

اینک با هم درهای جدیدی را به روی زندگی می‌گشاییم.

کتابی که زندگی شما را تغییر می‌دهد

مجموعه‌ای از دانستنی‌های بهتر زیستن
برای تمام سسل‌ها

تألیف:

شهاب حجازی مقدم

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	ضرورت مطالعه
	فصل اول - خود درمانی و سلامت جسمی و روحی
۱۵	اعمال جسمانی
۱۶	شفای کوانتومی، نیروی عظیمی که ذهن شما دارد
۱۸	جسم، جلوه‌ای از عظمت خلقت
۲۰	چگونگی هضم و جذب مواد غذایی
۲۱	نمونه‌ای از پیری زودرس
۲۴	اصول صحیح تغذیه
۲۷	شکر و فرآورده‌های آن
۲۹	سوخت اصلی ما
۲۹	مصرف الکل
۳۱	تنفس صحیح
۳۱	زندگی بدون اکسیژن ناممکن
۳۷	اکسیژن، زندگی ما را چگونه می‌سازد
۴۱	پاکسازی روانی
۴۲	ژن‌های مربوط به رفتار
۴۳	۲۳ روش سالم زیستن
۴۹	نقش موثر روده در شادابی ظاهر
۴۹	ریشه سلامت ما در روده قرار دارد
۵۰	مواد دفعی حاصل از سوخت و ساز
۵۱	بازسازی روده
۵۲	غذاهای ضد استرس
۵۲	کمک کننده‌های خواب آور
۵۲	سلامت کبد
۵۳	رژیم پاکسازی
۵۵	جوانه‌ها، جواهرهای غذایی
۵۵	خوش خلقی به کمک تغذیه سالم
۵۶	تخفیف آسم تا ۹۲ درصد
۵۸	یک بار به درون بدن سفر کنید (مدیتیشن ساده)
۵۹	رنگ درمانی
۶۰	آلودگی هوا و سرب

۶۲..... ۷۰ مطلب مفید تندرستی.....

فصل دوم - برتری تفکر و شور زندگی

۷۰..... سرگذشتهای پندآموز.....

۷۰..... وفای به عهد.....

۷۰..... سم برای مادر شوهر.....

۷۱..... خرید معجزه.....

۷۳..... اوج لذت بخشایش.....

۷۵..... خوشبختی همین جاست.....

۷۷..... از شه پاک ادیسون.....

۸۲..... حریبا بهنم با سند شش دانگ.....

۸۳..... به بگور کردن مشکلات.....

۸۴..... به نواز واقف اطرافیا توجه کن.....

۸۵..... خشم و انگر.....

۸۸..... عشق مرز ندی شنا.....

۹۰..... شادی واقعی.....

۹۱..... زیستن در آگاهی کیهانی.....

۹۲..... تولدی دیگر.....

۹۲..... مثبت فکر کنید.....

۹۳..... بدبینی، بیماری است.....

۹۳..... حسادت.....

۹۴..... حسادت یرقان روح است.....

۹۵..... ایمان.....

۹۵..... قضاوت عجولانه.....

۹۷..... افسردگی.....

۱۰۱..... معنویت.....

۱۰۳..... شکست.....

۱۰۴..... پول پول پول.....

۱۰۵..... تجدید حیات.....

۱۰۸..... انتقاد سازنده، ضرورت جامعه بشری.....

۱۰۸..... موفقیت.....

۱۰۹..... از مرگ ترسید.....

۱۱۰..... واژه (نه).....

۱۱۰..... باور و اعتقادات.....

۱۱۱	الماس‌های آشوب
۱۱۱	امروز را پاس بدار
۱۱۲	کودکان

فصل سوم - خودشناسی

۱۱۴	بایدها و نبایدهای ثروت
۱۱۵	تشکر و قدردانی
۱۱۶	راز خوشبختی
۱۲۱	خندیدن و آتارهای مثبت آن
۱۲۲	خنده و خنده
۱۲۲	اثرات جسمی و روانی خنده
۱۲۳	روزه‌ی روانی
۱۲۶	توجه من را به شایسته‌ها بگذار بطور غیرمستقیم جلب کنید
۱۳۰	تعادل یا اعتدال واقع از نظر علم یوگا
۱۳۱	استفاده معقولانه از کمال‌ی امروزی
۱۳۴	ما برگزیدگان هستیم
۱۳۵	از نو متولد شدن
۱۳۷	نشانه‌های ترس از فقر
۱۳۸	نشانه‌های ترس از مرگ
۱۳۸	نکته‌های مفیدی که تنبلی را از شما دور می‌کنند
۱۴۳	آرام ولی مصمم
۱۴۵	درک درست از خود و دنیای خود
۱۴۵	کمال انسانی
۱۴۶	زمانه‌ی وارونه
۱۴۸	مطالب درخور اهمیت
۱۵۱	نکته‌ای درباره روابط زوج‌ها
۱۵۲	زنان و مردان کمبودهای یکدیگر را تعدیل می‌کنند
۱۵۲	تصویری از عشق بر روی آب
۱۵۵	عشق
۱۶۰	سخنان بزرگان و ضربالمثل‌های ملل مختلف
۱۶۹	کسی که دانا است در بهشت زندگی می‌کند

