

کاهش وزن با بدن آگاهی

علیرضا آزاد در این کتاب به شما می گوید :

ریشه یابی مشکلات چاقی

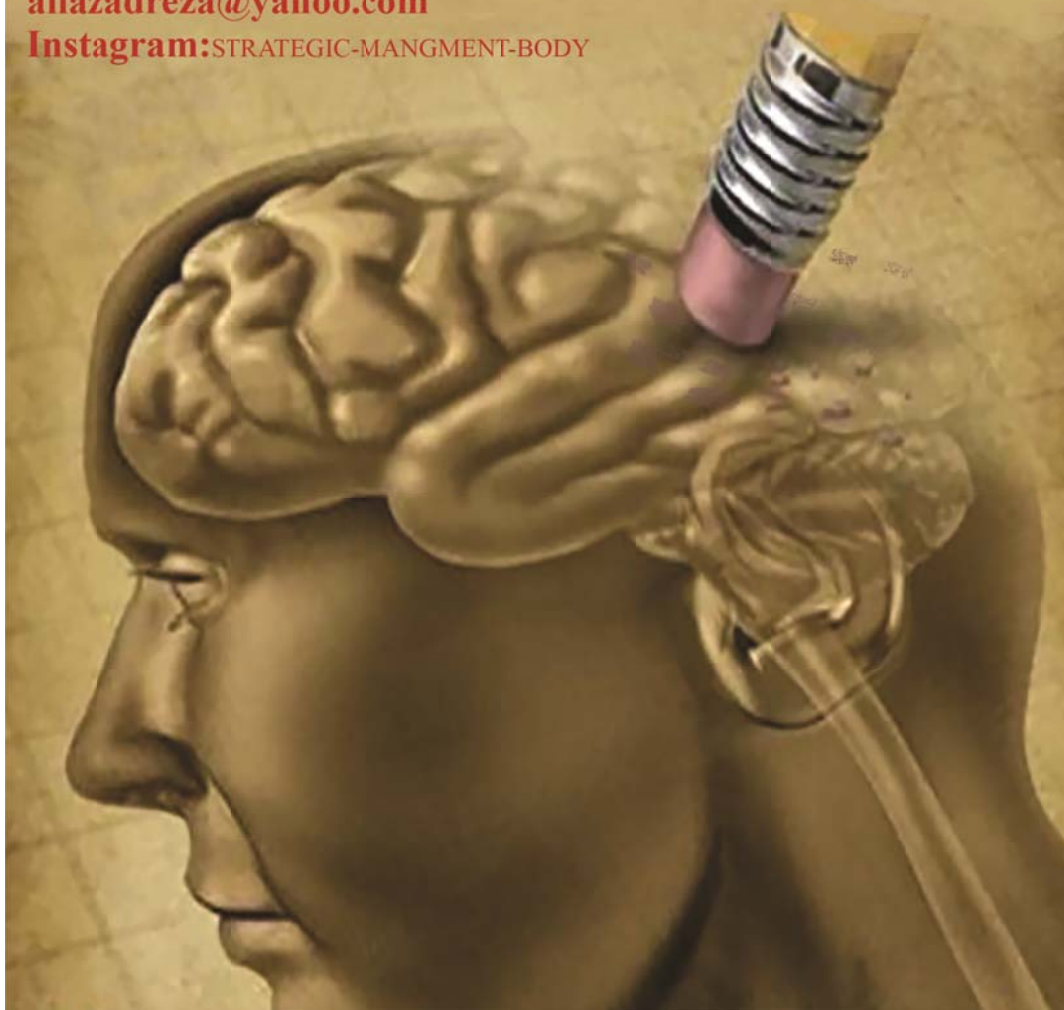
روش رهایی از افکار منفی

رسیدن به وزن ایده آل با شناخت خود و ...

www.aliazad.ir

aliazadreza@yahoo.com

Instagram:STRATEGIC-MANGMENT-BODY



به نام آن که جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان بر آفروخت
ز فضلش هر دو عالم گشت روشن
ز فیضش خاک آدم گشت گلشن

کاهش وزن با بدن آگاهی

فهرست مطالب

5	مقدمه: بدن کوانتومی
5	چاقی، یعنی عدم تعادل جسم و ذهن
5	ارتباط ذهن با جسم
6	ارتباط ذهن _ جسم با چاقی
7	باور، حاصل تاثیر متقابل فکر و احساس، و تکرار آن
9	فصل اول: درک احساسات خویش
9	خود را لاغر تصور کنید
9	باور کردن یعنی دیدن
10	منشا قوانین شما کجاست
10	بهانه ها را از لیست افکار تان پاک کنید
11	قانون علت و معلول
13	ردیابی موقعیت
14	ریشه مشکلات عاطفی چاقی
14	رها سازی تجربیات منفی گذشته
15	بخشیدن، به کاهش وزن کمک میکند
16	افکار چاق ممنوع
16	فلسفه لباس کار در کارگاه رنگ سازی

- 16..... تغییر خاطرات گذشته
- 17..... برنامه ریزی مجدد ذهن
- 18..... باور درونی
- 19..... هدف گذاری و تعیین استراتژی
- 21..... فصل دوم: بدن آگاهی
- 21..... جسم
- 22..... اهمیت ساعت بیولوژیکی (زیستی) بدن
- 22..... چرخه های روزانه
- 23..... ذهن (طبع و مزاج)
- 25..... رفتار (سبک زندگی)
- 26..... محیط
- 26..... تفسیر سبک غذا خوردن
- 27..... غذاخور احساساتی
- 27..... غذا خور پر خور
- 27..... غذا خور مردم راضی کن
- 28..... غذا خور معتاد
- 28..... غذا خور تنبل
- 28..... غذاخورهای کنترل کننده غیرعادی
- 29..... اهمیت گوارش خوب
- 30..... گوارش ضعیف و تولید سم
- 30..... نشانه های بدنی
- 30..... زبان
- 31..... کیفیت گوارش
- 32..... کیفیت آگاهی (آداب معاشرت غذا)

33.....	مقدار
33.....	کیفیت غذا
33.....	زمان
35.....	فصل سوم: چگونه با تعادل و توازن اندامی زیبا پیدا کنیم
35.....	یوگا را بهتر بشناسیم
36.....	چگونه با یوگا وزن کم کنیم؟
37.....	ماساژ درمانی
37.....	معجزه انرژی انگشتان
37.....	مکانیزیم ماساژ
39.....	سونا بخار
40.....	تکنیک های آرام سازی (مدیتیشن)
42.....	شکر گذاری و سپاسگزاری
42.....	شادی، پایه و اساس انرژی
43.....	سخن آخر

مقدمه: بدن کوانتومی

چاقی، یعنی عدم تعادل جسم و ذهن

خود را طوری مجسم کنید که دوست دارید بنظر برسید. این تصویری است که باید در تمام مدت خواندن این کتاب در ذهن خود نگه دارید. همچنین تصویری است که باید همه عمر از خودتان داشته باشید. چرا که واقعا می توانید این گونه باشید.

شاید در این زمان مشکل وزن داشته باشید. ممکن فقط 5 کیلو اضافه وزن و چند سانت اضافه سایز داشته باشید، یا شاید هم 25 کیلو یا بیشتر باشد. حتما رژیم ها و ورزش های مختلفی را هم دنبال کردید اما به نتیجه نرسیده اید. احتمالا کمی لاغر شده اید، اما بعد از مدتی همان وزن از دست رفته، حتی کمی بیشتر از آن را دوباره بدست آوردید و از لحاظ روحی با وجود همه تلاش هایتان، احساس شکست و بازنده بودن می کنید.

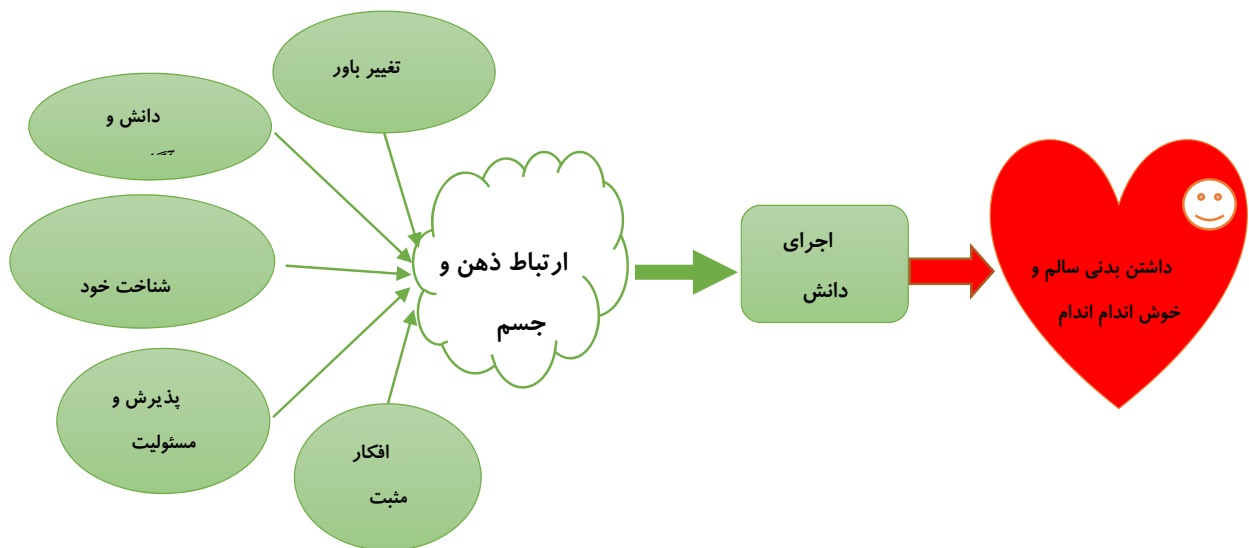
اما یک صدایی درونتان میگوید باید راه حلی برای مشکل وزن شما وجود داشته باشد. دائم از خودتان می پرسید: چطوری که افراد زیادی، هم از غذا خوردن لذت می برند، هم از داشتن سایز ایده آل لذت می برند؟!

اگر در مضمون طبیعت نگاهی بیاندازیم متوجه می شویم که پر از آگاهی و فعالیت هدفمند است. در این کتاب با روش های گوناگون برای برقراری مجدد ارتباط میان خود و طبیعت آشنا می شوید.

ارتباط ذهن با جسم

در هر لحظه وزن بدن و اندازه آن تحت تاثیر متغیر های گوناگونی مشخص می شود که از جمله می توان به کیفیت غذا، دستگاه گوارشی، درجه حرارت محیط، افکار و احساسات و موارد دیگر اشاره کرد. میزان سلامتی شما با توجه به کیفیت ارتباط شما با خودتان است که تزریق شعور در سیستم بدن را کنترل میکند و شرایط فیزیولوژیکی شما را مشخص می کند.

پس برای تولید سلامتی باید آگاهی و دانش داشته باشیم. دانش از طریق ارتباط ذهن و جسم روی جسم تاثیر می گذارد و قدرت سازمان دهی می دهد. کاملاً طبیعی است که دانش الیتام بخش است و بر اساس باور پزشکی ذهن و جسم، دانش مهمترین شفا دهنده است. بنابراین اگر همه اصول مربوط به انرژی را بدانید می توانید به مدیریت بدن آگاهی بپردازید. تا رابطه ذهن و جسم را با طبیعت متعادل نگه داریم و رابطه میان فرد و محیط زندگی اش را مشخص سازد.



