

نسخه متنی و کامل مستند چگونه همیشه سالم بمانیم؟!



نویسنده : مهران فصاحت

تهیه شده در سایت بیولوژی ذهن



Biozahn.ir

## بنام خدا

سلام به شما دوستان و همراهان عزیز سایت بیولوژی ذهن

خدا را شکر می‌کنم که با شما عزیزان در مسیری قرار گرفته‌ایم که باعث گسترش فرکانس نعمت و ثروت و سلامتی در زندگی خود و دیگران می‌شود.

که هر چه افراد بیشتری با تغییر نگاه‌شان، فرکانس‌شان را بالاتر ببرند، باعث گسترش و بالا رفتن این فرکانس در سطح جامعه و در نهایت جهان خواهد شد.

این فایل، نسخه متنی و PDF مستند چگونه همیشه سالم باشیم، بوده تا به درک بهتر مطالب مهم این فیلم کوتاه کمک کند.

برای دیدن این فیلم می‌توانید روی لینک زیر کلیک کنید و آن را از سایت دانلود کنید.

[دانلود مستند چگونه همیشه سالم بمانیم!؟](#)

## قسمت اول:

ما برای زنده ماندن به دو چیز نیاز داریم:

رشد کردن و محافظت از خودمان

قطعاً به اهمیت محافظت از خودمان آگاه هستید، اما شاید ندانید که رشد هم، برای زنده بودن مهم است، حتی اگر بزرگسال باشید و قدتان رشد نکند.

چون هر روز، میلیون‌ها سلول در بدن، فرسوده می‌شوند و نیاز به جانشین دارند.

بدن، برای اینکه جایگزینی سلول‌ها ادامه دار باشد، نیاز به انرژی دارد.

تحقیقاتی در آزمایشگاه روی سلول‌ها انجام شد که در آن وقتی به محیط کشت سلول‌ها، مقداری سم اضافه بشود،

مثل انسانی که از دست شیر یا گرگ فرار می‌کند، سلول‌ها هم از سم فاصله می‌گیرند و اگر مواد مغذی به محیط کشت اضافه بشود، سلول‌ها به سمت مواد غذایی حرکت می‌کنند، مثل انسان که به سمت صبحانه و نهار و شام حرکت می‌کند.

این حرکت متضاد دو واکنش ساده ای هستند که سلول‌ها به محرک‌های محیطی نشان می‌دهند.

نکته بسیار مهم این است که سلول‌ها نمی‌توانند همزمان، رشد کردن و محافظت از خودشان را با هم انجام بدهند. شبیه انسان‌ها...

که وقتی بخواهند از خودشان محافظت کنند، کارهایی که برای رشد خودشان انجام می‌دهند را متوقف می‌کنند و انرژی شان را صرف محافظت از خودشان می‌کنند. مثلاً وقتی فردی در یک جنگل در حال خوردن غذا برای کسب انرژی و رشد خودش هست، یک شیر را که ببیند، خوردن را کنار گذاشته و از انرژی خودش برای فرار از دست شیر استفاده می‌کند.

همچنین وقتی در حالت محافظت از خود هستید، مثل همان فرار از دست شیر، نمی‌توانید چیزی را بخورید، در نتیجه انرژی هم نمی‌توانید تولید کنید و یا بدست بیاورید.

پس کلاً وقتی می‌خواهید از خودتان محافظت کنید، نه می‌توانید انرژی تولید کنید و نه انرژی مصرف کنید.

در نتیجه فرایند رشد در بدن، محدود یا متوقف می‌شود.

**پس هر چه بیشتر در حالت محافظت از خودتان باشید، رشد شما و سلول‌هایتان بیشتر به خطر می‌افتد.**

در ارگانیسم‌های پرسلولی، واکنش‌های لازم برای رشد کردن و محافظت، توسط سیستم عصبی کنترل می‌شود.

یعنی سیستم عصبی، سیگنال‌های محیطی را بررسی می‌کند و واکنش‌های مناسب برای آنها، سازماندهی می‌کند.

اگر سیستم عصبی در محیط، عامل تهدید کننده ای را تشخیص بدهد، اجتماع سلول‌ها را از خطر موجود آگاه می‌کند.

دو سیستم برای محافظت از انسان‌ها وجود دارد:

یک:

سیستم محور HPA یا محور هیپوتالاموس، هیپوفیز، فوق کلیه

زمانی که تهدیدی نیست، این مسیر غیر فعال است و فرایند رشد ادامه دارد.

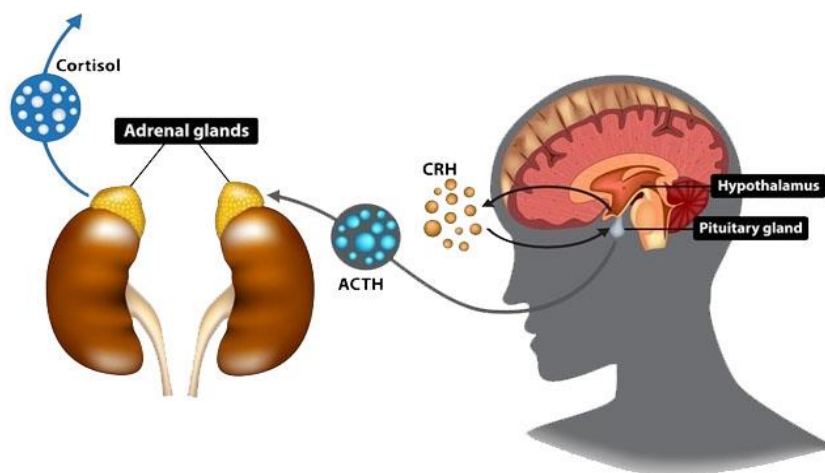
وقتی هیپوتالاموس یک تهدید محیطی را درک کند، با ارسال سیگنال به غده هیپوفیز، محور HPA را فعال می‌کند و هیپوفیز تمام ۵۰ میلیارد سلول بدن را برای این تهدید سازماندهی می‌کند.

