

یک ضرب المثل فارسی می گوید : از هر چه بترسیم ، برای مان اتفاق می افتد ((یا از هر چه بترسیم ، به سرمان می آید .)) چه مکانیزی صورت می گیرد که وقتی از چیزی بدمان می آید ، برایمان اتفاق می افتد ؟ یا بر عکس چه مکانیزی وجود دارد وقتی انتظار حوادث خوب ، خوشایند و اخبار شادی را داشته باشیم ، همان برایمان پیش می آید ؟

انسان ، به تجربه دریافته وقتی اندیشه های مثبت یا منفی در ذهن تکرار شوند ، دیر یا زود آنها را به چشم خواهید دید . به عبارت دیگر ، مسایل ابتدا ذهنی بوده و بر اثر تکرار بصورت عینی در می آیند .

افراد از طریق صحبت و کلمه ها با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند ، کلمه ها در ذهن تبدیل به تصاویر می شوند ، چون زبان ذهن ، تصاویر هستند نه کلمه ها . وقتی از چیزی خوشمان یا بدمان می آید ، نا خواسته و نا خود آگاه به تجسم و تصویر سازی آنها در ذهن می پردازیم . هر قدر تجسم و تصویر سازی ذهنی نسبت به مواردی بارها صورت گیرد ، احتمال وقوع آن بیشتر و سریعتر می شود . همین طور اگر تجسم و تصویر سازی ذهنی در مورد سلامتی ، شادابی و موفقیت باشد ، با تکرار تجسم ذهنی ، احتمال وقوع آن را بیشتر می کنیم .

به منظور روشن شدن موضوع به بازگو کردن یک مثال می پردازیم :

دو نفر محصل داوطلب کنکور که از نظر استعداد ، ضریب هوشی ، ساعت مطالعه ، شرکت در کلاس های کنکور ، شرایط خانوادگی و در بسیاری موارد دیگر مشابه هم هستند ، به نام های ((افشین)) و ((بابک)) به شما معرفی می شوند .

((بابک)) امیدوار است که به طور حتم در کنکور و در رشته ی دلخواه ، قبول خواهد شد .

((افشین)) فکر می کند با این همه داوطلب کنکور ، احتمال قبولی در رشته ی دلخواهش بسیار کم است .

در جلسه ی امتحان چه اتفاقی می افتد ؟

می دانیم که زمان سئوال ها برای داوطلبان کنکور ((بر حسب رشته ها)) یکی است . ((بابک)) با امیدواری و این که به طور حتم در رشته ی دلخواهش قبول خواهد شد ، وارد جلسه ی امتحان شده و شروع به پاسخ داده به پرسشها می کند. به کمک ضمیر ناخودآگاهش هرآنچه خوانده و حفظ کرده را با سرعت و بطور صحیح به ورقه ی امتحان منتقل می کند .

((افشین)) با نا امیددی وارد جلسه ی کنکور شده و با افکار منفی و ترس ، شروع می کند به جواب دادن پرسشها . در اینجا ضمیر ناخودآگاه او به کمکش می شتابد و ((افشین)) را در قبول نشدن در رشته ی دلخواهش کمک می کند ، در نتیجه پاسخ سئوالهای امتحان ، یا فراموش می شوند و یا به غلط به ورقه ی امتحان منتقل می شوند .

هر دو داوطلب به نتیجه ی دلخواه شان می رسند :

((بابک)) در رشته ی دلخواهش قبول شده و آنچه را می خواست و تجسم و تصویر ذهنی اش بود ، آن را به دست می آورد ((افشین)) در رشته ی دلخواهش قبول نمی شود و آنچه را که تجسم و تصویر ذهنی اش بود و از آن می ترسید ، به سرش می آید .

بلی همیشه انتخاب با شماست ، می توانید موفق باشید یا نیاشید ، انتخاب با خودتان است . ((هنر فورد)) می گوید : ((هر گونه که در مورد بدین معنی که ، اگر فکر کنید از عهده ی انجام فلان کار بر می آید ، از عهده ی انجام آن بر خواهید آمد . اگر فکر کنید که از عهده ی انجام فلان کار بر نمی آید ، از عهده ی انجام آن بر نخواهید آمد ، در واقع وقتی می گوئید : ((من از عهده ی فلان کار بر می آیم)) ، پیام مثبت به ضمیر ناخودآگاه می دهید ، ضمیر ناخودآگاه تان به طور معجزه آسا در انجام کار مورد نظر به شما کمک می کند تا انجام آن کار محقق شود . در حالی که وقتی می گوئید نمی توانم فلان کار را انجام دهم . ضمیر ناخودآگاه در انجام ندادن آن به شما کمک می کند .

افراد موفق ، تصویر ذهنی مثبت و سازنده ، قوی و عالی از خود دارند . افراد ناموفق ، تصویر ذهنی منفی و ضعیف بر خورد حاکم می کنند . بنا براین وقتی اندیشه های مثبت در سر بپرورانیم ، نتیجه ی مثبت و موفقیت نصیب مان می شود . به عبارت ساده ، موفقیت زمانی به سراغ ما می آید که خود به دنبال آن باشیم . همان طور که در مورد ((بابک)) اتفاق افتاد در حالی که اگر افکارمان منفی باشد ، به طور حتم با عدم موفقیت رو به رو خواهیم شد و به عبارت دیگر گرفتاری و عدم موفقیت

به سراغ افرادی می رود که خود به دنبال آن باشند ، همان طور که در مورد ((افشین)) ، شاهد آن بودیم .

آیا می توان آگاهانه و به صورت عمدی تصویر ذهنی مثبت و عالی برای خود به وجود آورد و خود را در مسیر سلامتی ، شادابی ، موفقیت و اهداف خود قرار داد ؟ به عبارت دیگر آیا می توانیم آگاهانه برنامه ی ذهنی خود را دستکاری کرده و صورتی در آوریم که سریع تر ما را به اهداف مان برساند ! به عنوان مثال کمک کند سیگارمان را حتی ترک کنیم ؟

بلی ! برای رسیدن به موفقیت ها ، باید اهداف شفاف و روشنی برای خود انتخاب کرد ، آگاهانه ، با شجاعت ، شهامت و قدرت به تصویر سازی ذهنی و تجسم اندیشه های مثبت سازنده پرداخت و افکار و اندیشه های منفی و مخرب را از ذهن خود دور ساخت تا به موفقیت های لازم دست یافت . شگفت انگیز است که بدانیم هر طوری که بیندیشیم ، مغزمان هم در همان مسیر رشد می کند . چون ضمیر نا خودآگاه نمی تواند تفاوتی بین یک تصویر ذهنی را با یک تجربه ی واقعی تشخیص دهد و هر دو به صورت یکسان بر روی آن تأثیر می گذارند ، بنابر این اگر تصاویر ذهنی دلخواه و اهداف خود را آگاهانه با کلیه ی جزئیات مربوط تجسم کنیم و به تکرار آنها پردازیم ، پس از مدتی آن تصویر ذهنی و اهداف شفاف و مشخص خود را بصورت عینی به چشم خواهیم دید .

