



جمعیت احیای انسانی (کنگره ۶۰)

آغازنامه

اخذ درجه راهنمایی در کنگره ۶۰

عنوان :

درمان چاقی با الگو گرفتن از روش *DST*

استاد راهنمای آغازنامه :

امین دژاکام فوق لیسانس فیزیک

نرگس تاجیک متخصص تغذیه

مشاور و ویراستار :

محسن زهرایی

راهنما :

محمد صداقت

نویسنده و مؤلف :

مسافر کمک راهنما ، علیرضا زرکش

اسفند ماه ۱۳۸۹

پیام

“شهر به یکباره طغیان دچار می گردد ، اما نسیم آرام الله پس از چندی در تمام آبادی ها حاکم می شود و عظمت و سلامتی بازمی آید و شما از آن بهره بیشتری می برید و از خداوند و نگهبانان شاکر هستید که وصل ها را انجام می دهند تا همه چیز در کائنات به رحمت الهی سیراب گردد ، آنانی که مجذوب رحمت قدرت مطلق می شوند به ارتقاء می رسند و آنانی که فقط به سورچرانی مشغولند نصیبی ندارند.

چهارپایانی که به دنبال پاهای اضافی می گردند تا خود را محکم در زمین نگهدارند ، اما نمی دانند که بدون دست و پا ، سر بر سجده الله بسیار آسان است . فقط تمنای دل می خواهد که با آن فاصله بسیار دارند . مانند نابینایان در روز به دنبال شب می روند. آن کسی که باید بداند می داند و آن می کند که حق می کند ، دوستان دایره وار دف بر دست به سماء مشغولند و نیایش حق تعالی را می نمایند ، جمعی از مستان از باده الهی ، شکر است.”

تقدیم به تمام عزیزان کنگره ۶۰

و

تقدیم به انسانهایی که در جهت تعالی و احیای انسانها

تلاش می کنند و عاشقانه از عصاره ی جان خویش

به آنها می بخشند.

((فهرست مطالب))

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۲	وادی اول
۱۷	معیارهای سازمان جهانی برای تعیین چاقی
۱۸	جدول شماره ۱ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۲۳	وادی دوم
۳۰	جدول شماره ۲ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۳۱	وادی سوم
۳۸	جسم یا کالبد فیزیکی یا شهر وجودی
۴۱	جدول شماره ۳ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۴۲	ترکیبات انواع مواد غذایی
۴۲	پروتئین ها
۴۴	چربی ها
۴۵	کربوهیدرات ها
۴۶	املاح معدنی
۴۷	ویتامین ها
۵۱	جداول کالری مصرفی
۵۷	وادی چهارم
۶۲	صور آشکار
۶۴	صور پنهان
۶۵	نفس امر کننده
۶۶	نفس سرزنش کننده
۶۷	نفس مطمئنه

۶۸	 وسوسه
۶۹	 جدول شماره ۴ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۷۰	 وادی پنجم
۷۳	 بازگشت از ضد ارزش ها
۷۵	 خودداری
۷۷	 قناعت
۷۸	 صبر
۸۰	 جدول شماره ۵ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۸۰	 توکل
۸۱	 رضا
۸۲	 تسلیم
۸۳	 جویدن
۸۶	 وادی ششم
۹۲	 عملکرد هورمون های انسولین و گلوکاگون در بدن
۹۳	 انسولین
۹۴	 گلوکاگون
۹۵	 جدول شماره ۶ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۹۷	 جداول GI در بعضی از غذاها
۹۸	 وادی هفتم
۱۰۴	 علت پایدار نبودن وزن کاهش یافته
۱۰۵	 جدول شماره ۷ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۰۶	 وادی هشتم
۱۱۱	 بازپرداخت بدهی نسبت به جسم و روان
۱۱۴	 تحرک و ورزش
۱۱۶	 جدول برنامه هفتگی ورزشی

۱۱۶	 بازپرداخت بدهی نسبت به شخصیت انسانی
۱۲۰	 جدول شماره ۸ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۲۱	 وادی نهم
۱۲۶	 جدول شماره ۹ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۲۷	 ظرفیت
۱۲۹	 با نادان سخن مگو
۱۳۰	 جلودار واقعی
۱۳۳	 پیام
۱۳۴	 وادی دهم
۱۳۶	 مسیر زندگی و تکامل
۱۳۹	 تغییر صفت در چاقی
۱۴۰	 تأثیر پذیری
۱۴۱	 تأثیر پذیری مستقیم
۱۴۳	 تأثیر پذیری غیرمستقیم
۱۴۵	 آب
۱۴۶	 اکسیژن
۱۴۶	 ویتامین ها و کاهش وزن
۱۴۸	 نقش خواب شب در سلامتی و لاغری
۱۴۹	 لحظه دشواری
۱۵۲	 جدول شماره ۱۰ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۵۲	 کنترل نقاط حساس
۱۵۴	 زنباره عجوزه را جوان می بیند
۱۵۶	 مرگ
۱۵۸	 وادی یازدهم
۱۶۴	 جدول شماره ۱۱ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

۱۶۶		وادی دوازدهم
۱۷۱		القائه
۱۷۲		احیاء
۱۷۲		تحرک
۱۷۴		جدول شماره ۱۲ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۷۵		وادی سیزدهم
۱۸۲		عقل
۱۸۲		عشق
۱۸۲		ایمان
۱۸۳		بیوشیمی
۱۸۵		تغذیه و سیستم اعصاب مرکزی
۱۸۵		اهمیت پاداش یا تنبیه در رفتار
۱۹۰		جدول شماره ۱۳ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۱۹۱		وادی چهاردهم
۱۹۶		امواج
۲۰۱		سایه ها
۲۰۱		جاذبه
۲۰۲		حس
۲۰۵		عشق مخلوق به مخلوق
۲۰۶		عشق مخلوق به خالق
۲۰۷		عشق خالق به مخلوق
۲۰۸		جدول شماره ۱۴ تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز
۲۰۹		جان کلام
۲۱۵		پیام
۲۱۶		منابع و مآخذ

مقدمه ؛

باسپاس به درگاه قدرت مطلق ، نگهبانان و استادان عزیز که به من توفیق خدمت عطا فرمودند ، که در گرو این خدمت ، پس از گذشت ۳۸ سال از عمر خود ، امروز توان درک بیشتری از دانش و آموزشهای راستین و اجرای بهتری از آنها را بیابم .

من در شهریور ماه سال ۱۳۵۲ در شهر تهران در خانواده ای متوسط و پایبند به اصول اخلاقی متولد شدم؛ در سن ۱۸ سالگی به دلایل گوناگون که امروز بر من پوشیده نیست با مواد مخدر ، همچون الکل و حشیش آشنا شدم ، خیلی سریع در این وادی پیش رفتم و زندگی من با شیر و تریاک ، عجین شد و دیری نپایید که طوق بندگی و بردگی اعتیاد را بر گردنم افکندم و مواد مخدر واسطه ای میان من و حیات گردید و اینگونه بود که من به دوران جوانی پای نهادم. نه برای صعود ، بلکه برای ورود به جهان تاریکی ها و ضداً ارزشها.

ورود به ضداً ارزش ها همواره توأم با لذت است ، ولی هرچه به اعماق تاریکی فرو می رویم ، گویی وام دار آن می شویم و خروج دشوارتر و غیر ممکن تر به نظر می آید . این چنین بود که دوازده سال از بهترین دوران عمر خود را در این مرحله ی سخت و وحشت آفرین سپری کردم و بسیار تجارب تلخ آموختم و بسیار کوشش کردم تا از بیماری سوء مصرف مواد مخدر خلاصی یابم ولی هر چه بیشتر تلاش کردم و راههای گوناگون را آزمودم ، بیشتر نا امید شده و خود را گرفتارتر می دیدم و همچون انسانی تسلیم شده ، خود را تا پایان عمر اسیر می پنداشتم .

این قضیه ادامه یافت تا در اسفند ماه سال ۱۳۸۲ ، توسط یکی از دوستانم که او هم درگیر بیماری مصرف مواد مخدر بود با جمعیت احیای انسانی کنگره ۶۰ آشنا شدم و توانستم طی یک پروسه و دوره ی درمانی از بیماری خود رهایی یابم. این روش درمانی و الگویی ، بر اساس شناخت انسان و مواد مخدر استوار گردیده است . برای درمان بیماری سوء مصرف مواد مخدر باید سفری را آغاز کرد، از مصرف مواد مخدر ، که در پله های ۲۱ روزه با کاهش ۲۰ درصد و در طی زمان ۱۱ ماه صورت گرفته و به قطع مواد مخدر منتهی می گردد . سفر تدریجی بر روی تغییرات سه مؤلفه ی جسم ، روان و جهان بینی پایه ریزی شده و اساس کار بر مبنای محبت ، عقل و ایمان است .

تئوریسین و خالق این روش ، آقای مهندس حسین دژاکام بوده که ایشان نیز با توجه به این روش علمی و تجربی به رهایی از بیماری مصرف مواد مخدر رسیده اند . نام این روش درمانی ، روش تدریجی یا DST^1 نام گرفته است.

من پس از طیّ مسیر سفر تدریجی در تاریخ ۸۳/۹/۱۵ به درمان مصرف مواد مخدرّ نائل شدم و با گذراندن کلاس ها و دوره های مختلف آموزشی با کسب نمره قبولی از آزمون های مختلف توانستم به درجه کمک راهنمایی در این جمعیت دست یابم . از آن پس با خدمت به هم دردانم تا به امروز با لطف خداوند و یاری همکارانم در این جمعیت ، بیش از پنجاه نفر توسط اینجانب و البته با انتقال آموزشهایی که دیده ام و با خواست خودشان به درمان مصرف مواد مخدرّ رسیده اند .

از دوران کودکی وزن من متعادل نبود و این مهم همچنان با من بود تا در اواسط سفر تدریجی درمان اعتیاد، وزن من شروع به اضافه شدن کرد و چند سالی که از رهایی من گذشت ، بسیار چاق شدم . هنگامی که دیگر دوستانم را در کنگره مشاهده کردم متوجه شدم که این امر در اکثر اعضا صادق است و بسیاری از آنها پس از درمان اعتیاد ، چاق می شوند ؛ البته این مسئله امروزه در انسانهای سالم هم بسیار مشاهده می شود .

برای رفع چاقی خود بسیاری از روش های معمول و غیر معمول را می آزمودم و به موفقیت هایی هم دست می یافتم ، ولی به علت پایدار نبودن این روشها همانند زمانی که من دچار بیماری مصرف مواد مخدرّ بودم و اقدام می کردم ، ولی به نتیجه قطعی نمی رسیدم ؛ وزن از دست رفته مجدداً بازگشت می کرد و این امر برای من به صورت یک مسئله ی لاینحل درآمده بود .

وجود تبلیغات گوناگون برای درمان چاقی ، تأسیس روز افزون مؤسسات درمانی با روشهای مختلف، نشر کتب و مقالات ، برگزاری سمینارها ، فعالیت های مراکز مختلف علمی و غیر علمی ، همه و همه ، نشانگر نیاز جمع کثیری از انسانها به این مقوله است ، که چاقی برایشان دغدغه ای شده و آنها را دچار زحمت فراوان و پیامد های ناهنجار و مختلف نموده است و هنوز به دنبال راهکاری

DST : پروتکل و روش درمان تدریجی تألیف مهندس حسین دژاکام . $(D = ۰/۸, S = ۲۱, T = ۱۰ \approx ۱۱)$. $D.S.T = Dejakam.Step.Time$ - ۱

مناسب برای بدست آوردن اندامی مناسب می گردند . چاقی از نظر جوامع بین المللی، در زمره ی یکی از بزرگترین مشکلات اجتماعی قرار دارد و هر روز به تعداد انسانهای چاق افزوده می شود .

من تصمیم گرفتم خود شخصاً در این مقوله بیندیشم و با توجه به دلایل و شباهت های بسیار زیاد میان چاقی و اعتیاد ، مصمم شدم با روش الگویی تدریجی که می تواند در بسیاری از موارد راه گشا باشد ، اقدام به سفر تدریجی کاهش وزن نمایم و بدین منظور اقدام به کاوش در مورد انسان و تغذیه کردم و در تمامی مراحل طول سفر ، نکات مهم را یادداشت برداری نمودم .

در مقوله ی سفر تدریجی کاهش وزن از تعالیم کنگره ۶۰ و چهارده وادی^۱ و یا چهارده قانون هنجارین هستی ، بسیار بهره بردم در مورد جسم انسان و مواد غذایی ، از سایت های مختلف اینترنتی و کتب طب سنتی ، فیزیولوژی ، تغذیه و روشهای مختلف پزشکان مطرح معاصر را در این مقوله مورد کاوش قرار دادم .

در روش درمان چاقی ، این تغییرات در فرد به صورت ریشه ای در سه مقوله ی جسم ، روان و جهان بینی صورت می گیرد و انجام آن حداقل ۱۰ ماه زمان نیاز دارد ، نکته مهم اینجاست که فرد چاق باید به بیداری در تفکر رسیده باشد ، یعنی رسیدن به فهم این نکته که چاقی ضدارزش است ، چون حاصل چاقی برای جسم و روح ما ایجاد اشکالات گوناگون می نماید .

در این مقوله شخصیت باید به شیوه ای بنیادین دگرگون شود و انسان به دانایی و آگاهی لازم برسد، این تغییرات بایستی در دو بعد صور آشکار (جسم) و صور پنهان (روان) اندک اندک در زمان خاص خود صورت گیرد ، و این مهم در نهایت ؛ به شناخت کامل نسبت به انسان و نیازهای واقعی و غذایی و برقراری تعادل در حد رفع نیاز جسمی و اشتهای واقعی (نه بیشتر و نه کمتر) خواهد رسید ، که در این پروسه ، به اجمال در این مورد بحث نموده ایم .

^۱ - چهارده وادی و یا چهارده قانون هنجارین هستی را می توان ، قوانین الهی نامید و قابل استفاده برای همه ی انسانها می باشد و همانگونه که بعضی از قوانین ریاضی و فیزیک ، ثابت هستند ؛ این قوانین هم ثابت می باشند . این قوانین ، پل هایی بسیار نیرومند برای اندیشه ی ما هستند که در طول سفر بیان می شوند و مورد استفاده ی ما قرار خواهند گرفت .

شاید ما با ترفند های گوناگون به ظاهر وزن خود را کاهش دهیم ، ولی گذر زمان زشتی و زیبایی ، درستی و نادرستی عملکرد ما را نمایان خواهد نمود ، " زیرا حقیقت در ادامه و اعمال ، نقاب از رخ بر می گیرد.^۱ " (سردار)

علیرضا زرکش

۸۹/۱۱/۲۶

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

عشوه های یار بد منیوش هین	دام بین ایمن مرو تو بر زمین
صد هزار ابلیس لاحول آر بین	آدما ابلیس را در مار بین
دم دهد تا پوستت بیرون کشد	وای او کنز دشمنان افیون چشد
سر نهد بر پای تو قصّاب وار	دم دهد تا خونت ریزد زار زار
همچو شیر صید خود را خویش کن	ترک عشوه ی اجنبی و خویش کن
همچو خادم دان مراعات خسان	بی کسی بهتر زعشوه ی ناکسان
در زمین مردمان خانه مکن	کار خود کن کار بیگانه مکن
کیست بیگانه تن خاکّی تو	کنز برای اوست غمناکی تو
تا تو تن را چرب و شیرین می دهی	جوهر خود را نبینی فربهی
گرمیان مشک تن را جا شود	روز مردن گند او پیدا شود
مشک را بر تن مزین بر دل بمال	مشک چه بود نام پاک ذوالجلال
آن منافق مشک بر تن می نهد	روح را در قعر گلخن می نهد
بر زبان نام حق در جان او	گندها از فکر بی ایمان او

وادی اوّل؛

با تفکر ساختارها آغاز می گردد،

بدون تفکر آنچه هست

رو به زوال می رود.

وادی اوّل؛

با تفکر ساختارها آغاز می گردد، بدون تفکر آنچه هست روبه زوال می رود^۱.

تفکر یکی از ویژگی های حائز اهمیت انسان است، و هر چه بیشتر تفکر کنیم، بیشتر به قدرت تفکر پی می بریم.

تفکر یک حرکت درونی است، یک حرکت ذهنی، از یک مبدأ به یک مقصد، یا از یک مبدأ به مبدأ دیگر از یک نقطه مجهول به یک نقطه معلوم یا از یک نقطه معلوم به معلوم دیگر.

در واقع مسئله ی چاقی یک مقوله ی چند منظوره است، یک مبدأ به مبدأ دیگر، ما نمی خواهیم چاقی را ترک کنیم، بلکه باید به درک صحیحی از چاقی برسیم تا در ادامه به روش درمان آن دست بیابیم. برای رسیدن به اندامی مناسب همراه با پایداری، نیازمند تفکر هستیم.

در انسان آموزش دیده؛ تفکر می تواند با تصویر سازی صورت بگیرد، ابتدا تفکر است و بعد، خلق صورت می گیرد و سپس ظاهر می شود، ابتدا من باید بدانم چه چیزی می خواهم و بعد حرکت نمایم، خواسته من، رسیدن به وزن مطلوب، بدون آسیب در طول مسیر کاهش وزن و ماندگاری در وضعیت مطلوب، بدون فشار است.

اگر ما توان تخیل که عملی درونی است نداشته باشیم، چگونه می توانیم آن را در دنیای بیرون خلق کنیم، اگر ما چیزی را می خواهیم باید توان ترسیم آن را در ذهن به زیباترین شکل ممکن داشته باشیم، پس من خود را با اندامی مناسب و زیبا در ذهن تصویر می کنم.

هنگامی که ما تفکر می کنیم و می خواهیم تصمیمی را بگیریم، نیروهای موجود در هستی نیز به یاری ما می آیند، شروع تفکر، همانند کاشتن یک بذر است. مثل کاشت گندم که زمین، آب، آفتاب و دیگر عوامل می توانند برای رسیدن به محصول مناسب به ما کمک کنند.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

ابتدا باید اندیشید که کجا هستیم ، چگونه عمل می کنیم و به کجا می خواهیم برویم . برای تفکر کردن باید فقط متمرکز یک هدف باشیم ، مانند تیراندازی با کمان که هنگام رهاکردن تیر از میان انگشتان ، باید ذهن آرام باشد ، بایستی فقط به سیبل مقابل نگاه کرد ، چون اصابت تیر به هدف بسیار مهم است .

پس حداقل در این مقطع خواسته هایی همچون ادامه تحصیل ، درآمد بیشتر ، تعویض شغل و یا هر چیز دیگری که در ذهن و تفکرات ما می گذرد ، باید کنار برود و فقط یک هدف که رسیدن به وزن مطلوب است را انتخاب کنیم و لحظه به لحظه به آن توجه نماییم ، تا ملکه ی ذهن گردد ، ذهن را باید بر روی یک خواسته متمرکز کرد نه به آن معنا که بقیه ی مسائل زندگی را کنار بگذاریم ، بلکه متمرکز درمان چاقی شویم .

این عمل هر چقدر هم که سخت باشد ، دست یافتنی است ، سوزن را می توان در انبار کاه پیدا کرد، فقط احتیاج به خواست قوی و تلاش دارد ، البته باید دید که این سوزن چقدر ارزش دارد ، ذهن شلوغ همانند انبار کاه است ، و شاید یافتن سوزن ، کلید خارج شدن از انبار کاه باشد .

اکنون از میان انبوه پرونده های مشکلاتم ، پرونده ی چاقی را انتخاب می کنم که برای من حائز اهمیت است و این پرونده را برای رسیدگی بر روی میز ذهنم می گذارم و ما بقی را فعلاً به بایگانی می سپارم و البته این مطلب را هم خوب می دانم که بسیاری از مشکلات و مسائل ، همانند زنجیری به یکدیگر متصل هستند و قفل مشترک دارند و هنگامی که ، قفلی باز شود یا یک درب باز شود ، گویی بسیاری از درب های دیگر نیز گشوده می شوند .

برای رسیدن به هر هدفی ، بایستی نقطه ی پایانی و نتیجه را در ذهن تصویر سازی کرد و در جهت آن، حرکت و عمل کرد . این به مفهوم شو، شود که یکی از ویژگیهای قدرت مطلق است و به انسانها تفویض شده ، می باشد . ما هرچه در ذهن ، از خود ترسیم کنیم همان می شود ، خداوند دریای بیکران است و ما با توانایی منحصر به فرد خود قطره ای از این بیکران هستیم ، پس من می خواهم و در ذهن خود فقط این هدف را ترسیم می کنم ، که همان رسیدن به وزن مطلوب است .

ابتدا ، نقشه را ترسیم می کنیم سپس حرکت می نماییم ، نقشه باید هم در توان جسم ما و هم در توان گنجایش تفکر ما باشد ، نمی شود تصمیم عجولانه گرفت ، نقشه باید حساب شده و دقیق باشد. سنگ بزرگ نشانه ی نزدن است ، البته هستند ، انسانهای نا آگاهی که توان پرتاب سنگ را دارند ولی سنگشان قطعاً به هدف نخواهد خورد و عملشان جز تخریب و پشیمانی و اتلاف وقت چیز دیگری به همراه نخواهد آورد .

من در مورد بیماری چاقی خودم ، بسیار تلاش کردم و بارها اراده کردم و برای کاهش وزن اقدام نمودم ، به مراکز مختلف مراجعه و یا گفته ها و تجربیات دیگران را که بسیار سخت و دشوار بود ، به کار بستم ، آن زمان نقشه می کشیدم و از فردای آن روز اجرا می کردم ، ولی متأسفانه در توان جسمی و روحی من نبود و پس از گذشت اندک زمانی ، دچار مشکلات و خلل در روند زندگی عادی می شدم و هر چقدر هم برای اجرای نقشه بیشتر پافشاری می کردم ، بیشتر دچار زحمت و ناراحتی می شدم و پس از گذشت زمانی نه چندان طولانی به جای اول بر می گشتم ، ولی با یک تفاوت ؛ نا امیدی هم اضافه شده بود .

در تفکر ، این نکته قابل توجه است ، که ؛ نیرویی به یاری ما می آید که گویی از جنس نیروهای پنهانی است ، همان نیرویی که همیشه در دشواری ها به یادش می افتیم و یاری می خواهیم ، همانند کودکی که از والدین خود طلب کمک می کند.

کودکی را در نظر بگیریم که در حضور والدین خود چگونه اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند ، حتماً نگاه و توجه آنها برای فرزند ، حائز اهمیت است . چگونه کودک بدون حضور آنها به اتاق تاریک وارد نمی شود و می ترسد ! هنگامی که اطمینان می یابد آنها حضور دارند و در معرض دید آنهاست ، در این حال با آرامش و به راحتی به اتاق تاریک وارد می شود .

قدرت مطلق و نیروهای ماوراء ، همواره و در تمامی مکانها حضور دارند و البته یک تفاوت عمده میان نیروهای موجود در کائنات و هستی با والدین نسبت به فرزند خود وجود دارد ، صرف نظر از تمایز جایگاه و توان این دو نیرو ، والدین برای فرزندان خود ، چیز بدی را نمی خواهند و در صورت

اشتباه رفتن راه و یا داشتن خواست نامعقول ، نه تنها فرزند را یاری نکرده ، بلکه جلوی او را خواهند گرفت ؛ در صورتی که قدرت مطلق و سیستم موجود در هستی ، هر چه که بخواهیم ، چه خوب یابد ، چه ارزش یا ضد ارزش ، در آن راستا ما را یاری خواهد کرد و هم سو با خواست ما می شود .