یعنی هیپوتالاموس مثل پروتئین‌های گیرنده غشا، سیگنال‌های محیطی را دریافت و شناسایی می‌کند و هیپوفیز هم شبیه پروتئین‌های اثر کننده غشا عمل می‌کند و به غدد فوق کلیه پیام می‌دهد که باید واکنش ستیز و گریز بدن آغاز بشود.

به این شکل که هیپوتالاموس، در واکنش به ثبت شدن ادراک استرس در مغز،

عامل آزاد کننده کورتیکوتروپین (CRH) تولید و به سمت غده هیپوفیز ارسال می‌کند و سبب می‌شود، هیپوفیز هورمون‌های ACTH را تولید و وارد جریان خون کنند.

ACTH به غدد فوق کلیه رسیده و در آنجا سبب ترشح هورمون‌های فوق کلیوی ستیز و گریز یا آدرنالین و نورآدرنالین و کورتیزول می‌شود.



محور HPA

این هورمون‌ها باعث می‌شوند، عروق خونی لوله‌های گوارشی منقبض شده و خون به سمت دست‌ها و پاها برود تا بتوانیم با خطر مقابله کنیم، مثل جنگیدن یا فرار کردن...

قبل از اینکه خون، به سمت دست‌ها و پاها برود، بطور معمول در اندام‌های احشایی بدن جمع شده و اگر این اندام‌ها خون کافی دریافت نکنند، نمی‌توانند واکنش مناسبی از خود نشان بدهند و کارهایی مانند گوارش، جذب و دفع که برای رشد سلول‌ها و تولید انرژی در بدن ضروری هستند، متوقف می‌شود.

به این ترتیب استرس جلوی فرایند رشد را می‌گیرد و با مختل کردن تولید انرژی حیاتی در بدن، بقای بدن را به خطر می‌اندازد.

## قسمت دوم

دومین سیستم محافظتی بدن سیستم ایمنی است که از بدن در برابر تهدیدهای ناشی از باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.

مثل گلبولهای سفید خون که مانند سربازانی بسیار قوی، هر گونه عامل خارجی را بشدت سرکوب و نابود می‌کنند. حالا وقتی سیستم ایمنی فعال باشد، بخش زیادی از انرژی بدن را مصرف می‌کند.

برای اینکه بدانید چقدر انرژی مصرف می‌کنید، یادتان بیاید که زمان بیماری، وقتی بدنتان با عفونت‌هایی مثل سرماخوردگی مبارزه می‌کند، چقدر ضعیف می‌شوید.

وقتی محور HPA به هر دلیلی فعال بشود، هورمون‌های فوق کلیوی، سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند تا در مصرف انرژی صرفه جویی بشود.

چرا باید سیستم فوق کلیوی سیستم ایمنی را خاموش کند؟

مثالی می‌زنم:

فرض کنید در یک چادر در آفریقا، درحالی‌که بیمار و درحال مبارزه با یک عفونت هستید، دراز کشیدید، ناگهان صدای غرش یک شیر را می‌شنوید!

حالا مغز باید تصمیم بگیرد که کدام تهدید بزرگتر است؟

اگر قرار باشد توسط شیر کشته بشوید، چه فایده‌ای دارد که بدن شما باکتری‌ها را شکست بدهد.

بنابراین بدن از مبارزه با باکتری‌ها دست برمی‌دارد و انرژی را در اختیار سیستم ستیز و گریز قرار می‌دهد تا شما بتوانید فرار کنید و جون سالم به در ببرید.

در نتیجه یکی از پیامدهای فرعی استرس، که باعث فعال شدن محور HPA است، این است که مبارزه با بیماری‌ها را مختل می‌کند.

سیستم ایمنی ما حاصل تکامل هزاران سال مبارزه با انواع میکروارگانیسم هاست و هر سلول معیوب و سرطان‌زایی را نابود می‌کند،

ولی وقتی استرس و سیستم HPA فعال باشد، خون و در نتیجه گلبول‌های سفید خون به دست‌ها و پاها رفته و اندام‌های احشایی، مکان مناسبی برای رشد این عوامل بیماری‌زا می‌شوند.

سیستم HPA عملکرد فوق‌العاده‌ای دارد که برای استرس حاد طراحی شده، اما نباید همیشه فعال باشد.

ولی متأسفانه عواملی مانند شغل، زندگی و کلاً هر شرایطی که باعث نگرانی ما بشود، با اینکه تهدید فوری برای بقای ما ایجاد نمی‌کند، اما محور HPA را فعال می‌کند و باعث می‌شود، سطح هورمون‌های استرس، بصورت مزمن و همیشگی بالا بماند، مثل اینکه فرد همواره در حال آماده باش برای دویدن باشد، اما هیچوقت نمی‌دود.

این بالا بودن مزمن و همیشگی استرس، باعث می‌شود:

**هم رشد فرد و سلول‌هایش دچار مشکل بشوند**

**و هم سیستم ایمنی اش...**

مطالب گفته شده را می‌توانیم بطور خلاصه اینگونه بیان کنیم که:

عوامل محیطی:

باعث فعال کردن محور HPA می‌شوند.

این محور سبب ترشح هورمون‌های استرس شده

و این هورمون‌ها باعث توقف رشد

و همچنین سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شوند،

و این باعث رشد میکروارگانیسم‌ها و سلول‌های سرطانی در بدن

و در نتیجه باعث **بیماری** می‌شوند.

تقریباً تمامی بیماری‌های عمده‌ای که افراد به آنها مبتلا می‌شوند، به استرس مزمن ربط داده می‌شود.