برای این تجسم ها و تصویرهای ذهنی ، سریعتر نتیجه بدهند ، شایسته است بین فعالیت های ذهنی و فیزیکی ارتباط برقرار کرده و با هم تکرار آنها پردازیم .

بیچاره ترین و بدبخت ترین افراد ، کسانی هستند که مدام افکار منفی و مخرب و مزاحم را در سر می پرورانند ، افکاری که همانند خوره به جان شان می افتد و مانع شادابی و سلامتی آنها می گردند .

خوشبخت ترین افراد کسانی هستند که دارای افکار مثبت و سازنده بوده و از لحظه های زندگی لذت برده خود و دیگران را واقعاً دوست می دارند . اینان برای خود و دیگران مفید بوده و در هر شرایط با موانع و سختی ها به صورت مثبت برخورد می کنند .

برای نشان دادن ((قدرت تجسم ذهنی)) ، می خواهیم به کمک آن ، سیگار کشیدن را برای همیشه کنار بگذاریم :

از خود بپرسیم با تغییر عادت ترک سیگار چه چیزهایی نصیب من و اطرافیانم می شود ؟

ترک سیگار در سلامتی ، شادابی و احساس رضایت و افزایش نیروی مثبت من چقدر اثرگذار است ؟

وقتی شادابی ، سلامتی و احساس رضایت خود را با ترک سیگار پیوند دهیم و همچنین تداوم مصرف سیگار را با رنج ، عذاب ، بیماری و حتی مرگ بیامیزیم ، مسأله ی ترک سیگار به وجود آوریم ، ابتدا اثرهای مثبت ترک سیگار را با خط درشت با رنگ قرمز ، یا نارنجی یا سبز روی کاغذ بنویسیم ؛ سپس چشمان هود را بسته و به یک خاطره ی عالی و خوشایند فکر کنیم ، وقتی احساس خوشایندی در ما ایجاد شد ، چشمان خود را باز کرده ، چند ثانیه روی جمله ی ترک سیگار مساوی است با سلامتی ، شادابی و

... نگاه کنیم . سپس دوباره چشمان خود را بسته ، به آن خاطره ی خوب برگردیم ...
این کارار چند مرتبه تکرار کنیم تا خاطره های شاد و خوش آیند با جمله ی ترک سیگار در هم آمیخته و تلقین شوند . در نتیجه وقتی تغییر عادت و ترک مصرف سیگار با موضوع شاد و خوش آیندی تلفیق و انجام آن از طریق بصری و تصویر سازی همراه شود ، ترک سیگار را اگر با آرامش ، لذت ، تفریح و شادمانی همراه کنیم ، به آسانی و به سرعت صورت گرفته و مقاومت ها در برابر تغییر ترک سیگار کمتر خواهد شد .

یافته های جدید روان شناسان این است که مردم در برابر عقاید و افکار جدید و هرگونه تغییر ، مقاومت می کنند و مایل هستند چیزی را که با آن خو گرفته و عادت کرده اند ، حفظ و از آن دفاع کنند . چرا که برای ذهن ما موضوع استدلال مهم نیست بلکه مهم باورها و برنامه ریزی ذهنی ماست که عادت ها از آن نشأت گرفته اند .
با تجسم و تصویر سازی و ارتباط آن با احساس های خوش آیندی چون لذت ، تفریح و آرامش در واقع مدیریت ذهن خود را به عهده گرفته و آگاهانه مغز خود را در جهتی که می خواهیم ، هدایت می کنیم و در ادراک و تجربه های حسی و آگاهانه دخالت کرده و به تغییر شیوه های تفکر و واکنش ها کمک می کنیم . به عبارت ساده اگر مغز خود را آگاهانه اداره بکنیم ، ادراک و احساس های خود را بیشتر تحت کنترل در آوریم ، از آن ها راضی شده و بیشتر لذت خواهیم برد و اگر از احساس ها و ادراک های خود راضی نباشیم ، توان آن را پیدا می کنیم که آنها را تغییر بدهیم .

در شرایط عادی و معمولی بیشتر مردم بدون این که آگاه باشند ، از مغز خود فعالانه استفاده نکرده و مدیریت آن را به عهده ندارند . مغز همانند دستگاه خودکاری است ، می بایست کاری انجام دهد ، اگر هدایت آن را به عهده نگیریم ، به طور اتفاقی در مسیری به راه خواهد افتاد و در این صورت ما بیشتر تحت تأثیر شرایط بیرونی و دیگران قرار گرفته و عوامل بیرونی و دیگران هدایت مغز ما را به عهده خواهند داشت .

به عنوان مثال : آخرین خاطره ی تلخ خود را به یاد دارید ؟ چندین و چند بار به تکرار آن پرداخته اید ؟ آیا وقتی خاطره ی حادثه های ناگوار را هر زمان چند با در مغز خود تکرار کرده اید ، آگاهانه بوده ؟ چرا خاطره های تلخ گذشته ، بارها و بارها در مغز تکرار می شوند ؟ چرا اتفاق بدی که هنوز نیفتاده پیشاپیش به آنها فکر کرده و خود را در مسیر ترس و تشویش و اضطراب قرار می دهید ؟

وقتی هدایت مغز به طور نا آگاهانه در اختیار اندیشه ها و افکار قرار گیرند ، انسان اسیر و زندانی اندیشه ها و افکار قرار گیرند ؛ انسان اسیر زندانی اندیشه های خویش می شود . در واقع اندیشه ها همانند ابرهای آسمانی به شکل های مختلف ظاهر شده و پس از مدتی ناپدید می شوند . فقط با مدیریت مغز است و پدیده منفی ناخواسته ، تحت کنترل درآمده و اثرهای منفی و مخرب آنها به کمترین مقدار خود می رسند .

برای انجام تصویرهای ذهنی و تجسم ها ، اجرای تلقین ها ، پرسش های مثبت از خود و ... شب ها قبل از خواب و صبح ها بعد از بیداری ، زمان مناسب و بسیار مهم و اثر گذارند . در طول روز 10 ، 20 یا 30 بار و حتی بیشتر به تکرار آنها بپردازید . به طور کلی خواسته های خود را هر قدر با شور و اشتیاق و علاقه عمیق تر و به صورت تلقین ،

پرسش های مثبت و تصویر های ذهنی ، تکرار کنید ، زودتر و بهتر به نتیجه خواهید رسید .

گردش فکر

شاید خدا بخواهد که پیش از دیدن فردی که مناسب ما است ، ما با چند فرد نامناسب نیز مواجه شویم ، آنگاه وقتی که او را یافتیم ، قدر آن هدیه ی گران قدر را خواهیم دانست .

وقتی یکی از درهای خوشبختی بسته می شود ، در دیگری باز می گردد ، اما بیشتر ما ، آن قدر به آن در بسته نگاه می کنیم که دری را که برای مان گشوده شده ، نمی بینیم .