ما به این قضیه اعتقاد کامل داریم که ، پاک ترین انسانها به قدرت مطلق نزدیک ترند ، پس قدرت مطلق و نیروهای ماوراء که در تمامی جهات یاری دهنده اند ، اگر بخواهیم حرکت درست و یا تفکر سالم انجام دهیم ، چرا ما را یاری نکنند ؟

پس از شناخت و باور به این امر ، که سیستم عظیمی هست و مرا یاری می کند ، خوشحالم و با اعتماد به نفس بیشتری حرکت می کنم . اکنون با الگو گرفتن از روش *DST* ، که روشی تأیید شده ، برای درمان تدریجی بیماری سوء مصرف مواد مخدر است و من قصد دارم برای درمان چاقی از این روش الگو برداری کنم شروع به تفکر می نمایم ، در این روش ، در مراحل یا پله های ۲۱ روزه مقدار مصرف مواد فرد مصرف کننده را ۲۰ درصد کاهش داده و طی سفری یازده ماهه ، فرد بیمار به درمان کامل می رسد، و به شخصی که در این مسیر حرکت می کند ، مسافر اطلاق می شود .

در این روش ابتدا باید مبدأ و مقصد سفر تدریجی درمان چاقی کاملاً مشخص شود ، مبدأ سفر ، مقدار وزن فعلی جسم و مقصد ، وزن مطلوب بر اساس جدول *BMI*^۱ خواهد بود . با تقسیم کردن وزن بر حسب کیلوگرم بر مجزور قد (قد به توان ۲) به متر ، عددی به دست می آید که ، این عدد بدست آمده را *BMI* می نامند و به آن شاخص توده بدنی می گویند ، که متخصصان از این روش برای سنجش چاقی ، اضافه وزن و لاغری (سوء تغذیه) استفاده می نمایند.

شاخص توده بدنی در من ۳۴ است ، یعنی از مرز اضافه وزن عبور کرده و چاق محسوب می شوم و اگر بخواهم ، از چاقی به اضافه وزن برسم حدوداً ده کیلوگرم و برای رسیدن از اضافه وزن به وزن مطلوب باید سیزده کیلوگرم وزن کم کنم ، یعنی جمعاً حدود بیست و سه کیلوگرم .

^۱ - *BMI* مخفف *Body Mass Index* .

معیارهای سازمان جهانی بهداشت برای تعیین میزان چاقی بر اساس *BMI*

<i>BMI</i> (کیلوگرم بر متر مربع)		طبقه بندی
تحقیقات	استاندارد	
کمتر از ۱۸/۵	کمتر از ۲۰	کم وزن
۱۸/۵ تا ۲۷/۵	۲۰ تا ۲۴/۹	طبیعی
۲۷/۵ تا ۳۰	۲۵ تا ۲۹/۹	اضافه وزن
بیش از ۳۰	۳۰ تا ۳۹/۹	چاق
	بیش از ۴۰	چاقی شدید

طبقه بندی چاقی بر اساس شاخص جزء بدن *BMI*

در اضافه وزن درجه ۱ - که معمولاً اضافه وزن خوانده می شود - *BMI* بین ۲۵ تا ۲۹/۹ است .
 در اضافه وزن درجه ۲ - که چاقی خوانده می شود - *BMI* بین ۳۰ تا ۳۹/۹ است .
 در اضافه وزن درجه ۳ - که چاقی شدید یا ناتوان کننده خوانده می شود - *BMI* مساوی با ۴۰ یا بیش از ۴۰ است .

اعداد فوق مربوط به سازمان بهداشت جهانی است و ممکن است با سایر اعداد مشابه متفاوت باشد لذا یکسان نبودن اعداد *BMI* نبایستی شما را مبهوت نماید بلکه مهم حدود این اعداد می باشد .

به تازگی *BMI* بیش از صدک ۸۵ و کم تر از صدک ۹۵ به عنوان اضافه وزن و بیش از صدک ۹۵ در کودکان و نوجوانان به عنوان چاقی در نظر گرفته شده است . *BMI* بیش از ۳۰ در هر سنی به عنوان چاقی تعریف می شود .

مهم ترین پارامتر در هر حرکتی ، نظم و انضباط است ، در هر ساختاری چه مثبت و چه منفی ، اگر نظم وجود نداشته باشد ، مطمئناً آن ساختار دچار مشکل می شود ، و روبه زوال و نابودی خواهد رفت ، کائنات و جهان هستی بر روی نظم بنا یافته است و هر موجودی که بخواهد در این مجموعه فعالیت نماید و پایدار باشد، باید تابعی از نظم باشد .

من در حال حاضر هیچ کاری به کم خوردن یا زیاد خوردن مقدار غذا ندارم ، فقط به عنوان شخص دوّمی ، در کناری آرام ایستاده و خودم را نظاره می کنم و سرعت عمل برای رسیدن به جواب برایم مطرح نیست ، می خواهم صادقانه بدانم هر روز چند وعده غذا می خورم و هر وعده چه مقدار! برای به جواب رسیدن ، چند هفته ای طول کشید که من توانستم این موضوع را مشخص کنم.

با تنظیم نمودن تعداد وعده های روزانه به این نتیجه رسیدم که در طول روز ، علاوه بر سه وعده غذای اصلی ، صبحانه ، نهار و شام ؛ سه میان وعده ما بین صبحانه و نهار ، نهار تا شام ، شام تا هنگام خواب ، با اختلاف چند ساعته برقرار کنم و به غیر از این وعده های مشخص شده تمام تلاشم را انجام دادم تا هیچ چیز دیگری نخورم .

جدول شماره ۱ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	ساعت
۱	صبحانه	۷
۲	میان وعده اول	۱۰
۳	نهار	۱۳
۴	میان وعده دوم	۱۸
۵	شام	۲۱
۶	میان وعده سوم	۲۳

تعیین وزن مطلوب امری کاملاً شخصی و سلیقه ای است و عوامل فردی بسیاری را باید در نظر گرفت ، هیچ محاسبه و جدولی وجود ندارد که شیوه ی زندگی ، نیازهای روحی و روانی ما را در نظر گرفته باشد . پس فقط برای آشنایی بیشتر و سهولت در امر یافتن حدود وزن و مقایسه از این جداول استفاده می کنیم ، هیچ کدام از ما محکوم نیستیم که خود را در یکی از خانه های این جداول بگنجانیم و تفاوت چند کیلوگرمی بیشتر و یا کمتر ، ما را دچار حساسیت و وسواس نماید . پس مهمترین پارامتر برای تعیین وزن مطلوب ، داشتن اندامی مناسب است که سلامتی جسمی ، روحی و روانی ما را تضمین می کند .

جدول های BMI

بر حسب مقادیر BMI وزن هر شخص به طور جداگانه در دو جدول بر حسب سن و قد و جنس محاسبه شده است که جهت آشنایی شما با جداول مزبور آنرا در زیر می آوریم :

وزن مناسب آقایان با در نظر گرفتن سن ، قد و جنس با استخوانبندی متوسط

قد/سن	۱۶-۱۴	۱۹-۱۷	۲۴-۲۰	۲۹-۲۵	۳۹-۳۰	۴۹-۴۰	۵۹-۵۰	۶۹-۶۰
۱۵۵	۴۷	۵۲	۵۶	۵۹	۶۰	۶۲	۶۳	۶۱
۱۵۶	۴۸	۵۳	۵۷	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۲
۱۵۷	۴۸	۵۳	۵۷	۶۰	۶۲	۶۳	۶۴	۶۳
۱۵۸	۵۰	۵۴	۵۸	۶۱	۶۲	۶۴	۶۴	۶۳
۱۵۹	۵۱	۵۵	۵۹	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۴
۱۶۰	۵۱	۵۶	۶۰	۶۲	۶۴	۶۵	۶۶	۶۴
۱۶۱	۵۲	۵۶	۶۰	۶۳	۶۴	۶۶	۶۶	۶۵
۱۶۲	۵۳	۵۷	۶۱	۶۴	۶۴	۶۶	۶۷	۶۵
۱۶۳	۵۴	۵۸	۶۲	۶۴	۶۵	۶۷	۶۸	۶۶
۱۶۴	۵۵	۵۹	۶۲	۶۵	۶۶	۶۸	۶۸	۶۷
۱۶۵	۵۵	۵۹	۶۳	۶۵	۶۷	۶۹	۶۹	۶۸
۱۶۶	۵۶	۶۰	۶۳	۶۶	۶۸	۶۹	۷۰	۶۸
۱۶۷	۵۷	۶۱	۶۴	۶۶	۶۹	۷۰	۷۱	۶۹
۱۶۸	۵۸	۶۱	۶۴	۶۷	۶۹	۷۱	۷۱	۷۰
۱۶۹	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰	۷۲	۷۲	۷۱
۱۷۰	۶۰	۶۳	۶۶	۶۸	۷۱	۷۳	۷۳	۷۲
۱۷۱	۶۰	۶۳	۶۶	۶۹	۷۲	۷۳	۷۴	۷۲
۱۷۲	۶۱	۶۴	۶۷	۷۰	۷۲	۷۴	۷۵	۷۳
۱۷۳	۶۲	۶۵	۶۸	۷۰	۷۳	۷۵	۷۵	۷۴
۱۷۴	۶۳	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۶	۷۶	۷۵
۱۷۵	۶۴	۶۶	۷۰	۷۲	۷۵	۷۷	۷۷	۷۶
۱۷۶	۶۵	۶۷	۷۰	۷۳	۷۶	۷۷	۷۸	۷۷
۱۷۷	۶۵	۶۸	۷۱	۷۳	۷۶	۷۸	۷۹	۷۸
۱۷۸	۶۶	۶۸	۷۱	۷۴	۷۷	۷۹	۷۹	۷۹
۱۷۹	۶۷	۷۰	۷۳	۷۵	۷۹	۸۰	۸۰	۷۹
۱۸۰	۶۸	۷۰	۷۳	۷۵	۷۹	۸۰	۸۱	۸۰

وزن مناسب بانوان با در نظر گرفتن سن ، قد و جنس با استخوانبندی متوسط

قد/سن	۱۵-۱۳	۱۸-۱۶	۲۴-۱۸	۲۹-۲۵	۳۹-۳۰	۴۹-۴۰	۵۹-۵۰	۶۹-۶۰
۱۵۵	۴۵	۴۶	۴۸	۵۰	۵۲	۵۳	۵۳	۵۴
۱۵۶	۴۸	۴۹	۵۰	۵۲	۵۵	۵۸	۶۰	۶۱
۱۵۷	۴۹	۵۰	۵۱	۵۳	۵۶	۵۹	۶۱	۶۱
۱۵۸	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۱	۶۲
۱۵۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۴	۵۷	۶۰	۶۲	۶۲
۱۶۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۱	۶۳	۶۳
۱۶۱	۵۱	۵۲	۵۳	۵۵	۵۸	۶۲	۶۴	۶۵
۱۶۲	۵۲	۵۳	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵	۶۵
۱۶۳	۵۳	۵۴	۵۴	۵۶	۵۹	۶۳	۶۵	۶۶
۱۶۴	۵۳	۵۵	۵۵	۵۷	۶۰	۶۴	۶۶	۶۶
۱۶۵	۵۴	۵۶	۵۶	۵۸	۶۱	۶۴	۶۶	۶۷
۱۶۶	۵۵	۵۶	۵۶	۵۸	۶۲	۶۵	۶۷	۶۷
۱۶۷	۵۶	۵۷	۵۷	۵۹	۶۲	۶۵	۶۸	۶۸
۱۶۸	۵۷	۵۸	۵۸	۶۰	۶۳	۶۷	۶۹	۶۹
۱۶۹	۵۷	۵۸	۵۹	۶۱	۶۳	۶۷	۷۰	۷۰
۱۷۰	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۴	۶۸	۷۰	۷۱
۱۷۱	۵۸	۵۹	۶۰	۶۲	۶۵	۶۹	۷۱	۷۲
۱۷۲	۵۹	۶۰	۶۱	۶۳	۶۵	۷۰	۷۲	۷۲
۱۷۳	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۶	۷۰	۷۳	۷۳
۱۷۴	۶۱	۶۱	۶۲	۶۴	۶۷	۷۱	۷۳	۷۴
۱۷۵	۶۱	۶۲	۶۳	۶۵	۶۸	۷۳	۷۴	۷۴
۱۷۶	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۸	۷۳	۷۵	۷۵
۱۷۷	۶۳	۶۳	۶۴	۶۶	۶۸	۷۳	۷۵	۷۶
۱۷۸	۶۳	۶۵	۶۵	۶۷	۶۹	۷۴	۷۶	۷۶
۱۷۹	۶۴	۶۵	۶۶	۶۸	۷۰	۷۵	۷۷	۷۷
۱۸۰	۶۵	۶۶	۶۷	۶۹	۷۲	۷۶	۷۸	۷۸

لیست زیبایی اندام

وزن بانوان با نوع استخوانبندی (کیلوگرم)		وزن آقایان با نوع استخوانبندی (کیلوگرم)		قد
درشت	ریز	درشت	ریز	(سانتیمتر)
۵۸	۴۷	۴۶	۴۲	۱۴۴
۵۹	۴۸	۴۸	۴۴	۱۴۶
۶۰	۴۹	۵۰	۴۶	۱۴۸
۶۱	۵۰	۵۱	۴۶	۱۵۰
۶۲	۵۱	۵۳	۴۷	۱۵۲
۶۳	۵۲	۵۴	۴۸	۱۵۴
۶۴	۵۳	۵۴	۴۹	۱۵۶
۶۵	۵۴	۵۵	۵۰	۱۵۸
۶۶	۵۵	۵۵	۵۰	۱۶۰
۶۷	۵۵	۵۶	۵۱	۱۶۲
۶۹	۵۶	۵۷	۵۲	۱۶۴
۷۰	۵۷	۵۷	۵۳	۱۶۶
۷۲	۵۸	۵۸	۵۴	۱۶۸
۷۴	۶۰	۵۹	۵۵	۱۷۰
۷۶	۶۲	۶۰	۵۵	۱۷۲
۷۸	۶۳	۶۱	۵۵	۱۷۴
۷۹	۶۴	۶۲	۵۶	۱۷۶
۷۹	۶۵	۶۳	۵۶	۱۷۸
۸۰	۶۶	۶۴	۵۷	۱۸۰
۸۲	۶۷	۶۵	۵۸	۱۸۲
۸۴	۶۹	۶۶	۵۹	۱۸۴
۸۸	۷۲	۶۶	۵۹	۱۸۶
۸۹	۷۴	۶۷	۶۰	۱۸۸
۹۰	۷۵	۶۸	۶۰	۱۹۰

وادی دوم؛

هیچ مخلوقی جهت بیهودگی

قدم به حیات نمی نهد،

هیچ کدام از ما به هیچ نیستیم

حتی اگر خود به هیچ فکر کنیم.

وادی دوم؛

هیچ مخلوقی جهت بیهودگی قدم به حیات نمی نهد ،

هیچ کدام از ما به هیچ نیستیم حتی اگر خود به هیچ فکر کنیم^۱.

انرژی عظیمی در درون کوه های آتش فشان نهفته است و اگر این مواد مذاب به بیرون راه پیدا کنند تحوّل و تغییرات زیادی به وجود می آید ، در درون انسان نیز ، نیروهای عظیمی قرار دارد ، ولی خاموش و بی صدا . می توان این نیروها را بیدار نمود ، البته فرمان بیداری در اختیار تک تک انسانهاست و ما انسانها نیازمند این نیروها هستیم .

همانند کشاورزی که برای بهره برداری از کشتزارها و باغات خود نیاز به آب فراوان دارد و باید آب را از دل کوه و از زیر زمین بیرون کشیده و آب را به روشی بهینه مدیریت نماید و قطعاً برای انجام این امر نیاز به انرژی اولیه و اطمینان یافتن از بیهوده نبودن عمل خود دارد .

برای کسب این انرژی اولیه ی سالم نیاز است عوامل بازدارنده ی بسیاری را کنار بزنیم ، از ضدآرزشها دوری کنیم و با چرخش کامل ۱۸۰ درجه ، در جهت ارزشها حرکت نماییم . البته غذا خوردن (تغذیه) جزء لاینفک زندگی و برای بقا ، حیات ، رشد و ترمیم بافتهای بدن ، لازم و ضروری می باشد ؛ ولی غذا خوردن بیش از حد ، که بازتاب آن بیماری چاقی است ، جای بررسی و پژوهش ویژه ای دارد .

من در این مقطع اعتقاد دارم ، که قبلاً نسبت به چاق شدن خود هیچ مسئولیتی نداشته ام ؛ ولی اکنون در مقابل درمان چاقی خود ، مسئول هستم و باید مسئولیت این کار را بپذیرم و به دنبال راهکار مناسب بگردم و وارد حاشیه نشوم و از کارهای بیهوده بپرهیزم .

در چاقی و اضافه وزن ما با دو موضوع سر و کار داریم ، از یک طرف : انسان و از طرف دیگر : مواد غذایی و باید هر دو مقوله را بشناسیم و اثر متقابل آنها را بر روی یکدیگر بررسی نماییم ؛ چون چاقی ، از ترکیب انسان و غذا بوجود می آید .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

باید قبول کرد، زندگی کردن بیهوده نیست و برای معنی و مفهوم خاصی به وجود آمده است، همه ی موجودات در حال حرکت هستند و ثانیه ای باز نمی ایستند و هر یک دارای مسئولیت خاص خود هستند، و هیچ چیز بی هدف در جهان آفرینش، خلق نشده است و این حقیقت است.

عظمت و پیچیدگی انسان با هیچ موجود دیگر قابل قیاس نیست. تمامی موجودات در حال حیات و انجام وظیفه هستند و این امر در طبیعت و برای مثال در درختان کاملاً مشهود است، هنگامی که به یک سلول از میلیاردها سلول جسم انسان می نگریم، به پیچیدگی و عظمت خود پی می بریم، پس برآستی هر یک از ما انسانها در این حیات خاکی، چه وظیفه ای را به عهده داریم؟

تنها اختلاف میان انسان و دیگر موجودات، اختیار است و این اختیار باعث گردید که نوع بشر از دیگر موجودات مجزا شود، و بر همین اساس، وظیفه اش سنگین تر. انسان با تمام پیچیدگی های خود باید بیندیشد و راه خود را پیدا کند.

یکی از عوامل مهمی که انسان باید در طول حیات به آن توجه نماید، صورت آشکار انسان یعنی جسم یا قالب و یا شهر وجودی اوست، که همواره در کشاکش و ارتباط با صورت پنهان انسان یعنی روح (به معنای عام) است.

وجود تبلیغات گوناگون برای درمان چاقی، تأسیس روزافزون مؤسسات درمانی با روشهای مختلف، نشر کتب و مقالات، برگزاری سمینارها، فعالیت مراکز مختلف علمی و غیر علمی، همه و همه نشانگر نیاز جمع کثیری از انسانهاست، که این دسته از مخاطبین، در کل سطوح جامعه وجود دارند، زن و مرد، کودک و جوان، فقیر و غنی، تحصیل کرده و کم سواد، که چاقی برایشان دغدغه ای شده و آنها را دچار زحمت نموده است و به دنبال راهکاری مناسب برای داشتن اندامی مناسب می گردند، به همین منظور، روشهای گوناگون را می آزمایند و بهای سنگینی را از نظر مادی، جسمی و روحی پرداخت می نمایند و همچنان نا موفق در پی روش مناسب دیگری می گردند.

و اینان همه تلاش می کنند که رها شوند ، از چیزی که آزارشان می دهد و خوشایندشان نیست و حاضرند بهای گزافی را برای خلاصی از آن پرداخت کنند. از نظر من چاقی ارزش نیست و چیزی که ارزش نباشد می تواند ضد ارزش باشد . تغذیه ، مسائل جنسی ، پول ، کسب دانش و ارتقاء شناخت و به طور کلی خواسته های مادی و معنوی ، نیازهای بشری برای ادامه ی حیات در جهان ماست ، ولی از تعادل خارج شدن هر یک از آنها ایجاد تخریب می نماید .

در تعریف نفس : کل خواسته های روحی و جسمی از معقول و غیرمعقول در هر دو حال ، نفس است و این نفس ، تعیین موجودیتی است که در هر صورت ، ظاهر و باطن انسان را ، می نمایاند ^۱. (سردار)

در نظر بگیریم ، راننده ؛ نفس و اتومبیل ؛ جسم انسان است . هنگامی که اتومبیل با سرعت غیر مجاز و بصورت خطرناک حرکت کند ، خواسته های نا معقول راننده را برآورده می کند و همچنان اگر راننده به انجام این خواسته ها ادامه دهد ، یا جریمه می شود و یا تصادف می کند ، در هر دو حالت، فرقی نمی کند، راننده یا نفس ، پاسخ گوی شرایط به وجود آمده خواهد بود ، البته این اتفاقات خبر از عدم تعادل و نادانی راننده می دهد .

هنگامی که انسان چاق می شود ، سطح انرژی پایین می آید ، چون انرژی زیادی باید صرف خوردن و هضم غذا و حرکت جسم سنگین گردد و هنگامی که سطح انرژی پایین باشد حس انسان دچار مشکل می شود و در پی آن انسان در انجام فرمان عقل ناتوان و یا کم توان می گردد ، چرا که حس اولین شروع ، برای راه اندازی قوه ی عقل است ^۲ ، البته این امر به صورت نسبی است .

همه ما به خوبی می دانیم ، خوردن غذای بیش از نیاز بدن ، باعث ذخیره و انباشت چربی در بدن می شود . انسان چاق ، بسان فرمانروایی می ماند که منابع با ارزش خود را می دهد و بجای آن کالایی وارد می کند که نه تنها به کارش نمی آید بلکه فضای زیادی را برای انبار کردن و نگهداری

^۱ - کتاب عبور از مطلقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب عبور از مطلقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

آن باید اشغال کند. البته چربی ها برای بدن بسیار مفید فایده هستند ولی مقدار بیش از نیاز آن ، انسان را دچار بیماری های گوناگونی می کند .

همیشه تصوّر می کردم که من با وجود پُرخوری ، نسبت به یک انسان با اندام مناسب ، لذّت بیشتری از غذا خوردن می برم ؛ ولی با دقّت در رفتار تغذیه اطرافیانم متوجه شدم ، آنها هم از غذا خوردن لذّت می برند و جالب اینجاست که همان چیزهایی را می خورند که من می خورم . پس مشکل ، سوخت و ساز (متابولیسم)^۱ بدن من است و شاید غدد من دارای فعالیت مفرط است ، ولی تحقیقات بر روی متابولیسم انسانها نشان می دهد ؛ " متابولیسم انسانهای چاق و لاغر برای توجیه اختلافهای فاحش وزن درست نیست و درصد بسیار کمی از چاقی ها به علّت عدم تعادل غدد است"^۲ . " چاقی نه از آسمان می آید و نه از زیر زمین ، تنها دلیل چاقی ، خوردن غذای اضافی است"^۳ .

من امروز که دچار چاقی هستم با بیماری های دیگری که حاصل از چاقی است همچون ، چربی خون ، فشار خون ، تنگی نفس و ... زندگی می کنم و البته این ظاهر قضیه است ، چرا که یک انسان چاق دایره ی اختیاراتش هر روز کمتر شده و این موضوع باعث عدم تعادل در رفتار ، گفتار و تفکّراتش می شود .

