

این دیوار را بشکنید

نویسنده: کیومرث دانشگر

۱۳۹۰

نشر دانشگران محمود

سرشناسه :	دانشگر، کیومرث، ۱۳۱۲ -
عنوان و نام پدیدآور :	این دیوار را بشکنید/نویسنده کیومرث دانشگر.
مشخصات نشر :	تهران : دانشگاه تهران، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۱۶۲ ص.؛ مصور.
شابک :	۳۰۰۰۰ ریا: 0-51-7992-964-978
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	سلامتی -- تاثیر تغذیه
موضوع :	رژیم غذایی
موضوع :	ورزش
رده بندی کنگره :	۱۳۹۰ ۱۹/د ۲۷/۳۷۸۴ RAV
رده بندی دیویی :	۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی :	۲۵۱۵۱۰۶

نام کتاب: این دیوار را بشکنید

نویسنده: کیومرث دانشگر

ناشر: دانشگاه تهران محمود

ویراستار: کاترین دانشگر

حروف نگاری و صفحه آرایی: نگارین ۶۶۵۶۷۴۷۶

چاپ و صحافی: نگارین ۶۶۵۶۷۴۷۶

طراحی جلد: لیدا پورغفاری

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۹۲-۵۱-۰

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مقدمه

ما به تدبیر گشائیم ره فردا را
اینک آن لحظه دیدار رسیده است بیا

آنچه را که در اینجا ملاحظه می‌فرمائید نظرات دانشمندان و اندیشمندان قدیم و جدید می‌باشد که در این کتاب گنجانده شده است. با خواندن متن و با استدلال‌هایی که صورت گرفته به اهمیت آن برای سلامتی و نهایتاً سعادت خود و خانواده، پی می‌برید.

در این کتاب به چند عامل که ظاهراً فکر می‌کنیم علت سلامتی و نهایتاً سعادت خود و خانواده است پی می‌برید. خیلی‌ها عقیده دارند که این عوامل در دراز مدت به مقدار زیادی موجبات بیماری‌ها و نابهنجاری‌های جسمی و روانی ما را فراهم می‌کنند اشاره می‌کنیم، یکی ورزش است که با بی‌نظمی و تمرین مکرر و زیاد صورت گیرد و ملاحظه خواهید فرمود، زیان قابل ملاحظه‌ای برای انسان فراهم می‌کند و دیگری مصرف لجام گسیخته دارو است که مورد تأیید کارشناسان است. ما ورزش را به دودسته تقسیم می‌کنیم و آن را که به نظر برای سلامتی و حرکات طبیعی مکمل بدن لازم است. «جنبش و حرکت و بازی» می‌نامیم. دیگری ورزش‌های قهرمانی و سنگین است. جنبش و حرکت و بازی گرچه اسمی طولانی است ولی گویای آنچه که برای سلامتی بدن لازم است می‌باشد در این چهارچوب است که ما میتوانیم شاد و خرسند و سالم باشیم. تمام حرکاتی که زیر این عنوان

قرار دارند در صورت افراط و انجام نادرست می‌تواند در دراز مدت نیز مفید نباشند. دسته اول فعالیت‌های جسمانی که مترادف با کلمه ورزش می‌باشند آنهایی هستند که با حرکات مکرر و طاقت‌فرسا صورت می‌گیرند که البته غارتگر انرژی بوده و بر سر سفره سلامتی جایگاه ویژه‌ای ندارند. تنها می‌توان از آن به عنوان یک حرفه نام برد که مانند بسیاری از حرف دیگر می‌تواند خطرزا باشد و آن را در رده ورزش حرفه‌ای نام می‌بریم.

مطالب دیگر بدون نظم خاص پشت سرهم می‌آیند. همه اندیشه و تفکر بزرگان و دانشمندان است که خود منافع آن‌ها را بر شمرده‌اند. آنچه را که من در اینجا بر آن تأکید مؤکد دارم این است که ما می‌خواهیم طوری زندگی کنیم و رفتارمان طوری باشد که عمر طولانی داشته و این عمر دراز را به سلامتی و شادی سپری نموده و به اهداف بزرگ انسانی و دینی خود جامه عمل بپوشانیم. برای تحقق این آرزو، در درجه اول ما باید از همان دوران کودکی یاد بگیریم که از اعضاء بدن خود برخلاف گذشته، برای یک عمر طولانی مراقبت و حراست نمائیم.