اما منشأ این استرس مزمن و یا ترس‌ها کجاست؟

همانطور که در مستند داستان عادت‌ها بیان شد، ترس‌ها یک مسیر عصبی در ذهن هستند که بخاطر توجه کردن زیاد به یک موضوع خاص ساخته شده‌اند و بعدها، دیدن آن موضوع، محرکی می‌شود برای فعال کردن این مسیر عصبی...

مثل همان ترسیدن از سوسک (قسمت هفتم داستان عادت‌ها)

مثال دیگری می‌زنم:

مثلاً اگر نوزادی در آب قرار بگیرد، بصورت خودکار شنا می‌کند. یعنی وقتی ما به دنیا می‌آییم، توانایی شنا کردن را داریم، اما والدین ما به سرعت ترس از آب را به فرزندان خود تزریق می‌کنند.

وقتی کودکی به استخر یا دریا نزدیک می‌شود، واکنش والدین را نگاه کنید!

فرزندان از والدین خود یاد می‌گیرند: که آب خطرناک است.

و والدین بعد ها باید با سختی زیادی شنا را به فرزندان خودشان یاد بدهند و اولین کارشان هم برای یاد دادن شنا، از بین بردن همان ترسی است که خودشان در وجود کودک نهادینه کردند.

یادمان نرود که انسان‌ها تا شش سالگی مثل ضبط صوت، همه چیز را بسیار سریع و عمیق یاد می‌گیرند.

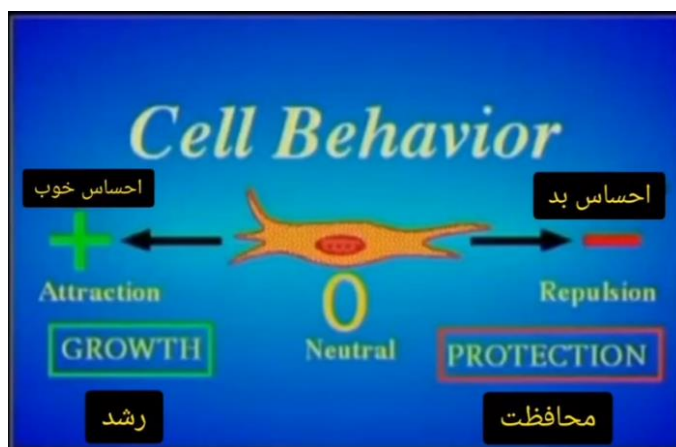
رفتارها، باورها و نگرش‌های بنیادی که از والدین خود می‌بینیم، در مسیرهای سیناپسی نورون‌های ذهن ناخودآگاه سیم‌کشی می‌شوند و این مسیرهای ذهنی، ما را کنترل می‌کنند.



Biozahn.ir

## قسمت سوم

بر اساس مطالب گفته شده، رشد و محافظت در سلول‌ها، دارای یک منحنی به این شکل می‌باشد:



در این منحنی، استرس (احساس بد) باعث توقف رشد سلول‌ها و حرکت به سمت بخش محافظت و در نتیجه بیماری می‌شود.

اما نکته بسیار مهم این است که اگر استرس را حذف کنیم، حرکت به سمت محافظت متوقف می‌شود، اما تازه به قسمت میانی و صفر منحنی می‌رسیم.

برای اینکه به سمت سلامتی برویم، سلول‌های ما نیاز به رشد هم دارند و مهمترین عامل تحریک رشد، **عشق و لذت** و در واقع احساس خوب می‌باشد.

در نتیجه:

✓ ما هم باید از استرس دوری کنیم

✓ و هم باید به دنبال ایجاد احساس خوب و عشق و لذت در خودمان باشیم.

که برای این کار، چند تمرین بسیار قوی، به شکل یک فایل PDF تهیه شده که می‌توانید به سایت مراجعه کرده

و در بخش مستندها، این تمرینات را دانلود کنید. (این تمرینات در ادامه همین فایل، آورده شده است)

تمریناتی که بیش از هر دارو و قرصی، در طول زندگی به حفظ سلامتی شما کمک خواهد کرد.

دوستان عزیز

ما مدت‌هاست که از عصر اتم گذشتیم و وارد عصر کوانتوم و انرژی شده‌ایم. قرن گذشته، بخاطر کشف اتم و ساختار مولکول‌ها به قرن اتم معروف بود، اما امروزه کشف شده که اتم‌ها و هسته آنها، از انرژی با فرکانس‌های متفاوت ساخته شده است.

از جمله سلول‌های ذهن ما، که با ارسال فرکانس‌های مختلف، بر روی سلول‌های بدن و همچنین جهان اطراف خود اثر می‌گذارند.

امروزه بسیاری از نظریه‌های قبلی منسوخ شده و ما شاهد پیشرفت و کشفیات بسیار عظیم، در همه جهات در جهان بر اساس مباحث فیزیک کوانتوم و مباحث انرژی هستیم و به همین دلیل این عصر را عصر کوانتوم می‌نامند.

به امید درک بیشتر و بهتر این علم و قدرتی که در ذهن ما وجود دارد.



در این قسمت، تمرینات بسیار بسیار ارزشمند و مهمی بیان شده که به سلامتی شما کمک بسیاری کرده و تا زمانی که آنها را انجام بدهید، این سلامتی را حفظ خواهید کرد.

برای رسیدن به این هدف، با تکرار این تمرینات، می‌توانید آن‌را به بهترین عادت زندگی‌تان تبدیل کنید، که تمام زندگی ما، حاصل عادت‌های ماست.

## تمرین اول:

از توجه کردن به هر موضوعی که احساس شما را بد می‌کند، بپرهیزید.