جسم ما متشکل از میلیاردها سلول مختلف می باشد و جالب اینجاست که فقط فرماندهی قسمت اندکی از آنها در اختیار ماست و قسمت اعظمی از این سلولها به صورت خودکار و یا ناخودآگاهی ما کار می کنند و هر یک از این سلولها مثل یک کهکشان است .

من بارها برای درمان اضافه وزن خود اقدام کرده ام ، با روشهای مختلف ، رایج و غیر رایج و در کاهش وزن خود موفق هم شده ام ولی نتیجه ی بدست آمده پایدار نبوده است و خیلی سریع وزن

^۱ - متابولیسم ، فرآیند شیمیایی است که به سلولها امکان ادامه حیات می دهد .

^۲ - نویسنده کارن دارلینگ ، بدون اضافه وزن ترجمه گیتی خوش دل

^۳ - دکتر محمد صادق کرمانی

کم شده ، دوباره بازگشته است ، ولی می توان با روش درست و در زمان مناسب همراه با آموزش صحیح به اقدامی مناسب رسید و ما نبایستی جسم خود را تحت فشار بگذاریم .

دانش اندک ، انسان را از خود و هستی دور می کند و دانش زیاد ، انسان را به خود و هستی نزدیک می کند^۱ . در سفر تدریجی درمان چاقی ، برای اینکه ، فرمانروایی صالح و با کفایت برای جسم خود باشیم باید خود را آماده کنیم و بر مشکلات خود فائق آییم .

این مشکلات به سه بخش عمده تقسیم می شوند^۲ :

۱- مشکلات جسم ما

۲- مشکلات روان ما

۳- مشکلات جهان بینی ما

مشکلات جسم ما باید حل شود و برای داشتن اندامی مناسب ، نیاز به زمان کافی و مناسب داریم و روان که در ارتباط مستقیم با جسم انسان است ؛ در ادامه با کم کردن حجم مواد غذایی و شناخت نیازهای بدن و تغذیه درست که وزن کم می کنیم ، روان نیز به تعادل نسبی می رسد و جهان بینی که عبارتست از آنچه ما نسبت به کل هستی (جهان درون و جهان بیرون) برداشت ، ادراک ، دریافت و احساس می نماییم ، جهان بینی نام دارد . جهان بینی درون شامل : ادراک و احساس ما نسبت به خودمان است و جهان بینی بیرون شامل : ادراک و احساس ما نسبت به تمام هستی است^۳ ، باید تغییر کند و نوع نگاه ما به مسائل باید به صورت ۳۶۰ درجه شود تا مطالب را از تمام جوانب مورد بررسی قرار دهیم و می توانیم با درک درست ، همه چیز را زیبا ببینیم ، البته باید آموخت تا خوش خیال هم نباشیم . باید نگرش درست در دیدگاههای ما باشد تا بتوانیم عمل سالم را انجام دهیم و اولین قدم خودمان هستیم، و اگر شخصی مشکلات جسمی و روانی خود را حل کند و مشکلات جهان بینی خود را تغییر نداده باشد ، مجدداً وزن اضافه کرده و چاق می شود .

^۱ - مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۳ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

برای وزن کم کردن و رسیدن به اندامی مناسب باید تمامی جوانب امر را کاملاً در نظر گرفت و ریشه ای به مسئله نگریست و حرکت کرد .

هر عملی که با افراط انجام شود ، نفرین شده است و شیطان در آن نهفته است .

با مشخص شدن وعده های غذایی در روز و تنظیم زمان غذا خوردن ، آن هم به صورت تقریبی ، برای حرکت بعدی خود را آماده می کنیم . نمی خواهیم کار بزرگی در این مقطع انجام دهیم فقط حرکت رو به جلو کافیهست.

در روش تدریجی درمان سوء مصرف مواد مخدر ، قرار بر این است که مقدار مصرف مواد پس از گذشت زمان یازده ماه به صفر برسد ولی در امر تغذیه به صفر رساندن مصرف مواد غذایی امری غیرممکن و محال است ، پس باید ضربی یافت که تقریباً طی یازده ماه سفر تدریجی در جهت کاهش وزن ، مقدار حجم غذای مصرفی فرد حدوداً به نصف و یا کمی پایین تر از آن برسد .

با کمی محاسبات ریاضی ، ضریب بدست آمده به جای D حدوداً ۹۵٪ می باشد و مقدار کاهش حجم غذا در پله های ۲۱ روزه تقریباً ۵ درصد از کل حجم غذا است که معادل $\frac{1}{4}$ می باشد .

مهم مشخص نمودن پایه اصلی غذاهایی است که ما می خوریم ؛ در سبد غذایی روزانه ما کدام دسته از مواد غذایی پایه محسوب می شوند (برنج ، نان ، سیب زمینی ، ...) . در وعده های غذایی من پایه برنج یا نان است ، مقدار آنها را در هر وعده غذایی مشخص کردم ، اگر غذا نانی باشد ، چه مقدار نان و اگر برنجی باشد چه مقدار برنج (چند کفگیر) ، نیازی به سانت کردن و یا وزن کردن نیست ، به صورت چشمی جواب کار ما را می دهد . من که قرار نیست خود را گمراه کنم و یا اجباری در کار باشد .

تصمیم گرفتم مقدار حجم غذا را در وعده اصلی ، یعنی سه وعده صبح ، ظهر و شب را کاهش دهم . نوع غذای مصرفی در این مقطع مهم نیست ، با همان غذاهایی که روزمره می خوردم ، مقدار حجم غذا را در هر وعده ، صبحانه ، نهار و شام $\frac{1}{4}$ کاهش دادم.

وعده غذایی نهار و شام را در بشقاب غذا با چشم و به صورت تقریبی، $\frac{1}{۲۰}$ از کل غذا را جدا کردم و نخوردم و در وعده صبحانه، با مشخص نمودن مقدار نان مصرفی، $\frac{1}{۲۰}$ از نان را جدا کردم و از وعده غذایی حذف نمودم و خودم را ملزم نمودم که برنامه را باید اجرا کنم تا به هدفم که همان اندام مناسب است برسم و هنگامی که صادقانه بیندیشیم، $\frac{1}{۲۰}$ از حجم غذا در مقابل کل غذا بسیار ناچیز است و اصلاً نیازی به تحمل فشار برای اجرای برنامه نمی خواهد.

البته این تغییر جزئی که به چشم هم نمی آید، برایم خوشایند بود و اصلاً به کاهش وزن توجهی نمی کردم، چون سفر هزار فرسنگی با قدم اول آغاز می شود و چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگر، برای درمان، نیاز به زمان دارد و بهترین روش، روش تدریجی است و من باید این حرکت را طبق برنامه، ۲۱ روز ادامه دهم.

جدول شماره ۲، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{۲۰}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{۲۰}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{۲۰}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

وادی سوّم؛

**باید دانست هیچ موجودی به
میزان خود انسان برای
خویشتن خویش فکر نمی کند .**

وادی سوّم؛

باید دانست هیچ موجودی به میزان خودِ انسان برای خویشتن خویش فکر نمی کند^۱.

این مطلب بسیار حائز اهمیت است، که هیچ موجودی به اندازه ی خود انسان به خودش نمی اندیشد و هیچ انسانی به اندازه خودش نمی تواند در مورد حلّ مسائل، مؤثر واقع شود و اگر این مطلب را از آموزگار آموختیم که آموختیم و گر نه روزگار به ما خواهد آموخت.

در کلام قدرت مطلق هم چنین آمده است که هیچ نفسی نمی تواند بار نفس دیگری را به دوش بکشد.

در بیماری چاقی هم چنین است، هیچ کسی بهتر از خودمان نمی تواند به ما یاری و کمک برساند، البته می توانیم از دیگران راهنمایی بگیریم، ولی بار اصلی به دوش خودمان می باشد، بیماری چاقی، درمانگر ندارد، درمانگر خود فرد چاق است. ما می توانیم در درمان بیماری هایی همچون؛ بیماری قلبی، انجام جراحی ها، درمان شکستگی ها و غیره از دیگران یاری بگیریم و در صد زیادی از مسئولیت آن را به دوش متخصصان بیندازیم، ولی درمورد بیماری هایی همچون، اعتیاد، چاقی، مسائل جنسی، مشکلات روحی و روانی و غیره، اگر بخواهیم به درمان کامل منجر شود باید بپذیریم که کار و مسئولیت، فقط به عهده خودمان است.

چون در اینجا، مسئله اختیار پیش می آید و هر نفسی فقط فرمانده و اختیار دار خویش و شهر وجودی خویش است، و اختیار، ابزاری برای رسیدن به خواسته های نفس است و نفس یعنی من واقعی.

شاید ما بتوانیم با استفاده از داروهای ضد چاقی، دستگاه های کاهش وزن و یا ریاضت کشیدن و غذا نخوردن لاغر شویم ولی به محض خارج شدن از شرایطی که به وجود آورده ایم، مجدداً چاق خواهیم شد، و این درمان نیست، بلکه روشی است که مقطعی عمل می کند و در اینجا بحث آموزش

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

و تربیت پیش می آید، آموزش و تربیت نفس و شناخت کامل آن. آموختن ماهیگیری نه ماهی خریدن، و این به عهده خودماست و دیگران در حاشیه قرار می گیرند.

اصولاً انسان موجودی راحت طلب و آسانگرا است و می خواهد مشکلات خودش را به راحتی حل کند، برای نمونه، ما پیوسته به دنبال روش جدیدی برای کاهش وزن خود می گردیم، و گوئی نمی خواهیم هیچ گونه تغییری در روند اندیشه و اعمالمان انجام دهیم، می خواهیم دیگران برای ما فکر کنند و مشکل ما را حل نمایند. تا هنگامی که اینگونه می اندیشیم، ابتدا باید بدانیم آنها به جای ما نیستند و همانند ما موقعیت را درک نمی کنند و دوم خاصیت ما انسان ها این است که در ابتدا نفع خودمان را در نظر می گیریم سپس برای دیگران می اندیشیم و حرکتی می کنیم.

اگر ما شب و روز هم با دانشمندان در هر زمینه علمی نشست و برخاست کنیم، تا خودمان اقدامی اساسی نکنیم، هیچ ارزشی ندارد، خود انسان باید جستجوگر باشد تا بتواند به موضوع واقعی برسد^۱، مسئولیت این کار بر عهده خودمان است و نقش اول خودمان هستیم و نیز این ما هستیم که باید بدهی های خود را نسبت به نتیجه ی تمام اعمال و رفتارمان بپردازیم. اگر امروز ما به واسطه چاقی، دچار بیماری های جسمی و یا دارای اندام نامناسب و نا همگون هستیم، بدهی ماست نسبت به چاقی و بایستی با شهادت، مشکلات را تحمل کنیم و در صورتی که درست تصمیم گیری نماییم به سرعت، بدهی ما پرداخت می شود و به تعادل جسمی و روانی می رسیم.

زندگی همانند صحنه یک فیلم و یا تئاتر است و همه انسانها و دیگر موجودات، بازیگران آن. نکته قابل توجه اینجاست که تمام موجودات در این صحنه نقش اول هستند و باید نقش خود را به خوبی بازی کنند و اگر من در این میان نقشی دارم که قطعاً این چنین است، پس باید در صحنه ی خلقت، آگاهانه بازی کنم، البته زندگی هم بازی است و هم مبارزه و اگر بخواهیم به پیروزی برسیم باید نیروهای اطراف خودمان را بشناسیم.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

تغذیه، لازمه‌ی حیات است و بی‌توجهی به آن، عوارض خوشایندی در پی نخواهد داشت، یک تابلوی نقاشی از نقش‌ها و رنگ‌های مختلفی تشکیل شده است، هر کدام از این نقش‌ها و رنگ‌ها در جای خود بسیار مهم هستند. جزئیات، کلیات را می‌سازند و نمی‌توان به جزئیات بی‌توجهی کرد.

برای نخستین بار که دقیق و منصفانه به غذا خوردن خود توجه کردم، چند نکته، توجه مرا به خود جلب کرد؛ گرسنگی برایم مهم بود؛ ولی چگونه سیر شدن نه چندان، یعنی درک صحیح لذت و کیفیت غذا برایم چندان اهمیتی نداشت. هنگام غذا خوردن به تنها چیزی که دقت نمی‌کردم غذا خوردن بود. چند کار را با هم انجام می‌دادم؛ صحبت کردن، راه رفتن، تماشا کردن تلویزیون، رانندگی، مطالعه، فکر کردن به مسائل و مشکلات و غیره، در نهایت فقط شروع و اتمام خوردن غذا را متوجه می‌شدم، معیار سیر شدن، سنگینی و درد شکم بود.

بدن و نفس ما چیزی را به حساب می‌آورد و قبول می‌کند که زمان و توجه، صرف آن شده باشد و آگاهانه صورت گرفته باشد، در غیر اینصورت پس از گذشت چند ساعت دوباره احساس گرسنگی خواهیم کرد. نه تنها جسم ما باید سیر شود، بلکه نفس ما هم باید سیر شود.

نکته دیگر ظرفی بود که من در آن غذا می‌خوردم، تفاوتی نمی‌کرد که غذای مورد نظر چه نوعی است، سوپ است یا برنج، استارتر است یا مین کورس و یا دسر^۱. اگر خوراکی به صورت اتفاقی روی زمین می‌افتاد و یا روی میز آشپزخانه خوراکی را می‌دیدم، بدون توجه و به صورت خودکار آن را در دهانم می‌گذاشتم و می‌خوردم.

اگر درست بنگریم و تعمق لازم را انجام دهیم، متوجه می‌شویم که اشیاء جهان اطراف ما خودشان می‌گویند که چگونه با آنها برخورد کنیم و بهره لازم را ببریم، اگر بشقاب غذایی تو گود است به ما می‌گوید من برای سوپ خوری هستم، اگر بشقابی تخت است به ما می‌گوید برای خوردن برنج از من استفاده کنید و ...، اگر خوراکی بر روی زمین افتاده، خود می‌گوید که من را به سطل آشغال بسپارید نه به درون دهان، مهم ارتباط و توجه است که ما باید به آن احترام بگذاریم.

^۱ - Starter: پیش غذا، Main Course: غذای اصلی، Dessert: دسر

پس باید ظروف مورد نیاز برای صرف غذا را محیّا نمود ، ظرف مورد نظر هر نوع غذا جداگانه است ، شاید چند دقیقه ای بیشتر برای چیدن میز غذا و یا برای شستشوی ظروف غذا وقت بگذاریم ولی مطمئناً ارزشمند است و بهره بهتری را خواهیم برد .

غذا را باید سر میز یا سفره میل کرد نه ایستاده و بر سر اجاق خوراک پزی و از درون قابلمه غذا با دست یا کفگیر و ملاقه .

میز غذای خود را بیاراییم و به زیباترین شکل ممکن آن را بچینیم ، هنگامی که همه چیز در سر میز غذا محیّا بود بعد شروع به میل کردن کنیم و اگر برای خوردن وعده غذای مورد نظر لازم است از ظروف مختلف غذاخوری استفاده کنیم و از بهترین لوازم آشپزخانه خود بهره ببریم و نگران شکستن و مستهلک شدن آنها نباشیم و این از نظر من اصلاً پرداختن به تجملّات نیست بلکه احترام به خویش و غذایی است که میل می کنیم .

امروز غذا خوردن من در آرامش کامل است ، بدون انجام دادن کاری اضافه و به هیچ چیز دیگری نمی اندیشم ، به غیر از غذایی که می خورم ، ظروفي که در آنها غذا می خورم برایم مهم شده است ، غذا را در بشقاب آراسته می ریزم و به آن احترام می گذارم ، قبل از آنکه لقمه ای در دهانم بگذارم به آن می نگرم و تک تک اجزاء تشکیل دهنده ی آن را از نظر می گذرانم و به بو و رنگ و طعم آن توجه می کنم ، غذای مورد علاقه ام را آماده کرده و می خورم و سعی می کنم با غذا ارتباط خوبی برقرار کنم و در هر لقمه شاکر خالق آن باشم .

((بزرگترین دشمن انسان ، نادانی اوست که در وجود خودش می باشد .^(۱)))

تغذیه یکی از نیازها و خواسته های مهم و مستمر انسان است و هنگامی که از تعادل خارج می شود باعث مشکلاتی در انسان می شود ، بزرگترین نیروی منفی در درون ما انسانهاست و همان ، جهل و نادانی ما نسبت به مسائل و خواسته های مان است و در مقابل آن ، کسب دانایی است و دانایی یعنی ، شناخت واقعی ماهیّت خواسته ها و مسائل ما .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

باید آگاه باشیم و اسیر نیروهای منفی نشویم ، مسائل و خواسته هایی در زندگی هر یک از ما وجود دارند که جذّاب و لذّت بخش هستند و به خوبی می دانیم که شیطان یا نیروی منفی به زیباترین شکل ممکن در افکار و اندیشه ما القاء کرده و وارد می شود .

نیروی منفی فقط دعوت می کند و انسان نادان و جاهل ، پاسخ مثبت می گوید و این نیرو در آنجائی حضور پیدا می کند که ما از آنجا می گذریم ، یعنی در مسیر خواسته ها و نیازهای ما و مهم ترین کاری که انجام می دهد ، باعث گُند شدن و یا بازماندن ما از حرکت در مسیر تکاملی می شود و گاهی هم جهت حرکت را تغییر می دهد و ما نمی توانیم این نیروی منفی را دست کم بگیریم . پس ما ابتدا باید دانایی کسب کنیم تا ماهیّت اصلی خواسته های خود را بیابیم^۱ . همه ی ما به این دانائی رسیده ایم که چاقی برای انسان مضر است ؛ هم از نظر جسمی و هم روحی و روانی ، پس چرا نه تنها لاغر نمی شویم بلکه هر روز به وزن ما اضافه می شود ؟

به علّت آنکه دانایی ما تأثیر گذار در رفتار تغذیه ما نیست ، به مفهوم دیگر ؛ این دانایی مؤثر نیست و برای مؤثر نمودن دانایی خود ، نیاز به کسب بیشتر آموزش ، تجربه و تفکّر سالم است و باید در این مسیر از مصادیق جهالت و نادانی که ؛ ناامیدی، ترس و منیّت است بپرهیزیم ، البته برخورد و به سلامت عبور کردن از نیروهای منفی یا مکمل باعث قدرتمند شدن ما می شود^۲ .

منطقی ترین راه برای کاهش وزن ، روش تدریجی و پله ای است ، همان طور که به تدریج و در مدّت زمان طولانی ، اضافه وزن پیدا کرده ایم و چاق شده ایم ، می توانیم آرام آرام وزن خود را کاهش دهیم و البته فراموش نشود که در طول مسیر باید سطح دانایی ما بالا برود . در تمامی سطوح زندگی اگر حلّ مسائل ، سریع و ضرب الاجل صورت بگیرد ، به جواب صحیح نمی رسیم ، چون سیستم خلقت و فرآیند هر سازندگی در هستی به صورت تدریجی است و در بستر زمانی مشخص ، انجام می پذیرد .

^۱ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام جلد اول

^۲ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام جلد اول

باید در تمام مسائل با شهامت فرماندهی زندگی خود را بدست بگیریم و اگر امروز دچار مشکل هستیم مسئولیت آن را بپذیریم و با دید مثبت به آن نگاه کنیم و با قدرت و توان حرکت نماییم . دیدگاه منفی ، انرژی و خرد ما را تحت تأثیر خود قرار می دهد و اگر با دید مثبت به خود بنگیریم و با حرکت در مسیر صحیح در جهت خواسته معقول گام برداریم ، در ادامه به اعتماد به نفس هم خواهیم رسید .

یکی از سخت ترین کارها برای من ، طی کردن پله هایی بود که به دیدار با پدر و مادرم ختم می شد ! منزل آنها در آپارتمانی چند طبقه واقع شده بود و برای رسیدن به طبقه مورد نظر باید تعداد زیادی پله را پشت سر می گذاشتم ، هنگامی که شروع به بالا رفتن می کردم باید در پاگرد هر طبقه چند لحظه ای استراحت کرده و نفس تازه می کردم و این سختی و ناراحتی هنگامی دوچندان می شد، که در لحظه ورود با آینه قدی مواجه می شدم و صورت و لباسهای خود را خیس عرق می دیدم و شروع به بد و بیراه گفتن و سرزنش کردن چربی ها و وزن اضافه خود می کردم .

احترام به خویش یکی از مهم ترین عوامل در جهت خودشناسی است ، به چربی های انباشته شده در جسم خود ، با خشم و نفرت نگاه نکنیم ، این چربی ها بخشی از جسم ما هستند ، با جسم خود آشتی کنیم و با دید مثبت به بدن خود بنگریم .

— جسم یا کالبد فیزیکی یا شهر وجودی :

موجوداتی که در فضای جسم ما مسکن گزیده اند بالغ بر جمعیتی حدود هفتاد بلیون می باشند که آنها را سلول می نامند . هر سلول دارای دانایی منحصر به فرد در عملکرد خود و با خواست و دانایی که در درونش نهاده شده است در راستای خواست و دانایی صاحب کالبد یا صاحب جسم خویش به پوشش خود ادامه می دهد .

هر یک از این سلول ها برای بقای خود ، رشد و تولید هم نوع خود ، نیاز به انرژی یا ماده ی مغذی و یا سوخت دارند و این مواد مغذی به صورت طبیعی توسط دستگاه گوارش ، هضم و سپس جذب محیط سلولی می شود .

عدم تعادل بین انرژی دریافتی موجود در غذاها و انرژی که صرف سوخت و ساز بدن می شود ، باعث عدم تعادل انرژی و در نهایت بروز چاقی و افزایش وزن می شود ، به عبارتی اگر بیش از نیاز بدن انرژی دریافت شود ، بدن مقدار اضافی را به صورت چربی ذخیره می کند پس چربی ، انرژی اضافی است که در بدن ماندگار شده است و از آن جایی که این چربی ذخیره شده ، دارای وزن است، باعث چاقی فرد میشود.

حقیقت این است که وجود هر یک از این سلول ها و یا ساکنین برای جسم و یا شهر وجودی ما الزامی است و هر گروه از این سلول ها وظیفه ی خاصی دارند ، مانند سلول های ماهیچه ها ، سلول های استخوانها ، سلول های پوست ، همه و همه ، و عقل بر این شهر حکم فرمایی می کند که سربازان دانایی او را همراهی و حمایت می کنند و تمام ساکنین دارای خواسته هایی هستند نسبت به آموخته هایشان .

همانند شهری که تمام اصناف مشغول کار هستند ، مطمئناً هر شهری دارای ظرفیت هایی برای هر شغلی است ، چند درصد مردم یک شهر می توانند ، پزشک یا مکانیک باشند ؟ باید تعادل برقرار باشد و در صورتی که به علت خواست نا معقول و پایین بودن دانایی ساکنین و بی کفایتی حاکم ،

تعدادی از این مشاغل زیاد شود و سرمایه و انرژی زیادی را جذب خود کند تعادل را در شهر بهم می زند .