به خاطر می‌آورم روزگاری بود که بچه‌ها ناآگاهانه با دندان‌های ذی‌قیمت خود بعضی از انواع میخ‌ها را می‌کشیدند و چگونگی رفتار غذایی و زندگی‌شان موجب میشد که قلب، دستگاه‌های گوارش و شش‌های آنها و غیره ... آسیب ببینند. ما باید بدانیم که خداوند بزرگ

عمر طولانی برای بشر را مقرر فرموده‌اند. و در طول تاریخ ما شاهد عمرهای طولانی بودهایم. این کتاب را برای این تهیه و تدوین نموده‌ام که انسان‌ها بتوانند با استفاده درست از این بدن - بدیع‌ترین، زیباترین و دقیق‌ترین صنعت الهی عمری طولانی و مثمر ثمر داشته باشند و به اهداف بزرگ و انسانی جامعه عمل پیوشانند.

ما هم هر چه، دانشمندان دین و دانش نوشته‌اند باخافه تجربیات خود بهر دست گرفته‌ایم و تأکید بسیاری بر سوء استفاده‌ها از دارو و خطرات آن داریم.

من اینجا اضافه می‌مایم بسیاری از کارها و آداب و رسوم‌های متداول در جامعه بر خلاف نظر عده‌ای، دارای منافع و استفاده‌های بسیاری می‌باشند «بگذریم بعضی از آنها بی‌پایه و اساس می‌باشند و باعث ناراحتی و درد و رنج می‌شوند» که ما با سهل انگاری به آنها توجه ننموده و از منافع آنها برخوردار شده‌ایم. در خاتمه باید عرض کنم زنجیر و سینه‌زنی یکی از رسومی است که برای ابراز تأثر و تعظیم به بزرگان دین و دانش انجام می‌دهیم که به نظر من بسیار برای سلامتی و تندرستی جسم و روان آدمی نیز مفید است. می‌توان آن را لطفی از جانب معصومین به بندگان خدا که همیشه منشأ اثر بوده‌اند دانست. و من آن نکات را طبق نظر دانشمندان برای تحقیق و مطالعه روی آنها در اینجا ذکر کرده‌ام.

در خاتمه ابراز می‌دارم که من در اینجا قصد نسخه‌پیچی ندارم و تنها هدف آگاه و با خبر کردن مردم از موضوعات مهم بهداشتی و درمانی است و خوانندگان عزیزی که قصد اعمال این دستورات را دارند با پزشک خانواده مشورت فرمایید.

ضمناً برای این که بهانه‌ای به دست افراد فرصت‌طلب نداده باشم اعلام می‌کنم به هیچ وجه با ورزش مخالف نیستم، فقط اعلام می‌کنم در صورتی که ورزش مانند دارو تحت نظر متخصص و آگاه صورت نگیرد می‌تواند انرژی درون بدن انسان را تخلیه کند و اثراتی روی سیستم عصبی بدن داشته باشد. چنانکه در تاریخ ورزش دیده شده ورزشکاران مشهوری مانند نامجو قهرمان وزنه بردار و محمدعلی کلی وجود داشته‌اند که دچار مشکلات عمده عصبی شده‌اند.

کیومرث دانشگر

بسمه تعالی

آیا می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید؟

کارهای خود را خردمندانه انجام دهید!

دستگاه‌های بدن هوشمند می‌باشند.

خداوند بزرگ، بدیع‌ترین و دقیق‌ترین صنعت را در ساخت بدن انسان به کار گرفته‌اند. این بدن زیبا و کامل بشر همه گونه توانائی‌های ضروری برای حفظ خود در مقابل حوادث، صدمات، و موجودات ریز زیان بخش بیرونی و درونی را دارد و با ظرافت خاصی اگر در دورترین قسمت بدن واقعه‌ای اتفاق افتد کل سیستم خود را بلا درنگ آماده نموده و به محض وارد شدن آسیبی و یا ورود جسم خارجی به بدن اقدامات مرمتی، تدافعی و امنیتی ضروری را انجام می‌دهد. این کارها به خاطر پیام‌های درخواست کمک محل آسیب دیده می‌باشد. البته این کار حتی در بسیاری از موارد قبل از این که آسیب وارد شود صورت می‌گیرد. فی‌المثل هنگامی که غذا می‌خوریم، از آنجائی که غذای پخته از نظر گلبول‌ها مواد خارجی می‌باشند. لذا خون در اطراف دستگاه گوارش جمع می‌شود که به موقع اقدامات ضروری را انجام دهد. بدن انسان با استفاده از توانائی‌های دیگر که در آن به ودیعه گذاشته شده، نظیر الهام، اشراق، تله‌پاتی و ندای درونی به موقع اقدامات لازم را صورت