دوست عزیز، ما در جهانی زندگی می‌کنیم که همه چیز آن از انرژی با فرکانس‌های مختلف ساخته شده است و طبق قانون جذب، فرکانس‌های مشابه به سمت هم جذب می‌شوند. (در قسمت هشتم و نهم داستان عادت‌ها بطور کامل این موضوع، توضیح داده شده است)

( اگر این مستند جذاب را ندیده‌اید، اینجا کلیک کنید)

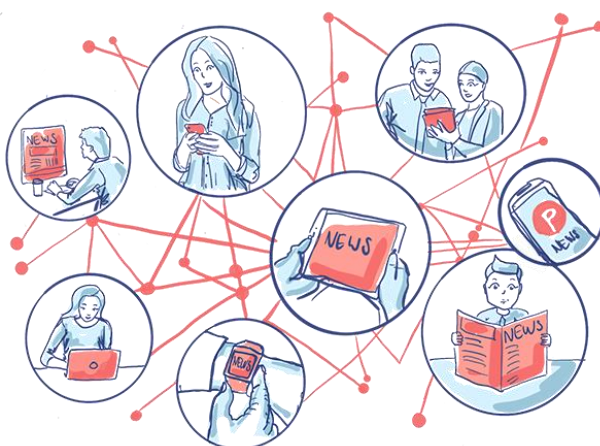
وقتی شما به هر موضوعی توجه می‌کنید، شبیه و اساس آن موضوع را در زندگی خود جذب می‌کنید و برای اینکه متوجه بشوید که این موضوع به شما کمک می‌کند یا نه، به احساس خود دقت کنید. اگر احساساتان بد است در واقع به موضوعاتی دارید توجه می‌کنید که باعث می‌شود چیزهایی را در زندگی جذب کنید که احساس شما را بدتر می‌کند. احساساتی مانند غم و غصه و ناامیدی و احساس گناه ...

*اولین و مهمترین کار برای این تمرین، کنار گذاشتن اخبار و فیلم و سریال‌ها از زندگی خودتان است.*

به اخبار و سریال‌ها و فیلم‌هایی که از تلویزیون (چه داخلی و چه خارجی) پخش می‌شود، دقت کنید. بیشتر مواقع (۹۹.۹ درصد)، مطالبی برای شما پخش می‌شود که در یک کلام، احساس شما را بد می‌کند.

اخبار درباره چه چیزهایی صحبت می‌کند؟ جنگ، بدبختی، فقر، دزدی، کمبود در همه چیز و کلا هر چیزی که باعث ایجاد احساس بد در شما می‌شود.

واقعا در این جهان به این عظمت اتفاق خوب رخ نمی‌دهد؟؟ (این موضوع خیلی خیلی خیلی مهمه)



توجه به اخبار، باعث ایجاد استرس مزمن در شما می‌شود

موضوع فیلم‌ها و سریال‌ها نیز همین‌گونه است.

موضوع اصلی آنها بیشتر درباره خیانت و دزدی و بد بودن ثروت و جنگ بخاطر کمبود در همه چیز و... است. آدم‌های ثروتمند در این فیلم‌ها چگونه هستند؟

هیچ فرد ثروتمند خوبی در این فیلم‌ها نمی‌بینید و اگر هم باشد حتما مشکل بزرگی مانند بیماری یا مشکل با خانواده و فرزندان خود دارد، که به ثروت او ربط می‌دهند.

در اکثر فیلم‌ها، ثروتمندان و سیاستمداران، بخاطر کمبود در نعمت‌های جهان دنبال جنگ و کسب قدرت و ثروت هستند و این فیلم‌ها ذهن ناخواه ما را (یعنی بدون اینکه ما متوجه بشویم) از ثروت بیزار می‌کنند و **بشدت باعث ایجاد احساس کمبود در ما شده و باید بدانید که احساس کمبود نیز جز احساسات بد به حساب می‌آید.**

کمی فکر کنید که آیا همه این داستان‌ها اتفاقی ساخته می‌شوند؟

رابطه عاشقانه در این سریال‌ها چگونه است؟ رابطه‌هایی که در این سریال‌ها می‌بینید، اکثرا دارای دعوا و بحث بین پدر و مادر و یا خیانت بین افراد و یا نرسیدن انسانها به هم بوده و کلا رابطه‌ی عاشقانه و قشنگی را نمی‌بینید.

آیا این فیلم‌ها نیروی عشق که برای رشد سلول‌ها و سلامتی شما ضروری هستند را کاهش نمی‌دهد؟ خواهشا به این موضوعات با دقت بیشتری فکر کنید؟



موضوع اصلی اکثر فیلم‌ها و سریال‌ها درباره چیست؟

در شبکه‌های مجازی نیز باید دقت بسیاری کنید که به چه چیزهایی توجه می‌کنید. امروزه که بیشتر زمان ما در این شبکه‌ها می‌گذرد، پتانسیل بسیار قویتری وجود دارد که ذهن ما را بسیار بدتر از اخبار و فیلم‌ها به سمت موضوعات ناخواسته سوق بدهد.

دوست من، بشدت باید مراقب باشی که در این شبکه‌های اجتماعی، به چه چیزهایی توجه می‌کنی. آیا مطالبی که حتی بنام طنز و سرگرمی می‌بینید، باعث ایجاد احساس خوب در شما می‌شود؟

اکثر این فیلم‌ها و کلیپ‌ها با اسم طنز، فقط و فقط درباره موضوعات بدبختی و فقر و مشکلات و هر موضوع ناخواسته دیگری صحبت می‌کنند.