به نام خدا

چرا می‌گویند همه چیز را با نام خدا آغاز کنیم؟

همواره توصیه شده است که امور خود را با نام خداوند آغاز کنیم. شاید بر حسب عادت برخی از کارهای خودمان را به این نحو آغاز کنیم. اما از آنجا که قصد نداریم پیوسته در سطح امور متوقف شویم و وسعت آگاهی‌مان به دامنه عادت و شرطی‌شدگی‌هایمان محدود بماند، سعی می‌کنیم با جستجو در ورای قالب‌های شرطی‌شدگی‌های افکارمان به سمت بینش متمایل شویم. این نگاه از روی تردید در قبول این حکمت نیست؛ چون آن را بالاتر از تأیید خود می‌دانیم، بلکه از این دیدگاه است که معتقدیم چیزی بیشتر از آنچه می‌دانیم، در عمق این حکمت به ظاهر پدیده و عادت شده وجود دارد؛ پس سعی می‌کنیم، قدمی هر قدر کوچک به سمت کشف این معنا برداریم. آغاز چه معنایی دارد؟ آغازها چه اهمیتی دارند؟ چرا قرین کردن آغازها با نام خدا بایسته است؟ آغاز هر چیزی مانند لحظه آمدن باد نطفه آن است. آیا این‌طور نیست که در نطفه هر چیزی تمامی آن چیز نهفته است؟ همان‌طوری که درختی کامل در یک بذر و انسانی کامل در یک بلول نطفه وجود دارد. پس آیا می‌توان گفت لحظه شکل‌گیری نطفه، آغاز تمام خوردن تمامیت آن است؟ و اگر این‌طور است، آیا آغازها اهمیت دارند؟ اگر این اهمیت را بپذیریم، آیا نبایستی از لحظه آغاز هر کاری، بهت‌رقم‌زدن بهترین سرنوشت برای آن استفاده کنیم؟ و حال اگر بخواهیم از این بهترین پیروی کنیم، آن را کجا بیابیم و چگونه در مسیر دستیابی به آن قرار گیریم در جستجوی این بهترین، بزودی متوجه می‌شویم که این پرسش از قبل پاسخ داده شده است.

هستی، بهترین الگو برای هر چیز و از جمله آغازها است. پس بهتر است برای یافتن کامل‌ترین الگوی آغاز امور، از آغاز هستی تعلیم

بگیریم. تمام ادیان الهی و بسیاری از دیدگاه‌های باطن گرا بیان می‌کنند که در آغاز هستی تنها آفرینش‌گر بود، و او با نام بزرگ خود هستی را آغاز کرد که در دیدگاه‌های متعدد به نام‌هایی مانند اسم اعظم، صوت الهی سر بزرگ و ... خوانده می‌شود. اگر از این دیدگاه به موضوع نگاه کنیم به نظر می‌رسد بیان نام خداوند در آغاز کارها، تکرار نمادین همان واقعه ابتدای هستی باشد و تعلیم آغاز کردن کارها با نام خدا شبیه سازی کوچکی از لحظه آغازین خلقت در ابتدای تمامی امورمان است. گویی با این آغاز نمادین سعی می‌کنیم خود را با روند هستی پیوند دهیم و در جریان همسو با روند آفرینش قرار بگیریم. عمل ما بیانگر چنین پیامی است. ما با هستی هماهنگم، من هم اعمالم را با الگو گرفتن از تولد هستی شروع می‌کنم، با همان کلامی که خلقت را به وجود آورده امور را آغاز می‌کنم و با تکیه به همان نامی که همه چیز را محقق کرده قصد خود را به نیکی تحقق می‌برم. و انعکاس این عمل همسو با هستی، چیزی جز هماهنگی و حمایت از جانب جریان هستی نیست. آیا آغاز امور با نام آفرینند هستی، و توجه ما به آن آغاز نخستین که تنها آغاز حقیقی است، قصد ما را بیشتر به تماس و هماهنگی با روند هستی قرار می‌دهد و یا آغاز کردن با نام خودمان و یا نام دیگری؟ حتی اگر خود و دیگر اجزا هستی را انعکاسی از خود خداوند بدانیم، آغاز با نام غیر خدا مانند سعی در روشن کردن اتفاقی تاریک با تصویر آتش است.