به علت خواست نامعقول ما یا فرامین نفس اماره ، هنگامی که ما بدون تعادل و بدون در نظر گرفتن اشتهاى واقعی خود ، غذای زیادی می خوریم ، سلول ها دیگر گنجایش انرژی را نداشته و مازاد آن تبدیل به چربی می شود و به ناچار این چربی ها به حومه ی شهر یا جسم منتقل می شوند و چربی ها در زیر پوست پخش شده و تولید بافتهای چرب می کنند ، تا در موقع لزوم ، هنگام کمبود انرژی از آنها استفاده شود . این بافتهای چرب باعث بزرگ شدن شهر یا جسم می شوند و تولید اضافه وزن می کنند و در صورت ادامه پیدا کردن این وضعیت ، نه تنها چربی ها کل شهر را محاصره می کنند ، بلکه شهرک هایی ناموزون و بزرگ در کنار شهر احداث می کنند ، همانند شکم و پهلوها و تولید بیماری هایی به واسطه چاقی می نمایند و حالا نه تنها دیگر به کار نمی آیند ، بلکه بار مضاعف برای جسم ما به حساب می آیند .

اگر حاکم (عقل) و سربازان دانایی هوشیار شوند ، می دانند آنها روزی ساکنین خوب این شهر محسوب خواهند شد . باید با آنها عاقلانه و خوب رفتار کرد ، باید نگاه را تغییر داد و به آنها فرصت داد تا قابلیت های خود را دوباره نشان دهند و به آرامی آنها را برای ملحق شدن دوباره به شهر دعوت کرد و از انرژی موجود در آنها برای ساختن قالب (جسم) بهره برداری کرد و البته برای اجرای این مهم باید راهکار مناسب را دقیق اجرا نمود .

هر چه به یک ساختار با دید منفی و نفرت نگاه کنیم و به جنگ با آن برخیزیم ، شاید آن ساختار به ظاهر از بین برود و یا کوچک شود ؛ ولی در حقیقت از بین نمی رود و همیشه در پی موقعیتی است که از غفلت ما استفاده کرده تا قوی تر و پرقدرت تر از گذشته تخریب به وجود آورد ^۱ .

در این مقطع باید حرکت جدیدی را آغاز نمایم ، طبق الگو گرفتن از سفر تدریجی ؛ من در برنامه قبلی ام $\frac{1}{۳۰}$ از حجم وعده های اصلی غذایی خودم در صبحانه ، نهار و شام را کم کرده ام و احساس

^۱ - کتاب جهان بینی نوشته امین دژاکام

بسیار خوبی دارم ، و دیگر لازم نیست $\frac{1}{۴}$ را در ظرف غذا جدا کنم ، به صورت تجربی غذا را $\frac{1}{۴}$ کمتر در ظرف غذا می ریزم .

ولی دچار سردرگمی خاصی شده ام ، این حرکت باید چگونه به پایان برسد .

در این موقع به یاد سخن استاد افتادم که فرموده اند : برای حل در امور حیات خویش بالاترین توان عقلی و حسی را بکار بندید ، خواهید دید که خود به آنچه فکر هم درباره اش نمی کردید روبرو شده و توان تصویری را با توان واقعی ، همگام و منطبق نموده اید . خواهید دید ، می شود بدون دیگران هم می شود انجام عمل نمود^۱ . (استاد سیلور)

حجم وعده های غذایی من همچنان زیاد است این را کاملاً حس می کنم ، البته احساس خاصی هم در بدنم نسبت به گذشته دارم و همین برای من توان ادامه ی راه را دوچندان می کند .

مجدداً تصمیم گرفتم در وعده های اصلی صبح ، ظهر و شب ، تغییراتی به وجود بیاورم پس بنابراین از حجم هر یک از وعده ها $\frac{1}{۴}$ کم کردم همانند پله قبلی ؛ در روزهای اول احساس خوشایندی نداشتم ، چون حجم غذا برایم مهم تر از سیر شدن و اشتهایم بود ، ولی ذهن خودم را معطوف اشتهای خودم کردم، نه مقدار و حجم غذا .

در ابتدای پله ، برنج و نان را $\frac{1}{۴}$ کاهش دادم ولی چیزهایی که به همراه آنها می خوردم به مقدار همان پله ی قبلی بود و تصمیم گرفتم که نسبت را بین آنها رعایت کنم ، اگر قرار است برنج را $\frac{1}{۴}$ کاهش دهیم پس به تبع آن خورشتی که همراه آن می خوریم باید $\frac{1}{۴}$ کاهش یابد .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

جدول شماره ۳، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

در پله گذشته ۲۱ روز توقف داشتیم و قطعاً در این پله نیز باید ۲۱ روز ادامه بدهیم، تا بدن بتواند به این مقدار حجم غذا عادت کند.

عمل تغذیه پنج کار اساسی در بدن انجام می دهد :

- ۱- نیاز بافتها را برای رشد برآورده می کند .
- ۲- نیروی لازم را برای فعالیت های جسمی فراهم می کند .
- ۳- مواد لازم را برای ترمیم و جایگزینی کردن بافت های فرسوده تأمین می کند .
- ۴- تعادل فیزیولوژیکی دستگاه های مختلف بدن را تأمین می کند .
- ۵- نیروی لازم جهت تعادل بین حالات روحی و جسمی را فراهم می کند .

اگر انرژی دریافتی در شبانه روز در این پنج مورد مصرف نشود به صورت مازاد درآمده و به چربی تبدیل می شود . اگر صادقانه به قضیه چاقی نگاه کنیم ، متوجه می شویم علت اصلی ازدیاد وزن در جسم ، ورود غذاست ، چون سیستم گوارش به صورت خودکار و نا خودآگاه کار خودش را انجام

می دهد و به خوبی هم انجام می دهد ، پس تنها نکته ی باقیمانده ، ظاهراً نوع تغذیه و ماهیت غذاهایی است که ما در شبانه روز استفاده می کنیم .

– ترکیبات انواع مواد غذایی :

ما بایستی مواد غذایی که در طیّ روز مصرف می کنیم و بدن نیز به آنها نیاز دارد آشنا شویم و اگر ما با ارزش فیزیولوژی موادّ غذایی آشنایی کافی داشته باشیم ، در این صورت از هر رژیم برای کاهش وزن پیروی نخواهیم کرد و سلامتی خود را به خطر نخواهیم انداخت !

موادّ غذایی را که ما مصرف می کنیم از نظر تولید انرژی به دو دسته ی انرژی زا و غیر انرژی زا تقسیم می شوند ، که عبارتند از : کربوهیدرات ها ، پروتئین ها و چربی ها که جزو گروه انرژی زاها هستند و هستند ویتامین ها و املاح معدنی که جزو گروه غیر انرژی زا ها می باشند و همه ی این مواد به طور فراوان در طبیعت یافت می شوند^۱ .

در گروه موادّ انرژی زا ، چربی ها بیشترین انرژی را تولید می کنند ، به طوری که هر ۱۰۰ گرم چربی، حدود ۹۰۰ کالری انرژی تولید می کند و پروتئین ها و کربوهیدرات ها هر دو به یک میزان انرژی آزاد می کنند ، یعنی با سوختن هر ۱۰۰ گرم از آنها حدوداً به مقدار نصف چربی ها ، یعنی ۴۰۰ کالری انرژی به بدن می رسد .

– پروتئین ها :

همانگونه که بیان شد ، از سوختن ۱۰۰ گرم پروتئین در بدن ، تولید ۴۱۰ کالری انرژی می شود و انرژی تولید شده از سوختن پروتئین یکی از کارهای مهم پروتئین ها در بدن است . پروتئین ها کاملاً با سایر موادّ غذایی یعنی چربی ها و کربوهیدرات ها فرق دارند . پروتئین ها اساس ساختمان بدن را تشکیل می دهند و در تشکیل سلول ها ، ماهیچه ها ، مغز استخوان ها سهم مهمی دارند . پروتئین ها از دو مخزن حیوانی و گیاهی به دست می آیند . مخزن حیوانی : از قبیل گوشت ، ماهی ، تخم مرغ ، لبنیات ... و مخزن گیاهی : مانند سویا ، نخود ، لوبیا ، عدس ، بادام ، فندق و نان سبوسدار.

^۱ – کتاب چاقی مؤلف پروفیسور منوچهر جعفریان

ساختمان پروتئین ها حدوداً از ۲۲ نوع اسید آمینه تشکیل یافته است و بدن تقریباً نیمی از آنها را نمی تواند بسازد و بایستی به همراه تغذیه وارد بدن شوند ، سایر اسیدهای آمینه غیر ضروری محسوب می شوند ، نه به این معنی که بدن نیازی به آنها ندارد ، بلکه به این دلیل که لازم نیست از طریق غذا وارد بدن شوند و بدن می تواند آنها را از چربی ها ، کربوهیدراتها و یا سایر اسیدهای آمینه بسازد . پروتئین ها نیز حاوی ازت هستند و به علت شباهت ساختار فیزیکی حیوانات با انسان ، لذا پروتئین های حاصل از فرآورده های حیوانی کاملتر از پروتئین های گیاهی می باشند .

به همین دلیل است که پروتئین های حیوانی را پروتئین های کامل و دارای کیفیت بالا می نامند و بر عکس فیزیولوژی بدن ما شباهت کمی به گیاهان دارد ، بنابراین پروتئین های حاصله از غذاهای گیاهی نیز شبیه پروتئین های انسان نیستند و معمولاً از نظر یک یا چند اسید آمینه کمبود دارند ، به همین دلیل است که پروتئین های گیاهی را ناقص یا ناکامل می نامند .

متأسفانه با وجود اینکه پروتئین های حیوانی دارای ترکیب کاملی از اسیدهای آمینه هستند ، از نظر چربی مضر نیز غنی می باشند ، غذاهای گیاهی کم چربی و فاقد کلسترول می باشند ، اما پروتئین های ناکامل دارند .

بنابراین برای اینکه به ترکیب درستی از پروتئین ها (اسیدهای آمینه ضروری) دست پیدا کنیم در زیر چند مثال در این خصوص ذکر شده است .

- غلات سبوس دار + لبنیات

- حبوبات + آجیل یا دانه های خوراکی

- حبوبات + لبنیات

- غلات سبوس دار + حبوبات

هفتاد بلیون سلول های بدن ، برای ترمیم خود به طور دایم پروتئین می طلبند . ماده ی اولیه ی ساختمان آنزیم ها و تمام هورمون ها از پروتئین ها می باشد و کافی است که یکی از اسیدهای آمینه

ضروری به هر دلیلی به بدن نرسد، به این ترتیب، بسیاری از هورمون ها ساخته نمی شوند. برای بدن مهم نیست کدام یک از اسیدهای آمینه وجود ندارد، با کمبود یکی از اسیدهای آمینه بیلان ازت منفی می شود که دلیل بر قطع سنتز پروتئین می باشد و انسان دچار بیماری های گوناگون میشود.

- چربی ها:

چربی ها بهترین منبع تولید انرژی در بدن هستند، چربی ها دارای مولکول های زنجیره ای به نام اسیدهای چرب می باشند. فقط باید بدانیم از کدام چربی ها استفاده نمائیم و چگونه از آنها بهره مند شویم، ما می دانیم که تمامی چربی هایی که از گیاهان تولید می شود بدون کلسترول هستند و گیاهان نمی توانند کلسترول بسازند، کلسترول همیشه همراه چربی های حیوانی می باشد.

مصرف بیشتر از چربی های گیاهی، نسبت به چربی های حیوانی و مصرف ماهی های مختلف، نه تنها ما را مبتلا به هیچگونه امراضی نمی کنند، بلکه بدن ما را سالم نگه می دارند. چربی های جامد و اشباع شده، نقش عمده ای در گرفتگی عروق دارند. البته چربی ها را به هیچ وجه نمی توانیم از برنامه غذایی خود حذف کنیم، زیرا آنها بهترین منبع انرژی برای بدن هستند. هر حرکت و یا هر فعل و انفعالات شیمیایی که انجام می گیرد، میلیونها مولکول، هورمون ها و آنزیم ها که دائماً در بدن ساخته می شوند و یا اعمال کلیه دستگاه های بدن، همانند سیستم های ایمنی و کلیه تشکیلات و اعمال قلب و عروق همگی نیاز به انرژی دارند.

تشکیل اسیدهای صفراوی، ترکیباتی که برای جذب چربی ها و ویتامین های محلول در چربی لازم می باشند، توسط چربی ها در کبد صورت می گیرد و همچنین ساختن میلین، ماده ای از جنس چربی که اطراف سلول های عصبی را فرا گرفته و کمک به انتقال پیام های عصبی می کند.

اسیدهای چرب ضروری مهم، ترکیباتی هستند که بدن قادر به ساخت آنها نمی باشد و صرفاً از راه غذایی تأمین می شوند. دو اسید چرب ضروری مهم، اسید لینولتیک و اسید لینولنیک می باشند، که در مواردی همچون روغن ذرت، روغن کنجد، روغن سویا، روغن آفتابگردان، روغن گردو، روغن کانول، مارگارین (کره گیاهی) موجود می باشد.

قلب را در نظر بگیریم که در هر دقیقه ۷۰ بار خون را پمپاژ می کند و در عرض یک دقیقه پنج لیتر خون را از همه عروق بدن می گذراند ، بدون اینکه ثانیه ای از تلمبه زدن خسته شود ، تا مواد غذایی و اکسیژن لازم را به همه سلول های بدن برای سوخت و ایجاد انرژی برساند .

بد نیست بدانیم که قلب ما در ۲۴ ساعت حدوداً ۱۰۰ هزار بار تلمبه می زند ، یعنی در واقع ۱۰۰ هزار کیلومتر مسافت همه لوله های عروق بدن را طی کرده و بالغ بر هفت هزار لیتر خون را از درون خود عبور می دهد . قلب ما ۸۰ درصد انرژی لازم خود را از طریق چربی ها تأمین می کند و منابع دیگر قادر نیستند مانند چربی ها در تأمین انرژی لازم برای قلب کمک کنند و فقط چربی ها هستند که از بین پروتئین ها و کربوهیدرات ها ، بیشترین انرژی را در هر گرم خود دارند ، همچنین بدون چربی ها ما با کمبود ویتامین های محلول در چربی ها مواجه می شویم .

– کربوهیدرات ها :

کربوهیدرات ها مواد اصلی سوخت بوده و انرژی لازم بدن را سریع تولید می کنند کربوهیدراتها شامل قندها ، نشاسته و فیبر غذایی می باشند ، که بر این اساس در تغذیه انسان اهمیت خاصی را دارند . در میان همه ی مواد انرژی زا ، کربوهیدرات ها برعکس پروتئین ها و چربی ها ، نقش مهمی را در سرنوشت قند خون یا گلوکز^۱ ایفا می کنند .

کربوهیدرات ها نیز به دو گروه تقسیم می شوند : کربوهیدرات های خوب و کربوهیدرات های بد.

همه کربوهیدرات ها از واحدهای قندی ساده تشکیل می شوند و بر اساس تعداد واحدهای قندی و چگونگی اتصال آنها به یکدیگر ، کربوهیدرات ها به دو نوع ساده و پیچیده تقسیم می شوند ، کربوهیدرات هایی که فقط از یک واحد قندی تشکیل شده ، مثل قند میوه ، قند شیر و غیره ؛ کربوهیدرات های پیچیده که از تعداد زیادی واحدهای قندی تشکیل شده اند مانند کربوهیدرات موجود در سیب زمینی ، ماکارونی ، برنج و غیره .

^۱ - گلوکز Glukose .

کربوهیدرات های خوب ، پس از مصرف ، در بدن سبب ازدیاد سریع قند در خون نمی شوند و یا اینکه خیلی کم غلظت قند خون را بالا می برند که به آنها کربوهیدرات های خوب با واحد اندازه گیری گلیکمی ایندکس^۱ رقم پایین تر از ۵۰ می گویند ، کربوهیدرات های بد که پس از مصرف سبب ازدیاد سریع قند در خون می شوند با گلیکمی ایندکس رقم بالای ۵۰ هستند که انسان را دچار مشکلات سلامتی می کنند^۲.

در اینجا لازم است که در مورد قند خون یا گلوکز توضیح مختصری داده شود .

گلوکز تنها مخزن تولید انرژی برای سلول های مغز و اعصاب می باشد ، قند خون بایستی همیشه ثابت بماند یعنی همیشه یک گرم قند در یک لیتر خون موجود باشد . در صورت پایین آمدن قند خون ابتدا انسان تمرکز خود را از دست می دهد و در صورت ادامه و کم شدن بیش از حد قند در خون ، دچار شوک می شود . ما نمی توانیم کربوهیدرات ها را از برنامه غذایی خود حذف نماییم ، برای اینکه خطرات بسیار زیادی در بدن فرد ایجاد می کند.

– املاح معدنی :

املاح معدنی همان گونه که بیان شد غیر انرژی زا هستند و برای بدن ضروری و حیاتی می باشند . املاح معدنی در ساختمان تمامی سلول های موجودات زنده وجود دارند و در ساختن اسکلت و در بسیاری از اعمال فیزیولوژی بدن دخالت دارند ، به ویژه در برقراری تعادل اُسمزی^۳ مایعات در درون سلول ها و در خارج از سلول ها و در برقراری تعادل اسیدی و بازی ، نقش عمده ای را ایفا می کنند.

بسیاری از آنزیم های بدن ، بدون املاح معدنی از کار می افتند ، املاح معدنی در حالت محلول به صورت یون های مثبت و منفی، در مایعات حل شده اند که آن را در اصلاح علمی الکترولیت

^۱ - گلیکمی ایندکس (Glykaemie – Index) با مخفف بین المللی آن گلیکس GLYX .

^۲ - معجزه علم تغذیه در حل مسئله چاقی ، مؤلف پروفیسور منوچهر جعفریان

^۳ - Osmosis : به فرآیندی گفته می شود که طی آن حلال از طریق یک غشاء نیمه تراوا از جایی که محلول رقیق تر است به جایی که محلول غلیظ تر است نفوذ می کند .

می نامند. مهمترین املاح ضروری برای نیاز بدن که بایستی روزانه به بدن وارد شوند، عبارتند از: کلسیم، کالیم، منیزیم، فسفر، گرم، آهن، فلوئور، ید، کبالت، مس، سدیم، روی و

– ویتامین ها :

ویتامین ها جزء ترکیبات شیمیایی ارگانیک می باشند که بدن انسان قادر نیست آنها را بسازد و باید به همراه غذا ها وارد بدن شود .

از ۱۳ نوع ویتامین های کلاسیک که تا کنون کشف گردیده، ویتامین های :

(K_E_D_A) محلول در چربی ها هستند و بدون چربی در روده جذب نمی شوند^۱. گروه دیگری از ویتامین ها محلول در آب هستند همچون ویتامین های (B_{۱۲}_B_۶_B_۲_B_۱_C)، بیوتین، نیاسین، فولیک اسید و پانتوتیک اسید)، بیشترین نیاز روزانه ویتامین در بدن به ویتامین C اختصاص دارد .

چند تعریف در علم تغذیه که می تواند ما را در شناخت بیشتر مبحث اصلی یعنی چاقی و صورت مسئله ی آن یاری برساند :

۱ – سوء تغذیه : حالتی غیر طبیعی است که در نتیجه ی مصرف بیش از حد و یا کمبود نسبی یا مطلق یک یا چند ماده ی غذایی اساسی در انسان ظاهر می شود .

۲ – تغذیه ی صحیح و کامل : عبارتست از تأمین مقدار کافی از مواد غذایی لازم برای بدن (انرژی زا و غیرانرژی زا) و همچنین قابلیت بدن برای بکار بردن صحیح این مواد، به نحوی که انسان بتواند از حدّ اعلای سلامت جسمی و روحی برخوردار باشد .

^۱ – کلسترول نیز به اسیدهای صفراوی تبدیل می شود . وجود اسیدهای صفراوی به هضم راحت مواد غذایی کمک می کند . ویتامین های محلول در چربی هم نقش بسیار مهمی را در بینایی و تنظیم سلولی (ویتامین A)، جذب مؤثر کلسیم (ویتامین D)، انعقاد خون (ویتامین K) و حفاظت از غشای سلولی در برابر فساد اکسیداتیو (ویتامین E و کاروتنوئیدها) ایفا می کنند . در قبل از جذب تری گلیسیریدها باید این مولکولها به حالت امولسیون درآیند تا قابلیت محلول در آب باشند . این کار توسط نمک های صفراوی انجام می شود مانند : اسید تائوروکولیک که از کلسترول ساخته می شود و در کیسه صفرا ذخیره می شود و بعد از ورود اسیدهای چرب به روده کوچک، آزاد می شوند . نمک های صفراوی ترکیبات آمفی پاتیک هستند و دتر جنت بیولوژیکی .

۳- چاقی: عبارتست از زیاد بودن بافت چربی نسبت به توده ی خالص بدن. سلولهای چربی بدن (آدی پوسیتها) به عنوان مخزن ذخیره انرژی بدن به شمار می روند و عوامل بسیاری در کوچکی و یا بزرگی آنها نقش دارند و چاقی در جدول *BMI* به حالتی اطلاق می شود که در آن نمای توده ی بدنی بالاتر از ۳۰ باشد. (وادی اول)

چاقی سبب ایجاد امراض گوناگون نیز می شود، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است؛ فردی که وزنی ۱۰ درصد بیشتر از وزن معمول دارد نسبت به فردی که ۱۰ درصد کمتر از وزن معمول دارد، بیشتر در معرض خطر بیماری های مختلف است، امراضی همچون: سرطان، بیماری های قلب و عروق، فشار خون، قند خون، دیابت، دردهای مفاصل، سنگهای صفراوی و غیره ...

۴- گرسنگی: حسی است درونی که به مغز منتقل می شود و مکانیزم های مختلفی را در بدن، جهت رفع نیازهای آن فعال می کند، که این نیازها توسط ترکیبات مواد غذایی تعیین می شود.

۵- سیری: حسی است درونی که پس از تأمین نیازهای غذایی بدن به مغز منتقل می شود و همچون گرسنگی مکانیزم های مختلفی را در بدن فعال می سازد.

۶- اشتها: پل ارتباطی میان گرسنگی و سیری است. مبنی بر دریافت کامل یک یا چند نوع از مواد غذایی (پروتئین، چربی، کربوهیدرات، مواد معدنی و ویتامین) که شخص در جهت تأمین نیاز خود به دنبال این منابع می رود تا اشتهای خود را رفع نماید. و مبنای اصلی ما در جهت رفع چاقی و رسیدن به اندام مناسب همراه با پایداری آن، دست یابی به اشتهای واقعی است. که درباره ی این مقوله در وادی های آینده به تفصیل پرداخته می شود.

برای درک بهتر اشتها و گرسنگی از یک مثال استفاده می کنیم تا مطلب برای ما روشن شود، اکثر ما انسانها هنگامی آب می نوشیم که حس تشنگی به ما دست می دهد و مادامی که ما آب ننوشیم این عطش برطرف نمی شود، ممکن است با نوشیدن مایعاتی همچون آب میوه، نوشابه، چای و غیره، حس تشنگی را به تعویق بیندازیم، ولی این حس فقط با نوشیدن آب گوارا برطرف می شود و به قول خودمان هیچ چیزی جای آب را نمی گیرد.

به همین منظور در امر تغذیه ما نمی توانیم از بیرون چیزی را به جسم خود تحمیل کنیم و همه ی نیازهای بدن را برطرف نماییم . تغذیه امری درونی است ، باید بستری محیا نمود تا ندای فرمان اشتهای واقعی (فرمان عقل در امر تغذیه) را درک و اجرا نمود . شاید ما بتوانیم با خوردن نصف هندوانه به جای نوشیدن یک لیوان آب عطش خود را برطرف نماییم ، ولی قطعاً مازاد آن در لحظه به کار بدن نمی آید و ممکن است به صورت چربی در بدن ذخیره شود .