ارتباط ذهن _ جسم با چاقی

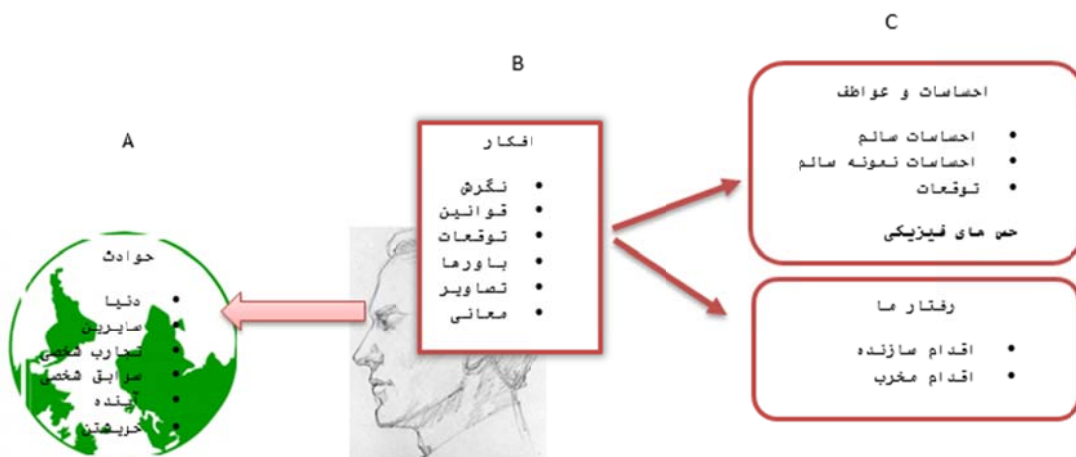
شاید در گذشته درک تاثیر متقابل ذهن و جسم بر یگدیگر دشوار بود اما امروزه رابطه میان آنها، کانون توجه علم جدید پزشکی ذهن و جسم قرار گرفته و در نتیجه راه حل هایی برای برخی از پیچیده ترین مسائل سلامتی معاصر بدست آمده است. بررسی های اخیر نشان داده است که روابط میان ذهن و جسم فیزیکی بخوبی قابل توضیح است.

هر موقع که فکر یا احساس ساخته میشود، مغز ماده ای شیمیایی بنام نورپیتاید(نوروپپتید) تولید می کند. نوع هورمون تولید شده به کیفیت فکر و احساس ما بستگی دارد و از همه مهم

تر اینکه این هورمون ها فقط در مغز نیستند و در همه بدن از جمله دستگاه گوارش، قلب، ریه، کلیه ها و همچنین سیستم دفاعی وجود دارند. این ثابت می کند که نورو پپتایدها تاثیر قدرتمندی بر فرایندهای فیزیولوژیکی بدن دارند. وقتی ارتباط میان جسم و ذهن را درک می کنیم، می فهمیم که فکر و احساس چگونه بر جسم انسان اثر می گذارد و می توانیم به علل چاقی مزمن پی ببریم.

باور، حاصل تاثیر متقابل فکر و احساس، و تکرار آن

نکته مهم در رفتار ما این است که هر طور فکر کنید، همانطور احساس می کنید. بنابراین اگر لاغر فکر کنید می توانید جسم لاغری داشته باشد. شما هم مثل خیلی های دیگر ممکن است تصورتان بر این باشد که اگر اتفاقی برای شما بیافتد این حادثه سبب می شود که احساس خاصی داشته باشید. برای مثال اگر همسر شما در حالیکه شما رژیم غذایی دارید، رعایت حال شما را نمی کند، شاید به این نتیجه برسید که او شما را عصبانی می کند و رفتار بی ملاحظه او باعث می شود که شما هم رفتار غیر عادی داشته باشید مثلاً اخم کنید یا ساعت ها با او صحبت نکنید. این رابطه سببی، اما نادرست در قالب شکل 1 مفهوم تر می شود.



شکل 1- CBT رفتار درمانی شناختی

اگر چه افکار شما روی احساس شما اثر گذار است، به همان ترتیب احساسات شما هم روی فکر شما تاثیر می گذارد که این تشکیل دهنده ارزش ها و باور شماست. با شناخت این چرخه می توان احساسات مثبتی ایجاد کرد که منجر به تصویر دلخواه ذهنی می گردد.

خوردن از گذشته تا کنون در فرهنگ ما ایرانیان اهمیت زیادی داشته است و بیشتر مردم اشتهاى خوب را نشانه سلامت و کاهش اشتها را بسیار نگران کننده می دانستند. تفکراتی مانند: فرزند چاق مایه افتخار خانواده و نشانه توانمندی والدین در فرزند پروری محسوب می شد و فرزندان لاغر باعث نگرانی و شرمساری والدین و احساس گناه در آنها می شد. بدون شک چنین تفکراتی، به نهادینه شدن اشتغال ذهنی با غذا، از سنین پایین منجر می شود. و در بزرگسالی این روند ادامه می یابد.

فصل اول: درک احساسات خویش

خود را لاغر تصور کنید

از قدرت زیاد ذهن و افکار خود برای رسیدن به اهداف تان و بخصوص رسیدن به سبزی دلخواه تان استفاده کنید و خود را لاغر تصور کنید. آیا فقط با فکر کردن به لاغری می توان لاغر شد؟! بله می توان! ما افرادی را می شناسیم که این کار را کرده اند. ورزشکاران حرفه ایی و بازیگران سینما این کار را می کنند و حالا شما هم می توانید این کار را بکنید. فقط کافی است از فکر کردن به مشکل اضافه وزن دور شوید و آنها را رها کنید. نگرش " حرکت کن و ادامه بده " را سرلوحه زندگی خود قرار بدهید. سؤال می کنید چطوری میشود این کار را انجام داد؟ با استفاده از قدرت ذهن! دقت کنید، نگفتیم قدرت اراده. آنقدر تجربه دارید که بدانید نیروی اراده به تنهایی عمل نمی کند. پس بیا یک راه جدیدی را امتحان کنید. ما گمان می کنیم که این راه را امتحان نکرده باشید.

باور کردن یعنی دیدن

هرگز قدرت ذهن تان رو دست کم نگیرید. تحقیقات نشان داده که مغز نمی تواند تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص بده! بله اگر تجسم کنید که لاغر هستید، ناخودآگاه شما نمی فهمد که این تصویر خیالیه یا حقیقی! هر چه بیشتر تجسم کنید و بیشتر افکار مزاحم را کنار بزنید، راحت تر می توانید به هدف خود و لاغری نزدیک بشوید. همچنان که وزن کم می کنید، از قالب پوستی چاق بیرون بیایید و بدنتان را در قالبی جدید با اندازه دلخواه بسازید. با پذیرفتن تصویر لاغر خود برای همیشه با خود چاق تان خداحافظی کنید و با افکار، احساسات و رفتارهای چاق تان فرسنگ ها فاصله بگیرید.

منشا قوانین شما کجاست

ما هما چیزی هستیم که می خوریم، فکر می کنیم و باور داریم. پس اگر معتقد باشید نمی توانید لاغر شوید، همینطور نیز خواهد شد و اگر باور کنید می توانید، لاغر خواهید شد و اگر مجبور باشید تمامی اعتقاداتی را که گمان می کنید درباره خودتان درست است، یک جا جمع می کنید. این اعتقادات به قانون شخصی شما تبدیل می شود.

مهم ترین چیزی که یک بار برای همیشه باید تشخیص بدهید، این است که این باورها مبتنی بر حقیقت نیست. بیشتر آن ها از همان کودکی و اغلب از بدو تولد تا هفت سالگی شکل می گیرند. ما در آن زمان باورهای خود را از نزدیکترین افراد پیرامونمان به دست می آوریم. افرادی همچون پدرها و مادرها، معلم ها، خانواده و هر شخص مهم دیگری در زندگی مان. بیشتر ما آگاهانه تصمیم نمی گیریم به چه چیز هایی معتقد باشیم و وقتی اعتقادی کسب کردیم، فراموش می کنیم که می توانیم تغییرش دهیم و به واقعیت ما تبدیل می شود. با وجود این، با شیوه هایی می توانید اعتقادات منفی خویش را واژگون کنید. مهم نیست چه مدت آن ها را داشته اید؛ آن ها را به اعتقاداتی مثبت و قدرت دهنده تبدیل کنید که در نهایت در رسیدن به هدفتان شما را یاری خواهد کرد.

بپایان ها را از لیست افکار تان پاک کنید

تصورات غلط شخصی شما همان اعتقادات درباره وزن کنونی تان است. شما و فقط شما مسئول تمام و کمال سبزی بدن تان هستید. تبلیغات نبودند که غذا را به زور در دهان شما گذاشتند. بله، فقط شما هستید که مسئول غذا خوردن تان هستید. این تصورات منفی چاقی را به معضلی برای شما تبدیل می کند. به عنوان نمونه:

- همه در خانواده ما چاق اند.
- چاقی من ژنتیکی است.
- استخوان بندی من درشت است
- سوخت و ساز بدن من بسیار کند است.

- هر کاری بکنم لاغر نمی شوم.
- من اراده ندارم.
- از ورزش بدم میاد.

پس لطفا بهانه آوردن را بس کنید. این کار به شما قدرت می دهد تا بتوانید تغییرات لازم برای تناسب اندام را انجام بدهید نه مادر، نه بچه ها، نه همسر و نه حتی هورمون ها؛ هیچ کدوم دلیل اصلی اضافه وزن شما نیستند. فقط ممکن است نحوه عکس العمل شما به این عوامل در چاقی نقش داشته باشد و همه آنها به کلی بهانه هستند و مجرم اصلی، پر خوری است. پیشنهاد می کنم در زمینه علل و ریشه های اهمال کاری فصل کتاب "از شنبه" نوشته دوست خوبم محمد پیام بهرام پور را مطالعه بفرمایید.

قانون علت و معلول

یکی از مهارت های ما انسان ها این است که خود را از قید مسئولیت آزاد می کنیم. وقتی همه چیز خوب پیش می رود، دوست داریم علت آن را به خودمان ربط بدهیم؛ اما وقتی اوضاع خراب می شود، اغلب تقصیر را به گردن دیگری می اندازیم.

افرادی که در لاغری موفق می شوند، فارغ از اینکه چطوری به آن موقعیت می رسند، حاضر هستند مسئولیت سختی و طولانی را به عهده بگیرند. این حالت را "سپری کردن زندگی در علت" می نامند. وقتی خود را در چنین وضعیتی قرار دهید و مسئولیت همه چیز را در زندگی تان به عهده بگیرید، مشکلات دیگر، به سادگی برای شما پیش نخواهد آمد و آن زندگی را که دوست دارید و لایقش هستید را برای خویش می آفرینید.

طی سال ها دریافته ام که میل به اقدام و انجام کاری متفاوت، همان چیزی است که بیشتر افراد را عقب نگه می دارد. این افراد به دنبال راه حل بیرونی می گردند. این دیدگاه "زندگی در معلول" نامیده می شود. برای مثال گاهی افراد بنا بر شیوه زندگی شان، جراحی و

ساکشن کردن چربی های شکمی و کشیدن پوست شکم را، به تغییر رژیم غذایی خود و ورزش کردن ترجیح می دهند.

افرادی که زندگی را در معلول می گذرانند، مسئولیت اتفاقات روزمره شان را به عهده نمی گیرند. آن ها اغلب بر وفق مرادشان پیش نمی رود، دیگران را سرزنش می کنند و بهانه می آورند که چرا نمی توانند کارهایی را که لازم است، انجام دهند. اگر فقط منتظر بمانید و امیدوار باشید تا اوضاع بهتر شود یا دیگران وسایل رفاه شما را فراهم کنند، قربانی شرایط زندگی خویش می شوید.

افرادی که در معلول زندگی می کنند، خودشان را قربانی می دانند، چون گمان می کنند هیچ حق انتخابی ندارند. هر چند، واقعیت این است که آن ها انتخاب کرده اند مسئولیت اعمال خود را به عهده نگیرند.

شاید سخت بنظر بیاید، ولی همان گونه که پیش تر دریافتیم، اگر چاق هستید. فقط باید خودتان را مقصر بدانید. اگر به خود بگویید: " من نمی توانم لاغر شوم چون استخوان بندی ام درشت است "، " چاقی ام ژنتیکی است "، " بدن من سوخت و ساز مناسبی ندارد "، " من خیلی پیر هستم "، " رژیم گرفتن را امتحان کرده ام اثر نمی کند "، " زیادی زیر فشار هستم "، " ورزش را دوست ندارم یا خیلی تنبل هستم " و چیزهایی از این قبیل، در واقع دارید برای چاق ماندن و گذراندن زندگی تان در معلول بهانه تراشی می کنید.

اگر این جملات درباره شما صدق می کند، اینک زمان آن فرا رسیده است که مسئولیت شرایط خویش را به عهده بگیرید و اختیار و توانی را که از دست داده اید، دوباره به دست بیاورید. این زندگی شماست. خودتان باید برای آن تصمیم بگیرید که چه اتفاقی برای بدن تان بیا فتد.