داستان تولد هستی به ما می‌گوید که تنها آغاز حقیقی، آغازی است که با نام آفرینش‌گر باشد. هر شروع دیگری با جریان آفرینش و حیات در ناهماهنگی است و از حمایت هستی برخوردار نیست، و سرنوشت آن نیز قطعاً دارای نارسایی‌های خواهد بود. خداوند هستی را با نام خود آغاز کرد، وحی را با نام خود آغاز کرد.

پیشگفتار

براستی که «رنج» مهم‌ترین عامل تغییر عقاید مخرب است. خود من این را با تمام وجودم تجربه کرده‌ام. سال ۱۹۹۵ میلادی در خارج از کشور در طول چهار سال، شش مرتبه عمل جراحی شدم که باعث مشکلات روحی و جسمی شدیدی شد تا جایی که چیزی نمانده بود یک روز دست به خودکشی بزنم و با پیشنهاد روانکاو سال ۲۰۰۰ به ایران برگشتم. از همان ابتدای شروع مشکلات روحی و جسمی، به مطالعه کتاب‌های روانشناسی پرداختم تا بتوانم مشکلاتم را کنترل کنم و به این نتیجه رسیدم که هیچ کس به غیر از خود انسان نمی‌تواند به خود کمک کند. همه فرصت‌های شگفت‌انگیزی برای زندگی کردن، لذت بردن و عشق ورزیدن دارم.

باید پی برد که عظمت بیای و برون به همان عظمت و پهنای جهان برون است. همواره بعد از مطالعه کتاب‌های مختلف نکته‌های جالب توجه آن‌ها را ملکه ذهنم قرار می‌دادم و سعی می‌کردم آنها را در زندگی روزمره خود کاربردی کنم.

مطالعه می‌تواند تغییرات شگفت‌انگیزی را در شما ایجاد کند. کسانی که از ناملايمات روزگار شکایت دارند با مطالعه هر روز بر بردی کردن آن می‌توانند تغییرات باور نکردنی در خودشان ایجاد کنند.

این کتاب که دستاورد بیش از بیست سال مطالعه و تجربه‌های مختلف است می‌تواند زندگی و آینده شما را دگرگون سازد. در طول این سفر کوتاه برخی اصول و مفاهیمی از زندگی که به حال در پس پرده‌ی ابهام پنهان بوده، به راحتی بر شما آشکار خواهد شد. همچنین خواهید آموخت که چگونه احساسات و هیجانات منفی را از قلب و ذهن بزدایید، و آلت دست رویدادهای ناگوار و رفتارهای نامطلوب دیگران نشوید و آزاد زندگی کنید. مطالب این کتاب به شما

می‌آموزد که هر گاه بر کنش خویش متمرکز و به خود راستین و شکوه‌مندتان متصل شدید به شگفتی درمی‌یابید که توانایی انجام کارهایی را دارید که در گذشته عملی شدن آنها را غیر ممکن و معجزه می‌دانستید. پیام‌های حیات‌بخش این کتاب شما را مجاب می‌کند که برای دست‌یابی به آرمان‌ها و آرزوهایتان نباید دست نیاز به سوی دنیا دراز کنید؛ چرا که همه مخلوقات به گونه‌ای نیازمندند، بلکه تنها با قیام هستی همنا شوید و با توسل به استعدادهای نهفته در ذات و ضمیر خود که خداوند آنها را به شما عطا نموده، موانع و مشکلات را کنار بزنید و راه برای تجلی آنها بگشائید. خواندن این کتاب و عمل به پیام‌های حیات‌بخش آن بدون تردید، یک نقطه عطف و آغاز یک تغییر ژرف و سگروز در زندگی‌تان خواهد بود.

در نهایت از تمام کسانی که در تدوین این کتاب مرا یاری و تشویق نمودند، کمال تشکر را دارم.

شهاب حجازی مقدم

بهار - ۱۳۹۷

Shahabhejazi3@gmail.com

بهرتر از کتاب دوستی بگزینند.

کز آن گل دانش و هنر می‌چینند.

قومی که خرد پژوه و روشن بینند

باغی است کتاب بهر اندیشمند