۷- کالری: کالری یک واحد گرما زائی و انرژی است و ارزش مواد غذایی از نظر تولید نیرو ، با کالری نشان داده می شود و از نظر علم پزشکی هر ۷۷۰۰ کالری می تواند یک کیلوگرم چربی در بدن انسان بسازد، البته مقدار کالری مواد غذایی متفاوت است و نیاز هر شخصی به اندام و فعالیت روزانه او نیز متفاوت است .

البته من نمی خواهم کالری موجود در هر ماده غذایی را حساب کنم ولی همین مقدار که بدانیم کافیهست، به نظر من وارد شدن به این جزئیات باعث سردرگمی و دور شدن بیشتر از اصل مطلب می شود و در نهایت خستگی و دل زدگی را به همراه خواهد داشت.

تمام اعمال ارادی و غیرارادی بدن نیاز به انرژی یا سوخت دارد ، راه رفتن ، خوابیدن ، حرف زدن، غذا خوردن ، خوشحال شدن ، ناراحت شدن ، ایستادن ، عصبانی شدن و همه و همه نیاز به مصرف انرژی دارند و هر چه این فعالیت ها سریعتر باشد کالری بیشتری توسط بدن به مصرف می رسد . (مراجعه به جدول شماره ی یک ، کالری های مصرف شده) ، بیشترین کالری توسط ماهیچه ها مصرف می شود . در صورتی که کالری کسب شده از غذایی که می خوریم ، کمتر از نیاز بدن باشد ، جسم به صورت خودکار کمبود را از ذخیره ی موجود در خود ، جبران می کند و در صورت ادامه ی این امر ، از وزن بدن کاسته شده و فرد لاغر می شود .

برای درک بهتر موضوع ، فردی را در نظر بگیریم که نیاز روزانه او حدوداً ۳۲۰۰ کالری می باشد و اگر روزانه ۳۵۰۰ کالری بگیرد ، ۳۰۰ کالری در بدن او ذخیره می شود و اگر در روز ۳۰۰۰ کالری کسب کند ، ۲۰۰ کالری از ذخیره های چربی استفاده می کند ، پس فهم کلی در مورد مواد تشکیل دهنده ی غذاها و نوع غذاها اهمیت خاص خود را دارا می باشد و نمی توان آن را نادیده گرفت

(مراجعه به جدول شماره ی دو ، کالری موجود در مواد غذایی) و این جداول فقط برای آشنایی نسبی مطرح می شود .

البته ثابت نگاه داشتن شرایط زندگی یک انسان از نظر اعمال جسمی و یا شرایط روحی و روانی و یا حتی محاسبه کالری دریافتی و کالری مصرف شده در طول شبانه روز ، در طولانی مدت بسیار کار دشواری است . شاید بتوان شرایط حیات یک گیاه را در گلخانه و یا یک حیوان را در باغ وحش در طولانی مدت بطور یکنواخت نگاه داشت و کالری دریافتی و کالری مصرفی آنها را دقیق محاسبه کرد و به یک نتیجه ی ثابت رسید ؛ ولی نوع کارکرد اعمال یک انسان ثابت نیست و شرایط روحی و روانی و خیلی از مسائل دیگر در این میان دخیل است . اگر توانایی ثابت نگاه داشتن شرایط زندگی خودمان را هم داشته باشیم به محض خارج شدن از این شرایط مثل مسافرت طولانی مدت ، یا مهمانی و تغییر شرایط روحی و روانی غیرمنتظره و مواردی از این قبیل ، همه چیز فراموش می شود.

((جدول شماره یک))

کالری های مصرفی سوزانده شده طی یک ساعت برای یک انسان ۷۰ کیلوگرمی

کالری مصرفی	نوع فعالیت	کالری مصرفی	نوع فعالیت
۳۵۰	تمیز کردن کف اتاق	۷۰	خوابیدن
۳۵۰	تنیس روی میز	۱۱۰	انجام کاردستی
۳۸۰	شستشوی ماشین	۱۳۵	ظرف شویی
۵۰۰	بالا رفتن از پله	۱۵۰	آشپزی
۴۰۰	دوچرخه سواری سریع	۱۷۰	پیاده روی
۴۸۰	قدم زدن تند	۱۹۰	گردگیری
۵۰۰	باغبانی سخت	۲۰۰	همبازی شدن با بچه ها
۱۳۵۰	کشتی	۲۵۰	مرتب کردن تخت خواب
۶۹۰	ارّه کردن با دست	۲۵۰	چمن زدن با دستگاه
۷۰۰	دویدن خیلی سریع به مدت کوتاه	۲۹۰	استفاده از ارّه برقی
۱۱۰۰	وزنه برداری	۳۰۰	انجام کارهای سخت خانگی
۱۰۰	نشستن	۳۱۰	رژه رزمی
۱۲۰	رانندگی	۳۵۰	بدمینتون
۱۵۰	شستشوی لباس با دست	۳۶۰	عملگری ساختمان
۱۷۰	روفتن با جارو دستی	۴۰۰	پرورش اندام
۱۸۵	تعمیر وسایل منزل	۴۰۰	شنا با سرعت آهسته
۲۰۰	اتوکشی	۴۷۰	اسب سواری سریع
۲۰۰	بازی گلف	۵۰۰	شمشیر بازی
۲۴۰	باغبانی	۵۵۰	شنا با سرعت متوسط
۲۷۵	پینگ پنگ	۷۰۰	شنا سریع
۳۰۰	پارو کردن برف	۶۵۰	یوگا
۳۰۰	چمن زدن با قیچی	۱۱۰۰	کوه نوردی سریع
۳۵۰	تنیس دو نفره	۸۰	دراز کشیدن
۳۵۰	والیبال	۱۲۰	ایستادن
۳۹۰	بیل زدن	۱۳۵	خیاطی
۴۰۰	پارو زدن قایق	۱۷۰	نرمش
۴۲۰	کلنگ زدن	۱۸۰	راه رفتن کند
۴۷۰	تنیس یک نفره	۱۹۵	پاک کردن پنجره
۵۵۰	هندبال	۲۰۰	دوچرخه سواری آهسته
۶۹۰۰	اسکی از بالا به پایین	۲۴۰	قالی بافی
۷۰۰	کوه نوردی	۲۷۰	روفتن با جارو برقی
۱۰۰۰	بوکس	۳۰۰	قدم زدن با سرعت متوسط
۱۲۰۰	اسکی در زمین هموار	۳۰۰	رقص

((جدول شماره دو))

کالری موجود در برخی مواد غذایی

کالری	مقدار	مواد غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۶۰	۱۰۰ گرم	جگر سفید	۹۰	یک لیوان	آب سیب
۳۰	۲۰ گرم	جگر مرغ	۴	یک قاشق	آب نارنج
۱۲۵	۱۰۰ گرم	جگر مرغ خام	۲۰	۱۰۰ گرم	آبغوره
۸۰	۱۰۰ گرم	جگر یک سیخ	۷۵۰	یک لیوان	آجیل
۳۵۰	۱۰۰ گرم	جو	۶۵۰	۱۰۰ گرم	آجیل درهم
۷۲۰	۱۰۰ گرم	چاشنی مایونز	۳۷۰	۱۰۰ گرم	آرد ذرت
۰	یک لیوان	چای تلخ	۳۶۰	۱۰۰ گرم	آرد گندم
۴۰	یک لیوان	چای شیرین (۴ حبه) قند	۹۰	۱۰۰ گرم	آلبالو (کمپوت)
۳۵	۱۰۰ گرم	چغندر آب پز	۶۰	۱۰۰ گرم	آلبالو با هسته
۴۵	۱۰۰ گرم	چغندر خام	۶۰	یک لیوان	آلبالو با هسته
۱۱۰	ده عدد	چیپس سیب زمینی	۷۵	۱۰۰ گرم	آلوی زرد
۴۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا	۴۵	۱۰۰ گرم	آلوی قرمز
۵۰۰	۱۰۰ گرم	حلوا ارده	۴۵	۱۰۰ گرم	آناناس
۱۸۰	یک لیوان	حلیم بدون روغن	۹۰	۱۰۰ گرم	آناناس (کمپوت)
۳۵۰	۱۰۰ گرم	خامه سفت	۲۰۰	یک لیوان	آناناس کنسرو در شربت
۲۵۰	۱۰۰ گرم	خامه شل	۲۵	۱۰۰ گرم	اسفناج خام
۳۰۰	۱۰۰ گرم	خاویار	۱۵	یک عدد	الو بخارا
۲۳	۱۰۰ گرم	خریزه	۶۰	۱۰۰ گرم	انار تازه (دانه)
۵۰	یک لیوان	خریزه	۳۵	۱۰۰ گرم	انار کامل با پوست
۸۰	۱۰۰ گرم	خردل	۶۰	۱۰۰ گرم	انبه هندی
۲۰	یک عدد	خرما	۲۰	یک عدد	انجیر
۲۴۰	۱۰۰ گرم	خرما با هسته	۶۰	۱۰۰ گرم	انجیر (تازه)
۵۰۵	۱۰۰ گرم	خرما یک فنجان	۲۷۰	۱۰۰ گرم	انجیر خشک
۸۰	یک عدد	خرمالو	۸۰	۱۰۰ گرم	انگور
۱۴۰	۱۰۰ گرم	خرمای تازه	۹۰	۱۰۰ گرم	انگور (آب)
۳۱۰	۱۰۰ گرم	خرمای خشک	۶۶۶	۱۰۰ گرم	بادام بوداده
۱۵	۱۰۰ گرم	خیار	۶۶۰	۱۰۰ گرم	بادام بونداده
۱۲	۱۰۰ گرم	خیار شور	۱۰	یک عدد	بادام درشت
۳۰۰	۱۰۰ گرم	دانه آفتابگردان	۵۶۰	۱۰۰ گرم	زمینی بی پوست
۱۸۰	یک لیوان	دسر (ژلاتین)	۱۷	۱۰۰ گرم	بادمجان
۲۶۰	۱۰۰ گرم	دل گوسفند	۵	یک عدد	باقلا
۱۷۰	۱۰۰ گرم	دل مرغ	۳۶۰	۱۰۰ گرم	باقلائی خشک
۱۵۰	یک عدد	دلمه متوسط	۱۰۸	۱۰۰ گرم	باقلائی سبز

کالری	مقدار	مواد غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۵	۱۰۰ گرم	دوغ	۵۴۰	۱۰۰ گرم	باقلا با پسته
۸۰	۱۰۰ گرم	ذرت	۴۰	۱۰۰ گرم	بامیه
۳۵۷	۱۰۰ گرم	ذرت بو داده با روغن	۳۰	۱۰۰ گرم	برگ چغندر
۷۵	۱۰۰ گرم	ذرت خام یک عدد	۶۰	۱۰۰ گرم	برگ مو
۸۵	۱۰۰ گرم	ذرت دانه درشت	۳۶۰	۱۰۰ گرم	برنج
۱۵۰	۱۰۰ گرم	رطب	۴۵۰	۱۳۰ گرم	برنج (نیم لیوان)
۸۹۰	۱۰۰ گرم	روغن حیوانی	۶۶۰	۱۹۰ گرم	برنج (یک لیوان)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو بدون چربی	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شرینی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوساله	۴۰۰	۱۰۰ گرم	شکر
۳۲۰	۱۰۰ گرم	گوشت گوسفند	۴۰	۱۰ گرم	شکر (یک پیمانه)
۱۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت ماهی	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شکلات
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت مرغ	۲۰	یک عدد	شکلات قلمی
۲۰۰	۱۰۰ گرم	گوشت همبرگردون چربی	۲۵	یک لیوان	شکوفه ذرت بدون روغن
۶۰	۱۰۰ گرم	گیلاس	۲۵	۱۰۰ گرم	شلغم
۳۵۹	۱۰۰ گرم	لپه	۶۰	۱۰۰ گرم	شلیل
۱۱۵	۱۰۰ گرم	لپه پخته	۳۰	۱۰۰ گرم	شنبلیله
۸۰	۱۰۰ گرم	لوبیا چشم بلبلی پخته	۳۰	۱۰۰ گرم	شوید (شبد)
۳۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سبز	۱۱۰	یک لیوان	شیر
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا سفید	۹۰	یک فنجان	شیر تصفیه شده
۳۴۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز	۵۰۰	۱۰۰ گرم	شیر خشک
۱۱۰	۱۰۰ گرم	لوبیا قرمز پخته	۲۵۰	۱۰۰ گرم	شیر غلیظ نستله
۲۰۰	یک لیوان	لوبیا قرمز پخته	۵۵	۱۰۰ گرم	شیر گاو کم چربی
۲۳	۱۰۰ گرم	لیمو تازه با پوست	۹۵	۱۰۰ گرم	شیرمیش
۴۲	۱۰۰ گرم	لیمو ترش	۶۵	۱۰۰ گرم	صدف دریایی
۲۶	۱۰۰ گرم	لیمو ترش (آب لیمو)	۲۰	۱۰۰ گرم	طالبی
۴۰	۱۰۰ گرم	لیمو شیرین	۴۰	یک لیوان	طالبی (بدون شکر)
۴	یک قاشق	لیمو (آب لیمو)	۳۴۰	۱۰۰ گرم	عدس
۳۱۵	۱۰۰ گرم	مارتادلا	۱۸۵	یک لیوان	عدسی با کمی روغن
۲۰	۱۰۰ گرم	مارچوبه	۳۰۰	۱۰۰ گرم	عسل
۸۵۰	۱۰۰ گرم	مارگارین یا کره نبات	۵۰	یک قاشق	عسل (غذا خوری)
۱۱۰	۱۰۰ گرم	مارگارین یک قاشق	۲۰	یک قاشق	عسل (مربا خوری)
۵۵	۱۰۰ گرم	ماست	۲۰۰	یک لیوان	فرنی
۱۱۰	یک لیوان	ماست کم چرب	۲۲	۱۰۰ گرم	فلفل سبزی قرمز
۱۵۵	۱۰۰ گرم	ماست کیسه ای	۱۰	یک عدد	فندق
۳۶۰	۱۰۰ گرم	ماکارونی	۳۰۰	۱۰۰ گرم	فندق با پوست
۱۵۰	یک لیوان	ماکارونی پخته	۲۷	۱۰۰ گرم	فارچ
۳۶۰	۱۰۰ گرم	ماکارونی خشک	۲۴۰	۱۰۰ گرم	قار قروت

کالری	مقدار	مواد غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۰۰	۱۰۰ گرم	ماهی	۱۰۵	۱۰۰ گرم	قلوه
۲۸۵	۱۰۰ گرم	مخمر آبجو فرنگی	۴۰۰	۱۰۰ گرم	قند
۳۰۰	۱۰۰ گرم	مربا	۲	۱۰۰ گرم	قهوه
۵۴	یک قاشق	مربا (غذا خوری)	۱۰	یک قاشق	کاکائو (چای خوری)
۲۰۰	۱۰۰ گرم	مرغ (بدون پوست)	۳۰۰	۱۰۰ گرم	کالباس
۶۸۰	۱۰۰ گرم	مغز پسته	۱۷	۱۰۰ گرم	کاهو
۱۳۰	۱۰۰ گرم	مغز حیوان	۴	یک برگ	کاهو (درشت)
۵۶۰	۱۰۰ گرم	مغز دانه آفتابگردان	۲۰۰	یک سیخ	کباب برگ
۶۳۰	۱۰۰ گرم	مغز فندق	۲۷۰	یک سیخ	کباب کوبیده
۱۲۰	یک قاشق	روغن مایع و زیتون	۱۵۰	یک عدد	کتلت
۹۰۰	۱۰۰ گرم	روغن نباتی	۲۵۰	یک کفگیر	برنج پخته
۴۰	۱۰۰ گرم	ریحان	۱۹۰	۱۰۰ گرم	بستنی
۱۵		ریواس	۳۰	۱۰۰ گرم	به
۱۳۰	۱۰۰ گرم	زبان گوساله	۳۳۰	۱۰۰ گرم	بیسکویت
۲۶۰	۱۰۰ گرم	زبان گوسفند	۳۰۰	۱۰۰ گرم	بیفتیک
۵۰	۱۰۰ گرم	زردآلو	۱۳۰	۱۰۰ گرم	پاچه بدون چربی
۲۷۰	۱۰۰ گرم	زردآلو (برگه خشک)	۳۵	۱۰۰ گرم	پرتغال
۲۵۰	یک لیوان	زردآلو (کمپوت)	۱۱۰	یک لیوان	پرتغال (آب)
۱۴۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سبز	۸	یک دانه	پسته
۲۰۰	۱۰۰ گرم	زیتون خام سیاه	۳۴۰	۱۰۰ گرم	پسته با پوست
۷	یک عدد	زیتون خام سیاه (متوسط)	۴۰	یک پاکت	پفک
۲۴۰	۱۰۰ گرم	ژلاتین برای دسر	۳۳۰	۱۰۰ گرم	پنیر بلغاری
۵۵	یک قاشق	ژله (پودر)	۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر پاستوریزه
۵۰	یک نفره	سالاد	۲۱۰	۱۰۰ گرم	پنیر محلی
۳۵۰	۱۰۰ گرم	ساندویچ همبرگر	۱۴۰	یک لیوان	پوره با شیر بدون کره
۳۳	یک لیوان	سرکه	۱۸۰	یک لیوان	پوره سیب زمینی
۱۸۰	یک لیوان	سمنو	۵	یک عدد	پیاز
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سنجد	۳	یک عدد	پیازچه
۱۴۰	۱۰۰ گرم	سنگدان مرغ	۷۰۰	یک عدد	پیتزا
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ گوجه فرنگی	۵۶۰	۱۰۰ گرم	تخم آفتابگردان
۳۰	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ سبزیجات	۶۰۰	۱۰۰ گرم	تخم کدو
۳۵	۱۰۰ گرم	سوپ مرغ گوجه فرنگی	۵۰	یک عدد	تخم مرغ (زرده تنها)
۲۵	هر قطعه	سوخاری (نان)	۲۰	یک عدد	تخم مرغ (سفیده تنها)
۳۰۰	۱۰۰ گرم	سوسیس	۷۰	یک عدد	تخم مرغ آب پز
۱۵۰	۱۰۰ گرم	سوسیس دانه ای متوسط	۷۰	یک عدد	تخم مرغ متوسط
۳۸۰	۱۰۰ گرم	سویا	۱۳۰	یک عدد	تخم مرغ نیمرو
۵۵	۱۰۰ گرم	سیب درختی	۵۹۰	۱۰۰ گرم	تخم هندوانه

کالری	مقدار	مواد غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۷۵	۱۰۰ گرم	سیب زمینی	۲۵	۱۰۰ گرم	ترب
۹۳	۱۰۰ گرم	سیب زمینی کبابی	۲	یک عدد	تربچه
۸۰	یک عدد	سیب زمینی متوسط	۴۵	۱۰۰ گرم	ترخون
۵۰۰	۱۰۰ گرم	سیب زمینی (چیپس)	۲۵	۱۰۰ گرم	تره
۷۰	یک عدد	سیب متوسط	۱۱۵	۱۰۰ گرم	تمبر هندی با دانه
۱۸۰	یک فنجان	سیب (کنسرو شیرین)	۲۴۰	۱۰۰ گرم	تمبر هندی بدون دانه
۱۲۰	۱۰۰ گرم	سیر	۸۰	۱۰۰ گرم	تمشک سیاه یا قرمز
۱۳۰	۱۰۰ گرم	سیراب	۳۱۵	۱۰۰ گرم	تن ماهی با روغن کم
۲۰	۱۰۰ گرم	شاهی	۶۰	۱۰۰ گرم	توت تازه
۳۵	یک قاشق	شریت	۳۶۰	۱۰۰ گرم	توت سفید خشک
۱۷۰	یک لیوان	شریت پر تغال	۳۵	۱۰۰ گرم	توت فرنگی
۱۲۰	۰.۵ فنجان	شریت یخ	۲۵	۱۰۰ گرم	جعفری
۶۲۵	۱۰۰ گرم	مغز گردو	۳۳۰	۱۰۰ گرم	جگر سرخ کرده
۶۰	۱۰۰ گرم	موز	۳۵	۱۰۰ گرم	کدو حلوائی
۱۰۰	یک عدد	موز متوسط	۲۸	۱۰۰ گرم	کدو خورشتی
۱۰۰	۱۰۰ گرم	میگو	۱۳	۱۰۰ گرم	کرفس
۵۵۰	۱۰۰ گرم	نارگیل (پودر)	۱۰۰	یک قاشق	کره
۳۴۵	۱۰۰ گرم	نارگیل (مغز)	۷۵۰	۱۰۰ گرم	کره حیوانی
۱۵۶	۱۰۰ گرم	نارگیل تازه	۳۸۰	۱۰۰ گرم	کشک
۲۰	۱۰۰ گرم	نارنج	۶۰	یک قاشق	کشک (غذا خوری)
۳۴	۱۰۰ گرم	نارنگی	۲۹۰	۱۰۰ گرم	کشمش
۷۰	یک عدد	نان (کف دست)	۴۰	یک لیوان	کلم پخته
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان جو	۲۲	۱۰۰ گرم	کلم پیشخوان
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نان خشک	۲۵	یک لیوان	کلم خام
۴۵۰	۱۰۰ گرم	نان روغنی	۲۴	۱۰۰ گرم	کلم فندقی
۷۰	یک عدد	نان ساندویچی کامل	۲۸	۱۰۰ گرم	کلم قرمز
۷۰	نصف عدد	نان ساندویچی کوچک	۱۹۰	۱۰۰ گرم	کله پاچه
۳۵	یک عدد	نان سوخاری	۱۹۰	یک لیوان	کمپوت گیلان
۳۵	یک عدد	نان سوخاری متوسط	۵۸۰	۱۰۰ گرم	کنجد
۵۰	یک عدد	نان سوخاری (کعک)	۱۵۰	یک عدد	کوفته
۲۱۸	۱۰۰ گرم	نان سیاه با سبوس	۴۰	۱۰۰ گرم	کولا
۲۵۰	۱۰۰ گرم	نان گندم	۳۵۰	۱۰۰ گرم	کیک
۱	یک عدد	نخود	۳۴۰	۱۰۰ گرم	کیک بدون خامه
۴۵	۱۰۰ گرم	نخود پخته	۴۰۰	۱۰۰ گرم	کیک شکلاتی
۳۶۰	۱۰۰ گرم	نخود خشک	۱۶۰	یک عدد	کیک یزدی متوسط
۹۲	۱۰۰ گرم	نخود فرنگی	۳۰	یک عدد	گردو
۱۰۰	یک شیشه	نوشابه	۱۴۰	۱۰۰ گرم	گردو با پوست

کالری	مقدار	مواد غذایی	کالری	مقدار	ماده غذایی
۱۱۵	۱۰۰ گرم	نوشابه با طعم میوه	۳۰	۱۰۰ گرم	گریپ فروت
۴۵	۱۰۰ گرم	هلوی تازه	۸۰	یک لیوان	گریپ فروت (آب)
۲۰۰	یک لیوان	هلوی کمپوت	۵۰۰	۱۰۰ گرم	گزنه
۲۳	۱۰۰ گرم	هندوانه	۱۰	۱۰۰ گرم	گل کلم خام
۱۲	۱۰۰ گرم	هندوانه با پوست	۵۵	۱۰۰ گرم	گل‌ابی
۴۰	۱۰۰ گرم	هویج ایرانی	۳۴۰	۱۰۰ گرم	گندم
۳۵	۱۰۰ گرم	هویج فرنگی	۵۰	۱۰۰ گرم	گوجه درختی رسیده
۲۰۰	۱۰۰ گرم	یک سیخ برگ	۳۰	۱۰۰ گرم	گوجه سبز
۸۵	۱۰۰ گرم	یک لیوان توت	۱۵	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی
۳۳۰	۱۰۰ گرم	گوشت بره با چربی	۸۰	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (رب)
۱۶۵	۱۰۰ گرم	گوشت خالص بره	۵۰	یک لیوان	گوجه فرنگی (رب)
۲۴۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو	۱۰۵	۱۰۰ گرم	گوجه فرنگی (سس)
			۳۵۰	۱۰۰ گرم	گوشت گاو با چربی

وادی چهارم؛

در مسائل حیاتی به خداوند

مسئولیت دادن یعنی سلب

مسئولیت از خویش.