برای اینکه ببینید مثلا در اینستاگرام بیشتر مواقع به چه چیزی دارید توجه می‌کنید، به بخش اکسپلور اینستاگرام خود نگاه کنید تا متوجه بشوید بیشتر زمان خود را معطوف به چه موضوعاتی می‌کنید. (کمی با وسواس مراقب توجه هایتان باشید)

همین امروز هر کانال و گروه و پیجی که در شبکه‌های مختلف مجازی، درباره این موضوعات ناخواسته، حتی به صورت طنز، محتوا تولید می‌کنند را از زندگی و گوشی همراهت حذف کن تا موضوعات شبیه آن را وارد زندگی خودت نکنی...



ما باید مراقب توجه‌هات خود در شبکه‌های مجازی باشیم

از نظر علم پزشکی نیز، وقتی شما به موضوعاتی توجه می‌کنید که باعث ایجاد احساس بد در شما می‌شود، در واقع باعث فعال شدن مسیر HPA و ترشح هورمون‌های استرس بصورت مزمن و همیشگی در وجود خود خواهید شد و همانطور که گفته شد، وجود دائمی و همیشگی این هورمون‌ها در بدن، باعث:

۱- عدم رشد سلولها و

۲- سرکوب سیستم ایمنی بدن شده

که سبب رشد میکروارگانیسم‌ها و سلول‌های سرطانی و در نتیجه بیماری می‌شود.

### تمرینات این بخش:

- اخبار و فیلم و سریال‌ها را از زندگی خود حذف کنید. (خیلی‌ها بیشتر وقت‌ها، اینجا کم می‌آورند، چون به وجود آنها عادت کرده‌اند... اما امیدوارم شما از آنها نباشید)
- در شبکه‌های مجازی نیز از دنبال کردن و توجه کردن به هر موضوعی که به ناخواسته‌ها می‌پردازند و مطالبی که احساس شما را بد می‌کنند، پرهیز کنید.
- و بر عکس دنبال مطالب و فیلم‌ها و فایل‌هایی باشید که از نعمت‌ها و ثروت‌های جهان و پیشرفت‌های هر روز انسان‌ها و کلا مطالبی که باعث ایجاد احساس خوب در شما می‌شود، باشید.

عادت‌ها که ما سعی می‌کنیم در سایت و پیج بیولوژی ذهن در خود و همراهان عزیزمان ایجاد کنیم.



Biozahn.ir

## تمرین دوم

### از توجه کردن به هر شکلی درباره بیماری‌ها پرهیز کنید.

همانطور که بیان شد، بر اساس قانون فرکانس، توجه کردن به هر موضوعی باعث ورود آن موضوع به زندگی شما می‌شود و بیماری‌ها نیز از این داستان مستثنی نیستند.

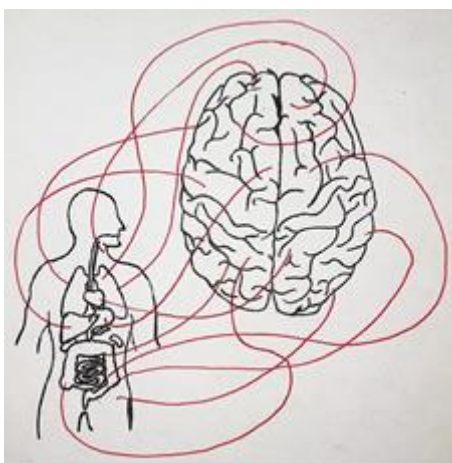
اما از نظر پزشکی نیز علت این موضوع را به زبان ساده می‌توان این‌گونه بیان کرد:

همانطور که در مستند داستان عادت‌ها مشاهده کردید، ما با دیدن و توجه کردن زیاد هر موضوعی در واقع یک مسیر عصبی در بین سلول‌های عصبی ذهن ناخودآگاه خود ساخته و این ذهن ماست که عملکرد تمام سلول‌های ما را کنترل می‌کنند.

وقتی شما به یک بیماری، به شکل‌های مختلف بارها و بارها توجه می‌کنید، در واقع دارید یک مسیر عصبی در ذهن ناخودآگاه خود برای آن نوع بیماری، می‌سازید و این ذهن، شروع به ارسال دستور به سلول‌های بدن شما می‌کند تا سلولها، به سمت عملکردی حرکت کنند که باعث شود، شبیه آن بیماری، در شما بوجود بیاید.

بطور ساده یعنی وقتی شما به بیماری توجه می‌کنید، دارید به سلول‌های بدن تان دستور می‌دهید که به سمت آن بیماری حرکت کنند.

یادتان باشد که ذهن ناخودآگاه شما، آگاهی ندارد و به اصطلاح خنگ بوده و به هر آنچه، بیشتر توجه کند، شبیه آن را بوجود می‌آورد.



ذهن به سلول‌های بدن دستور می‌دهد چه عملکردی را انجام بدهند

اثبات این موضوع برای همه ما ساده است. به زمان قبل از بیماری‌هایتان نگاه کنید. شما قبل از آن بیماری قطعاً به موضوعاتی مثل آن بیماری و یا شبیه آن بیماری فکر می‌کردید.

مثلاً ممکن است دوست شما یک بیماری گرفته و درباره آن با شما صحبت کند و سپس، شما در تنهایی، بارها با خودتان به آن بیماری فکر کرده‌اید. تکرار کردن این فکر با خود، در واقع ساخت یک مسیر عصبی در ذهن ناخودآگاه است.

شما آگاهانه نمی‌خواهید بیمار شوید، اما این ذهن ناخودآگاه شماست که بخاطر تکرار به یک موضوع، بدن شما را به سمت رفتن به آن موضوع برنامه‌ریزی می‌کند.

برای درک بهتر این موضوع حتی می‌توانید از دوستان و نزدیکانتان که در حال حاضر بیمار هستند، بپرسید که آیا به بیماری خاصی فکر می‌کرده‌اند یا نه که ۹۹ درصد، جواب آنها مثبت خواهد بود.