بهترین نوع دوست ، دوستی است که بتوانی با او روی نیمکت بنشینی ، تاب بخوری ، بی آنکه چیزی بگویی و بعد از وقتی از او جدا شدی ، احساس کنی بهترین مکالمه را با او داشته ای .

درست است که ما تا چیزی را از دست ندهیم ، اهمیت وجودش را حس نمی کنیم ، اما این نیز حقیقتی است که تا چیزی را به دست نیاوریم ، از نداشتن آن بی اطلاع هستیم .

به کسی با تمام وجود عشق ورزیدن این اطمینان را حاصل نمی کند که آنها نیز جواب عشق شما را با عشق بدهند . در عشق ، منتظر باش تا عشق در قلب آنان رشد کند اما عشقی رشد نکرد ، خوشنود باش چون عشق در قلب تو رشد کرده است . علاقه مند

شدن تنها در یک دقیقه صورت می گیرد . خوش آمدن تنها یک ساعت ، عاشق شدن تنها در یک روز ، اما فراموش کردن یک عمر طول می کشد .
به دنبال ظاهر کسی نباش ، ظاهر افراد می تواند فریبنده باشد . به دنبال ثروتش نباش ، حتی ثروت نیز از بین رفتنی است . به دنبال کسی باش که لبخند را بر لبیت بیاورد ، چون تنها لبخند است که یک روز تاریک را می تواند روشن کند . کسی را پیدا کن که خنده را به قلبت هدیه کند .

MOVING

Thoughts

Maybe God wants us to meet a few wrong people before meeting the right one so that when we finally meet the right person , we will know how to be grateful that for that gift .

When the door of happiness closes another opens , but often times we don't see the one which has been opened for us .

The best kind of friend is the kind you can sit on a porch and swing with , never say a word , and then walk away feeling like it was the best conversation you 've got until we lose it , but it's also true that we don't know what we've been missing until it arrives .

Giving someone all your love is never an assurance that they'll love you back! Don't expect love in return ; just wait for it to grow in their heart but if it doesn't , be content it grew in yours .

it takes only a minute to get a crush on someone , an hour to

like someone , and a day to love someone , but it takes a lifetime to forget someone .

Don't go for looks ; they can deceive. Don't go for wealth ; even that fades away . go for someone who makes you smile because it takes only a smile to make a dark day seem bright . find the one that makes .

از افراد موفق الگو برداری کنید .

همه ی شما می دانید که در نیا مردمان موفق زیادی زندگی می کنند . فکر می کنید چرا این افراد توانسته اند تا این اندازه موفق باشند ؟ شاید بگویید که آنها از هوش بی نظیری برخوردارند . اما از نظر من عامل هوش گرچه لازم است ولی کافی نیست .

افراد موفق از خصوصیت های متنوع و در عین حال مشابهی برخوردار هستند .

- از شکست نترسید .
بهتر است بدانید که افراد موفق هم مانند دیگران شکست می خورند . اما از شکست های خود پله ای برای صعود به موفقیت های آتی می سازند . آن ها از احساس غصه ، رنج و درد نیز به نفع خود استفاده می کنند . معتقدند که بدون این عوامل نمی

توانستند با انرژی و سخت کار کنند . تنها با احساس ناراحتی است که انسان متوجه می شود باید مسیر خود را تغییر دهد .

فراموشی نکنید که احساس های نا خوشایندی نیز بخشی از زندگی شما هستند و در جای خود می توانند سودمند و مفید باشند .

(شما زمانی که موفق شوید ، به رستوران می روید . ولی زمانی که شکست می خورید به فکر فرو می روید .)

- عذر و بهانه نیاورید .

هر چقدر شما در زندگی ، موفق تر باشید ، کمتر دلیل و مدرک می آورید . آن هایی که در زندگی به جایی نرسیده اند و برنامه ای هم در جهت موفقیت ندارند ، همیشه یک جزوه ی بزرگ عذر بهانه برای عدم موفقیت خود ، حاضر و آماده دارند .

- از افراد موفق الگو بردارید .

هنگامی که کودک بودید ، به بزرگسالان دقت می کردید و سعی می کردید شبیه یکی از آنان شوید . آیا آن فردی که انتخاب می کردید ، همانی نبود که از همه بیشتر می خندید ، مهربانتر بود

توجه بیشتری به شما می کرد و ظاهر آراسته تری داشت ؟ آیا امکان داشت در بین اطرافیان خود ، کسی را برای شبیه شدن انتخاب کنید که بی ادب ، اخمو یا زشت باشد

؟

((همه ما دوست داریم به افراد خوب شبیه باشیم ، حتی اگر در این راه بدی کنیم))

((دائو))

فراموش نکنید که افراد موفق برای خوب بودن ، هرگز راه های بد را انتخاب نمی کنند . فرض کنید روزی آینه ای به دست شما می دهند و می گویند :

((این چهره و شخصیت شما در 20 سال آینده است ، انتخاب کنید ، شبیه چه کسی

می خواهید باشید ؟))

ممکن است شما نام پولدار ترین ها ، زیبا ترین ها ، معرفتترین ها و ... را ببرید . اما اگر

دوست دارید موفق شوید ، نام کسی را ببرید که از تمام موارد ، در حد قابل قبولی

برخوردار است . به قدر کافی پول ، چهره ای معقول ، نامی نیک و ایمانی به اندازه

داشته باشد . فراموش نکنید که افراد موفق اگر چه در یک مورد ، نامدار یا معروف

باشند ، در بقیه ی موارد زندگی در جا نخواهند زد .

ماسک افراد موفق را به چهره بزنید و عضله های صورتتان را با آن هماهنگ سازید . به

زودی شما به آن ها شبیه خواهید شد . پاهای تان را جا پای آنها بگذارید و از

مسیرشان منحرف نشوید ، طولی نمی کشد که به جایی که آن ها هستند ، می رسید .

سخنانشان را بخوانید و از نظر های آنان اطلاع پیدا کنید ، روزی شما نیز مانند آن ها

فکر خواهید کرد .

به خاطر داشته باشید :

((از نگاه کردن به افراد موفق دست بر ندارید ، سخنان ، افکار و منش آن ها دیدنی

است .))

www.kandoocn.com

چگونه عمر طولانی همرا با سلامتی داشته باشیم ؟

انسان برای رشد ، تکامل ، سلامتی و عمر طولانی احتیاج به آب ، غذا ، آرامش روان و تحرک دارد . دانشمندان علم زیست شناسی معتقدند طول عمر انسان در حالت ایده آل حدود سیصد سال است که اگر عوامل پیری از بین برده شود ، شاید هزاران سال طول بکشد ، ولی به ندرت افرادی که در کره ی خاکی پیدا می شوند که بیش از یکصد و سی سال عمر داشته باشند و بیش از نصف طول عمر آنها با بیماری های مختلف به خصوص قلبی ، عروقی ، استخوانی ، ریوی و چشمی همراه است . بیشترین طول عمر مربوط به ژاپنی ها می باشد که در خانم ها حدود 86/5 و در آقایان 83 سال می باشد و علت آن را تحریک زیاد همراه با مصرف ماهی و سبزیجات می دانند . در ایران سن متوسط خانم ها حدود 76 و آقایان 73/5 سال می باشد .