وادی چهارم؛

در مسائل حیاتی به خداوند مسئولیت دادن یعنی سلب مسئولیت از خویش^۱.

اگر می خواهیم نیروی مافوق و یا نظام دهنده ی کلّ هستی را درست بشناسیم و به آن متکّی باشیم شایسته است ، شناختی نسبتاً واقعی به آن پیدا کنیم ، قطعاً این موضوع بدون تفکّر و بطور احساسی و چشم بسته ، امکان پذیر نیست .

تکلیف را باید در یک مقطع روشن کنیم . همیشه دوست داریم بار را روی دوش یک نفر دیگر بگذاریم، در هر کاری که موفق نمی شویم و یا شکست می خوریم ، تحصیل ، کار ، کاهش وزن و کلیه ی مشکلات زندگی ، دیگران را مقصّر قلمداد می کنیم و در نهایت اگر کسی را پیدا نکنیم بار را به دوش خالقمان (خداوند) می گذاریم و همیشه منتظر هستیم خداوند به ما یاری و کمک برساند . هنگامی که تسلیم چاقی خود شده بودم ، می اندیشیدم حتماً خواست خداوند بوده و مشکل در ژنتیک من است و یکی از نزدیکان در خانواده را پیدا می کردم که چاق بود و مثلاً می گفتم من شبیه پدرم هستم و یا ... و هیچ کاری از دست من بر نمی آید .

دانش و علم امروز اعتقاد بر این دارد که ژن ها برخی اوقات در مقوله ی چاقی غیر قابل تغییرند ، ولی از دیدگاه روش درمان تدریجی چاقی و لاغری این گونه نیست . ژن ها انتقال دهنده ی صفات هستند و ژن هاخواسته ها را می فهمند و عکس العمل نشان می دهند . رفتار های نادرست ما در امر تغذیه است که باعث چاقی یا لاغری می شود ، رفتارهای ما که بسیاری از آنها در خانواده شکل می گیرد قطعاً قابل تغییر است و در راستای تغییر رفتار نیاز به آموزش و کسب دانایی مؤثر است که این دانایی مؤثر ، نه تنها در رفتار شخص تأثیر گذار است بلکه جزء دانایی تک تک سلولهای او می شود.

تو می توانی با نیروی عقل خویش هر آنچه که هست را تبدیل به بهترین کنی^۲.

۱و۲- کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

خداوند عقل کل است ، بر همه چیز اشراف کامل دارد و بر هر فعلی که بخواهد به انجام برسد تواناست در پیشگاه او شو ، شود است یعنی هر فرمانی صادر کند ، اجرا می شود . پس اگر قرار است خداوند همه ی کارها را انجام دهد پس ما چکاره ایم ؛ زیرا ما خود ذره ای جدا شده از او هستیم و توانایی انجام عمل را به تنهایی دارا می باشیم .

در کتاب شریف می خوانیم : انسان چیزی نیست مگر آنچه که خودش تلاش و سعی می کند ، اگر ما امروز بر شکسته ، چاق ، ناکام و دیوانه هستیم ؛ هر چه که هستیم خود ما هستیم ، مهره اصلی خود ما هستیم ، مرکز عالم خودمان هستیم .

خداوند هیچ مسئولیتی را قبول نمی کند ، اگر مسئولیت قبول می کرد دیگر بهشت و جهنمی یا حساب و کتابی وجود نداشت و باید همه ما در یک سطح مادی و معنوی ادامه حیات می دادیم .

آسمان بار امانت نتوانست کشید

قرعه ی فال به نام من بیچاره زدند

حافظ

و این امانت همان اختیار است ، انسان مختار است ، هم چاه است و هم راه ، همه چیز فراهم است و ما بایستی انتخاب کنیم . انسان مختار الخطا است و ما در امر تغذیه به علت عدم آگاهی و شناخت کافی خطا کرده ایم و حاصل این اشتباه همین جسم ماست .

انسان همواره باید در تلاش باشد تا دامنه انتخاب را افزایش دهد ، چاقی و ازدیاد وزن یکی از عواملی است که دامنه اختیار را کم می کند ، گویی انسان نیمی یا بیشتر اختیارش را با چیزی یا کسی شریک شده باشد ، می خواهد ولی نمی تواند ، فرمان می دهد ولی اجراء نمی شود .

آیا تا کنون به این موضوع اندیشیده اید که انسان چاق در مهمانی ها و جمع دوستان به سختی شرکت می کند ، در مهمانی ها می خواهد همانند دیگران برقصد ولی نمی تواند و خجالت می کشد ، می خواهد بدود ولی نفس کم می آورد و نمی تواند ادامه دهد ، می خواهد لباس مورد علاقه خود را بخرد ولی سبزه مورد نظر او پیدا نمی شود و یا اصلاً برای اندام او برازنده نیست و نمی تواند آنرا بپوشد ، می خواهد غذا کم بخورد و یا نخورد نمی تواند ، حتی برای انتخاب همسر هم دچار مشکل

می شود . به واسطه ی چاقی ، خود را از دیگران متمایز می داند حتّی اگر اطرافیان این نظر را نداشته باشند از این دست مسایل بسیار زیاد است ، در کل دامنه اختیار یک انسان چاق ، بسیار کم می شود و باعث انزوای شخص چاق می شود ، و بسیاری از اوقات این امر به صورت ناخود آگاه در انسان چاق صورت می گیرد .

آغاز وارد شدن به جهان تاریکی ها از دست دادن دامنه اختیار است^۱ و اگر انسان اختیار و فرماندهی شهر وجودی و کالبد خود را تمام و کمال نداشته باشد ، در ادامه دچار مشکل می شود ، پس باید به آرامی این اختیار از دست داده شده را باز پس بگیرد .

انسان برای هر کاری دو یا چند گزینه دارد و می تواند هر کدام را که می خواهد انتخاب کند . هم ارزش وجود دارد و هم ضدارزش ، زشت و زیبا ، سیاه و سفید ، خوب و بد ، عشق و نفرت ، البتّه ما به قدرت مطلق ایمان و اعتقاد کامل داریم و خوب می دانیم بدون یاری او هیچ کاری نمی توانیم انجام دهیم ، ولی نمی توان بار مسئولیت را به دوش خداوند گذاشت .

خیلی اوقات ما انسانها برای حلّ مشکلاتمان ، همانند کشاورزی عمل می کنیم که انتظار محصول فراوان در فصل برداشت را دارد ، و دائماً نذر و نیاز می کند ، در حالی که حتّی یک دانه گندم هم در دل خاک نکاشته است و چه خیال باطلی دارد .

دست های آسمانی ، فقط راه و مسیر را نشان می دهد و خود ما هستیم که باید در آن راه قدم بگذاریم . او حامی کسانی است که از ظلمت به طرف نور حرکت می کنند ، با توکل به قدرت مطلق باید در راه قدم بگذاریم و تمام سعی و تلاش خود را انجام دهیم ، همواری راه و نتیجه با او . برای شناخت یک هنرمند ابتدا باید آثار او را کاملاً شناخت و درک کرد . خالق انسان ، خداوند است ، او صاحب اثر است و اگر ما می خواهیم خالق را بشناسیم ، ابتدا باید خودمان را بشناسیم و قطعاً از خودشناسی به خداشناسی خواهیم رسید .

^۱ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

برای شناخت انسان ابتدا نیاز به شناخت جسم انسان است و سپس شناخت هسته خارج از جسم که بقایایی است که پس از مرگ باقی می ماند و به راه خود ادامه می دهد. ما اگر در بعد جسمی، سلول را بشکافیم، و به اجزاء آن برسیم، در نهایت به انرژی ها و یا بخارات هستی دست پیدا می کنیم^۱ (سردار). فیزیک دانان بر این باورند که ماده صورتی از انرژی است. هنگام مرگ فرشتگان می آیند و نفس را تحویل می گیرند و باید در آن هنگام، نفس جهان فیزیکی را ترک کند و آن چیزی نیست به غیر از، بخارات هستی؛ یعنی انرژی که جدا می شود.

اگر واقع بینانه توجه کنیم، هر دو بُعد صورتی از انرژی هستند و برای درک صحیح آن هر کس باید عمل ترکیه و پالایش را انجام دهد و قطعاً کسانی که مصداق این بیت هستند از آن بهره ای نمی برند:

خور و خواب و خشم و شهوت شغب^۲ است و جهل ظلمت، حیوان خبر ندارد زجهان آدمیت

باید ظرف وجودیمان را پاک کنیم، فکر می کنید در زمینی که سنگلاخی و بایر است، می توان چیزی کاشت و محصولی برداشت کرد. کسانی که درونشان نفرت، کینه، دشمنی، حرص، شهوت، دروغ، منیت، تذویر و غیره است، همانند زمین هایی هستند که هیچ تخم و دانه نیکویی در آن رشد نمی کند. به این پاکسازی، تزکیه می گویند و قطعاً هر چه زودتر شروع شود، زودتر هم می توان به جاده ی اصلی رسید و هر چه دیرتر صورت بگیرد، فاصله ی ما از جاده ی اصلی بیشتر و بیشتر می شود. آن هنگام که تزکیه صورت می گیرد، نور ایمان وارد می شود و ایمان چیزی نیست غیر از تجلی نور خداوند در وجود انسان^۳ (سردار) و ایمان مأمن کسی است که چهره زیبا و خندان، همراه با جسم سالم داشته باشد.

همه ی ما برای ابراز ناکامیها و دردها و ناراحتی هایمان و برای خارج شدن از وضعیت موجود یا فراموشی و فرار از واقعیت ها، شیوه های شخصی ویژه ای داریم، بعضی از افراد به مشروبات الکلی

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - شغب یعنی تباهی و نابودی

^۳ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

و مواد مخدر، کار زیاد و غیره، روی می آورند و جمع کثیری نیز به غذا خوردن پناه می برند، پس اگر شخصی با هر وسیله و هر کار ممکن و غیر ممکن بتواند وزن کم کند، مجدداً چاق می شود، چون مشکل اساسی جای دیگری است.

برای بودن در مسیر تزکیه و پالایش، عبادت به تنهایی کافی نیست. در نظر بگیرید شما به عنوان یک استاد دانشگاه با تمام قدرت و توان در یک ترم تحصیلی به دانشجویان خود درس می دهید، پس از آزمون پایان ترم تعدادی از آنها در طول ترم، وظایف خود را به خوبی انجام داده و سؤالات آزمون را پاسخ صحیح داده اند و تعدادی دیگر به سؤالات این گونه پاسخ داده اند، بنام استاد بخشنده و مهربان، سلام بر استاد و خانواده او، استاد بزرگ است و از این دست عبارات که صداها و هزاران بار با خط زیبا نوشته اند، شما این برگه ها را چگونه تصحیح می کنید؟

حال برای شناخت خویش و خویشان باید پردازیم به صور آشکار و پنهان انسان.

الف - صور آشکار:

صور آشکار انسان تمام ابعاد وجودی، کالبد و حواس پنج گانه ی ما را در بر می گیرد که کوچکترین هسته تشکیل دهنده آن، سلول است^۱.

به علت آنکه مشکل اساسی امروز ما چاقی و بحث ما جسم است به کتاب فیزیولوژی پزشکی گایتون مراجعه کرده و قسمت هایی را عیناً یادداشت برداری کرده و در اینجا ذکر می کنم:

سیستم های کنترل فیزیولوژیکی قدرتمندی در بدن وجود دارند که به حفظ و دریافت کافی انرژی کمک می کنند، به طور مثال: کمبود ذخایر انرژی به سرعت چند مکانیسم ایجاد کننده گرسنگی را فعال می سازند که این امر فرد را وادار به جستجوی غذا می کند. احساس گرسنگی همراه با میل شدید به غذا و چند اثر فیزیولوژیک دیگر، انقباضات ریتمیک معده و بی قراری است که شخص را وادار به جستجوی منبعی برای دریافت غذای کافی می کند، اشتهای یک فرد، تمایل او به غذا (اغلب از نوع خاصی) است و در انتخاب کیفیت غذایی که قرار است خورده شود کمک کننده

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

است، اگر نیاز به غذا ارضاء شود، احساس سیری رخ میدهد، تمامی این احساسات متأثر از عواملی محیطی و فرهنگی و نیز کنترل های فیزیولوژیک است که بر مراکز خاصی از مغز به خصوص هیپوتالاموس مؤثر هستند.

تداخل زیادی بین نورون های^۱ هیپوتالاموس وجود دارد و این مراکز با هم فرآیند های کنترل کننده رفتار خوردن و حس سیری را هماهنگ می کنند.

در مغز انسان بخشی به نام هیپوتالاموس وجود دارد که کار تنظیم اشتها را بر عهده می گیرد. نورون هایی که معمولاً کار این تنظیم اشتها را بر عهده دارند، از جنس سروتونین هستند.

هیپوتالاموس سبب می شود که فرد احساس گرسنگی کند. سپس سیستم عصبی مرتبط با هیپوتالاموس فعال شده و بخش عصبی پاراسمپاتیک (سیستم عصبی غیر ارادی) فعال می شود. این سیستم غده تیروئید را تحریک نموده و تیروئید، هورمون تیروکسین ترشح می کند. این هورمون میزان سوخت و ساز بدن را بالا می برد و فرایندهای بسیاری در بدن به کار می افتد. بالا رفتن سوخت و ساز بدن، خود سبب احساس گرسنگی در معده می شود.

هیپوتالاموس از مناطق زیر پیام های مختلف دریافت می کند:

۱- از دستگاه گوارش، پیام های عصبی را می گیرد که حاوی اطلاعات حسی در مورد پرشدن معده هستند.

۲- از مواد غذایی خون (گلوکز، اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب) پیام های شیمیایی دریافت می کند که نشانه سیری هستند (از هورمون های دستگاه گوارش).

۳- از هورمون های آزاد شده از بافت چربی.

۴- از قشر مغز (حس های بینایی، چشایی و بویایی) پیام هایی دریافت می کند که بر رفتار تغذیه ای مؤثر هستند.

^۱ - نورون (Neuron): سلول های مغزی را گویند.

فکر می کنم همین اطلاعات اندک کافی باشد که بدانیم درجسم ما همه چیز به صورت خودکار ، کار خود را به خوبی انجام می دهد و هورمون ها و کنترل کننده ها هیچ کدام در اختیار ما نمی باشند، ولی چیزی که بسیار مهم است عوامل محیطی و فرهنگی (رفتارهای تغذیه ای ما) است که می توان آنها را تغییر داد تا پیام هایی که به مراکز کنترل کننده های هیپوتالاموس می رسند مبنی بر خوردن یا نخوردن صحیح باشد تا فرمانی که صادر می شود نیز صحیح باشد ، ولی با رفتار غلط در تغذیه و در نظر نگرفتن پل ارتباطی درون و بیرون یعنی اشتیهای واقعی ما باعث فرمان بخور بخور می شویم .

البته درک صحیح و رسیدن به اشتیهای واقعی ، سیر شدن و دست کشیدن از غذا خوردن ، برای کسانی که چاق هستند و سالیان طولانی است که بی رویه غذا می خورند و می خواهند به یکباره این کار را انجام دهند ، بسیار کار دشوار و شاید غیر ممکن در طولانی مدت به نظر بیاید . در سفر تدریجی کاهش وزن ما، همراه با کم کردن حجم غذای مصرفی در هر وعده و کاهش وزن ، همراه با کسب دانایی و تغییر دیدگاهمان نسبت به خود تغذیه و رسیدن به آرامش ، قطعاً ندای واقعی اشتیهای خود را می توانیم درک کنیم و به آن احترام بگذاریم ، و آن هنگام است که دیگر نیازی برای مقاومت در مقابل غذا خوردن وجود ندارد .

ب - صور پنهان :

در بررسی ، صور پنهان انسان به طور کلی شامل چیزهایی می شود که جنس آنها مادی نیست ، مانند نفس ، روح ، ۵ حس باطنی ، آرشو ، عقل ، بدن های هفت گانه و غیره^۱ . انسان بقا دارد و چیزی نیست که از بین برود ؛ بوده ، هست و خواهد بود و در هنگام فوت (مرگ) ، خداوند توسط فرشته مرگ ، نفس را تحویل می گیرد و همانطور که عنوان شد ، نفس آن چیزی است که تعیین موجودیت می کند در ظاهر و باطن و عامل حرکت است و روح یک ویژگی است که از جانب قدرت مطلق به انسان داده شده است و فقط مختص انسان است .

تمامی موجودات دارای نفس هستند ، هم جامدات ، نباتات و هم حیوانات و انسان . نفس از پایین ترین نقطه (اسفل السافلین) یک نقطه صفر ، سفر خود را آغاز کرده و باید مرحله مرحله ، در

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

مدرسه کائنات (در مدرسه طبیعت و ماوراء طبیعت) دانش خود را اضافه کند و پله پله آموزش ببیند تا هنگامی که به مرحله ی انسانی برسد و در این مرحله است که به نفس ، اختیار اعطا می شود و قطعاً نفسی که دارای اختیار است در مقابل اختیار خود، مسئول و پاسخ گو خواهد بود .

نفس سنگ ، سنگ را ، نفس درخت ، درخت را ، نفس حیوان ، حیوان را و نفس انسان ، انسان را می سازد ، ولی قطعاً اطلاعات و دانایی هر کدام در هر مرحله و حتی در یک مرحله با یکدیگر فرق می کند ، مثلاً اطلاعات ماهی برکه با ماهی اقیانوس و یا درخت کاج با درخت نخل بسیار تفاوت دارد و تا مرحله انسانی سیر تکامل جبری است و اختیاری وجود ندارد .

نفس امر کننده :

یک حیوان را در نظر بگیرید ، پس از به دنیا آمدن به سرعت رشد می کند و بعد از گذشت چند سال می تواند تولید مثل کند ، در صورتیکه انسان باید زمان طولانی را سپری کند تا توان راه رفتن و صحبت کردن داشته باشد . انسان از نظر جسمی بسیار پیشرفته تر و کامل تر است و قطعاً وظیفه اش دشوارتر .

خواسته های حیوان را نمی توان به دو دسته معقول و غیر معقول تقسیم بندی کرد ، هر کاری که بخواهند انجام می دهند و نمی توانند هم سان انسان تعقل کنند ، و نفس هایی که از حیوانی جدا می شوند و به مرحله انسانی می رسند ، اکثراً خواسته هایشان غیر معقول است . نفسی که فقط دستور می دهد و هر کار ضدارزشی را انجام می دهد و ناراحت نمی شود ، در مرتبه نفس حیوانی قرار دارد. تا مادامی که ما در پی خواسته های نا معقول و ضدارزشی خود هستیم در مرحله نفس امر کننده (امّاره) به سر می بریم . در این مرحله ، نفس فقط می خواهد بدون توجه به چیز دیگری ونسبت به خواسته ی خود هم احساس رضایت می کند .

حیوانات همه چیز را در حدّ توان برای خود می خواهند ، یک چهار پا را در نظر بگیرید که بر سر علوفه تازه چگونه با هم نوع خود نزاع می کند و هر کجا که بخواهد جفت گیری می کند و یا گرگها هنگامی که به شکار می روند ، گوسفندان زیادی را می کشند ولی فقط یکی از آنها را می خورند و

اصلاً روابط برایشان ارزشی ندارد ، مهم فقط خواسته هایشان است و اگر از او بپرسید چرا؟ و اگر توان درک و جواب داشته باشد قطعاً می گوید دلم می خواهد ، دوست دارم ، به تو مربوط نمی شود!

مسائل و خواسته هایی هستند که میان انسان و حیوان مشترک است مثل آشامیدن، خوردن ، خوابیدن ، مسائل جنسی ، داشتن قلمرو و غیره ، بعضی از ما انسانها هنوز در مرحله ی خوی حیوانی، یعنی آداب و رفتار و منش حیوانی قرار داریم و فقط به واسطه قید و بندهاست که خیلی از اعمال را انجام نمی دهیم ؛ ولی باید به طرف خوی انسانی حرکت نماییم ، تمامی این خواسته های مشترک برای بقا و زندگی لازم است و در جای خود درست و صحیح ، ولی هنگامی که از تعادل خارج می شود ، امری نادرست است و می توان گفت حیوانی می باشد .

تا خود شخص نخواهد نمی تواند از این مرحله عبور نماید و اگر بخواهیم ، خداوند هم حمایتان می کند . تا انسان تجربه نکند و از تجربه درس نگیرد نمی تواند از این مرحله عبور کند و به مرحله دانایی برسد و در صورتی که خواسته های موجودی به مرحله تعادل میانه برسد ، به مرحله انسانی قدم می گذارد.

هر آنچه که از مصیبت به هر نفسی وارد می شود ، خودش به خودش وارد کرده و ما در گرو اعمالی هستیم که انجام می دهیم و قدرت مطلق و هستی ، سریع الحساب است و اگر خواسته ها و اعمال ما درست باشد ؛ نتیجه خوب ، و اگر نادرست باشد ، قطعاً نتیجه آن بد است . البته برای خارج شدن از هر وضعیتی ابتدا خداوندست که نسبت به پرونده پیشین ما فرمان آن را صادر می کند و ما با دانایی که کسب می کنیم می توانیم در مسیر تکامل تغییر جهت بدهیم .

نفس سرزنش کننده :

در ادامه ، انسانهایی که به بلوغ در اندیشه و دانایی و عمل می رسند می توانند وارد مرحله نفس سرزنش کننده یا نفس لوّامه شوند . در این مرحله کار غیر معقول و ضدارزشی انجام می دهیم ولی خود را سرزنش می کنیم و ناراحت می شویم .

همانند انسانی که پرخوری می کند و پس از اتمام غذا بابت زیاد خوردن ، خود را سرزنش می کند و یا شخصی که زیاد می خورد و وزن چند برابر از حد معقول دارد و ناراحت نیست ، ولی پس از گذشت زمانی به یک شناخت و جایگاهی می رسد و با خود درگیر می شود .

تمامی مراحل هر نفس به صورت طیف است که در ابتدای ورود ؛ دانایی کم و خواسته نامعقول و زیاد و انتهای خروج ؛ دانایی زیاد می شود و خواسته های نامعقول ، کم . نفس را باید آموزش داد ، نمی توان سرکوب و یا زندانی کرد ، خداوند به ما عقل داده و عقل دارای فرایزدی و پیامبر درون است و هیچ گاه اشتباه نمی کند ، مگر اطلاعات داده شده به عقل اشتباه باشد .