برعکس، افرادی که زندگی خویش را در علت می گذرانند، مسئولیت هر آنچه برایشان اتفاق می افتد به عهده می گیرند، زیرا همواره به دنبال راه حلی هستند تا از اشتباهات خود درس بگیرند. آن ها می دانند که فقط خودشان، چه خوب و چه بد، مسئول شرایط جسمی و روحی شان هستند.

همین عامل آن ها را قادر می سازد بر موقعیت شان مسلط باشند تا هر نوع تغییری را که دوست دارند، به وجود آورند. از این رو با بکارگیری جملات مثبت قدرت بخش، از خودشان در راه دستیابی به اهدافشان حمایت می کنند. در این میان بهره گیری از جملاتی مانند " من می توانم "، " من انجام خواهم داد "، " باید آسان باشد "، " من بر زندگی مسلط هستم و تصمیم می گیرم آن نان شیرینی را نخورم " بسیار مفید است. در نتیجه آن ها در هر موقعیتی به قدرت شخصی خویش دسترسی پیدا می کنند.

پدرم در سن شصت و چهار سالگی دچار گرفتگی عروق قلب شد. دو تا از رگ های قلبش، یکی به میزان نود درصد و دیگری شصت درصد گرفتگی داشت. وقتی دکترش در بیمارستان میلاد، تنها راه درمان را جراحی باز قلب اعلام کرد، پدرم به شوخی گفت: حالا نمیشه از چننه یا جوهر نمک برای بازکردنش استفاده کنید(خنده)

اما بعدش به هیچ وجه حاضر به عمل جراحی نشد. با پذیرفتن مسئولیت اعمال گذشته خود، سبک فکری و چارچوب ذهنی خودش را عوض کرد و توانست از وزن 117 کیلو به وزن هشتاد کیلو برسد. جالب این است که در آخرین آنژیوپی که انجام داد، پزشک معالجش اظهار داشت قلبش مویرگ های جدید بسیاری را ساخته است. البته همه این ها را نتیجه ایمان به راه کار هایی را که پدرش بهش داده بود، می دانست.

بدیهی است وقتی از معلول به سوی علت پیش می روید، بیش از پیش احساس قدرت و اختیار می کنید. اگر می خواهید این معادله از معلول به سمت علت برود، نخست باید تمامی بهانه های خود را بر طرف کنید. شاید این فرایندی آسان نباشد ولی به محض این که به نتایج دلخواه خود دست یابید، احساس تان تغییر خواهد کرد.

ردیابی موقعیت

حالا به پرسش های زیر در زمینه وضعیت کنونی وزن خود پاسخ دهید:

- با استفاده از چه نوع برنامه ریزی این وضعیت را در زندگی ام به وجود آورده ام؟
- این وضعیت چه فایده ای برایم دارد؟
- از این پس چه کار متفاوتی باید انجام دهم تا دوباره برایم پیش نیاید؟

هر گاه چیزی در زندگی تان طبق برنامه پیش نرفت این موارد را از خود بپرسید. خیلی زود نتایجی متفاوت به دست می آورید. هنگام طرح این پرسش ها ممکن است پاسخ هایی به ذهن تان برسد که انتظارش را نداشتید. این عالی است، چون آن پاسخ ها از ضمیر ناخودآگاهتان تراوش می شود و شما باید به شنیده هایتان توجه کنید. اگر در طول رژیم غذایی جدید دوباره به حالت قبلی برگشتید، این پرسش ها را از خود بکنید، چون آن ها تضمین خواهند کرد که به سرعت به مسیر اصلی خود باز گردید و به حرکت به سوی اهدافتان ادامه دهید.

ریشه مشکلات عاطفی چاقی

چاقی مردم دلایلی بسیار دارد. از تن دادن به هوس هایی که موجب نوسان قند خون می شود تا زیاده روی در خوردن پس از یک روز کاری پر تنش. هر چند افرادی بسیاری نیز هستند که در نتیجه مشکلات عاطفی ریشه دار تر چاقی را تجربه می کنند. اگر شک دارید با چند معضل عاطفی حل نشده مواجه اید که در تمایل تان به لاغری اختلال ایجاد می کند می توانید با کشف ویروس های ذهنی تان که به قانون شخصی شما تبدیل شده، ببینید که سیستم اعتقادی شما چقدر بر تلاش هایتان برای لاغری اثر خواهد گذاشت.

رها سازی تجربیات منفی گذشته

حالا بهتر است به خود کاوی بپردازید و احساسات و انگیزه هایتان را به دقت بررسی کنید. وقتی از تصورات و ویروس های خود به خوبی آگاه شده باشید، یعنی همان عواملی که هنگام لاغر شدن، مرتب درباره خوتان می گوئید و موجب شکست خوردن تان می شد؛ می توانید احساسات خود را دقیق بیابید. چون تا علت اصلی ایجاد این تصورات و ویروس ها را نیابید، هیچ وقت در رسیدن به آنچه برای خود می خواهید موفق نخواهید شد.

بعضی از موانع ذهنی که ریشه در گذشته دارند و مانع لاغری می شوند، عبارتند از:

- مسخره و تهدید شدن در مدرسه
- مدرسه و خانه عوض کردن زیاد

- مقابله با جدایی پدر و مادران
- سرزنش معم ها و والدین
- موفق ندانستن خود به اندازه دیگران
- زشت دانستن خود
- سواستفاده جسمانی و عاطفی

این ها فقط چند نمونه از وضعیت هایی است که شاید سال ها پس از آن که اتفاق افتاد، باز هم تاثیر خود را بر جای بگذارد و هنوز هم توانایی شما را برای لاغری تحت تاثیر قرار دهد. شاید محرک های شما با محرک های فوق به طور کلی فرق داشته باشد. موضوع مهم در این بین، یافتن رابطه بین گذشته و علت پر خوری در زمان حال است.

بخشیدن، به کاهش وزن کمک میکند

بخشش یعنی گذشت کردن و دور بودن از احساس گناه و نارضایتی می باشد. بخشش در اغلب مذاهب دنیا عملی پسندیده است. ما نیز اعتقاد داریم بخشش توانایی زیادی در التیام زخم ها و کاهش وزن دارد. شاید از وقتی که زیر فشارهای روحی کوچک و بزرگ زندگی قرار گرفتید، چاق شدید.

اتفاقاتی مثل پیر شدن و احساس پیری، اندوه طلاق و غم از دست دادن عزیزان می تواند فرد را برای تسکین به پر خوری بکشاند. اگر بتوانید اندوه و غم این گونه وقایع و افراد وابسته به آن را رها کنید، می توانید بر پر خوری خودتان نیز غلبه کنید. اگر چه بنظر میرسد این باور کمی سطحی و غیر منطقی باشد که با بخشش خودتان و بقیه لاغر بشوید، اما دست کم اینکه اگر تا به حال دیگران را برای اشتباهات شان نبخشیده اید، اکنون زمان خوبی است؛ در واقع کاهش وزن شما فرصت گرانبهایی برای رها کردن دردهای گذشته فراهم می کند.

یکی از درمان جو های من خانمی ایرانی تبار، اهل استرالیا هست که از طریق اسکایپ در ارتباط بودیم. این خانم دوران اخذ اقامت را با فشار شدید استرس می گذراند و دچار سوئ هاضمه و بی خوابی شده بود. در همان دروان با یادآوری قانون رهایی به ایشان، تلاش کردم

که فشار اضطراب ناشی از درست شدن کار مهاجرت را از روی ایشان بردارم. در کمال ناباورری و درست در شرایط تحریم و عدم پذیرش درخواست مهاجرت، مشکل ایشان حل شد

افکار چاق ممنوع

افکار چاق را دور بریزید. دیگر به خودتان نگوید چاق هستید. با دیگران هم در این مورد صحبت نکنید. با دوستان چاقان همدردی نکنید. بخاطر این مسئله گریه نکنید و غصه دار نشوید. لطفاً به این افکار منفی خاتمه بدهید. یک روز تمام افکار منفی خود را مرور کنید بعد متوجه می شوید که آن روز چه تعداد از این پیام های منفی برای خود فرستادید و تعجب می کنید. این نوع افکار فقط مشکل اضافه وزن شما را پررنگ تر و از بین بردن مشکل را سخت تر میکنند. در جنگ با چاقی، شما بزرگ ترین دشمن خود میشوید.

فلسفه لباس کار در کارگاه رنگ سازی

تصور کنید که در یک کارگاه رنگ سازی مشغول به کار هستید. به نظرتان اگر لباس کار به تن نداشته باشید چه اتفاقی می افتد؟! بله درست است لباس های معمولتان رنگی می شود. ممکنه کمی قرمز یا آبی، شایدم سبز یا زرد شوند. افکار منفی هم همین گونه هستند. در برخورد با افراد دیگر اگر لباس کار ذهن تان را نپوشید، ممکن است که ذهن تان احساسات منفی، تنهایی، مقصر بودن گناه کاری را، از دیگران و محیط به خودش بگیرد.

تغییر خاطرات گذشته

باور کنید که شما واقعا می توانید گذشته خود را عوض کنید و به خوتان بگویید هر اتفاقی خوب و بدی هم که افتاده، با تغییر برداشت تان از آن رویداد خاص، گذشته خود را به طور کلی عوض کنید. قبل از هر چیز باید از تجربیات منفی گذشته آگاه شوید. این کار به شما در انتقال موضوع از سطحی نا خودآگاه به سطح خود آگاه، توانایی می دهد. خاطرات خاص خود را یکی یکی به یاد بیاورید و در ذهن خویش به آن حالات بازگردید. تصور کنید بدنتان در وضعیت ایده آل است و به همه چیز از دریچه حالت های روحی مثبت

بنگرید. حالا به این فکر کنید آن زمان به چه چیزی احتیاج داشتید. مثلاً اگر مسخره یا تهدید شدید به اعتماد به نفس یا شجاعت نیاز داشتید تا به طرز دیگری با آن مشکل برخورد می کردید.

در این حالت به تمام احساسات مثبت خود تسلط یابید و مطمئن شوید که احساسات مثبت شما به مراتب برجسته تر از نگرش های منفی تان می باشد. حالا خاطرات را، از ذهن تان دور کنید و وضعیت تلخ گذشته را فراموش کنید. اکنون آنها را بی اهمیت برای خودتان جلوه دهید تا احساس منفی ناپدید شود. این روند را تکرار کنید تا زمانی که حالت های روحی قوی را تجربه کنید

برخی از افراد نمی توانند رویداد خاصی را به یاد بیاورند اما مطمئن هستند که چند احساس منفی یا اعتقادات محدود کننده از گذشته درباره خودشان دارند. از خود بپرسید چه مهارت هایی را باید بیاموزید تا بتوانید این احساس محدود کننده و منفی را برای همیشه رها کنید. مثلاً اگر فکر می کنید به قدر کافی شایسته نیستید احتمالاً از کمبود عزت نفس رنج می برید. افرادی که از عزت نفس بیشتری برخوردارند، با وزن خود مشکل کمتری دارند. زیرا از خود و زندگی راضی تر هستند. پس با افزایش عزت نفس تان، تصویر مثبتی از خود ایجاد کنید. عزت نفس وقتی رشد می کند که به طور منظم پرورش یابد.

ما تلاش کردیم تا شما را متوجه کنیم که بسیاری از علل اضافه وزن ها، منشایی عاطفی _ روانی دارند و زمانی که بتوانید از آن تجربه درس بگیرید و آن را پشت سر بگذارید، لاغری را با روند آسان تری خواهید طی کرد.

برنامه ریزی مجدد ذهن

شما می توانید با سیستم فعال ساز شبکه ای (Reticular Activating System)، ذهن خود را دوباره برنامه ریزی کنید. سیستم " رآس " دروازه ایی بین ضمیر ناخودآگاه و خودآگاهتان است. این سیستم دستور ها را از خودآگاه شما می گیرد و به ضمیر ناخودآگاه تان منتقل می

کند و از این طریق کمک تان می کند اطلاعاتی را که وارد مغزتان می شود را فیلتر گذاری کنید تا آن دسته از واحدهای اطلاعاتی را بیابید که خواسته هایتان را تامین خواهد کرد. به این ترتیب با استفاده از سیستم " رآس " درست همان پیام هایی را که با تمرکز بر اهداف خود، انتخاب کرده اید، از ضمیر خودآگاه به ناخودآگاه تان می فرستید. با توجه به اینکه این سیستم نمی تواند بین رویدادهای واقعی و خیالی فرق بگذارد، کمک تان می کند به هدف خود برسید و به عبارت دیگر، اغلب هر آنچه را فکر می کند درباره شما حقیقت دارد باور می کند.