بنا بر این برای افزایش طول عمر با بدنی سالم ، لازم است فاکتورهای زیر را مدنظر قرار دهیم :

1) تناسب اندام (نسبت وزن و قد و تناسب شکم)

www.kandoocn.com

تناسب اندام به وسیله ی فرمول نمودار توده ی بدن تعیین می شود که عبارت است از وزن به کیلو گرم تقسیم می شود که عبارت است از وزن به کیلو گرم تقسیم بر مجذور قد بر حسب متر :

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{\text{وزن به کیلو گرم}}{\text{مجذور قد بر حسب متر}}$$

به عنوان مثال برای یک فرد به وزن 70 کیلوگرم و قد 175 سانتی متر مساوی است با 23 که در حد نرمال است .

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \frac{70}{1/75 \times 1/75} = 23$$

اگر بین 19 تا 25 باشد ، نرمال ، از 25 تا 29 اضافه وزن و بین 29 تا 34 چاقی بیشتر از 34 چاقی زیاد و خطر ناک است و بر عکس اگر وزن بین 17 تا 19 باشد ، لاغری و 15 تا 17 لاغری شدید است .

چاقی باعث عوارضی نظیر بیماری های قلب ، عروق ، واریش ، قند ، بیماری های استخوانی مانند ساییدگی مفاصل و انحنای مهره های کمری به جلو در اثر بزرگ شدن شکم ، تشکیل سنگهای صفراوی ، کلیوی ، بیماری های روانی و افسردگی و افزایش لاغری نیز باعث ضعف ، سستی ، خستگی ، افسردگی و بیماری های استخوانی می گردد .

تناسب شکم باید به صورت تخته شدن در حالت ایستاده باشد ، به طوری که در پشت سینه قرار گیرد .

به طور کلی افزایش وزن بیشتر از 10 درصد وزن نرمال ، اضافه وزن و بیشتر از 20 درصد چاقی و بیشتر از 30 درصد را چاقی خطرناک گویند . در مردان وزن 10 درصد و خانم ها 15 درصد زیر وزن نرمال را وزن ایده آل گویند .

(2) ورزش و آرامش روان :

ورزش و آرامش روان ، یکی از عوامل مهم طول عمر و سلامتی می باشد که شامل ورزش جسمی ، روحی و هوشی است .

کاربرد NLP در مدیریت و رهبری سازمانها (1)

توجه روزافزون شرکت های بزرگی مثل اپل ، زیراکس ، مکینتاش و شرکت های بزرگ خودروسازی به ((ان . ال . پی)) و گسترش آن در بیشتر کشورهای جهان و مشاوره ی مدیران ارشد سازمانی و رؤسای جمهور کشورهای مختلف از جمله ((بیل کلینتون)) رئیس جمهور سابق آمریکا با متخصص های ((ان . ال . پی)) و برگزاری سمینارهای متعددی در زمینه ی کاربرد ((ان . ال . پی)) در مدیریت موفق و تخصیص منابع کلانی برای آموزش و تحقیق در مراکز تحقیقاتی و دانشگاهی برای گسترش و توسعه ی علم نوین ((ان . ال . پی)) بیانگر جایگاه و اهمیت این رشته ی نوین روان شناسی در بالا بردن کارایی و اثر بخشی و همچنین ایجاد تغییرهای مثبت و رسیدن به یک الگوی موفق سازمانی و صنعتی می باشد . بنا براین ابتدا به

معرفی این علم نوین و تاریخچه ی آن می پردازیم تا با این علم ، آشنایی مختصری پیدا کنید :

تاریخچه ی NLP

(برنامه ریزی عصبی - کلامی)

در اوایل دهه ی 1970 در دانشگاه ((کالیفرنیا)) دو محقق به یاری هم شتافتند :

1) ((ریچارد بندلر)) ، ریاضی دان ، دانشمند رایانه و متخصص درمان به روش ((گشتالت)).

2) ((جان گریندر)) استاد زبان شناسی .

طرح آن دو این بود که از افرادی که می توانند در رفتار دیگران ، تغییرهای عمده ایجاد کنند ، الگو بردارند . آنان ابتدا در مورد سه تن از مشهورترین روان درمانگران جهان ، مطالعه کردند :

((فریتز پرلز)) ، ((ویرجینیا ساتر)) و ((میلتون اریکسون)) این سه در حرفه ی خود از بهترین ها بوده و توانسته بودند در مدتی کوتاه در بیماران خود تغییرهایی ماندگار ایجاد کنند .

((بندلر)) و ((گریندر)) به کمک مطالعه های گسترده ، شمایی دقیق از بیشترین کارایی انسانی در برقراری ارتباط با دیگران طراحی کردند . آنان این الگو را ((ان . ال . پی)) یعنی ((برنامه ریزی عصبی - کلامی)) یا همان Nero -

linguistic Programming نامیدند . ((ان . ال . پی)) در درجه ی اول ،

الگویی از فضیلت و میل به کامیابی در فرد ایجاد می کند و این ویژگی بر وی تأثیر بسیار مثبتی خواهد گذارد .
((ان . ال . پی)) به این سؤال پاسخ می دهد که چه چیز موجب تمایز در فردی می شود که یکی درکاری مهارتی نسبی دارد و دیگری در همان کار برتر از دیگران است ؟

پاسخ این پرسش ، منجر به درک مفاهیمی جدید شد که انقلابی در دانش روان شناسی و در نتیجه تجارت و بازار یابی پدید آورده است ، این که جهان پیرامون خود را درک کنیم و افکار ، احساس ها ، مهارت ها و رفتارهای مان را سازمان دهیم .
((ان . ال . پی)) هم چنان در حال پیشرفت است و همواره نوآوری و توسعه در پی دارد و به شدت توجه مردم دنیا را به خود جلب کرده است .

برنامه ریزی :

برقراری الگوهای فکری و رفتاری ، توانایی سازماندهی سامانه های عصبی و ارتباطی به منظور دستیابی به اهداف و نتایج مورد نظر را حواس پنج گانه می گیرند و در سامانه های ارتباطی غیر کلامی ، فرمانهای عصبی شماره گذاری می شود و به اجرا در می آیند و معنای می یابند .
((ان . ال . پی)) دانش مطالعه ی ساختمان تجربه های درونی و ذهنی ما است .
این دانش بر نظریه های روان شناسی ، فلسفه ، فراروان شناسی ، زبان شناسی ، علم اعصاب ، کامپیوتر ، ریاضی و فیزیک بنا شده است .

موفقیت ((ان . ال . پی)) به حدی است که از آن هنگام تا کنون به عنوان پدیده ای جهانی مورد توجه قرار گرفته است . با استفاده از الگوهای پیشرفته ی کلامی ((ان . ال . پی)) می توان در حیطه ی مهارت های ارتباطی با افراد مختلف به پیشرفت و برتری قابل ملاحظه ای دست یافت. در انگلستان ((ان . ال . پی)) نه تنها در روابط تجاری بلکه حتی در رشته های پزشکی و علوم تربیتی نیز کاربرد فراوانی یافته است .

