

نام خدا



نشر سرنوشت سازان

آشپز از دیگ بیرون بیا (هنر برنگری)

فرزاد ابراهیمی

سرشناسه: ابراهیمی، فرزاد

عنوان و نام پدیدآور: آشپز از دیگ بیرون بیا: هنر برنگری / فرزاد ابراهیمی.

مشخصات نشر: تهران: سرنوشت سازان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۹۲ ص.

شابک: 978-600-91944-9-0

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۱۵/الف/ BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۶۹۰۳۹

موضوع: پرورش ذهن

موضوع: راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روانشناسی



نشر سرنوشت سازان

آشپز از دیگ بیرون بیا (هنر برنگری)

مؤلف: فرزاد ابراهیمی

ناشر: سرنوشت سازان

مدیر مسئول: مریم سیدزاده برآبی

ناظر چاپ: عبدالله فتوحی

لیتوگرافی: امیر گرافیک

چاپخانه: طیف کار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

انتشارات سرنوشت سازان (دفتر مرکزی): تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر شمالی،

کوچه مجد، پلاک ۲ (پخش مشاهیر). تلفن و دورنگار: ۶۶۵۹۴۵۹۲ - ۱۹۳۹ ۲۴۷ ۰۹۱۲

تلفن فروش (سایت آموزشی همسو): www.hamsou.com

۰۹۱۹ ۹۶۴ ۲۰۷۵ - ۰۹۱۲ ۱۷۶ ۹۷۱۷

(تمام حقوق محفوظ است)

شابک: ۰ - ۹ - ۹۱۹۴۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸ ISBN: 978-600-91944-9-0

فهرست

- ۱۰ ذهن
- ۱۳ آشپز و دیگ
- ۱۸ آشپز، از دیگ بیرون بیا
- ۲۵ دیدن تلویزیون با فاصله
- ۲۶ نحوه تهرین برنگری تلویزیون
- ۲۸ برنگری ذهن
- ۳۱ افکار از جنس گفت و
- ۳۳ پیشگیری
- ۳۶ زمان آشپزی
- ۴۱ برنگری خاطره
- ۴۵ هر چیزی تو غذا نریز
- ۵۲ آشپز که دوتا شد، آش یا شور میشه یا بی نمک
- ۵۵ پخت بیش از حد
- ۶۲ ظرفیت
- ۶۶ چی میل دارید؟
- ۷۲ طعم ناشناخته
- ۸۱ لذت آشپزی
- ۸۵ بازنگری

سرآغاز

عصر حاضر، شاید تنها دوره‌ای از تاریخ است که گرایش عمومی بشر به برنامه‌ریزی ذهن و به تحلیل و استدلال، به بیشترین حد خود رسیده است. در دوره حاضر شاهد بیشترین نوشته‌ها و آموزش‌ها در زمینه الگودهی و بکارگیری ذهن برای رسیدن به موفقیت و ارتقاء سطح اجتماعی هستیم. اطلاعات بی‌شماری از طریق رسانه‌ها و اینترنت در دسترس عموم مردم جهان قرار دارد، به خصوص که در این زمینه، کتاب‌های نوشته شده توسط نویسندگان غربی، آمار بالایی را به خود اختصاص داده است.

در زمانه ما توجه به موضوع مدیریت ذهن بسیار فراگیر شده و در پی آن پیچیدگی‌های ذهن‌مان و میزان انباشتگی اطلاعاتش نیز افزایش یافته است. هر چند در ظاهر به بیشترین زیرکی و دانش در تاریخ بشری دست یافته‌ایم، اما به همان اندازه، خطر غرق شدن و اسارت در گرداب‌های ذهنی‌مان نیز افزایش یافته است. یعنی هرچه بیشتر به ذهن بها داده‌ایم، خودمختاری ذهن برای پایین کشیدن ما از مسند حاکمیت بر زندگی‌مان نیز به همان اندازه قوی‌تر شده است. شاید به همین دلیل است که بیشتر جویندگانی که از طریق این‌گونه راه‌کارهای برنامه‌ریزی ذهن به

موفقیت‌هایی در ساختارهای اجتماعی می‌رسند. حس سعادت و شادی‌شان بسیار موقت بوده و سرور پایدار در درون‌شان یافت نمی‌شود.