ورزشکاران حرفه ای این تکنیک را خیلی بکار می برند. در واقع قبل از اجرای مسابقه واقعی، با استفاده از این روش در ذهن خود با رقیب مبارزه می کنند. هادی ساعی یکی از این افراد است. او به گونه ای رفتار می کند انگار از قبل پیروز بازی است و این درست همان خواسته ایی است که به دست می آورد.

به همین دلیل وقتی هدف خود را تعیین می کنید باید در ذهن خود تصویری بسیار روشن از آن بسازید. آن وقت سیستم فعال ساز شبکه ای شما این تصویر را به ضمیر ناخودآگاهتان می فرستد تا تمام اطلاعاتی را که نیاز است مورد توجه تان قرار گیرد و بقیه از نظرتان دور بماند و اینگونه شما را در رسیدن به هدفتان یاری خواهد داد.

باور درونی

هدایت کردن افکار در جهت لاغری کار بسیار مشکلی است. چرا که شما سال ها افکار و باورهایی داشته اید که شما را چاق کردند. به همین دلیل توصیه می کنیم از جملات تاییدی تناسب اندام استفاده کنید. این تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. جمله ای مثبت که نشان می دهد شما آن چه را که لازم دارید، همین الان دارید. این جمله معمولاً با " من " شروع می شود و آرزوی شما را در زمان حال بیان می کند. شبیه این جمله: " من فردی لاغر و سالمی هستم "

اگر کلمه لاغر، همان معنایی را که برای ما دارد برای شما تداعی نمی کند، آن را عوض کنید. اغلب افراد آن را به متناسب تغییر می دهند. اما توصیه می کنیم کلمه دیگری را جایگزین کنید. مثلاً نگوئید من استحقاق لاغر شدن را دارم. این جمله عاجزانه و غیر موثر است. بخاطر اینکه استحقاق چیزی را داشتن و خود آن چیز را داشتن، دو موضوع متفاوت است.

راز جمله تاییدی در این است که بطور قطعی اظهار میکند، آنچه را می خواهیم را داریم. شما با این جمله ذهن تان را دگرگون می کنید. به این ترتیب شما **ناهماهنگی شناختی در ذهن تان ایجاد می کنید و از آن جا که این ناهنجاری شما را اذیت می کند، ناخودآگاه تلاش می کنید تا با آن هماهنگ بشوید.** رفته رفته تناسب اندام و رسیدن به سبزی دلخواه، فکر و تلاش کمتری می طلبد. در واقع شما ناخودآگاه در جهت آن گام بر می دارید و پس از چند ماه متوجه می شوید فقط وقتی گرسنه هستید، غذا می خورید و به موقع دست از غذا خوردن می کشید.

برای عملی کردن این آهنگ درونی، روزی ۳ بار و هر بار ۳ مرتبه جمله تاییدی خود را با صدای بلند تکرار کنید. اگر بتوانید آن را بنویسید خیلی بهتر است و سریع تر عمل می کند. روزی ۱۰ بار جمله تاییدی خود را بنویسید. نوشتن و تکرار این جمله سرانجام آن قسمت از روح شما را که طغیان می کند و قصد سرکشی دارد، را متقاعد می کند. جمله های تاییدی، قوی ترین و موثر ترین ابزار برای رسیدن به تناسب اندام هستند. تا به حال، شما تمام روز و همیشه فقط یک چیز را تایید کرده اید و آن هم اضافه وزن تان بوده است. حالا وقت آن رسیده که تصویر را عوض کنید و آنچه را واقعا دوست دارید ببینید.

حالا شما دریا فته اید که ذهن و بدن چه ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. اگر به خاطرات گذشته فکر کنید، می فهمید که همیشه وقتی به هدفی دست پیدا کردید هرگز احساس بدبختی و ناامیدی نمی کردید. پس بدیهی است وقتی به نتایج خوب برسیم، ذهن و بدن برای رسیدن به اهداف با هم هماهنگ می شوند و از شما پشتیبانی می کنند.

هدف گذاری و تعیین استراتژی

رسیدن به تناسب اندام یک بار برای همیشه زندگی شما را از جهات مختلفی تغییر می دهد. این نکته خیلی مهمی است که قبل از هر چیز مطمئن شوید که برای زندگی کردن با این تغییرات آماده اید. شاید این تغییرات فوق العاده باشند، اما تغییرات خوب هم نیاز به عادت و پذیرش دارند. برای پذیرفتن این تغییرات باید اهداف خودتان را تعیین کنید. این اهداف شما را برای عادت کردن به تغییرات جدید آماده می کند:

- اگر فقط از لحاظ جسمی به سایز مطلوب برسید و ذهن یا روح شما آمادگی آن را نداشته باشد، به احتمال زیاد دوباره به سایز قبلی بر میگردید. اما وقتی از همه نظر آمادگی وزن و سایز مطلوب را داشته باشید، حتما موفق خواهید شد.
- برای دفاع از خود به هیکل درشت احتیاج ندارید! راه های دیگری برای آسودگی خیال هست مثل یادگیری فنون و مهارت دفاع شخصی.
- به پیام های بدن خود توجه کنید: پیام گرسنگی، پیام سیری، پیام خواب، پیام ورزش، پیام نیاز به استراحت. در برابر پیام های بدنتان مقاومت نکنید و یاد بگیرید هیچ کس نمی تواند با بی اعتنایی به پیام های بدنش از خودش مراقبت کند.
- عاشق بدن تان باشید و از آن لذت ببرید: افرادی که عاشق بدن شان هستند دیگه با پرخوری، "خود آزاری" نمی کنند.
- با احساسات تان مسئولانه برخورد کنید: به جای آن که احساسات خود را با غذا خوردن سرکوب یا خفه کنید، با عشق و احترام پاسخ آنها را بدهید مثلا با ورزش های هوازی میزان آندورفین را بالا ببرید تا روحیه اتان افزایش پیدا کند.
- این اهداف طوری طراحی شدند که همه ترس ها و مقاومت هایی را که ممکن است سد راه شما در رسیدن به تناسب اندام قرار بگیرند، را پوشش بدهد. امیدواریم که با استفاده از این تکنیک بتوانید سرعت رشد توانایی های خودتان را افزایش بدهید.

یادتان باشد استفاده از قدرت ذهن و انجام دادن بعضی از تمرین های روحی و ذهنی می تواند موفقیت شما را در کاهش وزن دو چندان کند. تمرینات ذهنی مثل موتور تقویت کننده ایی است که شتاب کاهش وزن شما را بالا می برد و زندگی شما را روشن می کند.

فصل دوم: بدن آگاهی

تعال، هدف تمام روش هایی است که در این کتاب با آنها آشنا می شوید و باید بطور کامل در مورد آن، آگاهی داشته باشید. در فصل روبرو برای ایجاد تعادل در 4 زمینه: جسم، ذهن، رفتار و محیط خود آشنا می شوید.

جسم

بیشتر ما از عملکرد های بدن خود اطلاعی نداریم. تحقیقات و بررسی های دانشمند سوئدی (Are Waerland) سرپرست آکادمی علوم تندرستی آمریکا (T-C-FRY) به این نتیجه رسید که جریان ها و عملکردهای بدن ما در طول شبانه روز سه نوع فعالیت را در بر می گیرد: 1. مرحله غذا خوردن - از ساعت 12 ظهر تا 8 شب باید صورت بگیرد 2. مرحله هضم و جذب غذاها - از ساعت 8 شب تا ساعت 4 صبح ادامه دارد 3. مرحله دفع موائد زائد - از ساعت 4 صبح تا ساعت 12 ظهر می باشد.

از تولد تا مرگ، هر کدام از ما ساختار منحصر به فرد خود را داریم که این کلیت فیزیکی و ذهنی را " ذهن جسم " می نامند. برای مثال بعضی ها می توانند مقادیر خیلی زیادی غذا بخورند و آن را به راحتی هضم کنند و پس از دو یا سه ساعت گرسنه شوند. در حالیکه عده ای دیگر غذای مختصری می خورند و تا ساعت ها میل به غذا ندارند. این تفاوت های اولیه در ویژگی های فیزیولوژیایی، علتی هستند تا بگوییم با انواع ذهن ها و جسم های متفاوت در اشخاص روبرو هستیم.

اطلاع از نوع بدن خود، راهی است تا شعور درونی تان را بیدار کنید و ارتباط مجددی با انرژی درونی تان برقرار سازید. در هر حادثه ذهنی که به یک حادثه جسمانی منجر می شود، یک واکنش شیمیایی ایجاد می شود که در اثر آن نوروپپتایدها تولید می شوند. در نقطه اتصال ذهن و جسم، آیرودا به سه عامل مهم که دوشا (طبع و مزاج) نامیده می شوند اشاره می کند.

اهمیت ساعت بیولوژیکی (زیستی) بدن

هر انسانی جزئی از پیوستار طبیعت است. طبیعت رفتار دوره ای دارد، که این دوره ها روی فیزیولوژی انسان ها اثرات تعیین کننده ای دارند. اخیرا فیزیولوژی جدید به ریتم های ساعت بیولوژیکی بدن، که هر کدام عملکرد ویژه ای از بدن را تنظیم می کند، پی برده است.

مهمترین ریتم درونی ما همان چرخه 24 ساعته ای است که بسیاری از فرایندهای مهم و از جمله درجه حرارت بدن، تولید هورمون و سایر مواد زیست شیمیایی و عملکرد نظام عصبی مانند گرسنگی، خوابیدن، بیدار شدن، دفع کردن را مشخص می سازد. در ضمن ضرب آهنگ های زیست شناختی (ریتم ها) ماهانه و فصلی هم داریم. که عادات ماهیانه زنان و عادت بیوریتیم مردان نمونه ای از آنهاست. توصیه می کنم در این مورد در اینترنت جستجویی داشته باشید

چرخه های روزانه

هر 24 ساعت شبانه روز به دو نیمه تقسیم می شود یعنی روز - شب. که هر کدام شامل سه دروه هشت ساعته برای خوردن، خوابیدن، دفع کردن می شوند. تاثیر این دوره ها در محیط کاملا مشخص است. غروب پس از اتمام کار، احساسی از میل به سکوت تجربه می شود. انگار همه طبیعت آرام می گیرد. سرشب علاقه به نشستن و استراحت کردن زیاد است. البته ممکن است در مناطق شلوغ شهری این سکوت را نتوانید درک کنید.

بهترین زمان صرف شام ساعت 6 بعد از ظهر یا ساعت 7 می باشد. چرا که برنامه گوارش نهایتا تا ساعت 10 شب به اتمام برسد. زیرا از آنجایی که هضم غذا مستلزم افزایش سوخت و ساز بدن می شود، خواب را مختل میکند. ضمن اینکه ساعت خواب در شب بستگی به فعالیت

های روزانه دارد. حدود ساعت 10 شب بهترین زمان برای خواب است. اگر خوابیدن را در این زمان به تعویق بیندازید، خود را از یک استراحت خوب که موجب ترشح هورمون ها و جذب مواد مغذی خوب، محروم کرده اید. با بر هم زدن این چرخه، صبح موقع بیداری، احساس خستگی و کسالت می کنید. چرخه خواب را دست کم نگیرید. خواب می تواند منبع مهم انرژی و تعادل وزن باشد.

نکته مهم دیگری که به همین اندازه اهمیت دارد، زمان بیدار شدن در طلوع خورشید حدود ساعت 6 صبح است. اگر در این زمان بیدار شوید، ذهن و جسم شما تحت تاثیر احساساتی از قبیل سبکی، چالاکی، گوش به زنگی، شور و اشتیاق، شادابی و نشاط است. این زمان بهترین زمان رفتن به استقبال روز است.

ذهن (طبع و مزاج)

یکی از راه های شناخت ویژگی های جسمی و روحی خود و دیگران، دانستن علم مزاج شناسی است. اتر، هوا، آتش، آب و خاک، پنج عنصر اولیه در بدن انسان به شکل 3 اصل اساسی که به عنوان طبع و مزاج شناخته می شوند، ظاهر می گردند. علم مزاج شناسی به ما کمک می کند بتوانیم نحوه صحیح تغذیه، ورزش، و نوع پوشش خود را به درستی انتخاب کنیم تا کمتر دچار بیماری شویم.