چگونه شاد باشیم ؟

آیا افراد شاد ، مادر زاد شاد متولد شده اند یا این که آنها راهی پیدا کرده اند که دیگران از آن بی خبرند ؟

((بیکر)) می گوید : ((افراد شاد در مجموع بسیار انعطاف پذیر هستند)) .

او به طور شخصی اطلاعات زیادی در خصوص انعطاف پذیری دارد و کتابی را تحت عنوان ((آن چه که آدم های شاد می دانند)) تألیف کرده است . بنابر اظهار وی ، یکی از چیزهایی که افراد شاد می دانند این است که شادی آن ها همیشگی نخواهد بود . به همین دلیل قدر لحظه های شاد ، موفقیت های کوچک ، معجزه ها و ارتباط هایی که با دیگران دارند را می دانند .

همیشه شاد رفتار کنید . یک تحقیق جدید نشان داده است ، زمانی که افراد به راحتی برون گرایانه عمل می کنند ، احساس نشاط و سرزندگی بیشتری می کنند . محققان می گویند حتی افراد درون گرا هم می توانند برون گرا عمل کنند تا احساس شادی بیشتری کنند .

آیا شاد بودن غریزی است یا آموختنی ؟

امروزه محققان اعتقاد دارند مغز انسان طوری طراحی شده که تا اندازه ای تعیین کننده ی میزان شاد بودن ما است و به بیان دیگر عامل شادی در ژن های انسان نهفته است . دانشمندان از تکنولوژی پیشرفته ی ایجاد تصویر روی صفحه ی نمایش برای نشان دادن قسمتی از مغز ، به ویژه قسمت چپ مغز استفاده کرده اند که مرکز کنترل احساس های مثبت ، خوش بینی و شادی است . افرادی که به طور طبیعی این ناحیه از مغزشان فعالیت بیش از حد معمول داشته باشد ، از نظر روانی بیشتر احساس های مثبت دارند و هر روز خود را چنان آغاز می کنند که گویی می خواهد دنیا را فتح کنند .

یک پرفسور روان شناس اظهار می کند : ((با وجود این که زمینه های ژنتیکی در شاد بودن انسان نقش زیادی دارد ، هنوز هم تا حدی شادی تحت اختیار انسان است . این موضوع به طور تقریبی شبیه میزان کلسترول خون است ، یعنی با وجود این که تحت اختیار انسان است . این موضوع به طور تقریبی شبیه میزان کلسترول خون است . این موضوع به طور تقریبی شبیه میزان کلسترول خون است ، یعنی با وجود

این که تحت تأثیر عوامل ژنتیکی است ، اما در عین حال تحت تأثیر عادت ها و طرز رفتار ما نیز قرار دارد .))

به عنوان مثال مطالعه ها نشان می دهد که تمرین های ورزشی نقش پادزهر را در افسردگی های خفیف و اضطراب ایفا می کنند . طبق نظریه ی یکی از محققان ، هر یک از ما با یک محدوده ی از پیش تعیین شده ی مشخص برای شادی متولد شده ایم که خیلی خوب می تواند با شرایط مختلف زندگی مان تطبیق پیدا کند . او توضیح می دهد که هدف شما باید رسیدن و ماندن در بالاترین نقطه ی این منحنی شادی (که در حقیقت بخشی از طرح اولیه ی ژنتیکی شماست) باشد .

دکتر ((مایرز)) مؤلف کتاب (در جست و جوی شادی و شهود : نیروها و مخاطره های آن))

می گوید : ((زندگی سراسر روند تدریجی ((شدن)) نشان داده است که شادی با خصوصیت های فردی نظیر استقلال ، شایستگی و لیاقت ، ارتباط نزدیک با دیگران و عزت نفس بالا ارتباط مستقیم دارد .)) البته بعضی از مردم به شدت اعتقاد دارند که سریعترین راه رسیدن به شادی ، خریدن دارند که سریع ترین راه رسیدن به شادی ، خریدن آن با پول و یا تغییر شکل دادن محیط خصوصی زندگی شان است . اما)) شلدن)) اخطار می دهد که در عین حال که این نوع تغییرها ممکن است مدت زمان کوتاهی مؤثر باشد ، ولی دارایی های جدید یا لوازم زندگی نو در نهایت دوباره بخشی از موقعیت موجود زندگی شما می شود و تأثیرشان برای شادی بخشیدن به زندگی شما رفته رفته کم رنگ می شود .

((شلدن)) می گوید : ((راه حفظ کردن شادی در زندگی ، تغییر دادن شرایط ثابت زندگی نیست ، بلکه تغییر دادن فعالیت هایی اسن که به آنها مشغول هستید . به این معنی که برای مثال برای بر عهده گرفتن یک مسئولیت جدید شغلی برنامه ریزی کنید . هدف های تازه ای را در زندگی دنبال کنید ، یا عضو یک سازمان جدید شوید))
محقق می گوید : ((بسیاری از مردم بهد از وقایع مصیبت بار ، نسبت به چیزهایی که در زندگی برای شان اهمیت دارد و به آنها انگیزه ی زندگی می دهد ، مطمئن تر می شوند ، در ضمن انعطاف پذیرتر می گردند و نسبت به مواهب هر چند کوچک قدرشناس تر می شوند . انسان ها حتی در لحظه های سخت زندگی هم می توانند شادی را به دست آورند .))

یکی از راه های ساده هدایت زندگی به سوی شادی خیلی ساده است . شمردن موهبت هایی که دارید و یا شاید حتی درست کردن یک دفترچه و یادداشت کردن مرتب وقایع روزانه در آن افرادی که هر روز جنبه های مثبت زندگی شان را به خاطر می آورند .
مثل سلامتی ، دوستان ، خانواده ، تحصیل ، آزادی (سعادت و شادکامی متعالی تری را بدست می آورند . یک روان شناس دانشگاه ((ماسا چوست)) ، مطالعه ای برای مقایسه ی خوشبختی برندگان مسابقه های بخت آزمایی با افرادی که به طور ناگهانی فلج می شوند ، انجام داده است . طبق نظریه ی وی ، برنده ی مسابقه ی بخت آزمایی ، بعد از گذراندن شور و هیجان ابتدایی ناشی از ثروت تازه به دست آمده ، بیش از یک معلول ناشی از تصادف رانندگی خوشبخت نیست . فرد فلج باید خودش را با شوک روانی ناشی از محدودیت های جدید فیزیکی پیش آمده وفق دهد، اما بعد از این که

ناراحتی اولیه اش فروکش کرد ، نسبت به کسی که یک شبه میلیونر شده خیلی بهتر می تواند قدر خوشی های کوچک و موفقیت های زندگی را بداند و نسبت به آینده خوشبین تر باشد .