کتاب "آشپز، از دیگ بیرون بیا" در روندی متفاوت از کتاب‌های موفقیت (به خصوص کتاب‌های غربی) که به برنامه‌ریزی برای الگودهی ذهن می‌پردازند، به ارائه راه‌کاری برای نظارت حقیقی بر ذهن می‌پردازد. با به کارگیری این مفاهیم می‌توان به موفقیتی رسید که همراه خود شادی پایدار و آرامش عمیق درونی را به ارمغان آورد. این کتاب به پیچیده‌تر شدن و تقویت قالب‌های ذهنی شما نمی‌پردازد، بلکه به بیان ارزش وجودی شما برای نظارت بر ذهن و راه‌کاری برای تحقق آن می‌پردازد.

دورانی که مشغول نوشتن این کتاب بودم، با تمام وجود سعی کردم تا آن را با ساده‌ترین و شیواترین بیان و کوتاه و مختصر به رشته تحریر درآورم. ساده به خاطر این که مفاهیم به راحتی درک شود و علاقه‌مندان بسیاری را در سطوح مختلف اجتماعی به خود اختصاص دهد، مختصر به خاطر این که کنجکاوی علاقه‌مندان افزایش یافته و با تعمق و اندیشیدن به مفاهیم آن، درک‌های جدید و منحصر به فردی بدست آورند. زیرا عقیده دارم در رابطه با این موضوع، فقط با تعمق و شکل‌گیری ادراک شخصی‌تان می‌توانید آن را هضم کرده و مهم‌تر آن که این دانش را به عمل تبدیل کنید. حتی برای سادگی و جذابیت مفهوم اصلی کتاب، از تمثیلی بسیار ملموس برای توصیف رابطه شما با ذهن‌تان استفاده کرده‌ام. تمثیل بکار رفته در این کتاب هنر آشپزی است که اکثر بانوان و آقایان درک تجربی بالایی از آن دارند.

همانطور که گفته شد؛ یکی از اهداف نگارش این کتاب، ارائه کلید گمشده بیشتر کتاب‌های موفقیت و مدیریت ذهن است. همچنین قصد داشتم تا نه تنها به هموطنان عزیز خدمتی کرده باشم، بلکه سعی کرده‌ام تا راهکارهای ساده‌ی این کتاب برای همه علاقمندان با هر فرهنگ و نژاد، آسان و کاربردی باشد.

مطالب کتاب "آشپز، از دیگ بیرون بیا" خلاصه‌ای از یک راه‌کار مهم در زمینه مشاهده ذهن و کارکردهایش است. این بیان مختصر و عمیق ثمره سال‌ها یادگیری مستمر از اساتید فن و تجربیات آموزشی‌ام است که همگی را مدیون اساتید عزیزم و حتی شاگردان خود می‌باشم.

نگارش این کتاب را در نوروز سال ۱۳۹۰ شروع کردم. زمانی که به درختان و گیاهان زیبا نگاه می‌کردم و شاهد برکت و مهر الهی جاری در طبیعت اطرافم بودم، طبیعت نیز با سر شدن و رویش و شادابی بهاری‌اش، آواز رشد و شکوفایی و تحول را سر می‌داد. مشاهده پرندگان سرخوش در میان شاخ و برگ‌های زیبای درختان و لمس شعور عظیم و یکپارچه طبیعت که در پس اشکال گوناگون ظاهری آن قرار داشت، الهام‌بخش من بوده و موجب تشویق و افزایش خلاقیتم برای نوشتن این کتاب شد.