در واقع علت بسیاری از بیماری ها، بی توجهی ما به طبیعت و مزاج خودمان می باشد. مثلاً همه ما دیده ایم که در یک روز پاییزی خنک، عده ایی پالتو، شال گردن و دستکش می پوشند انگاری در فصل زمستان هستند و حال آنکه در همین روز به کسانی بر می خوریم که با یک پیراهن آستین کوتاه راه می روند، فکر می کنید که در فصل تابستان هستند.

از ترکیب دو عنصر هوا و فضا (اتر)، اصل هوا که سودا خوانده می شود، نمود پیدا می کند.

دو عنصر آتش و آب همراه یکدیگر در بدن، اصل آتش که صفرا خوانده می شود را پدید می آورند.

دو عنصر خاک و آب به عنوان طبع آبکی که بلغم خوانده می شود، ظاهر می گردند.

این سه طبع همه اعمال بیولوژیکی، روانی و آسیب شناسی فیزیولوژیکی مربوط به بدن، ذهن و آگاهی را اداره می کنند. آنها به عنوان عوامل سازنده اساسی و موانع حفاظتی برای بدن در شرایط نرمال، عمل می کنند و وقتی که خارج از تعادل باشند، به پروسه بیماری (چاقی) کمک می کنند.

سه مزاج مسئول به وجود آمدن نیازهای طبیعی، سلیقه ها و ترجیحات فردی در غذا (مزه، حرارت و ...) می باشند. بر به وجود آمدن، حفظ کردن و از بین رفتن بافتهای بدن و نیز دفع محصولات اضافی (گوارش) از آن نظارت دارند. آنها همچنین مسئول پدیده های روانی نظیر احساساتی مانند ترس، خشم، حرص و در سطح بالاتر احساساتی انسانی مانند فهم، همدردی و عشق هستند. بنابراین زیر بنای وجود روان تنی انسان به حساب می آیند.

طبع و مزاج منحصر به فرد و بسیار حائز اهمیت هستند، چرا که این امکان را برای ذهن فراهم می آورند که با بدن « گفتگو » کند. همه امیدها، ترسها، رویاها و آرزوها و ظریفترین احساسات بر فیزیولوژی شما اثر می گذارند. این رویدادهای ذهنی در حالی که با بدن شما « گفتگو » می کنند، دائماً در حال ساختن آن نیز هستند.

اگر ذهن شما قادر به عشق ورزیدن، دوست داشتن و خلاقیت باشد، ولی بدن شما سال به سال تحلیل رفته و فرسوده گردد، نشانه آن است مزاج تان احتیاج به توجه دارند. دلیل اصلی چیرگی، آشفتگی و بی نظمی بر فرایند تکامل، در عدم تعادل طبع و مزاج نهفته است که اولین نشانه ناهماهنگی ذهن و بدن است. اینکه بدن نابغه ای مانند موتزارت در سن 35 سالگی تسلیم مرگ می شود به این دلیل است که بدن نتوانسته است با نبوغ ذهن هماهنگ گردد. از طرف دیگر، احیای مزاج ها راهگشای نوعی سیستم بدن - ذهن است که همیشه متعادل، همیشه سلامت و همیشه پیشرونده است. سه مزاج هزاران عملیات مختلف را در سیستم بدن - ذهن کنترل می کنند، اما عملکرد اصلی آنها به شرح زیر است:

سودا: کنترل کننده حرکات

صفرا: کنترل کننده سوخت و ساز

بلغم: کنترل کننده ساختار

در هر سلول آدمی، هر 3 مزاج وجود دارند. بدن برای زنده ماندن به حرکت نیاز دارد که امکان تنفس، گردش خون و ... را به او بدهد، و به آتش برای سوخت و ساز و عمل آوردن غذا نیاز دارد و بدن باید ساختار داشته باشد تا بتواند سلول ها را در کنار هم استوار نگه دارد. طبیعت برای ساختن بدن انسان به هر سه این عناصر احتیاج دارد.

مقوله ذهنی بطور کلی درباره افکار ماست. ما روزی بیش از شصت هزار فکر داریم. افکار ما درباره غذاست که عادات خوب و بد غذایی مان را تعیین می کند. رژیم های محدود کننده، جلوی این افکار و احساسات را نمی گیرد و به همین دلیل هم اثر نمی کند.

احساسات ما همیشه بر افکار عقلانی و منطقی غلبه خواهد کرد. برای مثال حتی اگر 20 کیلو وزن کم کرده باشید ولی ندای درونتان مدام بگوید: " من نمی توانم لاغر شوم "، شک نکنید که دست از تلاش می کشید، زیرا فکر می کنید فایده ای ندارد. این موضوع پیچیده تر از این حرف هاست، ولی مهم این است که شما می توانید افکارتان را مهار کنید.

از این رو یاد بگیرید که چگونه از دام هر الگوی فکری منفی رها شوید و آنها را با این پیام مثبت جایگزین کنید: " من قصد دارم کاری را انجام دهم که برای تناسب اندام و تندرستی تا پایان عمر لازم است ". گفتگو هایمان هم مانند افکارمان، احساس و رفتارمان را هدایت می کند. وقتی رابطه خود را با غذا سخت و پر زحمت کنید و بگویید: " نباید این را بخورم " یا " نمی توانم این را بخورم "، فکر می کنید واقعا اینکار را خواهید کرد؟! خیر، چون دارید به خود می گوئید: قدرت انجام آن را ندارید. بر عکس، اگر این حرف ها را با " می دانم که نباید این را بخورم و می توانم آن را نخورم " جایگزین کنید؛ بی درنگ وارد جایگاه قدرتمندی می شوید که همه چیز در آن، تحت کنترل شماست. اگر به تدریج این جملات را عوض کنید، به مرور باور می کنید که می توانید لاغر شوید و موفق هم خواهید شد.

رفتار (سبک زندگی)

ما به محض تولد، برنامه ریزی را شروع کنیم و بیشتر برنامه هایمان در طول سال های رشد جسمی و روانی در وجودمان نهادینه می شود. اعتقاداتی که درباره خود کسب می کنیم سبک زندگی ما را تعیین می کند. در این میان عادات غذایی ما شاید از مسائل عاطفی در گذشته سرچشمه گرفته باشد. مثلا کسی که در کودکی احساس زشتی و تنهایی میکرده، احتمالا در بزرگسالی این خلع را با غذا خوردن پر می کند و به غذا روی می آورد تا احساس خود را بهتر کند. شما تا زمانی که نتوانید عوامل ناخودآگاه عادات بد تغذیه خود را تشخیص دهید و آن را با افکار و باورهای جدید، جایگزین کنید؛ وزنتان همچنان کم و زیاد خواهد شد.

محیط

حالا که می دانید باید تغییرات آسان زیادی را در عادات غذایی، رژیم غذایی، و سبک زندگی تان ایجاد کنید؛ قبل از هر چیز لازم است به شناسایی الگوهای غذایی خود پردازید تا ببینید نگرش شما به غذا، چه عادت های بد غذایی را ایجاد کرده است. برای اینکار لازم است تا یک هفته هر چیزی را که می خورید یا می نوشید، یادداشت کنید. برای ارزیابی عادات غذایی باید واقعا با خود صادق باشید و سعی کنید منظور خود را دقیقا از مقدار خورکی ها مشخص کنید. مثلا، دو لیوان بزرگ یا کوچک نوشابه و یک بشقاب برنج یا یک دیس، و چیزهایی از این قبیل. همچنین تایم خوردن هر چیز را هم بنویسید. اینکه ساعت 10 شب شکلات خوردم. از همه مهم تر، نوشتن احساساتان در آن لحظه می باشد، خستگی، بی حوصلگی، استرس و اضطراب... این باعث می شود گرایش های احساسی خود را تشخیص دهید. با آگاهی از نوع بدن بدن و پیروی از رژیم غذایی و دستورالعمل هایی که باعث تعادل دوشا یا دوشاهای غالب شما می شود، می توانید در سلامت و تعادل زندگی کنید.

تفسیر سبک غذا خوردن

در ادامه این کتاب بررسی می کنیم که چرا این عادت های غذایی را کسب کرد اید:

1. غذاخور احساساتی
2. غذا خور پرخور
3. غذا خور مردم راضی کن
4. غذا خور معتاد
5. غذا خور تنبل
6. غذا خور کنترل کننده غیر عادی

در اینجا به تفسیر هر یک از این سبک های غذایی میپردازیم. پس با دقت بخوانید تا بفهمید که رابطه الان شما با غذا را، کدوم سبک تشکیل داده است.

غذاخور احساساتی

کسی است که از غذا استفاده می کند تا در زندگی اش، کمبودی را جبران کند. این افراد، اغلب حس می کنند جذاب نیستند و بنابراین از غصه به غذا پناه می برند. یا مثلاً برای رفع خستگی، این افراد چون روز کاری پر دغدغه را گذرانده، تصمیم می گیرد درست همان چیزی را بخورد که عاشقش است. اما معمولاً این حس خوب، کوتاه مدت است و احساس گناه در پی دارد و موجب می شود فرد بخاطر عذاب وجدان، از خوردن پرهیزد.

غذا خور پر خور

فرد پرخور اسراف را دوست ندارد. زیرا احتمالاً در بچگی مجبور می شده تا آخر غذایش را بخورد. او اغلب بشقاب غذایش را ته می خورده، حتی اگر سیر بوده باشد. شاید حتی باقی مانده غذای دیگران را هم بخورد، مخصوصاً بشقاب فرزندانش را. پرخور از خرید غذا به قیمت مناسب لذت می برد و از نظر او کمیت مهم تر از کیفیت می باشد. مثلاً خرید ساندویچ فلافل...

غذا خور مردم راضی کن

چنین فردی دوست دارد همه را خوشحال نگه دارد و از گفتن نمی خورم بیزار است و همین هم باعث می شود نیازهای افراد دیگر را بر نیازهای خود مقدم بدارد. آنها غذایی را میخورند که می دانند برایشان خوب نیست! زیرا یک نفر دیگر آن را برایشان پخته است

(همسر یا مادر) و دلشان نمی خواهد احساساتش را جریحه دار کنند. ضمن اینکه در موقعیت رودربایستی قرار می گیرند و نمی گویند ترجیح می دهند چیز دیگری بخورند. مثل خودم که در برابر مادرم کاملاً بی دفاع هستم...!!

غذا خور معتاد

معتادین به غذا، تنقلات، کربوهیدرات تصفیه شده (شکر)، شیرینی ها و نوشابه های گازدار و کافئین را دوست دارند. زیرا به ترکیبات شیمیایی این نوع غذاها اعتیاد دارند. آنها نمی توانند در برابر این غذاها مقاومت کنند یا پس از شروع کردن، از خوردن دست بکشند. آنها بیشتر به غذا فکر می کنند، هیچ اختیاری بر این افکار ندارند و هنگام صرف غذا افراط و تفریط می کنند و اگر بخاطر پرخوری در دوره ای خاص احساس گناه پیدا کنند، به احتمال بسیار زیاد عادات غذا خوردن عادی خود را رها می کنند. این افراد بیشتر از همه مستعد امتحان کردن رژیم های غذایی نامعقول هستند که به هیچ وجه برای بدن مفید نیست.

غذا خور تنبل

این دسته افراد، غذا را فقط برای دریافت سوخت می خورند؛ یعنی کاری که برای ادامه زندگی باید انجام دهند، ولی نمی توانند زحمت آماده سازی غذا را بخود بدهند. شاید پرخوری نکنند؛ ولی اغلب غذاهای حاضری و فوری را ترجیح می دهند. این غذاها باعث می شود مقدار زیادی کالری و مقدار خیلی کمی مواد مغذی به بدنشان برسد. این افراد گاه حتی فراموش می کنند غذا بخورند و گاه در خوردن غذاهای نامناسب افراط می کنند.

غذاخوهای کنترل کننده غیرعادی

چنین فردی از این که احساس کند بر دنیایش کنترلی ندارد، وحشت می کند و اغلب غذا را وسیله ای برای کنترل کارهای خود می داند، بویژه اگر فکر کند در دیگر زمینه های زندگی اش کنترل ندارد؛ همچون کار، روابط با افراد بانفوذ و غیره. آنها اغلب هنگامی واکنش نشان می دهند که اوضاع بنظر مهار ناپذیر آید، توقعات خنده دار بر آنها تحمیل می شود، یا نتوانند به شیوه ای که می خواهند ابراز وجود کنند.