محاصبه با دکتر پیمان آزاد (نویسنده ی مبتکر و نواندیش ایرانی)

جامعه ی کتابخوان با آثار ((دکتر پیمان آزاد)) در زمینه ی روان شناسی ، خودشناسی و عرفان آشناست . آثاری که بر اثر ابتکار و خلاقیت نویسنده آفریده شده اند . ((دکتر پیمان آزاد)) نویسنده ای است که پویایی شگفت انگیز او را در کمتر هنرمندی می توانیم سراغ بگیریم . از هیچ کس تقلید نمی کند ، هر چند تا حدی متأثر از عرفان ((کرشنا مورتی)) و (مولوی) است .

نوشته هایش فقط برای پاسخگویی به ضرورت هایی شکل می گیرد که نویسنده با آنها روبه رو شده است . شخصیت خود نویسنده نیز از جزاییت هایی بر خوردار است که منحصر به فرد است . در واقع ((دکتر پیمان آزاد)) ، جوان دیروز ، امروز و فردا ، درست مثل نوشته هایش زندگی می کند . حضورش همیشه همراه با ((شادکامی و موفقیت)) است .

دکتر ! موفقیت خود را ناشی از چه

به تعبیر دیگر در اختیار خویش بودن . با نقاب زندگی نکردن . در نتیجه از خود بیگاری نکشیدن . در واقع ذهن خود را شناختن ، فریب خود باختگی ها و هویت های کاذب را نخوردن . به نوعی به استقلال فکری رسیدن . یعنی وابستگی ها را رها کردن .

دنبال اثبات خود نمودن . موفقیت در نهایت باید به رضایت از خویش منجر بشود که همه ی حرف من همین است .

- با مسؤولیتی که دارید ، چه طور ممکن است ذهن شما این گونه خلاق باشد

و بتوانید در سال چند اثر منتشر کنید ؟

در صورتی که ذهن شما بتواند پرونده های گذشته را بایگانی کند و از روند مقایسه ، رقابت و مقاومت دست بر دارد ، به کیفیتی می رسد که فقط در زمان حال شناور است . در این صورت می توانید خلاقیت های خود را نشان دهید . اغلب کسانی که نمی توانند از ظرفیت کامل ذهن استفاده کنند . در واقع ذهن خود را می شکنند و تجزیه می کنند و انرژی آن را بیهوده می سوزانند .

- آیا شده گاهی خسته بشوید و احساس نومیدی بکنید ؟

کم اتفاق می افتد چرا که خیلی زود خود را پیدا می کنم . من هرگز به اجبار کاری را انجام نمی دهم که خسته بشوم . برای من بردن از هر چیزی سهل و آسان است . چون یاد گرفته ام که دل به هیچ چیز نبندم . انسان ((پسیکولوژیک)) (روحی - روانی) در هیچ حرکتی قابل اعتماد نیست ، پس من در ارتباط با انسان ((پسیکولوژیک)) (روحی - روانی) در گیر تعرض ذهنی خود می شود . گاهی این تعارض خود انگیخته است ، در صورتی که شما به خود اصلی و اصیل بازگردید و جریان ذهن را هم به حالت خود رها کنید ، از نومیدی آزاد می شوید . چرا که شما جز ذهن ، چیز دیگری نیستید ، از نو به همان حوزه ی خلاقیت و ابتکار باز می گردید . در ضمن ذهن باید وابستگی به محیط را رها کند . این عامل مهمی در توازن ذهنی

است . ما اغلب با وابستگی هی مان زندگی کرده و از این وابستگی ها تأثیرت مثبت و منفی دریافت می کنیم . از این فضا باید خارج شد . پرونده های معوقه را باید بست .

- چه طور در پاسخ از انسان ((پسیکولوژیک)) (روحی - روانی) یاد کردید ؟

من در واپسین تأمل های خود روان شناسی و خوشناسی که به زودی تحت عنوان (انسان ذهن است و دیگر هیچ) هم به فارسی و هم به انگلیسی منتشر می شود ، رویکردی را مطرح انگلیسی منتشر می شود ، رویکردی را مطرح کرده ام که در آن ، انسان ها یا (پسیکولوژیک)) (روحی - روانی) هستند یا فانکشنال (عملکردی) . درصدی نا چیزی هم ((سایکوز)) یا ((نورو)) هستند که البته نمی توانند امور خود را اداره کنند و باید تحت درمان بالینی قرار گیرند . من در این کتاب می خواهم بگویم که همه ی امور ما در اختیار ذهن است . هر کاری که باید امور ما در اختیار ذهن است . هر کاری که باید بشود ، با ذهن باید بشود . بحث های زیادی که در ارتباط با مسایل زندگی است ، در این کتاب مطرح شده است که به موقع خود ، ملاحظه مطرح شده است که به موقع خود ، ملاحظه می کنید . تصورم این است که کتاب ((انسان ذهن است و دیگر هیچ)) کتاب تأثیر گذاری باشد . در این کتاب به تفصیل در باره ی انسان ((پسیکولوژیک)) (وابسته روحی - روانی) ، جامعه ی ((پسیکولوژیک)) و زبان ((پسیکولوژیک)) و ساختار ((پسیکولوژیک)) بحث کرده ام . در برابر انسان پسیکولوژیک ، انسان

عملکردی است که از ظرفیت بیشتر مغزی خویش استفاده می کند که اغلب همراه با نوآوری، ابتکار و خلاقیت است. سرگرم امور بیهوده و پیش پا افتاده نمی شود.

- کدام کتاب شماست که تأثیر گذار نبوده است؟ برای مثال: آدم و حوا، معمای رهایی، عاشقی پایان بیگاری، الفبای آگاهی و ...

امیدوارم که همه ی کتاب هایم مؤثر بوده باشد. در صورتی که آثار من تأثیر گذار بوده باشد، من به نیت درونی خودم رسیده ام و توانسته ام تجربه های باطنی حسی و عقلانی خود را با نام خوانندگان سهیم شوم. بدون شک نظریه هایی که من در آثارم مطرح کرده ام مفید بوده اند. همین اواخر یکی از خوانندگان آثارم می گفت:

((ذهن مغشوشی داشتم که آثار پاولو کوئلیو نتوانست آن را جمع کند، ولی با خواندن آثار شما ذهن ام آرام گرفت و به خاطر جمعی غیر قابل وصفی رسیدم و اکنون انسجامی در ذهن خود احساس می کنم)) برای من خیلی مهم است که تأثیر آثارم را بر خوانندگانم بدانم. همه ی هدف من این است که آدمی بیشتر ((عملکردی)) باشد تا (روحي - روانی و ذهنی)

این هم با شناخت ذهن شرطی ممکن است. در این صورت آدم فریب ترفندهای ذهن قالبی خود را نمی خورد.

- چگونه این آثار را خلق می کنید؟

هر کدام زمینه و داستان جداگانه ای دارند که می توان از نامشان دریافت. در واقع این آثار خلق می شوند، من تأثیری در خلق آنها ندارم.

((عاشقی پایان بیگاری)) زمانی متولد شد که دیدم همه دارند به نام کار ، از خود بیگاری می کشند . می دانید که ما هر کدام منبع انرژی مشخصی داریم . مصرف بیهوده از این منبع ، عمر ما را کوتاه می کند . بیگاری یعنی کاری که در آن عشق نیست . این روند ، تخریب انرژی را تسریع می کند . این کتاب هشدار است به خواننده که مواظب این منبع انرژی باشد .