پس نفس باید خواسته های نامعقول خود را تغییر داده و معقول کند . برای این عمل ، بایستی اطلاعات و آگاهی خود را نسبت به موضوعات مورد نظر ، کامل گرداند و سعی و کوشش نماید تا از ضدا ارزشها فاصله بگیرد و این فاصله را آنقدر زیاد کند تا بتواند جدا شود و این امر در تمام سطوح مختلف وجود دارد.

نفس مطمئنہ :

انسانها به واسطه عدم شناخت خود (جهالت خود) در مراحل مختلف ضدا ارزشی پیش می روند تا به مشکل برخورد کنند ، در این هنگام اگر متوجه شوند که باید جهت مسیر حرکت را تغییر دهند و مسیری را که رفته اند بازگردند ، و هنگامی که پالایش صورت بگیرد ، انسان دیگر هیچ کار غیر معقولی انجام نمی دهد ، نه در ظاهر و نه در باطن و وارد مرحله نفس مطمئنہ می شود ، و این امر به صورت آرام ولی آگاهانه صورت می گیرد و در این مرحله می توان به نفس ، اطمینان کامل داشت ؛ یعنی همه خواسته های نفس از نظر عقل ، درست و کامل اجراء خواهد شد .

در این مرحله دیگر زیاد غذا نمی خوریم یعنی به شناخت کامل نسبت به انسان ، نیازهای واقعی و غذا ، به نوعی تعادل در حد رفع نیاز جسمی (اشتهای واقعی) نه بیشتر و نه کمتر خواهیم رسید . اصلاً کار ضدا ارزشی انجام نمی شود و حتی دلمان هم نمی خواهد و نیاز به مقاومت در برابر خواسته ها نیست .

تمامی نیروها در انسان وجود دارد، هم نیروی شیطانی و هم نیروی رحمانی و انسان است که تصمیم می گیرد با کدام نیرو، هم پیمان شود. پس الهام می شود فجور و تقوا و خداوند انسان را در تصمیم گیری ها آزاد گذاشته، که هرکدام را می خواهد انتخاب کند.

نیروهای الهی و مثبت (عقل)؛ خوبی ها و نیروهای اهریمنی؛ زشتی ها را القاء می کند و هر دو نیرو فعال و وجود فیزیکی دارند و با قدرت، عمل می کنند و نفرات خود را انتخاب می کنند و به کار خود همچنان ادامه می دهند و این دستهای آسمانی فقط القاء افکار را انجام می دهند، چه مثبت و چه منفی. هر چیزی نوع خودش را تبلیغ و تکثیر می کند و این یک قانون است که؛ القاء منفی را، وسوسه و القاء مثبت را، الهام می توان بیان کرد.

وسوسه:

وسوسه، نیرویی است که انسان را با خود می برد. اهریمن ما را از خودمان غافل می کند. نقطه مقابل وسوسه، نیاز است. اگر ما نیاز خودمان را بشناسیم، دیگر وسوسه کارساز نیست، در صورتی که در وسوسه اگر گذشت زمان و حرکت را اعمال کنیم، وسوسه از بین می رود. بنابراین نیاز به قوه تشخیص است^۱.

برای مثال: اگر پس از خوردن یک وعده غذایی مناسب، دوباره احساس گرسنگی کردیم، به هر دلیلی این وسوسه است، اگر قانون زمان و حرکت را اجرا کنیم، قطعاً به سلامت گذر خواهیم کرد، یعنی؛ اگر به این ندا گوش ندهیم و به کار خود مشغول شویم، وسوسه از بین می رود. کاهش وزن و اندام مناسب به وقوع نمی پیوندد، مگر رفتار صحیح جایگزین شود.

نیروی منفی تمام تلاش خود را می کند، تا ما را دعوت به ضدارزشها کند و از جیب خود فرد خرج می کند و زیر بار هیچ مسئولیتی نمی رود، و در تمامی مراحل نفس وجود دارد و هنگامی که ما انسانها به آگاهی، بینش و تفکر بهتری رسیده باشیم، مطمئناً در تصمیم گیری گزینه بهتر را انتخاب خواهیم کرد.

^۱ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

اگر طعم تغذیه درست را بچشیم می توانیم به اندامی مناسب دست پیدا کنیم ، در کل سیستم کائنات این چنین است ، راه های به ظاهر سخت به مقصد و خوشبختی می رسد و راه های به ظاهر آسان و خوب و شیرین ، انسان را به هدف نمی رساند و از ناکجا آباد سر در می آورد . از تعادل خارج شدن ما در هر مورد می تواند برای ما حکم حجاب (پوشش) را داشته باشد ، برای روبه رو نشدن با خود و این بی تعادلی از ارتقاء یافتن جایگاه ما جلوگیری می کند . غذا خوردن ، مسائل جنسی ، کار ، رسیدگی به فرزندان ، حتی عبادت را می توان از این دست نام برد . ما می توانیم به مرحله ای برسیم که در تمامی مسائل زندگی، راه را از چاه تشخیص دهیم و به فرمان عقل نزدیک شویم و اگر در مسائل، ما خداوند را بخوانیم قطعاً به یاری ما می آید ، البته نه برای حل مشکل ، بلکه به صورت القاء افکار .

جدول شماره ۴ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

وادی پر بحم ؛

در جهان ما تفکر ،

قدرت مطلق حل نیست ،

توأم با رفتن و رسیدن آن را

کامل می نماید.

وادی پنجم ؛

در جهان ما تفکر ، قدرت مطلق حل نیست ، توام با رفتن و رسیدن آن را کامل می نماید^۱.

در چهار وادی گذشته که درباره هر یک بحث نمودیم ، محدوده تفکر را برای ما روشن نمود . تفکر آغاز حرکت است و علمای قدیم بر این اعتقاد داشتند که تفکر از یک مبدأ حرکت را آغاز می کند ، برای یک نیت ، یک مراد ، یک حاجت و البته این حرکت چگونه صورت می گیرد و مکانش کجاست امروزه کاملاً روشن نیست ؟

انسان برای انجام هر فعلی ، ابتدا در ساختار ذهن ابعاد آن را بررسی و سپس ترسیم می کند ، مثلاً : هنگامی که احساس گرسنگی می کنیم ، ابتدا تصویر آن در ذهن ترسیم شده و سپس حرکت صورت می گیرد .

پس از احساس گرسنگی و قبل از خوردن هر چیزی ابتدا در ذهن تصویر غذایی را که تمایل داریم و از خوردن آن لذت می بریم را بیاییم و ترسیم کنیم و آن را میل کنیم ، این تصویر ذهنی ، تصویری است از اشتهای ما که قطعاً در صورت اجرا ، نیاز بدن را برطرف کرده و سیری را در پی خواهد داشت ، ما نباید خود را محکوم به خوردن غذایی کنیم که دوست نداریم ، ما غذا نمی خوریم که فقط معده مان را پر کنیم .

برای درمان چاقی ، ابتدا تفکر و سپس تصمیم می گیریم که چه کاری انجام دهیم تا بر چاقی خود فائق آییم . هنگامی که بریده ی یک مجله یا تبلیغ یک دستگاه ، قرص و دستور عمل لاغری را می خوانیم و حتی صحبت یک دوست را می شنویم ، دچار احساسات و شور می شویم ، بلافاصله تصمیم بلاشرط می گیریم ، فقط می خواهیم وزن کم کنیم و قطعاً با شکست مواجه شده و دوباره تفکر نکرده که اشکال کار کجاست ، مجدداً روش دیگری را شروع می کنیم و به یک کار بیهوده و دشوار دیگر دست می زنیم .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

همانند یک فرفره عمل کرده ، که آنقدر به دور خود می چرخد تا نیروها بر آن غلبه یابند و از چرخش باز ایستد و تسلیم شود . باید ابتدا ارزش و قیمت هر کاری را بدانیم . قسمت زیادی از مشکلات ما به علت درست فکر نکردن به وجود می آید .

تمامی آدیان خداوند ، انسان را به تفکر دعوت می کنند ؛ نشانه ها از آن کسانی است که تعمق و تعقل می کنند و گوش شنوا دارند .

دریچه ی ذهن انسان همواره باز است و افکار و خاطرات مختلف در طول روز به ذهن ما خطوط می کنند و تصاویر ذهنی خلق می شوند ، پس از آن شروع به تجزیه و تحلیل و یا توجیه می کنیم و دلیل می آوریم ، که یک مسئله را رد کنیم یا قبول ، در این مقطع فقط تصمیم گیری برای یک تصویر خیالی یا تجدید یک خاطره است ، آخرین مرحله و مهم ترین مرحله ، صدور حکم است ، در این مقطع فقط حکم صادر می شود ، که ما این تصویر را اجراء کنیم یا خیر؟ هنگامی که حکم صادر شد دیگر مراحل پیشین ، حل شده است و می رود برای اجراء .

یکی از مراحل که بسیار حائز اهمیت است ، قبل از صدور حکم است ، مثل قبل از امضاء یک قرارداد و یا یک چک . در صورتی که امضاء شود ، قطعاً بار قانونی و حقوقی دارد و عواقبی برای امضاء کننده ؛ پس شایسته است مراحل تفکر ، کامل باشد .

در جهان ما تفکر قدرت مطلق حل نیست ؛ یعنی تفکر ، شروع است ، ابتدای حرکت ، هنوز کار تمام نشده است . تا به اینجا ، یک فکر و نقشه بوده که در ذهن ، ساختارش را به وجود آورده ایم . تفکر به صورت قوه است باید به صورت فعل درآید و به آن عمل کنیم ، همانند کوهی که در درون خود معدنی از طلا را پنهان کرده است ، باید استخراج را آغاز کرد و طلا را از دل کوه بیرون کشید .

انسان مجموعه ای از رذایل و فضایل ، ارزشها و ضد ارزشهاست ، در انسان بالقوه : شهامت ، صداقت ، سواد ، دانایی و غیره وجود دارد . همان طور که ما فکر و نقشه برداری می کنیم ، همان طور هم باید استخراج کنیم ، در صورتی که فکر و اندیشه ما درست باشد . البته به عمل آوردن آن

سخت و دشوار است، مگر آنکه شوق و ذوق در انسان به وجود بیاید و در صورتی که در راه صحیح باشد. قطعاً به نتیجه درست و صحیح خواهد رسید.

انسان تعیین کننده زشتی و زیبایی خود می باشد، محور اصلی خود ما هستیم و انتخاب می کنیم، هر آنچه را که می خواهیم و سپس جواب آن را می گیریم، در مرحله عمل باید حرکت کنیم و یک سلسله کارهای کلیدی و مهم را انجام دهیم^۱:

۱- بازگشت از ضدارزش ها:

بازگشت از ضدارزش ها یک نقطه آغاز است، ابتدا باید قبول کنیم، عملی که انجام می دهیم اشتباه است و این گونه نیست که هر زمان ما اظهار پشیمانی کنیم بخشوده شویم، قطعاً باید فرصت جبران داشته باشیم.

اگر با تمام وجود هم بخواهیم و توبه کنیم، جواب اشتباهات ما را چه کسی می دهد، اگر شخصی با اتومبیل ما تصادف کند، و معذرت بخواهد، قطعاً ما می پذیریم، ولی باید خسارت وارده را جبران کند!

پذیرفتن اشتباه، یک اعتراف است و قطعاً هنگامی کامل می شود که جبران شود، امروز می توانیم از خساراتی که به خودمان زده ایم اظهار پشیمانی کنیم. اعتراف به چاق بودن می کنیم و می پذیریم و حالا باید پاسخ گو باشیم، و از مسیری که به این نقطه منتهی شده، بازگردیم و با تغذیه سالم و نگاه نو به خود و پیرامون، حرکت کنیم.

اگر از انسانهایی که از چاقی رنج می برند، سؤال کنیم، قریب به اتفاق آنها، خواهان اندامی مناسب می باشند، ولی چند درصد از آنها حاضر به برگشت هستند، گروهی از ما در پای میز غذا، زمانی که چشمان به غذاهای لذیذ می افتد، همه چیز را فراموش می کنیم و پس از اتمام غذا تازه یادمان می افتد که با خود قراری داشتیم، ولی پشیمانی سودی ندارد.

^۱ - هفت اصل جهان بینی کاربردی در وادی ششم: ۱- بازگشت از ضدارزشها ۲- خودداری ۳- قناعت ۴- صبر ۵- توکل ۶- رضا ۷- تسلیم، کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

ما باید هزینه اعمالمان را پرداخت کنیم و البته این پرداختها، هم مادی و هم معنوی است و عمل برگشت از ضدارزشها باید همه جانبه و در تمام سطوح زندگی باشد. باید بدانیم اگر در ضدارزشها فرو رفته ایم کسی نمی آید ما را بیرون بیاورد. در مورد بیماری چاقی هم چنین است، ما از فردا به وزن مطلوب خود نخواهیم رسید. سرنوشت انسانها با خواست آنها رقم زده می شود و باید با شجاعت، ایستادگی کرد و جوابگو بود و هر سختی که امروز بدان دچار می شویم، درست در شأن ماست.

قدرت مطلق، هنگامی که انسان را خلق کرد، به او کرامت بخشید و برای هر موجودی غذای خاص خودش را آفرید و غذای انسان را از طبییات فراهم کرد، و همواره توصیه کرده است از غذاهای پاک و حلال تناول کنید و به نیکوکاری و به اعمال صالح پردازید.

با تفکر در چگونگی سیستم گوارش بدن انسان، متوجه می شویم که انسان دارای دندان های گوشت خوار و معده فوق العاده اسیدی نیست و دارای روده طولانی نیست، انسان میوه و دانه خوار است و به مقدار کم می تواند از گوشت تغذیه کند.

همان طور که اشاره شد، پروتئین های حیوانی دارای ترکیب کاملی از اسیدهای آمینه هستند، ولی از نظر چربی های مضر نیز غنی می باشند، در مقابل غذاهای گیاهی، کم چربی و فاقد کلسترول می باشند، اما پروتئین های ناکامل دارند، پس برای اینکه بتوانیم به ترکیب درستی از پروتئین ها دست پیدا کنیم، باید ترکیب مناسب و درست در وعده های غذایی خود ایجاد کنیم.

امروزه به علت کم اهمیت شدن مصرف غذا های سالم، عدم استفاده از مواد غذایی تازه و استفاده از مواد غذایی که انواع نگاهدارنده ها و رنگ های شیمیایی و طعم دهنده های مصنوعی در آنها به کار رفته است و همچنین استفاده از انواع ظرف و دستگاه های جدید طبخ غذا، که همه این عوامل باعث تغییر بیوشیمی مواد غذایی شده و در پی آن انواع بیماری ها را در استفاده طولانی مدت در پی دارد، که به عنوان عرف در جامعه بر ما مسلط شده؛ باید این شیوه از بین برود و تحول جدیدی در زندگی و تغذیه ما به وجود آید و یک ارتباط سالم با جسم و غذایی که می خوریم برقرار شود. با تغییر ذائقه و با استفاده بیشتر و گنجاندن میوه ها، سبزیجات و حبوبات در وعده های اصلی، به

آرامی و تدریجی از یک وعده غذایی سالم در امر تغذیه که به کاهش وزن و سلامت جسمی ما کمک می کند بهره مند شویم . بسیاری معتقد هستند که عامل اکثر بیماری ها ، تغذیه نامناسب است، اگر ما بتوانیم از ضداثرش در تمامی امور زندگی دوری کنیم و تغذیه سالم داشته باشیم، می توانیم از تمامی ظرفیت موجود در جسم خود برخوردار شویم و در طول حیات خود ، سالم و سلامت زندگی کنیم .

۲- خودداری :

از انجام کارهایی که خوبی و بدی آنها برای ما قابل تردید است خودداری می کنیم و این اصل را در تمامی موارد زندگی به کاربندیم .

اگر می خواهیم سرمایه گذاری کنیم ، رابطه دوستی برقرار کنیم ، اتومبیلی بخریم و یا غذایی سفارش دهیم یا حتی به یک عکس نگاه کنیم و غیره ، خوبی و بدی و درست یا اشتباه بودن این عمل برای ما روشن نیست ، از انجام آن خودداری می کنیم و فقط در صورتی انجامش دهیم که در موردش تحقیق کرده و از صحت و سقم آن آگاه باشیم.

اگر ما از گرسنه یا سیر بودن خود اطمینان نداریم ، از غذا خوردن خودداری می کنیم و این یک اصل است در کاهش وزن ، و باید از کارهای بیهوده پرهیز کنیم .

باید از خوردن چند نوع غذا در یک وعده غذایی خودداری کرد و بین وعده های غذایی فاصله چندین ساعته برقرار کرد ، به علت آنکه معده انسان باید آنزیم هضم هر کدام از عناصر غذا را تولید و ترشح کند که در صورت عدم رعایت این موضوع ، دچار مشکل در هضم غذا می شویم . پس شایسته است از خوردن غذای خرد و ریز ، مابین وعده های غذایی خودداری کنیم ؛ زیرا از نظر بهداشتی برای سلامتی انسان ، مضر است البته برای جلوگیری از افت بیش از حد قند خون و تنظیم اشتها باید میان وعده داشته باشیم و از میوه ها ، سبزیجات ، آجیل و ... استفاده کنیم . پرخوری یکی از شیوه های جبران کننده است . مادامی که ما احساس محرومیت یا هیجان و عصبانیت می کنیم، باید از خوردن غذا خودداری کنیم و قطعاً در این شرایط ، غذا خوردن به ما آرامش نمی دهد ،

فقط جهت جریانِ حس و انرژی را تغییر می دهد و در طولانی مدّت به صورت عادت در آمده و ما را دچار مشکل می کند .

ما باید به صورت آگاهانه غذای خود را انتخاب کنیم . تا مادامی که ما به هدف کاهش وزن متوسّل به بدست آوردن یک دستور غذایی یا دستگاه لاغری و دارو هستیم ، قطعاً به نتیجه مورد نظر در دراز مدّت نخواهیم رسید و این سخن مرا کسانی تأیید می کنند که بارها و بارها برای انجام این عمل اقدام کرده اند .

همانطور که اشاره شد غذاهایی که ما می خوریم به صورت کلی در بدن به سه گروه اصلی تقسیم می شوند و انرژی یا کالری تولید می کنند :

- ۱- یک گرم ماده پروتئینی ۴ کالری تولید می کند .
- ۲- یک گرم ماده چربی ۹ کالری تولید می کند .
- ۳- یک گرم ماده نشاسته ۴ کالری تولید می کند .

با توجّه به این جدول ، باید در نظر گرفت یک غذای خوب و لذیذ لزوماً نایستی دارای چربی و روغن باشد ، در واقع نیاز ما به چربی های اشباع از چربی موجود در گوشت ، لبنیات و سایر فرآورده های حیوانی تأمین می شود و تنها به سهم کمی از چربی های غیر اشباع که ترجیحاً حاوی اسیدهای چرب ضروری باشند^۱ ، روزانه نیازمندیم . میوه و سبزیجات مقدار بسیار کمی چربی دارند که عمدتاً غیر اشباع است ؛ گوشت مرغ ، اگر بدون پوست مصرف شود ، نسبتاً حاوی چربی کمتری می باشد ؛ غلات دارای مقادیر کمی چربی هستند ؛ فرآورده های لبنی از لحاظ میزان چربی با هم متفاوتند ، شیر و لبنیات معمولی چربی نسبتاً بالایی دارند ، چربی محصولات لبنی غالباً از نوع اشباع شده می باشد ، ماهی نسبتاً کم چرب می باشد و چربی آن عمدتاً غیر اشباع می باشد ، روغن های گیاهی و کره پرچرب هستند ، با این تفاوت که بیشتر چربی در روغن های گیاهی غیر اشباع می باشد ، پس باید از

^۱ - چربی های خوب باعث افزایش کلسترول خوب یا HDL (High Density Lipopratein) می شوند و مصرف چربی های حاوی اسید چرب ترانس بالا (چربی های حیوانی) باعث افزایش کلسترول بد یا LDL (Low Density Lipopratein) می شود ، که عاملی در جهت بیماری های قلبی عروقی و چاقی است.

خوردن بیش از نیاز چربی و سرخ کردنی ها خودداری کنیم ، ما باید در تمام مراحل زندگی در گفتار و کردار و رفتار مراقب باشیم . ما رژیم غذایی نمی گیریم ، بلکه در غذا خوردن مراقب هستیم .

۳- قناعت :

شایسته است که ما در تمام مراحل حیات خود ، قناعت پیشه کنیم ، البته نه به این معنی که خسیس یا فقیر و مفلس باشیم ، بلکه باید بهترین بهره برداری را با حداقل امکانات داشته باشیم و با بیشترین راندمان زندگی کنیم .

اکثر انسانها تلاش می کنند تا به خواسته هایشان برسند و در راه رسیدن به خواسته خود ، اگر لازم بدانند چشم خود را بسته و حتی کار ضد ارزشی انجام می دهند ، البته هنگامی که به خواسته ی خود رسیدند ، لذت نمی برند ، هنوز از خرید خانه ۴۰ متری ، هفته ای نگذشته ، افسوس خانه ۷۰ متری دارند و هیچ گاه از داشته های خود لذت نمی برند و قانع نیستند .

قدر چیزهایی که امروز در اختیار داریم را بدانیم و از اندک امکاناتی که فراهم نموده ایم بالاترین استفاده را بنماییم و برای آنها ارزش قائل شویم . اگر ما توان استفاده بهینه و لذت بردن از امکانات موجود خود را نداشته باشیم ، آن هنگام که این امکانات چندین برابر هم بشود نمی توانیم از آنها استفاده کنیم و لذت ببریم.

در بحث تغذیه هم ، این چنین است . باید قناعت پیشه کنیم ، در خوردن غذاهایی که باعث ازدیاد وزن و چاقی می شوند قناعت کنیم ، به این معنی نیست که ما چیزی نخوریم ، بلکه باید به خوردن خود بیندیشیم و برای اندیشه خود احترام قائل شویم و در عمل اجرا نماییم . فقط همان قدر که اشتها داریم بخوریم و قناعت کنیم و هیچ گاه خود را از غذا اشباع نکنیم .

در طول زمان یک میهمانی که از چهار یا پنج ساعت تجاوز نمی کند ، چه چیزهایی را می خوریم ، در بدو ورود با انواع میوه و شیرینی ، چای و شربت پذیرایی می شویم ، ساعتی نگذشته برای صرف شام با سوپ ، چند نوع غذا ، ماست ، سالاد و نوشابه و پس از آن با دسرهای رنگارنگ ، قهوه یا چای ، کیک یا بستنی ؟

باید در حدّ معقول غذا درست کنیم یا سفارش دهیم و در خوردن غذا آنقدر بخوریم که اشتها برطرف شود ، نه اینکه مواد غذایی را برای ساعت های طولانی در معده خود ذخیره کنیم . امروز غذا خوردن به شکل یک تفریح درآمده ، در صورتی که هر کدام در جای خود بسیار مهم و تفکیک پذیر است ، باید به هر یک به صورت خاص نگاه کرد یا باید برویم هوا خوری یا غذا خوری .

هنگامی که ما غذای لذیذی را میل می کنیم ، اولین لقمه و آخرین لقمه از نظر ماهیت ، هیچ تفاوتی ندارند . در لقمه های اولیه ، طعم و لذّت بیشتری احساس می کنیم ، چون اشتها داریم و هنگامی که پرخوری می کنیم و از حدّ اشتها می گذریم ، دیگر طعم و مزّه ی چندانی احساس نمی کنیم و اگر هم حسّی باشد ، تصویری مجازی از طعم و مزّه لقمه های اول است .