اهمیت گوارش خوب

ما برای انجام کار های روزمره خود از راه رفتن گرفته تا فکر کردن و حتی ضربان قلب مان، به انرژی احتیاج داریم و این انرژی از از غذایی که می خوریم، گرفته می شود. اما انرژی موجود در غذا از کجا می آید؟!

این انرژی از خورشید ایجاد می شود که نور و حرارت مورد نیاز سیاره ما را برای رشد کردن تامین می کند. در جریان گوارش، مولکول های پیچیده غذا به شکل های ساده تری تقسیم می شوند. این جریان تحول سوختن غذا در بدن، به متابولیسم مشهور است که در جریان آن، اکسیژن با مولکول های ساده ای مانند شکر یا قند ترکیب می شوند. به این عمل اکسیداسیون می گویند که به سرعت نور اتفاق می افتد. اکسیژنی که تنفس می کنید توسط خون وارد سلول ها می شود و با مولکول های غذا ترکیب می شوند. شبیه زمانی که با سوختن چوب و هیزم در شومینه، مقدار زیادی گرما بشکل گرما و نور آزاد می شوند. اما در بدن انسان انرژی ناشی از اکسیده شدن غذا، بشکل بسیار کنترل شده ای در غالب سلول های چربی برای نیازهای آتی ذخیره می گردد.

آنزیم ها وسیله ای هستند که بوسیله انرژی آزاد می شود. استعاره آیرودا برای آنزیم، آتش هضم است یا همان اگنی که در زبان سانسکریت به آن آتش می گویند.

تولید انرژی متابولیزه شده به عوامل تعیین کنند های بستگی دارد که از جمله میتوان به نوع غذای مصرفی، سلامتی عمومی، میزان و کیفیت هوا در تنفس و حتی اندیشه ها و احساساتی که پیوسته تجربه می کنید، اشاره کرد. درست همانطور که برای روشن کردن بخاری گازی به کبریت، ماده قابل اشتعال (گاز شهری)، و دودکش برای نفس کشیدن شعله احتیاج داریم.

در سال های اخیر به اهمیت عادات خوب غذا خوردن برای سلامتی انسان، زیاد پرداخته شده است. اما از تغذیه مهم تر، قدرت گوارش است. در واقع ارزش غذایی هر ماده خوراکی،

بستگی به میزان هضم آن توسط دستگاه گوارش دارد. اگر گوارش ضعیف باشد، غذا به اندازه کافی متابولیزه نمی شود و موجب انباشت آن در روده ها میگردد.

گوارش ضعیف و تولید سم

علاوه بر از بین بردن انرژی و ارزش غذاها، گوارش ضعیف باعث می شود که مانده های غذا از بدن بخوبی دفع نشوند و تولید سم کنند. در واقع موکوس (سم) ماده چسبناکی خلط مانند است که کانال طبیعی بدن را مثل مویرگ ها و مجراهای لنفی که آنزیم ها متابولیسم را در دستگاه گوارش حمل میکنند؛ مسدود می کند. از جمله نشانه های گوارش ضعیف و وجود سم در بدن می توان به احساس ضعف و بیحالی، سنگینی، دفع نامنظم مدفوع و نوسانات شدید اشتها اشاره کرد.

لازم نیست همیشه به متخصص مراجعه کنید تا تشخیص دهید کجای برنامه غذایی تان اشتباه است. کافی است نشانه های بسیار ساده ای را که در بدنتان وجود دارد را دنبال کنید تا به شما هر چه را که درباره وضعیت جسمی تان لازم دارید، بگویند.

نشانه های بدنی

متداول ترین نشانه های بدنی برای ارزیابی وضعیت سلامت خود که نیاز است به آنها توجه کنید تا بدون زحمت زیاد بسوی تندرستی بروید، عبارتند از:

زبان

زبان نماینده وضعیت سلامت و دریچه ای (دوربین) به اندام های بدن است. نوک زبان وضعیت قلب؛ کمی بعد از نوک زبان؛ وضعیت ریه ها؛ سمت راست زبان وضعیت کیسه صفرا و سمت چپ وضعیت کبد را نشان می دهد. قسمت میانی زبان، بیان کننده وضع معده و طحال و عقب زبان به وضعیت کلیه ها، روده ها، مثانه، و رحم را نشان می دهد.

زبان سالم باید صاف و هموار و نرم، و اندکی مرطوب باشد. رنگ آن باید قرمز رنگ پریده، به همراه یک لایه خیلی نازک سفید رنگ باشد. مهمترین نشانه های زبانی که باید حواسمان به آنها باشند شامل ترک ها، فرو رفتگی ها، پوشش زرد، خردار، ضخیم و سفید، خطوط زبانی، تورم ها، نقاط و توده های قرمز رنگ و بریدگی هستند.

دقیقا به همین خاطر است که وقتی به پزشک عمومی مراجعه میکنید ابتدا با یک چوب بستنی زبان شما را مشاهده می کند. یادمه که دکتر خانوادگی ما در بچگی که مطمئن هستم الان مرحوم شده اند چون در آن زمان سن بالایی داشتند؛ علاوه بر مشاهده زبان، پلک چشم و رنگ آن را نیز مشاهده می کرد. توصیه می کنم برای اطلاعات بیشتر در این زمینه و یادگیری نشانه های دیگر بدنی به مقاله ایی با عنوان " شما آن چیزی هستید که میخورید " در سایت ما به آدرس www.aliazad.ir مراجعه نمایید.

کیفیت گوارش

کیفیت گوارش عامل مهمی در فراهم آوردن انرژی است. چهار عاملی که بر گوارش تاثیر می گذارند، عبارتند از: 1. کیفیت آگاهی 2. زمان 3. مقدار غذا 4. کیفیت غذا.

در ادامه شما را با چند روش بسیار مهم برای کیفیت گوارش خود آشنا می کنیم. این روش ها می تواند برای هر سه نوع بدن مفید باشد. برای متعادل نگه داشتن دستگاه گوارش خود می توانیم از این اصول پیروی کنیم: اصل اول غذاهایی با آب فراوان اصل دوم ترکیب صحیح مواد غذایی اصل سوم روش درست میوه خوردن

رعایت این اصول ممکن مستلزم تغییراتی در عادت های الان شما باشد، اما اثرات مثبت بلافاصله ظاهر می شوند و بسیار سودمند است. یا به قولی: تغییرات کوچک، نتایج بزرگ می

آفرینند. به همراه این اصول، رعایت آداب معاشرت با غذا نیز بسیار مهم است که در ادامه به آنها اشاره میشود:

کیفیت آگاهی (آداب معاشرت غذا)

زیبا با احساس غذا بخورید همیشه نشسته غذا بخورید حتی اگر غذای مختصری می خورید، آن را نشسته میل کنید. بهتر است پشت میزی با کارد و چنگال، بشقاب و قاشق، رومیزی قشنگ بنشینید و روی میز را با یک شاخه گل در گلدان و شمع تزئین کنید. در اثر توجه بیشتری که به غذا خوردن می کنید، عمل گوارش را ساده تر می سازید.

وقتی در یک محیط آرام غذا می خورید، فارغ از کار کردن و تماشای اخبار تلویزیون و گوش دادن موزیک های تند؛ توجه شما کاملاً به غذا می باشد و سبب افزایش قدرت گوارش در شما می شود. خاطرتان باشد آگاهی به شما قدرت سازمان میدهد. وقتی با آرامش، اما با آگاهی غذا می خورید، آنزیم های گوارشی (آتش) در شما متعادل و قدرتمند میشود. اما اگر آگاهی شما مخدوش شود، قدرت گوارش کاهش می یابد.

شما باید در هر حالتی اصول درست غذا خوردن و با متانت بودن را رعایت کنید، چه در رستورانی معمولی مشغول خوردن همبرگر باشید، چه در پارک جنگلی در حال جوجه خوردن هستید و چه در رستوران پنج ستاره، شامی رویایی صرف می کنید...

هنگام جویدن غذا صحبت نکنید. جویدن اولین مرحله فرایند هضم غذاست. با جویدن بزاق دهان شروع به ترشح و نرم کردن و آماده کردن (سلفون پیچی) لقمه برای معده می کند. به این ترتیب اگر لقمه ها را فرو بلعید از همان ابتدا عملکرد هضم غذا را مختل می کنید. ضمن اینکه با هوایی که همراه فرو بلعیدن لقمه به معده وارد کرده اید موجب نفخ آن می شوید. پیش از آنکه بلعیدن لقمه ای را که در دهانتان است را تمام کنید، از پر کردن قاشق بعدی

خودداری کنید. طوری غذا بخورید که از هر لقمه لذت ببرید تا هم غذای کمتری بخورید و هم خشنود تر باشید.

مقدار

از خوردن غذای زیاد پرهیز کنید. مقدار غذای مصرفی در هر وعده روی گوارش آن تاثیر میگذارد. همسشه تا سه چهارم ظرفیت معده خود غذا بخورید. وقتی معده کاملاً پر شود، غذا بطور کامل متابولیزه نمی شود زیرا آنزیم گوارش فضای لازم برای فعالیت ندارد. مهم ترین دلیل این است که زمانیکه شروع به غذا خوردن می کنید، 20 دقیقه طول می کشد تا معده ی شما سیگنال سیری را به مغز بفرستد و بگویید که به اندازه کافی غذا خورده است. دهان شما غذا را خیلی سریع تر از مدت زمانی که معده ی شما، خوردن آن را ثبت کند، مصرف می کند. برای هماهنگ کردن سرعت این دو باید آهسته غذا بخورید.

کیفیت غذا

از خوردن و نوشیدن مواد غذایی بسیار و یخ دار خودداری کنید. مواد سرد آتش گوارش را فرو می نشانند از آنجایی برخی ها طبع سرد و مرطوب یا سرد و خشک دارند، بشدت تحت تاثیر مصرف غذای سرد قرار می گیرند. متأسفانه چون این عادت مثل خوردن آب یخ در تابستان لذت بخش است، ممکن است شکستن این عادت دشوار باشد. اما مطمئن باشید با ترک این عادت، کبد چرب نمی شود و احساس سلامتی بیشتری می نمایید.

زمان

تا غذای قبلی که مصرف کرده اید، هضم نشده است چیز دیگری نخورید. این درست مثل اینست که در حال درست کردن خوراک لوبیا؛ به آن لوبیا اضافه کنید. در حالیکه هنوز نپخته است. هضم غذا 3 تا 6 ساعت طول می کشد. گرسنگی مجدد، نشانه پایان یافتن گوارش است. بنابراین اگر احساس گرسنگی نمی کنید چیزی نخورید.

به عنوان مثال به کودکان توجه کنید، فقط وقتی که گرسنه هستند شیر مادر را می‌خورند و به محض اینکه سیر شدند سر خود را برمیگردانند و حتی اگر مادر هم اصرار کند چیزی اضافه نمی‌خورند. جالب است که بعضی از مادران فکر می‌کنند که در انتهای شب با دادن شیر اضافی به کودک، از بیدار شدن کودک در نیمه شب بر اثر گرسنگی جلوگیری کنند ولی محال است کودک زمانی که احساس گرسنگی ندارد شیر اضافی بخورد.

در فاصله نهار تا شام اگر احساس گرسنگی نمی‌کنید، علتش احتمالا این است که مواد سمی انباشته شده اشتهای شما را کور کرده است. اگر در فاصله بین وعده های غذایی بشدت احساس گرسنه کردید و حتما باید چیزی بخورید، غذای سبکی مثل میوه یا مغز بادام بخورید. متأسفانه واقعیتی وجود دارد بنام اشتهای کاذب. در واقع اشتهای کاذب میلی غیر طبیعی و غیر منطقی به غذاست. به ترتیبی که مغز شما طوری برنامه ریزی شود تا چیزی را آنقدر هوس کنید که خوردن آن را به شکلی بی رویه شروع کنید. اشتهای کاذب اغلب برای غذاهایی است که برای بدن مضرند مثل ترکیبات نشاسته ای و مواد شیرین. نیازی نیست با اشتهای خود بجنگید، فقط آن را بعنوان بخشی از رفتارهای غذایی هدایت کنید.