((معمای رهایی)) بحث رهایی ذهن است از دنیای شرطی خویش که پس از کتاب (بر بام های آسمان) منتشر شد و کتاب پایه ی خودشناسی است . کتاب (الفبای آگاهی) را بیشتر برای قشر دانشجو نوشتم که قدری روانشناسی و فلسفه خوانده است .
انسان در مراحل آگاهی از سه مرحله می گذرد و من مرکز این سه مرحله را در این کتاب مشخص کرده ام . مرحله ی پیش آگاهی و پس آگاهی . هر کدام از این مراحل عملکرد خود را دارند تا کنون ندیده ام کسی به این شکل به مسأله ی آگاهی در ارتباط با ذهن نگاه کرده باشد .

- شما پژوهش های خاصی هم در عرفان مولوی داشته اید ؟

بله . بیشتر در آثارم از مضمون های مثنوی استفاده می کنم . مولوی در انسان شناسی معجزه کرده است . هر چند در بعضی جاها مضمون هایی دارد که با عقلانیت نمی خواند ، ولی آنچه می گوید در تاریخ تفکر انسان ، بی مانند است . دوکار مشخص در این زمینه منتشر شده است یکی ((قبله جان)) (بحث شناخت درمانی

در مثنوی است) که نشان می دهد مولوی دنبال بر طرف کردن خطاهای شناختی و حسی ما بوده است تا راه برای معرفت حقیقی، باطنی یا عقلانی باز بشود. ((مثنوی، زبان معرفت)) هم کتابی است که به آسیب شناسی عرفان تخصیص داده ام. هر چند گفته ام که مثنوی زبان معرفت است آخر ما کم از عرفان ضربه نخورده ایم. به قول یکی از خوانندگان کتابهایم که می گفت: ((برخی از عزیزانی که بیشتر کتاب های شما را می خوانند، اول شکه می شوند، وقتی به حال عادی باز می گردند، دیگر آدم سابق نیستند. تحولکی پیدا کرده اند)) این عبارت ها در واقع برای من دلگرم کننده است. امیدوارم که این طور باشد.

- چه آثاری در دست تهیه دارید؟

ذهن هر کجا بور سرگی از خلاقیت و ابتکار داشته باشد، با آن همراهم. در زمینه ی رمان نویسی کارهایی کرده ام که به زودی منتشر می شوند. البته با نام مستعار که به شما نمی گویم. سه رمان در سال جاری از من منتشر می شود. ارشاد اجازه داده و مراحل چاپ را می گذرانند. خودتان باید کشف کنید و اما در حوزه ی روانشناسی کتاب ((کلید آتشی)) در باره ی رابطه ی زن و مرد است که به دنبال چاپ دوم کتاب ((آدم و حوا)) که اکنون نایاب شده، منتشر خواهد شد. اگر ناشر همت کند، کتاب ((انسان ذهن است و دیگر هیچ)) نیز به زودی منتشر خواهد شد.

- شنیده ام سمینارهایی هم برگزار می کنید؟ کجا؟

در تابستان در لندن سمینار دارم . همین حرف هایی را می زنم که در کتاب هایم مطرح کرده ام . به زودی چند کارم به انگلیسی منتشر خواهند شد . به همین خاطر باید تابستان را در هوای مه گرفته و شرجی لندن بگذرانم .

- نظرتان در مورد ماهنامه روان شناسی شادکامی و موفقیت چیست ؟

به نظر من بسیار مفید و ارزنده است چرا که به خودباوری و افزایش اعتماد به نفس جوان کمک کرده و را درست زندگی کردن و شاد زیستن را به آنها می آموزد .

- از وقتی که به ما داده اید ، متشکریم .

از زحمتی که در این راه می کشید ، من هم به نوبه ی خود از شما سپاسگزاری می کنم و بازهم از مجله ی مفید و ارزنده تان متشکرم .

زنده باد خنده :

لطیفه ها علاوه بر ایجاد شادی و طراوت بخشی ، پیام اخلاقی نیز بهمراه دارند . به عنوان مثال به به ریشخند گرفتن صفات بدی چون خشونت ، خست ، حماقت ، تعصب و ... و با نكوهش قرار دادن این گونه صفات غیر مطلوب پیام خود را بیان می کنند . لطیفه های این شماره را سفیران مجله - حسن مهربانی از نجف آباد ، فاطمه خالقی از ساوه و حمید کمالی از تهران فرستاده اند که اینجا از همکاری ایشان تشکر می کنیم .

ساعت

نفر اول : (ببخشید می شه بفرمایید ساعت چند است ؟)

نفر دوم : (ببخشید ساعت خوابیده .)

نفر اول : (مهم نیست ، بیدارش نکنید از یک نفر دیگر می پرسم)

اگر جای تو بودم !

اولی (خواب دیدم که به رستورانی رفته بودم و در آن جا دستور 9 سیخ کباب با یم

بطری نوشابه دادم ولی بعد از خوردن با تعجب دیدم که در جیبم پول ندارم .)

دومی : (بعد از آن چه کار کردی ؟)

اولی : (هیچ از خواب بیدار شدم)

دومی : (ای احمق ! اگر من به جای تو بودن یک استکان قهوه هم می خوردم .)

یونجه ی خوب

شخصی به سرکشی اسب ها رفته بود ، دید نوکرش یونجه ی بسیار بدی برای اسب

ها خریده است . گفت : (این چه یونجه ای است که خریده ای ؟ چرا این قدر بد است

(؟)

نوکر قدری از آن برداشته و نزدیک دهان اسب بر و اسب به خوبی خورد .

نوکر گفت : (ملاحظه کنید ، اسب باید یونجه را بشناسد که به این خوبی می خورد نه

شما !

سیب دزدی

باغبانی پسر همسایه را که بالای درخت سیب رفته بود و سیب های او را می چشید ، مخاطب قرار داد و گفت : (زود بیا پایین و گرنه الان می روم به پدرت شکایت می کنم

طفل گفت : زحمت بیهوده نکشید پدرم روی درخت آن طرفی مشغول زرد آلو چیدنه !

عشق اگر عشق باشد .

هر آنچه که موجب بهجت تو می شود ،

غزی روح توست .

چنان نیست که فقط تن آدمی به غز نیازمند باشد ، بلکه روح آدمی به غز نیازمند تر

ست .

همواره جانب بهجت و سرمستی را بگیر . ز دل مردگی و حساس بدبختی بپرهیز ، به

حساس بدبختی ، مجال ظهور و بروز نده . گرچه گاهی دل آدمی می گیرد ،

اما این گرفتگی به آمدن ابرها می ماند ، ابرها امروز می آیند ، ما فردا هوا باز صاف و

آفتابی ست .

به ابرها بنگر ، به خورشید نگاه کن و به یاد داشته باش که حساب تو ز حساب آن دو جداست .