البته فقط موضوع توجه مستقیم به بیماری نیست. مثلاً وقتی شما دائماً به موضوعات مشابه مانند داروها، روش‌های متفاوت درمان، خاصیت دارویی فلان گیاه و نوشیدنی، بطور متناوب و بسیار زیاد توجه می‌کنید نیز در فرکانس بیماری قرار می‌گیرید.

به اطرفیان‌تان دقت کنید... افرادی که بیش از همه به این موضوعات توجه می‌کنند، بیشتر از همه، بیمار شده و در خانه خود، بیش از همه دارو دارند... درسته؟

والبته نکته بسیار بسیار مهم درباره این موضوع نیز این است که شما هنگام توجه به این مسائل چه احساسی دارید. چون باز این احساس بد است که بدن شما را به سمت بیماری‌ها سوق می‌دهد و البته ۹۹ درصد انسانها نیز، هنگام توجه به این موضوعات احساس خوبی نمی‌توانند داشته باشند.

### تمرینات این بخش:

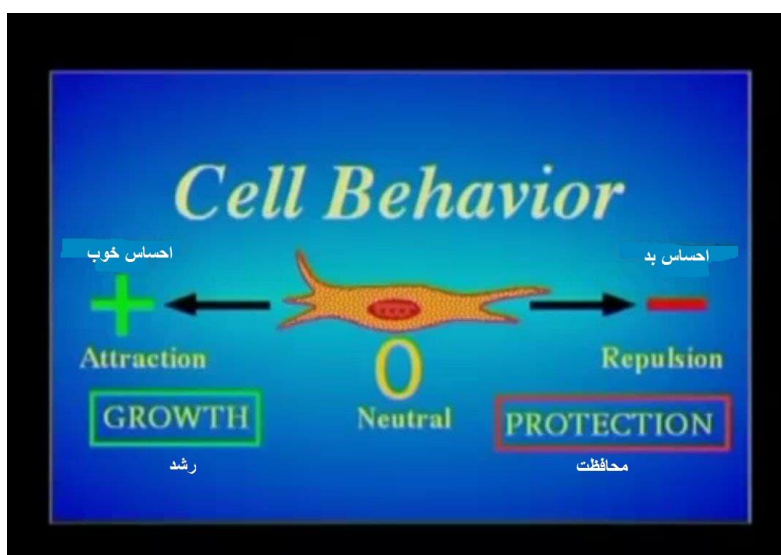
- تا می‌توانید در شبکه‌های مجازی دنبال این موضوعات نباشید. یادتان باشد، بدن شما توانایی نابودی هرگونه عامل بیماری‌زا را دارد. با توجهات و احساسات خود جلوی آن را نگیرید.
- به هیچ وجه با دوستان و آشنایان و همسایه‌ها، درباره‌ی بیماری‌ها و داروها و این چیزها صحبت نکنید.

## تمرین سوم

### حرکت به سمت رشد و احساس خوب

همانطور که گفته شد، ما برای رسیدن به سلامتی علاوه بر اینکه باید از استرس و احساس بد دوری کنیم، لازم است که سلول‌های ما به سمت رشد هم حرکت کنند و مهمترین محرک رشد، عشق و لذت و بودن در احساس خوب است.

دو تمرین بالا برای دوری از استرس و احساس بد بوده و تمرین سوم برای ایجاد احساس خوب و ماندن هر چه بیشتر در این احساس و فرکانس بوده که سبب حرکت به سمت رشد سلول و سلامتی ما می‌شود.



### منحنی رشد و محافظت سلول

اولین تمرین برای این کار **شکرگزاری** است.

دوست عزیز می‌توانم زندگی خود را به دو قسمت تقسیم کنم. قبل از آموزش شکرگزاری و بعد از آن که نتایج فوق‌العاده‌ای بخصوص از نظر سلامتی در زندگی من ایجاد کرده است.

مهمترین تمرین و آموزشی که باید همیشه انجام بدهیم، شکرگزاری نعمت‌هایمان است. بطوریکه باید به مهمترین عادت زندگی‌مان تبدیل شود.

تا جایی که می‌توانید از نعمت‌هایی که هم اکنون دارید شکرگزار باشید. از آبی که در طول روز می‌خورید تا سقفی که بالای سرتان هست...

از پول هایی که تا کنون بدست آورده اید تا قسمت های سالم بدن تان...

تا به حال به نداشتن دست و پا فکر کرده اید؟

یا نبود چشم و گوش...

تا به حال به سلامتی معده و روده و قلب و شش هایتان اندیشیده اید؟ اگر هر کدام از آنها آسیب ببینند، چه اتفاقی می افتد؟

شکرگزاری قوی ترین تمرینی است که باعث ورود ثروت و سلامتی در زندگی شما می شود. علت این امر این است که شما در هنگام شکرگزاری به نکات مثبت خود و نعمت های زندگی تان توجه می کنید. در نتیجه بر اساس قانون فرکانس، توجه به نعمت ها، باعث ورود بیشتر نعمت در زندگی می شود.

و از همه مهمتر، بر اساس منحنی رشد و محافظت سلولی، چون احساس خوبی دارید، بیماری از بدن شما دور می شود و به سمت سلامتی و رشد حرکت می کند.

دوست عزیز، مهمترین نکته ای که می توان از کل این مطالب آموخت این است که:

### بیماری در بدن انسان شکرگزار باقی نمی ماند



شکر نعمت ها، ظرف نعمت های شما را بزرگتر و سلامتی را وارد زندگی تان می کند

غالباً افراد در هنگام بیماری، نه تنها درباره آن با دیگران بشدت صحبت می‌کنند، بلکه در مورد بیماری به جستجو می‌پردازند و در مورد علامت‌های احتمالی وخامت آن و عوارضش اطلاعات جمع کرده و کلاً بصورت بسیار شدیدی به آن توجه می‌کنند و ترس را در خود افزایش می‌دهند.