به همه عزیزانی که این کتاب را می‌خوانند توصیه می‌کنم که برعکس روال کتاب‌خوانی همیشگی، این کتاب را بسیار آرام و کند بخوانند. بدون شک برخی کتاب‌ها نیاز به ظرافت ماهرانه‌ای در کندخوانی دارند تا مطالب‌شان عمیق‌تر درک شود و کتاب حاضر نیز جزو همین دسته است. حتی اگر توانستید، آن را تا حدی با صدای بلند بخوانید که بتوانید صدای خود را بشنوید. در طی خواندن بارها کتاب را زمین بگذارید و بر آن تعمق

کنید. با رعایت این روش می‌توانید کارایی بیشتر و درک عمیق‌تری از مفاهیم بیان شده بدست آورید.

بعد از به پایان رساندن کتاب، هر از گاهی به سراغ آن آمده و بخشی از آن را دوباره بخوانید. زیرا بار اول، ممکن است همه اشارات مهم کتاب به خوبی درک نشوند. اما بعد از مدتی تعمق و تمرین که دوباره به سراغ آن می‌آیید، اشارات جدیدی را درک می‌کنید که برای تان تازه‌گی دارند.

اگر متوجه شدید که یکی از عزیزان تان دچار آشفتگی ذهن شده و یا درگیر احساسات ناخوشایندی نظیر غم، خشم، نگرانی و ... است، حتماً این کتاب را به او معرفی کنید. همین که سرآغاز آن را بخواند، انگیزه خوبی برای ادامه آن پیدا خواهد کرد. گاهی وقت‌ها یک اشاره کوچک از طرف شما می‌تواند سرآغاز تغییر و تحول عظیمی برای دیگران باشد و در پی آن برکتی عظیم بر زندگی خودتان جاری شود. پس در این کار خیر و آگاهانه، کوشا باشید.

موجب مسرت این جانب می‌شوید اگر نظرات و پیشنهادات مفید خود را به آدرس اینترنتی "barnegari@gmail.com" پست کنید. باشد که شما نیز با درک زیبای خودتان کمک بزرگی به نگارش‌های آینده این مبحث داشته باشید.

پیشاپیش برای تان آرزوی موفقیت و اقتدار نفس دارم.

فرزاد ابراهیمی

ذهن

طبق نگرش ژرف خردمندان باستان و حتی یافته‌های امروز، انسان دارای کالبد‌های مختلف و البته مرتبط با هم است. زمخت‌ترین کالبد، جسم فیزیکی است که به کمک آن، زندگی در دنیای فیزیکی که یک هدیه والای الهی است را تجربه می‌کنید. ذهن، کالبدی لطیف‌تر و ظریف‌تر در درون کالبد فیزیکی است. این دو با هم مرتبط بوده و اثری مستقیم بر یکدیگر دارند.

هنگامی که جسم تحت فشار و یا بیماری باشد، بر ذهن اثری مشابه گذاشته و از طرفی مشکلات و تنش‌های ذهنی نیز تأثیری مشابه بر جسم دارند. در واقع ذهن ارتعاش ظریف‌تری از جسم بوده و جسم نیز ارتعاش زمخت‌تری از ذهن است که هر دو بخشی مادی از شما یا به بیان بهتر کالبد‌هایی متعلق به شما هستند.

کالبد ذهن نیز همانند جسم ابزاری در اختیار شما است تا در زندگی از کارآیی‌های آن بهترین استفاده را ببرید. برخی از کارآیی‌های متوجع ذهن که در رابطه با موضوع این کتاب است را می‌توان چنین نام برد؛

پردازش اطلاعاتی که از طریق حواس پنج‌گانه از بیرون دریافت می‌کنید، تمایز دادن بین چیزها، تصور کردن، مقایسه کردن، حفظ کردن اطلاعات (خاطره)، نیست و ... البته در نگرش حکیمان باستانی،