حضرت علی می‌فرماید: " تمام بیماری های شما از بشقاب غذای شماست " و به قول ابو علی سینا با نخوردن درمان می‌شوید.

شروع یک کار ناخوشایند همیشه بدتر از ادامه آن هست. به همین ترتیب شما وقتی تصمیم به کاهش وزن می‌گیرید، در ابتدا خیلی سخت بنظر میرسد. اما اگر فکر کنید که همین که صبح زود زود بیدار شوم و چند دقیقه ای پیاده روی کنم، خیلی عالی است؛ می‌توانید یک شروع خوب را برای یک پیروزی بزرگ، داشته باشید. هنگامی که شما موفقیت های اولیه را مهندسی می‌کنید، کاری که واقعا انجام می‌دهید مهندسی امید است. امید برای تغییر ارزشمند است.

فصل سوم: چگونه با تعادل و توازن اندامی زیبا پیدا کنیم

از مهمترین مسائلی که همواره باید آن را به عنوان حقیقتی دانست، واقعیت روح می باشد که جسم را در بر گرفته است. چون تنها با این واقعیت است که می توان به نیروی بی پایان و زیبای جسم پی برد. هنگامی که چنین موضوعی را پذیرفتیم، مصمم می شویم که با هوشیاری از صفات روح و جسم بهره برداری کنیم.

یوگا را بهتر بشناسیم

همواره تاکید شده است که در تمرین حرکات یوگا تعادل و توازن را به عنوان یک عامل موثر در تحقق مقصود بکار گیریم، زیرا در پایان تمرینات جذابیت و زیبایی خیره کننده که با تعادل و توازن بخصوص در خانم ها به وجود آمده، توام با ظرافت و وقار بوده که در حالات فیزیکی بدن و در کردار و پندار و گفتار آنان به شکلی قابل احترام تجلی نموده است که همواره از جانب دیگران مورد تقدیر و ستایش قرار گرفته است.

دقت کنید هنگامیکه مفاصل و عضلات اعضای بدن شما قابل انعطاف نباشد، بدن شما از تعادل برخوردار نیست و این موجب می گردد که شکل ظاهری خود را از دست بدهد. اما آنچه یوگا در تمرینات خود به شما می آموزد، انعطاف نا پذیری بدن را از بین می برد و خشکی و سختی را به تعادل و توازن موزون و هماهنگ مبدل می سازد به شکلی که اطرافیان شما این تغییر کلی را به خوبی خواهند دید و بی آنکه از علت و عامل آن اطلاع یابند متعجب خواهند شد.

این دگرگونی های مثبت، دقیقا همان هدفی است که یوگا دنبال می کند و اثرات سازنده آن در وجود شما شکل گرفته است. بنابراین توصیه ما این است که آگاهانه در فضایی هماهنگ، دستورات یوگا را در تمرین حرکات انجام دهید تا بتوانید به تعادل و توازن جسمی و روحی دست یابید.

چگونه با یوگا وزن کم کنیم؟

یوگا نیز مانند ورزش های دیگر، ورزش پرتحرک و کالری سوز به نظر نمی رسد. اما فریب ظاهر آرام آن را نخورید چرا که تمرینات تنفسی عمیق و مکث طولانی مدت در آساناها، یوگا را در رده ورزش های سنگین و کالری سوز قرار داده است. متخصصین و مربیان مجرب این رشته معتقدند، در یک ساعت انجام تمرینات یوگا، بدن ما بطور متوسط 180 تا 360 کالری می سوزاند. که این رقم بسته به نوع حرکات و میزان انعطاف پذیری بدن متفاوت است.

درون نگری و تعمق

لازم است پس از تمرینات آرام نشسته و به آنچه در وجودتان می گذرد تعمق کنید. به این ترتیب فعالیت های روزانه را فراموش کرده و فقط به درون خویش پرداخته اید و در ادامه تمرینات خواهید دید که با درون نگری وجود خود را شناخته و در این هنگام است که می توانید بخوبی خداوند یکتا را پیش روی ببینید.

در این شرایط توانسته اید محدوده دایره شکلی را که قبلا خود را در آن محصور می دیدید از هم گسسته و با وجدانی آگاه و بیدار، آرامشی معنوی بیابید و از زندگی و زنده بودن لذت ببرید. فلسفه تعمق یوگا آرامشی را ایجاد می نماید که وجود انسان را فرا می گیرد و در این آرامش، تشخیص و شناخت وجود نمایان می گردد.

کارشناسان یوگا عقیده دارند که حالت لوتوس کامل ترین روش تمرکز فکر و درون است. در این حالت که ستون فقرات مستقیم و بدن کاملا بی حرکت است و با تمرکز فکر، پلک ها پایین آمده و انگشت ها به حالت دایره قرار می گیرند و عمل تنفس بطور آهسته و خودکار انجام می شود، شرایط لازم دور از هر انحراف برای درون نگری مساعد می گردد.

ماساژ درمانی

معجزه انرژی انگشتان

با شناخت مراکز حساس واکنشی پا و دست، کلیدی برای دستیابی به سلامتی کامل بدن پیدا کنید. ماساژ درمانی، روشی ساده و نیروبخش برای حفظ سلامتی است که منجر به هماهنگی بیشتر بدن با طبیعت می شود. این روش به وسایل و تجهیزات گران قیمت نیاز ندارد. ماساژ درمانی، یک روش جالب، پویا و در عین حال ساده است که می تواند به سلامت پایدار شما بیانجامد. با استفاده از این روش قادر خواهید بود علت بروز بیماری و درد را در هر قسمت بدن خود برطرف کنید. انجام این حرکات برای افرادی که از آن استفاده می کنند در هر مکان و زمانی میسر است.

مکانیزیم ماساژ

نیروهای قوی و شفا دهنده حاصل از ماساژ در مانی، باعث تجدید انرژی، زنده دلی و زیبایی می شود و بیماری را از زندگی شما دور می کند. بدن شما از آن دسته نیروهای انرژی برخوردار است که ماه، ستارگان و خورشید در مکان های خود استفاده می کنند. این نیروها از طریق یک سیستم الکتریکی یا مدارهای اصلی در درون هر عضو، غده و عصب جریان دارند و این مدارها با سوئیچ های راه انداز و از کار انداز در کانون های فشار دست و پا و دیر قسمت های بدن کنترل می شوند.

با ماساژ دادن و به کار انداختن این کانون های فشار، نه تنها درد متوقف می شود بلکه نیروی شفا بخشی از طریق خطوط الکتریکی که بسته شده اند، به کلیه قسمت های بدن ارسال می شود. وقتی این مجاری حیاتی بسته بمانند، غدد و اندام هایی که بد کار می کنند شما را به بیماری و چاقی می کشانند.

شما باید بیاموزید که چگونه کانون های حساس واکنشی قسمت های اصلی بدن خود را ماساژ دهید تا به تسکین طبیعی برسید و از دردهای مزمن و بحرانی رها شوید. در درون انسان

نیروی التیام بخشی وجود دارد که می توان از طریق ماساژ درمانی این پرتو التیام بخش موج گونه الکتریسیته ای را به کانون انرژی شخص فرستاد. اما متأسفانه، بیشتر انسان ها این نیرو را نمی شناسند تا بتوانند به میزان کامل آن را رشد بدهند.

هنوز ماساژ درمانی برای بسیاری از مردم ناشناخته است. انسان آمیزه ای است از 3 بعد جسمی، شیمیایی، و روحی؛ که با این تکنیک می توانیم این سه بعد را به تعادل برسانیم. به طوری که یک انسان را به جای درمان ناقص تک بعدی، به طور کامل درمان کنیم.

ماساژ درمانی در واقع یک کار جادویی است، نیروی شفا بخش در دستان شماست. بنابراین می توانید از آن استفاده کنید تا درد و بیماری را از زندگی خود و کسانی که دوستشان دارید دور کنید. ماساژ درمانی فرایندهای بسیاری را در سراسر بدن آغاز می کند و زمانی که جهت های تعیین شده را پی گیری می کنید، در می یابید که تمامی مسیرهای ویژه را طی می کند.

شما نیروی شفا بخش سیستم لنفاوی در بخش های آسیب دیده را به راه می اندازید و هنگامی که مراکز بازتابی را ماساژ می دهید، نیروی شفا بخش را با فعال کردن سیستم عصبی، سرعت می بخشید و انرژی های حیاتی را در میان کلیه سیستم های مختلف متعادل می کنید.

یک نقطه حساس دردناک در هر نقطه از بدن شما، نشانگر محلی از تراکم خون در خطوط انرژی است. هنگامی که انسدادی در مجرای وجود داشته باشد، حرکت گردش خون و انرژی کند می شود. بنابراین با رفع انسداد، سلامتی را در بدن جاری می کنیم و انرژی حیاتی را در تمامی قسمت های بدن روان می سازیم. حالا شما متوجه شدید ماساژ درمانی چگونه معجزه شفا بخشی ایجاد می کند. سال های سال است از این درمان جادویی به دلیل سادگی آن چشم پوشی می شود!! این جمله آخر این پند حکیمانه را یادآور می شود که گاهی اوقات، کارها در حدی که کارآیی دارند، با ارزش تلقی نمی شوند.

ماساژ درمانی یک موهبت الهی است که از روش های طبیعی برای دستیابی به سلامت کامل استفاده می کند. این روش کلید اولیه و درمان طبیعی همه بیماری هاست و در صورتی که طبق دستور بکار برده شود همه دردها را درمان می کند. هر چند گفته می شود که بدن های

مختلف، دارو های گوناگون نیاز دارند، اما ماساژ درمانی در مورد همه بدن ها به یک صورت عمل می کند و کلید ورود به دنیای سلامتی می باشد.

سونا بخار

بعد از کبد و کلیه ها، پوست بدن سومین عضو برای دفع مواد زائد می باشد. فرایند تعرق به آرامی و بدون خطر به خارج شدن فلزات سنگین، مواد شیمیایی و سایر سموم از طریق پوست کمک می کند. مطالعات نشان می دهد بدن قابلیت آن را دارد که اکثر سموم را از طریق پوست دفع نماید، این امر باعث می شود از فشار و فعالیت بیش از حد کبد و کلیه ها جهت حذف سموم کاسته شود.

سونا باعث افزایش گردش خون و اکسیژن رسانی به اندام های مختلف بدن می شود و خاصیت ارتجاعی رگ ها را افزایش می دهد. افزایش دمای بدن کمک فراوانی در از بین بردن چربی های سلولیتی، باکتری ها، قارچ ها، انگل ها و ویروس ها می نماید. بسیاری از مردم دارای بدنی با دمای پایین می باشند و نمی توانند به راحتی از شر عفونت های مزمن رهایی یابند، بدن انسان هنگام ورود ویروس ها دچار تب می شود، تب و افزایش دمای بدن یک فرایند دفاعی برای از بین بردن ویروس ها و باکتری هاست، سونا نیز با افزایش دمای بدن این مکانیزم را برای از بین بردن عوامل عفونی به وجود می آورد.

آرامش اعصاب و ریلکس بودن، گام اول در درمان تمامی بیماری هاست، سونا بدن را قادر می سازد بیشتر استراحت و خود را برای درمان و بازسازی آماده نماید. سونا کمک شایانی به آرام سازی سیستم اعصاب مرکزی می نماید. سایر مزایای سونا درمانی شامل: کاهش وزن و لاغری، کاهش درد مفاصل و عضلات، کمک به بهبود بیماری های پوستی و... می باشد.

تکنیک های آرام سازی (مدیتیشن)

در آغاز روز تعادل خود را باز یابید و پر انرژی شوید. یعنی به آرامش بیشتری برسید و کمتر احساس تنش و نگرانی کنید. در نتیجه دستگاه گوارشان نیز بهتر کار می کند و بدنتان سالم تر خواهد بود. همه عواطف ما در نقطه مرکزی بدن مان جمع می شوند. معده و روده هر دو در مجاورت این مرکز، نزدیک آن یا در آن هستند. وقتی دچار افسردگی و پریشانی می شویم، جریان طبیعی انرژی را که باید از مرکز بدن جریان یابد سد می کنیم و مانع انتشار انرژی می شویم. وقتی که می خواهیم، این احساسات را در آنجا نگه می داریم و هنگام بیدار شدن به اصطلاح از دنده چپ بیدار می شویم.