در نتیجه بر اساس قانون فرکانس و توجه، باعث افزایش این مشکلات نیز می‌شوید. پس تا می‌توانید از این کار پرهیز کنید.

همچنین اگر با یک بیماری درگیر هستید، علاوه بر نکات و تمرینات بالا، می‌توانید بخاطر قسمت‌های سالم بدن خود شکرگزار باشید تا توجه به آن قسمت بیمار را کم کنید.

این کار در ابتدا سخت بنظر می‌رسد، اما مطمئن باشید بیش از هر تمرینی به شما کمک خواهد کرد. هر چند اگر تمرینات گفته شده را بصورت جدی و همیشگی انجام بدهید اصلاً کارتان به بیماری نخواهد کشید.

همچنین تمرینی را از کتاب معجزه شکرگزاری خانم راندابرن در این قسمت بیان می‌کنم که افراد بسیاری را شخصاً دیده‌ام که از انجام آن، نتایج فوق‌العاده‌ای گرفته‌اند. (خواندن این کتاب را نیز پیشنهاد می‌کنم)

اگر عضوی از بدنتان را می‌خواهید بهبود ببخشید، یک دقیقه زمان را به تجسم حالت ایده‌آلی از بدنتان اختصاص دهید که می‌خواهید در آن حالت باشید و با تصور آن حالت ایده‌آل از بدن خود در ذهن‌تان، به شکلی سپاسگزاری کنید که گویی آن را بدست آورده‌اید.

**نکته:** دوستان عزیز، اگر به هر دلیلی در حال مصرف دارو هستید، ما اصلاً پیشنهاد نمی‌کنیم آنها را کنار بگذارید و آنها را نهی نمی‌کنیم. چون بسیاری از داروها برای الان شما مفید هستند. درک بهتر این مباحث و انجام و دیدن نتایج این کارها، نیاز به کمی زمان دارد. اما اگر از همین امروز این تمرینات را انجام دهید نتایج خوب آن را به سرعت مشاهده خواهید کرد.

بعلاوه، ما اصلاً منکر پیشرفت‌های علم پزشکی تا کنون نیستیم، زیرا همان اطلاعات قبلی بر اساس مباحث مولکولی و اتمی بوده که باعث شده، عملکرد سلول‌ها و اندام‌ها را شناسایی کنیم. اما آشنایی با علم فیزیک کوانتوم و درک این موضوع که اتم‌ها از انرژی با فرکانس‌های متفاوت ساخته شده‌اند و اثر انرژی یا فرکانس بر روی غشای سلول‌ها باعث شده که به علت اصلی و ریشه‌ای بیماری‌ها رسیده و این پیشرفت درباره ذهن و اثر آن بر سلامتی ما به سرعت در حال فراگیری در تمام جهان است و این پیشرفتی است که نمی‌توان جلوی آن را گرفت.)

### تمرین دوم این بخش:

این تمرین همانند تمرین شکرگزاری است و آن هم نوشتن نکات مثبت در طول روز است.

در ابتدا شاید کمی سخت بنظر برسد، اما انجام این کار بمدت ۲۱ روز زندگی شما و سلامتی‌تان را متحول خواهد کرد.

دفترچه کوچکی که بتوانید همیشه همراه داشته باشید را انتخاب کرده و هر اتفاق خوبی که در طول روز برایتان می‌افتد را در آن یادداشت کنید.

مثلا وقتی از خواب بیدار می‌شوید، یعنی هنوز زنده هستید، پس بنویسید که این یک نعمتی است که باید بخاطرش شکرگزار باشید. زیرا این موضوع بدین معنی است که خداوند فرصتی دوباره برای زندگی به شما داده است.

یا مثل نوشتن، داشتن یک تخت خواب تا داشتن پتو برای خوابیدن... یا صبحانه ای که برای خوردن دارید و یا وجود آب گرم برای حمام یا داشتن لباس...

شکرگزاری بخاطر وجود اندام‌های سالم بدن تا داشتن کرایه تاکسی...

زود رسیدن قطار مترو و یا نشستن در مترو یا اتوبوس...

هر چیز کوچک و بزرگی که کمی احساسات را بهتر می‌کند را بنویسید.

هر آنچه که احساس خوب، حتی کوچک به شما می‌دهد را یادداشت کنید که بعد از ۲۱ روز این نوع نگاه به مهمترین و موثرترین عادت زندگیتان تبدیل خواهد شد.

نتیجه مهم این تمرین، بودن در احساس خوب در طول روز است.

بعد از این زمان نیز، همیشه این تمرین را به روش‌های گوناگون انجام دهید. مثلا می‌توانید با خودتان درباره نعمت‌ها صحبت کنید. کلا همیشه به زیبایی‌ها و نعمت‌های اطرافتان نگاه کرده و با خود درباره آنها صحبت کنید.

همچنین شب قبل از خواب و صبح ابتدای بیداری که در حالت آلفای ذهنی هستید، شروع به شکرگزاری کنید و سپس خواسته‌هایتان را تجسم کنید.

علت این امر این است که ذهن ناخودآگاه شما باز بوده و زمان مناسبی برای ساخت مسیرهای ذهنی قدرتمند است و مثبت اندیشیدن و سپاسگزاری بزرگترین عادتی است که می‌توانید در این زمان در خود ایجاد کنید و همچنین با تجسم کردن خواسته‌ها نیز، اهداف روزتان را به جهان ارسال می‌کنید.



نوشتن نکات مثبت زندگی در طول روز، بهترین عادتی است که زندگی شما را دگرگون می‌کند

## تمرین چهارم

### تغذیه سالم داشته باشید

دوستان عزیز، مهمترین عامل مرگ و میر در طول تاریخ کمبود غذا و عامل بعدی، بیماری‌ها بوده است و در واقع همین غذا، باعث ضعف سیستم ایمنی و ضعیف شدن افراد می‌شود.

