه شده‌اند که می‌توان آن‌ها را به صورت آنلاین و رایگان در وبسایت FalunDafa.org مطالعه و نسخه‌های چاپی‌شان را در TiantiBooks.org خریداری کرد.





فالون دافا راهی به سوی رشد و بهبود فردی

چگونه به پایان دادن به آزار و شکنجه کمک کنیم

درباره این روش عالیِ مدیتیشن به خانواده، دوستان و همکارانتان بگویید! و درباره آزار و شکنجه‌ای که در چین در حال وقوع است برایشان توضیح دهید. به اشتراک گذاشتن یک عکس، یک نقل قول یا داده آماری کمک می‌کند افراد بیشتری با این تمرین آشنا و از [آزار و شکنجه](#) آن آگاه شوند.

fa.minghui.org

کسب تازه‌ترین اخبار و پنجره‌ای به زندگی تمرین‌کنندگان فالون گونگ

چگونه مدیتیشن کنیم

FalunDafa.org

مطالب بیشتر درباره مدیتیشن فالون دافا و مکان‌های یادگیری آن در سراسر جهان

LearnFalunGong.com/persian

ارائه آموزش‌های رایگان به صورت آنلاین

TiantiBooks.org

ارائه کتاب‌ها، سی‌دی‌ها، دی‌وی‌دی‌ها و سایر مطالب مرتبط با فالون دافا. کارگاه‌های آموزشی رایگان که به صورت دوره‌ای در شهرهای بزرگ و کتابفروشی‌های تیانتی برگزار می‌شوند.

دریابید که حقیقت، نیک‌خواهی و بردباری چه چیزی را برایتان به ارمغان می‌آورد!