می توانیم این احساسات را تغییر دهیم تا قادر شویم در طی روز بدون نگرانی و تنش و با انرژی فراوان به کار خود پردازید. درست زیر ناف تان نقطه مرکزی بدن شماست. کف دست راست خود را بطور کامل باز کرده و آن نقطه را به مدت دو دقیقه ماساژ دایره ای در جهت عقربه های ساعت بدهید و در همین حال به صدای نفس کشیدن تنان گوش دهید.

برای انجام این کار لازم است به روی یک صندلی بنشینید و کف پاهایتان را محکم به زمین بچسبانید طوری که فشار پاهایتان را به خوبی روی زمین حس کنید. بهتر است این تمرین را صبح ها انجام دهید زیرا به شما کمک می کند مثبت اندیش تر، شادتر و سالم تر بمانید و انرژی بدن شما به گونه ای متعادل در سرتاسر بدنتان جریان داشته باشد.

بسیاری از مطالعات پزشکی و علمی ثابت کرده اند که سلول ها و مولکول های بدن ما، پیامی که ما می فرستیم را گوش میدهند و در پی آن، پاسخ می دهند. اگر همواره به خودمان پیام منفی بدهیم، مثلا بگوییم که خیلی خسته ام، دیگه پیر شدم، جوانی کجایی که یادت بخیر؛ نمی توانیم وزن کم کنیم و نه تنها ذهن نیمه هوشیار ما بلکه مولکول ها و سلول ها و اندام های بدن و خون ما به دقت به این پیام گوش می دهند و در نهایت سبب ایجاد باور های محدود کننده جسم و روان ما می شوند.

در حالکه ما می توانیم با مثبت اندیشی، شادی و آرامش پیام های توانمند کننده به عملکرد های جسم و فعل و انفعالات شیمیایی بدن خودمان بفرستیم و پاسخ های مثبت سلولی و اندامی خلق کنیم. باید در مورد عملکرد بدن خود درست صحبت کنیم. وقتی بدن در هماهنگی با خود و محیط پیرامونی به سر می برد، جریان انرژی و امواج سلامت در بدن؛ بلافاصله و به طور کاملاً موفقیت آمیز بدن را به سمت وسوی تندرستی می برند.

در بیشتر مواقع ما جریان انرژی مان را تخریب می کنیم و قابلیت شفا دهنده گی بدن را با پیام های منفی که جریان یکنواخت و ظریف انرژی اندام ها و سلول ها را خراب و آشفته می کنند، به مخاطره می اندازیم. بنابراین بد نیست که غروب ها که زمین بالاترین انرژی را دارد با تکنیک آرام سازی، به دستگاه گوارش خود کمک کنیم تا باعث آرامش اعصاب شود و به سوخت و ساز چربی ها کمک کنیم.

این تکنیک کمک می کند تا کربوهیدرات را شکسته شوند و اعمال تیروئید و معده و روده متعادل شوند تا خواب آرامی را تجربه کنید. ضمن اینکه کل بدن را از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی هماهنگ می سازد. ممکن است این تمرین را زیاد باور نداشته باشید و انجام آن سرباز زنید، اما هر جوری شده آن را انجام دهید تا اثراتش را درک کنید.

در یک اتاق آرام و تنها بنشینید و چشمانتان را ببندید. به آرامی و به طور عمیق نفس بکشید. از راه بینی هوا را داخل ریه ها کنید و از راه دهان بیرون دهید. با اولین بازدم طولانی و عمیق خود، به آرامی و آهستگی این کلمات را ادا کنید: من خودم را دوست دارم. به آرامی و به طور عمیق عمل دم را انجام دهید و در باز دم بگویید: وجود من پر از عشق است. در باز دم بعدی بگویید: آرام باش. دوباره نفس عمیق بکشید و بگویید: من انسان بزرگ و شگفت آوری هستم.

نیازی نیست کار خاص دیگری انجام دهید. فقط این کلمات را ادا کنید و اجازه دهید بدن کار خود را انجام دهد. در تمام این مراحل، احساس و تصور کنید که آرامش در تمام بدنتان موج می زند و از وجود آن لذت می برید.

شکر گذاری و سپاسگزاری

نکته این است که درون واژه شکر بسیاری از رازها و سرهایی پنهان شده است که فلاسفه غربی نیز امروزه پی به آن برده اند. بخش کثیری از وجود انسان را تفکر تشکیل می دهد که غیر ملموس و از نظر عرفا مجرد است و هیچ حد و مرزی ندارد و همین قدرت تفکر است که به هر قسمت آن تمرکز کنیم همان مسأله برای انسان رخ خواهد داد.

لذا می توانیم بگوییم چون انسان از نظر تفکر بیکران است و حد و مرزی ندارد پس تمام نعمات دنیوی نیز برای موجودات بیکران خواهد بود. منظور از موجودات همان انسان است به دلیل اینکه انسان دارای قوه فکر کردن و اختیار و اراده است؛ موجودات دیگر اعم از گیاهان و حیوانات با وجود فقدان قوه فکر، دایم در ذکر خداوند هستند.

شادی، پایه و اساس انرژی

در پایان به این نکته مهم توجه داشته باشید که زندگی انسان تنها در خوردن و ورزش کردن خلاصه نمی شود. زندگی باید معنا داشته باشد. می توانید با روزی یک وعده غذا خوردن و یکبار نوشیدن، از مرگ زیستی جلوگیری کرد. اما برای یک زندگی هدف دار و با ارزش، به رشد و تعالی معنوی که با نشاط بخشی به شرایط احساسی ما را در فراز و فرود های زندگی حفظ میکند؛ احتیاج داریم. رشد معنوی که من از آن حرف می زنم رسیدن به حد امکانات بالقوه انسانی است که این نیرو در اعماق وجود هر انسانی وجود دارد، و آن حس انجام کارهای مهمی است که از او ساخته است.

این حس عظمت طلبی است که در کودکان موجب شادی خود انگیختگی میشود. روانشناسان این شادی طبیعی را که حق همه ما است را خود شکوفایی تعریف کرده اند. سه تجربه بی اعتنایی، نا امیدی و ترس مهمترین عوامل ایجاد استرس در بدن انسان هستند. خطرناک ترین جنبه این نگرش های منفی، تاثیر ی است که بر شرایط عصب – شیمیایی ما بر جای می گذارند که منجر به شرایط نامطلوب جسمانی مانند افزایش وزن و چاقی و بد شکلی بدن می شود.

راه غلبه بر این احساس فیزیکی نومید شدن از زندگی، رفتن به فراسوی نگرش های بدبینانه به کمک معنویت است. یعنی چیزی بیش از مثبت اندیشیدن. با شیوه مراقبه تنفسی می توانید توانمندیهای ذهنی را به دریچه فکری، احساسی و عملی جدید تان بگشایید.

موضوع مهم دیگر، پرداختن به یادگیری در کنار کار و شغل و وظایف روزانه است. با نگاهی به اطرافتان متوجه می شوید که طبیعت همیشه در حال آموزش ما است. دانش و آگاهی، لازمه رسیدن به هدف و رشد می باشد. بهتر است فرصت بیشتری برای یادگیری ابعاد وجودی خود اختصاص دهید. شیوه هایی مثل مطالعه کتاب، تماشای فیلم های آموزشی سبک زندگی، گوش کردن فایل های صوتی انگیزه بخش و استفاده از تجربه دیگران می تواند شما را به رفتارهایی برای طراوت و شادابی ذهن و جسم برساند.

سخن آخر

خوشبختانه امروزه شعور جمعی به تدریج به این نتیجه رسید که حفظ تعادل فردی و اجتماعی برای سلامت همه ساکنین این کره خاکی ضرورت دارد. اگر بخواهیم احساس خوبی داشته باشیم لازم است که غذای خوب بخوریم. پاسخ اکثر معضلات ما در فشار های جسمانی، روانی و عاطفی نهفته است که در اوقات تغییر و پذیرش اندیشه های جدید یا روش جدید زندگی، برای خود به وجود می آوریم. بیشتر افراد از تغییر می ترسند. این کتاب راهی هر چند کوچک را به شما نشان داد تا بتوانید تغییر را بپذیرید. شیوه ایی که بتوانید اندیشه های جدید، غذا های جدید، و روش زندگی جدید را بپذیرید تا صاحب بدنی نیرومند و سالم باشید.

وقتی به طبیعت نیرو بخش انرژی پی ببرید متوجه می شوید که ریشه تمام مشکلات وزنی، بیماری های گوارشی، بیحالی ها، و ناخوشی ها در آشفتگی انرژی است. هر گاه انرژی مثبت به جریان بیفتد، غذا هایی خوبی انتخاب می کنید که شما را سالم و قوی نگه می دارد و اگر انرژی منفی به جریان بیفتد، انتخاب های ضعیف غذایی، شما را خسته و بیمار خواهند کرد.

برای سلامت بودن، داشتن روحیه ای جوان و بدن سالم، باید شاد باشید، مثبت بیاندیشید و رضایتمندانه زندگی کنید. در یک جمله کارهای مثبت بکنید و از پرداختن به رفتار های منفی خودداری نمایید. این قدمی مهم برای رسیدن به سلامت جهانی در جهت کسب هدف اصلی

تعالی انسانهاست. ما می توانیم انتخاب کنیم که درقبال رویدادهای محیط پیرامون خود واکنش نشان دهیم و کنش پذیر باشیم، یا هوشیارانه، تصمیم بگیریم که در جهت هدف خاصی که دنبال می کنیم، اقدام و رفتار کنیم. بهتر است به جای اینکه نشان دهنده واکنش باشیم، خالق موقعیت ها باشیم. یعنی به جای اینکه معلول باشیم علت شویم. اینطوری مطمئناً خوشحال و سالم هستیم.

اگر احساس کردید زندگی، شما را به مبارزه می طلبد و تعادل طبیعی خود را در معرض تهدید دیدید؛ آگاه باشید که هدف این چالش، کمک کردن برای آموختن و یاری کردن شماست. خود را قربانی وضعیت پیش آمده ندانید بلکه آن را هدیه ای بدانید که از طریق آن، زندگی تان بهتر می شود.

وضعیت سلامت شما به میزانی که عشق می ورزید، وابسته است. این عمیق ترین راز دستیابی به زندگی سالم و عالی است. در این راه، من فقط می توانم راهنمای شما باشم و برای اینکه تحریک تان کنم زندگی جدید و سالم تری را شروع کنید، هر کاری که می توانم انجام داده ام. ایجاد تغییرات بر عهده شما است و آینده ای روشن پیش رویتان است. دکتر گلیان مک کیت می گوید: پس از سال ها مطالعات زیست شیمی، تحقیقات مولکولی، تجربیات بالینی و زندگی کردن، کشف کردم که قوی ترین نیروی انرژی زا برای سالم زیستن، انرژی عشق است.

عشق قوی ترین نیروی محرک برای حفظ تعادل انرژی بدن، فرآیند شفا یافتن، پیشگیری از بیماری، احیا و ترمیم سلولی، حیات اندام ها، تصفیه خون، حیات مولکول ها و انتقال آزاد امواج مثبت به شمار می آید. تغییرات از درون آغاز می شود. هر تصمیمی بگیرید و اهدافتان هر چه باشد، باید بدانید هر سفری با گامی کوچک آغاز می شود. بدن شما همچون یک کشتی است که با ایستادن بر روی عرشه آن از زندگی طولانی و شاد لذت خواهید برد.

بنابراین به خاطر بسپارید که به خودتان، بدن تان و کسانی که در زندگی تان هستند، حتی به غریبه ها عشق بورزید و همچنین آغوش خود را به روی کسانی که به شما عشق می ورزند بکشاید. با این کلام از آقای دکتر غلامعلی افروز، رئیس انجمن روانشناسی ایران کلام خود را

به پایان می برم: مراقب بدن خود باشید، زیرا تنها جایی است که تا آخر عمر در آن زندگی می کنید. برایتان آرزوی عشق و شادی پایدار می کنم. شاد و سلامت و تندرست باشید.

علیرضا آزاد

برای کسب اطلاعات بیشتر با ما همراه شوید.

سایت: www.aliazad.ir

تلگرام: Ali Reza Azad

اینستاگرام: STRATEGIC-MANGMENT-BODY

ایمیل: aliazadreza@yahoo.com

موبایل: 09123212759