گاهی هوی دل آدمی تیره و ابری می شود ، گاهی روح آدمی وارد اقلیم شب می شود ، ما روح سپیده دمان نیز دارد .

ما در چرخه ی ز شب و روز مرگ و تولد و تابستان و زمستان در حرکت هستیم .

سعادت در آن ست که بدانیم ما هیچ کداو از این ها نیستیم .

بدین سان انسان در صلح و صفا با خود هستی می رسد .

هماهنگی با قطب های متضاد هستی ، شود آفرین است .

گر بدنی که چگونه با احساسی از سعادت و بهجت زندگی کنی ، روح تو خواهد بالید

و تناور خواهد شد . در غیر این صورت در همان ساحت دانه گی می ماند .

و هر گز درخت نمی شود .

گر نه درخت نشود و گر درخت به شکوفه ننشیند و میوه ندهد ، عشق تمام عیار ،

همه چیز را در بر می گیرد .

عشق اگر عشق باشد ، هیچ چیز از حیطة ی آن خارج نیست .

فراموشی مکن که من از عشق کامل سخن نمی گویم .

بلکه از عشق تمام عیار سخن می گویم .

و این ها با هم متفاوت اند .

قرن هاست به ما می آموزند که چگونه عشق مان را کامل کنیم و ما نتوانسته ایم

چنین کنیم .

زیر چنین ایده‌ی در مبانی ، اشکال داشته است .

عشق نمی تواند کامل شود .

کامل کردن عشق ، یعنی تمام کردن عشق .

عشق تمام نمی شود ، زیر عشق ، زندگی است

عشق ، جاودانگی ست ، بی زمانی است .

عشق با مرگ بیگانه است .

عشق تنها پدیده‌ی زندگی ما ست که از مرگ فراتر می رود .

اما عشق تمام عیار با عشق کامل فرق دارد .

عشق کامل مبتنی بر هدف و نقشه است .

برای تحقق عشق کامل ، عاشق باید مسیرهایی را بپیماید ، بر طبق کلیشه‌هایی خاص

عمل کند .

و باید نبایدها را مد نظر قرار دهد .

تا رفته رفته عشقش را به صفت کمال بیارید .

اما عشق تمام عیار ، ایدئولوژیک نیست .

زیر ایده ، نقشه و باید نبایدی در آن نیست .

لازمه‌ی عشق تمام عیار این است :

در هر لحظه ، در هر کاری که می کنی ، دلت را در کار خویش بگذار .

تعلل نکن . تردید نکن . همین .

منظور من از عشق تمام عیار این است :

در برابر جریان پر خروش عشقت ، سد نزن .

اطلاعات مفی پزشکی :

انگور دارای مواد زیر است :

آب 73 درصد ، قند تخمیر شدنی 23/5 درصد ، اسید تاتاریک آزاد 29 درصد ریال
اسید مالیک 29 درصد ، مواد ازت دار 38 درصد ، مواد مختلف 18 درصد ، مواد
معدنی 15/، روغن مایع 7/69 درصد ، اسیدهای فرار 76/ درصد ، مواد چربی حل
نشدنی 53/19 درصد ، 62 درصد پتاسیم ، منگنز ، کلسیم ، منیزیم ، سدیم و اکسید
آهن و سیلیس 12/18 درصد و فسفر ، ید و آرسنیک 17 درصد . امگور سرشار از
ویتامین ها است چنان که 50 واحد ویتامین A و 200 واحد ویتامین B1 و B2 و کمی
ویتامین C دارد . یک کیلو انگور دارای 120 تا 150 گرم قند از نوع گلوکز و لوولز
است که بعضی از پزشکان آن را عامل ایجاد خون می دانند و کبد ، آن را به راحتی
هضم و جذب می کند و بر خلاف قند صنعتی ، بار کبد را سنگین نمی کند .

((دکتر هرین)) عقیده دارد که : ((آب انگور به خوبی می تواند جانشین شیر مادر
شود با این فرق که شیر مادر ممکن است تولید عفونت یا تب در بچه کند ، ولی آب
انگور هرگز چنین خطری را پیش نمی آورد .))

بطور خلاصه خواص مهم انگور از این قرار است :

1 (خیلی زود هضم می شود .

2) برای عضله ها و اعصاب انرژی بخش است .

(3) املاح معدنی برای بدن تولید می کند .

(4) سموم بدن را دفع می کند .

(5) کبد را تقویت می نماید و آن را به فعالیت سالم وامی دارد .

(6) کار کیسه ی صفرا را آسان و ترشح های آن را سریع می سازد .

(7) ملین است و یبوست را بر طرف می سازد .

انگور برای چه کسانی خوب است و در چه مواردی مصرف آن تجویز می شود .
؟

(1) کسانی که کم خون هستند و یا دوره ی نقاهت را می گذرانند و یا املاح معدنی بدن آنها کمبود یافته است .

(2) خانم هایی که حامله هستند .

(3) کسانی که خسته و یا دچار ضعف بدن شده اند .

(4) کسانی که حرکت ها و فعالیت شدید بدنی دارند ، به خصوص قهرمانان ، پهلوانان و ورزشکاران که انگور برای آنها انرژی زاست .

(5) کسانی که مبتلا به مرض سل هستند ، باید به طور مرتب انگور بخورند .

(6) کسانی که کبد و طحال شان مریض است ، انگور برای آنها مفید است .

(7) انگور در تعادل صفرا و تصفیه ی خون خیلی مؤثر است .

(8) برای کسانی که مبتلا به ورم مفاصل ، روماتیسم ، نقرس و سنگ کلیه شده اند ، مصرف انگور شفا بخش است .

- 9) انگور از ابتدا به سرطان جلو گیری می کند .
- 10) کسانی که دچار مسمویت شده اند .
- 11) کسانی که دچار اختلال هاضمه هستند . انگور برای رفع اختلال های هاضمه مؤثر است .
- 12) اشخاصی که دچار عوارض فشار خون هستند .
- 13) کسانی که دچار بیماری چاقی شده اند . رژیم انگور برای لاغر شدن بسیار مؤثر است .
- 14) کسانی که به امراض شریانی و وریدی دچار هستند .
- 15) کسانی که مبتلا به اوره هستند .

رژیم انگور

- 1) کسانی که چاق هستند و می خواهند رژیم لاغری بگیرند ، باید هر ده روز فقط دو روز انگور بخورند و چیز دیگری نخورند و مقدار انگوری که اشخاص چاق در دوره ی رژیم انگور باید مصرف نمایند ، 1200 گرم در روز است .
- 2) کسانی که می خواهند سموم را به کلی از بدن خود خارج کنند ، باید هر روز 3 لیوان آب انگور را صبح ناشتا و در فاصله غذا بخورند . هیچ وقت انگور را بعنوان دسر بعد از غذا نخورید، انگور با غذاهایی که دارای گوشت حیوانی یا ماهی یا چربی هستند ، سازگاری ندارد . انگور با شیر هم سازگار نیست .

www.kandoo.cn

www.kandoo.cn

www.kandoo.cn

www.kandoo.cn