همانطور که باید به ذهن خود غذای سالم داد که درباره آن توضیح دادیم، در مورد بدن نیز باید از غذاهای سالم استفاده کرد.

مهمترین منبع انرژی و فرکانس شما، غذاهایی است که می‌خورید، پس خوردن غذای سالم، خیلی خیلی مهم است و اگر از غذاهای نادرست استفاده کنید، سلامتی خود را به خطر انداخته اید و همچنین فرکانس و انرژی ذهن خود را کاهش می‌دهید.

برای این کار به نکاتی که گفته می‌شود دقت کرده و حتما آنها را انجام دهید:

۱) برای تغذیه سالم باید در درجه اول، غذاهای سالم و طبیعی بخورید. از خوردن غذاهای مصنوعی و کنسرو و غذاهای ساخت صنعت، دوری کنید.

۲) شما هرگوشتی را می‌توانید مصرف کنید. گوشت مرغ و ماهی و گوسفند و... اما سعی کنید تا جایی که می‌توانید گوشت حیواناتی که بصورت طبیعی رشد کرده باشند را مصرف نکنید. چون هورمون‌ها و آنتی بیوتیکی که به حیوانات می‌زنند اصلاً برای شما خوب نیست.

۳) از شیرین کننده های مصنوعی مانند قند و شکر دوری کنید. زیرا مسیرهای انرژی ذهن را محدود می‌کنند و ارتعاش ذهن را پائین می‌آورند.

۴) پرهیز کردن از خوردن غذاهایی مصنوعی و دارای نگهدارنده، غذاهای شیمیایی، فست فود و این گونه غذاها که احساس سنگینی در شما ایجاد و فرکانس شما را کاهش می‌دهد.

۵) مصرف مناسب مواد معدنی و ویتامین‌ها که بشدت باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند.

## تمرین پنجم

### ورزش کردن را به یک عادت تبدیل کنید

همه ما احساس فوق العاده ای که بعد از ورزش کردن بدست می‌آوریم را تجربه کرده‌ایم. فواید انجام ورزش و ضررهای ورزش نکردن، آنقدر زیاد است که باید مقاله‌ای جداگانه برای آن نوشت.

اما بطور خلاصه می‌توان گفت، ورزش کردن بخاطر احساس خوبی که ایجاد می‌کند و همچنین سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند، بشدت به تقویت سیستم ایمنی بدن و رشد و نمو سلول‌ها کمک کرده و باعث حرکت سلول‌ها به سمت چپ منحنی رشد-محافظت می‌شود که بسیار بسیار برای حفظ سلامتی بدن ضروری است.

حتما لازم نیست که ورزش حرفه ای انجام بدهید. حتی پیاده روی روزانه و یا دویدن آرام نیز می‌تواند به شما کمک کند. تا می‌توانید حتی بمدت ۵ دقیقه در روز این کار را انجام داده، که اگر به یک عادت تبدیل شود، بعد از مدتی خواهید دید که خیلی بیشتر از این در حال ورزش کردن هستید.

با توجه به فواید بی‌نظیر و ضروری ورزش و برای اینکه ورزش کردن به یک عادت همیشگی در ما تبدیل شود، فایل خودهیپنوتیزم عادت کردن به ورزش نیز آماده و در کنار بقیه‌ی فایل‌های کمکی سایت در بخش محصولات قرار دارد که می‌توانید از آن نیز استفاده کنید.

### لینک ورود به دوره ایجاد عادت و انگیزه به ورزش

این فایل، موانع ذهنی که باعث می‌شود، با آنکه همه می‌دانیم ورزش چقدر ضروری و مفید است، اما این امر ضروری را انجام ندهیم را، از وجودمان برطرف کند و ذهن ما را برای ورزش کردن برنامه‌ریزی کند.



ورزش را به یک عادت همیشگی تبدیل کنیم

این مستندها و تمرینات با شور و عشق بسیار زیاد و بخاطر گسترش فرکانس شکرگزاری و سلامتی در جامعه و کشور عزیزمان، ساخته شده که حاصل سالها مطالعه و آزمون و خطا و دیدن نتایج بسیار فوق العاده اطرافیان و خود من بوده که سعی کردم تا حد آگاهی‌های خودم و البته به زبانی بسیار ساده، موضوعات اصلی و کاربردی این حوزه بیان شود تا همه عزیزان بتوانند از آن استفاده کنند.

فرکانس این مطالب بسیار بالا بوده و همه افراد به آن دسترسی ندارند و اگر شما در حال مطالعه این فایل هستید، قطعاً بخاطر فرکانس بالای شما و درخواست‌هایی بوده که قبلاً به جهان ارسال کرده‌اید و به این مسیر هدایت شده‌اید.

به همین دلیل از شما می‌خواهم ابتدا این تمرینات را انجام بدهید و زمانی که نتیجه‌ی ملموسی از آنها گرفته‌اید، درباره آن با دیگران صحبت کنید

هر چه یک جامعه، سالم‌تر و شکرگزارتر و شادتر باشد، نعمت در آن جامعه بیشتر می‌شود و این هدف از طریق تغییر نگاه تک تک ما بوجود می‌آید،

و این بالاترین هدف و انگیزه‌ای است که من برای این کار دارم.

خوشحال می‌شویم نظرات و سوالات و نتایج خود درباره این آموزش را در بخش نظرات این فایل قرار بدهید تا باعث گسترش این فرکانس در جامعه شویم.

با کلیک کردن بر روی لینک زیر، با ما در اینستاگرام همراه باشید:

[@Bio.zehn](https://www.instagram.com/Bio.zehn)

به امید گسترش شادی بیشتر در کشورمان

مهران فصاحت