قناعت یعنی تعادل در تمام موارد زندگی ، نه آنقدر کم بخوریم که سریع گرسنه شویم و نه آنقدر زیاد بخوریم که از تعادل خارج شویم . اعتدال را باید رعایت کرد . اگر ما با چیزی یا کسی خورده حساب داشته باشیم ، قطعاً او را ملاقات خواهیم کرد . در امر غذا خوردن ، خورده حساب نداریم ، نه زیاد نه کم ، حساب را کامل و درست تصفیه می کنیم ، نه زیادی می خوریم و نه کم غذا می خوریم و اگر می خواهیم وزن کم کنیم ، دانسته و با رضایت کامل به خود تخفیف داده و کمتر می خوریم . ما نباید سعی کنیم که نخوریم ، بلکه باید بخوریم ، این سعی کردن در نخوردن ، کار را خراب می کند ، از زیاد خوردن لذّت نبریم ، بلکه از کنترل خود و در آگاهی خوردن غذا لذّت ببریم و همین توانستن باعث لذّت و قدرت می شود .

۴- صبر :

زمان یکی از مهم ترین پارامترهای جهان ماست . ما برای حصول نتیجه در هر کاری نیاز به صبر در واحد زمان داریم . در صبر نمی توان بی صبری کرد ، چون تمام ساختارهای فکری ما ، توأم با عمل و صبر به نتیجه خواهد رسید .

صبر یعنی پایداری و استقامت در حرکت برای حصول نتیجه ، مانند : از کاشت تا برداشت محصول به دنیا آمدن یک نوزاد ، کباب شدن یک تکه گوشت

در جهان هیچ چیز در حالت سکون نیست و همه چیز در حال حرکت است . برای رسیدن به مقصدی سوار بر وسیله نقلیه می شویم و به مقصد مورد نظر می رسیم ، قطعاً واحدی از زمان را باید طی کنیم ، چه صبر و آرامش داشته باشیم و یا بی صبری و عجله کنیم . در صبر و آرامش می توان تصمیمات و نتیجه بهتری گرفت ، در غیراینصورت گذر زمان بر ما سخت و طاقت فرسا خواهد شد و چه بسا به علت بی صبری ، تصمیم عجولانه بگیریم و نتیجه مورد نظر حاصل نشود .

خیلی اوقات ما با عجله غذا می خوریم و زمانی از خوردن متوقف می شویم که خسته می شویم و یا دیگر معده ما گنجایش ندارد و یا دیگر چیزی برای خوردن باقی نمی ماند . ما باید در زمان کافی همراه با صبر و آرامش غذا بخوریم ، همانند تنظیم آنتن تلویزیون در پشت بام ، آنتن را کمی می چرخانیم و منتظر تصویر می شویم ، اگر تصویر کامل نبود ، کمی دیگر تغییر جهت می دهیم ، تا تصویر صاف و شفاف شود. غذا خوردن باید در آرامش کامل ، حداقل بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه یابد ، تا سیگنال ، جهت سیر شدن یا ادامه دریافت غذا را بتوان متوجه شد و تصمیم گیری کرد .

سخن آنگه کند حکیم آغاز	با سر انگشت سوی لقمه دراز
که زنا گفتنش خلل زاید	یا زنا خوردنش بجان آید
لاجرم حکمتش بُود گفتار	خوردنش تندرستی آرد بار

حافظ

ما به سرعت وزن اضافه نکردیم که بخواهیم چند ماهه لاغر شویم ، البته این اتفاق با رژیم های سخت و طاقت فرسا و یا عمل های جراحی می افتد ، ولی عوارض جبران ناپذیری قطعاً در پی خواهد داشت . ما اندک اندک به سلامتی خود نزدیک می شویم و یکی از مؤلفه هایی که هر مسئله ای را حل می کند زمان است .

جدول شماره ۵ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

۵- توکل :

اگر صادقانه و از جایگاه بالاتری به مقوله ی هستی نگاه کنیم ، قطعاً در می یابیم که همه ی ما سفری را آغاز کرده ایم و این سفر همچنان ادامه دارد تا هستی هست . پس می توان گفت که همه ما مسافریم و در طی این سفر طولانی که آغاز آن روز الست یا روز پیمان بستن بوده ، شروع شده و ادامه دارد . قطعاً در طول سفر ما در مراحل مختلف حیات به پیچ و خم های گوناگون و مسائل و مشکلاتی بر می خوریم که با تمامی تلاشی که انجام می دهیم ، شایسته است نیروی مافوق را وکیل گردانیم و همیشه با نظر به فضل ، خواست و یاری او ، او را مظهر همه چیز بدانیم ، تا او ما را همواره هدایت و کمک کند .

ما در مسائل مختلف که برایمان پیش می آید شخص ثالثی را وکیل می کنیم که نسبت به ما آگاه تر و با قوانین آشنا است ، به امید آنکه بتواند از منافع ما دفاع نماید و بهترین را برای ما رقم بزند و هر آنچه که وکیل بگوید می پذیریم ؛ چون می دانیم که او بیشتر از ما به موضوع اشراف دارد . قدرت مطلق ، خالق جهان هاست و وضع کننده تمامی قوانین در هستی و نیستی ؛ پس چرا ما او را وکیل خود قرار ندهیم و در تمامی سطوح حیات از او یاری نخواهیم . وکیلی که بر هر آنچه که می گذرد ،

بینا و تواناست و با توجه به شرایط و موقعیت ما بهترین را برای ما می خواهد ، پس شایسته است که در تمامی مراحل زندگی او را بخوانیم تا ما را بیشتر یاری نماید .

۶- رضا:

شایسته است ما به قلب و زبان ، به آنچه نیروی مافوق برای ما تقدیر نموده است همواره راضی و خشنود باشیم . همراه با تفکر و تعقل و عمل ، ساختارهای تازه ای را بوجود آوریم . آنچه در تقدیر است ، آن به انجام می رسد^۱ (سردار) ، همانند تیری که از چله کمان رها شده و عاقبت به هدف اصابت خواهد کرد .

برخورد تفکرات ما با یک موضوع چگونه است ؟ یک واقعه می تواند ابعاد مختلفی در اندیشه ما به وجود آورد ، به عبارت دیگر یک واقعه میتواند ما را نابود نماید . باید توجه داشت واقعیتهای آن دسته چیزهایی هستند که در یک زمان به وقوع می پیوندند و در زمانی دیگر از میان می روند ، مثل یک ساختمان، کره زمین ، جسم موجودات ، پیوند ازدواج ، رابطه پدری و فرزندی و غیره . در مقابل وقایع، حقایق وجود دارد ؛ پایدار و جاودان بوده ، هست و خواهد بود تا هستی هست ، همانند نفس، محبت، روابط ریاضی و غیره^۲ .

البته در اینجا باید اعتراف کرد که تقدیر ، زیر مجموعه ای از اختیار است ، تقدیری که برای ما امروز رقم می خورد ، به اختیار ما بوده است و اگر ما به یاد نمی آوریم ، به علت فرمان قدرت مطلق است ، باشد تا با تزکیه و پالایش و فرمان به بایگانی خاموش در صور پنهان دست پیدا کنیم و حکمت خداوند را دریابیم و از نامه پیشین خود اطلاع یابیم ، پس ما ثمره چیزهایی را امروز برداشت می کنیم که دیروز کاشته ایم .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

در نهایت گفتیم ما به علت عدم دانایی نسبت به گذشته هایمان ، حسرت نمی خوریم ولی نسبت به امروز و فردایمان آگاهانه بازی می کنیم و مسئولیت می پذیریم. اعمال ما در خطوط تقدیر ، نقش بسیار مهمی دارند که به آن ، شکل دیگری می دهد^۱. (سردار)

نکته ای که می توان در این مقطع مطرح نمود ، قبول و رضایت ما از واقعیت امروز ماست ، که البته انتخاب دیروز ما بوده و در این مقطع از زمان غیر قابل تغییر است و می توان از آن درس گرفت ، مانند رنگ پوست و مو ، صورت زیبا و زشت ، قد بلند و کوتاه ، خانواده و هر آنچه از آن بی خبر هستیم ؟

در برخورد با این واقعیات ، به علت پایین بودن دانایی و قبول راحت تر آن می گوئیم ، سرنوشت ، خواست خدا ، ژنتیک و نام های دیگر . گروهی از انسانها برای تغییر وضعیت موجود خود ، دست به کارهایی می زنند به خیال آنکه خودشان نباشد ، عمل های جراحی زیبایی ، استفاده از لنزهای رنگی ، رنگ مو و کاشت مو و غیره و برای تغییر دادن این حس نسبت به خودشان دست به کارهای مختلف می زنند مانند استفاده از مواد مخدر و مشروبات الکلی ، پرخوری و یا هر ضد ارزش دیگری؛ برای پوشش دادن و ندیدن .

ما باید همانگونه که هستیم خود را باور کنیم و دست به کارهای بیهوده نزنیم ، واقعیات را آنچنان که هست قبول کنیم و شاکر باشیم و خوشحال از بودن و به انتخاب خود احترام بگذاریم و با تفکر و تعقل و انجام کارهای تازه ، ساختارهایی را به وجود بیاوریم تا به راه مستقیم ، هدف و فرمان عقل نزدیک شویم .

۷- تسلیم :

همانگونه که در وادی پنجم مکتوب شده ، فقط کسانی که مراتب و درجات پیشین را گذرانده باشند به این درجه ارتقاء پیدا می کنند ، بنابراین عین مطلب را در اینجا باز نویسی می کنم؛ این مقام بالاتر از مرحله رضا می باشد و حاصل نمی شود مگر برای کسانی که مراتب و درجات پیشین را

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

پیموده باشند و به بالاترین مرتبه یقین رسیده باشند . در مقام رضا هر چه نیروی مافوق مقرر فرماید موافق خواسته های ماست و راضی و خشنود می شویم ، امادر مقام تسلیم ما را دیگر خواسته ای نیست. جز خواسته نیروی مافوق بنابراین نه موافقتی داریم و نه مخالفتی . ناگفته نماند در این زمان ، اجرا کردن مرحله تسلیم فوق العاده دشوار و سخت است . ما اکنون فقط با آن آشنا می شویم و سعی می کنیم به آرامی آنرا فرا بگیریم . این مرحله شاید در پایان وادی چهاردهم (محبت) قابل اجرا باشد .

امید است که تمامی ما بتوانیم به این مرحله وارد شویم و به بهشت خداوند راه یابیم .

جویدن :

دندان ها به صورت تحسین برانگیزی برای جویدن طراحی شده اند ، به گونه ای که دندان های جلویی (دندان های نیش) به صورت برنده های قوی و دندان های عقبی (آسیابها) به صورت آسیاب عمل می کنند . عمل جویدن برای هضم همه ی غذاها لازم و ضروری است ، به خصوص در مورد بیشتر میوه ها و سبزیجات خام اهمیت ویژه ای دارد ، زیرا این غذاها دارای غشای سلولزی غیرقابل هضم در اطراف واحدهای غذایی خود هستند ، که باید قبل از عمل هضم غذا ، شکسته شوند ، آنزیم های گوارشی تنها بر سطح ذرات غذایی مؤثر هستند ؛ بنابراین ، سرعت هضم کاملاً به کلّ سطحی که در معرض ترشحات گوارشی قرار دارد وابسته است .

به علاوه آسیاب شدن غذا به ذرات بسیار کوچک ، این امکان را به ما می دهد که طعم واقعی غذا را بهتر درک کنیم و این عمل در جهت شناسایی و کامل شدن اشتها و سیری بسیار مؤثر است و ابتدا ما باید غذا را کاملاً در دهان جویده و سپس عمل بلع را انجام دهیم .

زمانی که غذا برای بلع آماده شد ، به صورت ارادی توسط فشاری که زبان به سمت بالا و عقب بر روی کام وارد می کند ، به سمت عقب و به داخل حلق رانده می شود ، از این جا به بعد بلع به طور کلی خودکار شده و قاعدتاً نمی توان آن را متوقف کرد .

تا هنگامی که غذا بلعیده نشده است ، تحت اختیار ماست و هنگامی که وارد حلق می شود . سیستم خودکار عمل می کند ، پس عاقلانه است ، قبل از آنکه ما غذا را به حلق واگذار کنیم وظیفه خود را که عمل جویدن (خرد کردن غذا) است را کامل انجام دهیم . خیلی از ما انسانها عمل جویدن را حذف کرده و فقط غذا را می بلعیم و چون درک درستی از طعم و مزه غذا نمی یابیم بیشتر و بیشتر می خوریم ، بیشترین لذت غذا خوردن در همین مرحله است .

ذائقه یا ترجیح طعم را همه تجربه کرده ایم ، بعضی از مواد غذایی را نسبت به گروهی دیگر ترجیح می دهیم و البته این ترجیح طعم ها مطابق نیازهای بدن تغییر می کند و مادامی که ما غذا را نیمه جویده می بلعیم طعم واقعی مواد غذایی را درک نمی کنیم و ذائقه ما هیچ کمکی در انتخاب درست مواد غذایی به ما نمی کند ، فقط ما مطابق عادات غذایی که از کودکی و در خانواده به ارث برده ایم عمل می کنیم ، تجربه قبلی یک طعم مطلوب یا نامطلوب نقش مهمی در تعیین ترجیح یک طعم در فرد بازی می کند ، البته دانایی و آگاهی ما نسبت به مواد غذایی مختلف در تغییر ذائقه نقش بسیار سازنده ای دارد ، ذائقه ابزاری است برای اشتها .

دهان :

گیرنده هایی در دهان وجود دارند که میزان عبور غذا را می سنجند .

عوامل دهانی مختلفی که در ارتباط با تغذیه قرار دارند ، مانند جویدن ، ترشح بزاق ، چشیدن ، میزان غذا را حین عبور از دهان می سنجند و پس از آنکه میزان مشخصی غذا عبور کرد ، مرکز تغذیه در هیپوتالاموس مهار می شود .

در این مقطع از سفر تدریجی کاهش وزن من طی ۵ پله ۲۱ روزه ، در هر مرحله $\frac{1}{4}$ از مقدار حجم غذایی را ، در سه وعده اصلی غذایی در طول روز کاهش داده ام و پس از گذشت ۲۱ روز از پله گذشته ، مشکل خاصی را احساس نمی کنم . وزن من به مقدار قابل قبولی کاهش یافته و از این قضیه بسیار خوشحالم ، در این مرحله تصمیم گرفتم یک قدم برای تغییر ذائقه بردارم ؛ یعنی استفاده بیشتر و گنجاندن میوه ها و سبزیجات و حبوبات در وعده های اصلی غذایی ، به عنوان یک غذایی سالم تر.

شاید تصوّر شما هم بر این باشد که اگر گوشت ، مرغ ، برنج یا خورش ، نان ، در وعده غذایی نباشد ، اصلاً وعده غذایی به حساب نمی آید و مگر می شود با میوه ها و سبزیجات و حبوبات به تنهایی غذا درست کرد . ولی با کمی تحقیق و ابتکار می توانیم با سبزیجات و حبوبات ، غذاهای خام و یا پخته ای درست کنیم که بسیار هم لذیذ باشند ، شاید شما هم در روزهای اول نگران سیر نشدن خود باشید ولی قطعاً پس از گذشت چند روز ، تجربه و تفکر کردن به نتایج جالبی خواهید رسید!

ما یک عمر از میان نوشابه ها ، فقط آب پرتقال را تجربه کرده ایم و فکر می کنیم نوشابه ای گواراتر از آن وجود ندارد و حالا داریم سایر نوشابه ها را امتحان می نمائیم .

این حرکت را من در وعده غذایی شب که حجیم ترین وعده غذاییم است انجام دادم ، البته در طول روز در میان وعده ها از میوه ها بهره لازم را می برم .

وادی ششم؛

حکم عقل را در

قالب فرمانروای بزرگ

کاملاً اجرا کنیم.

وادی ششم؛

حکم عقل را در قالب فرمانروای بزرگ کاملاً اجرا کنیم^۱.

در صورتی می توان بیان نمود ، مشکلات جسمی و روحی یا مادی و معنوی ، موهبت قدرت مطلق هستند که بتوان از آنها عبور کرد . در صورت عبور از مشکلات ؛ از آگاهی ، دانایی و توانایی بیشتری برخوردار خواهیم شد و به صورت عام ، معقولتر و عاقلتر خواهیم شد . البته فراموش نکنیم همه چیز نسبی است ، و مطلق از آن خالق است .

از عقل بنام فرمان روای بزرگ نام می بریم ، عرفاً اعتقاد دارند ، دو عالم در آفرینش موجود است : یکی عالم اصغر و دیگر عالم اکبر ، یا یک جهان کوچک که انسان است و جهان بزرگ که تمام خلقت را در بر می گیرد و همچنان گفتیم ؛ انسان همانند یک کهکشان عظیم است و همه چیز در درون ماست و فرمانروای این جهان کوچک ، عقل است که دارای فر ایزدی می باشد .

اصولاً بعضی از انسانها به دنبال سرعت بخشیدن به رسایی امیال خود ، گاهی به دنبال مفهوم و اسامی بوده اند که در گذر زمان به عنوان یک قانون و اصل در آمده است . یکی از این موارد اسم اعظم است ، که می گویند در صورت یافتن و شناختن آن می توانند کارهای فوق العاده ای انجام دهند .

خوب می دانیم، یافتن و بلد بودن اسامی به تنهایی اثر خاصی ایجاد نمی کند . این فقط یک اسم است ، اسم بزرگ ، همان علم عملی و علم نظری (دانش رسیدن به فرمان عقل) است . وارد شدن به این مرحله یعنی رسیدن به فرمان عقل ، و اگر می خواهیم آنرا بدست بیاوریم ، فقط و فقط باید پالایش و تزکیه را از خود آغاز نماییم و این راه هم سخت و هم سهل است . قدرت مطلق ، عقل را برای تمامی موجودات قرار داده و فقط مختص به انسان نیست ، موجودات از پایین ترین مراتب هستی تا بالاترین مراتب هستی دارای عقل هستند و فقط میزان و اندازه عقل در آنها فرق می کند .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

در موجودات ، مراکزی از انرژی وجود دارد که به آن چاکرا گفته می شود ، انسان دارای هفت چاکرا و هفت بدن یا کالبد می باشد ، که هر یک از این چاکراها با یکی از کالبد های انسان در رابطه هستند و هر یک خصوصیات منحصر به خود را دارند. پایین ترین چاکرای انسان ، بالاترین چاکرای حیوانی است ، به صورت دیگر بالاترین مرحله تکاملی حیوان ، آغاز مرحله انسانی است . از نظر عقلی بالاترین مرتبه عقلی گیاه ، پایین ترین مرحله عقل حیوان است ، و بالاترین مرتبه عقل حیوان ، همان پایین ترین مرحله عقلی در انسان است .

آخرین مرحله آرایش جسم ، فرمان فکر و عقل است .

پیرامون بُعد خویش ، پس از انتقال (مرگ) ، تفکر و عقل ، ایجاد تصاویر مجازی می نماید^۱ .

گفتیم اسم اعظم همان فرمان عقل یا شو ، شود است و کسی که به فرمان عقل برسد می گوید شو و می شود . در جهان پس از مرگ ، خواسته ها و فرمانها به صورت خلق الساعه است و بهشتیان هر چه که بخواهند ، برایشان مهیا می شود . هر چیزی که فرمان بدهند فراهم می شود و البته شخصی که به فرمان عقل رسیده باشد خواسته ها و فرمان هایش قطعاً معقول خواهد بود .

هر انسانی یک سری خواسته دارد و هر چه بیشتر خواسته ها اجرا شود ، شخص به شو ، شود ؛ یعنی فرمان عقل نزدیک تر است . اشخاصی که خواسته هایشان را می گویند و انجام نمی شود و یا کمتر به خواسته های خود می رسند ، از شو ، شود دورتر هستند ، یعنی از فرمان عقل خود دورترند. گستردگی این فرمان در تمام سطوح زندگی ما صادق است، از فرمان خوابیدن ، بیدار شدن ، راه رفتن، حل مشکلات ، خوردن یا نخوردن غذا ، همه و همه . ما می گوییم شو ، آیا می شود یا نه ؟ به مفهوم دیگر ما فرامینی را صادر می کنیم ؛ ولی براستی چه مقدار از آنها را می توانیم به انجام برسانیم؟

درمان چاقی و اضافه وزن هم اینگونه است ، ما می خواهیم این کار بشود می گوییم شو و مراتب را درست طی کرده و به نتیجه می رسیم ، دیگری هم می گوید شو ، ولی در مراحل دیگر ، درست

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

حرکت نمی کند و چون قوانین را اجرا نکرده است ، پس انجام نمی شود . یا وزن کم می کنیم ولی توان حفظ وزن مطلوب را نداریم و مجدداً چاق می شویم .

هرکاری که انسان می تواند فرمانش را بدهد ، و آنرا انجام دهد ، به فرمان عقل بیشتر نزدیک شده است . آروزهای ما در این منطقه قرا دارند ، و کسانی که حتی توان اجرای کارهای روزمره خود را ، سر وقت مقرر و بطور دقیق ندارند ، فرمان را صادر کرده ولی در مرحله اجرا ناتوان هستند ؛ در مقابل اشخاصی هستند که فرمان نمی دهند و اگر فرمان هم صادر کنند ، هر اتفاقی هم که بیفتد ، اجرا می نمایند . اگر ما مراحل تفکر را انجام داده باشیم ، بایستی وارد عمل شویم و باید آن را اجرا نماییم . **"عقل از خود ، فرمان می گیرد و خود محور است"**^۱ ، هر انسانی تابع خودش است و از ابتدای هستی عقل اینگونه عمل کرده است ، عقل دائماً با خودش درگیر است تا قوی تر شود و عقل کل همانند خورشید است و نور آن به تمام عالم می تابد و ما باید اندک اندک از آن بهره بیشتری بگیریم .

"روح یک ویژگی است و توسط عقل کنترل و هدایت می شود"^۲ ، همه انسانها از یک نفس واحد به وجود آمده اند و در ابتدای حرکت هیچ تفاوتی با هم نداشته اند . عقل ، تعیین کننده همه چیز ماست و تنها تفاوت میان انسانها میزان عقل آنها است . انسانها می توانند با بالابردن میزان عقل خود ، جایگاه خود را تغییر دهند ، عقل آغاز و پایانی ندارد .

پس از خلق انسان ، خداوند به او اختیار داد و لازمه ی اختیار ، عقل می باشد . عقل فنا ناپذیر است و با مرگ از بین نمی رود . مغز مترجمی برای عقل است و اجرای کلیه ی فرامین این فرمانروای بزرگ (عقل) ما را به راه مستقیم و رسیدن به هدف والای انسانی ، هدایت می نماید . عقل نشان از قدرت ما فوق دارد ؛ زیرا عقل هر انسانی ، جزئی از عقل کل یا عقل قدرت مطلق است .

قطعاً بارها صدای عقل خود را شنیده ایم ، برای مثال : چند هفته ای است که رژیم گرفته ایم و در این حین به یک ضیافت شام دعوت می شویم . هنگام صرف شام ، شروع به غذا خوردن می کنیم ، در همین زمان یک صدا را می شنویم که می گوید (آرام ، به اندازه غذا بخور ، چقدر زحمت

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

کشیدی تا چند کیلویی وزن کم کردی ، درست بخور) و بلافاصله صدای دیگری می گوید (عجله کن تموم میشه ، اگر نخوری از دستت میره ها ، یک شب که هزار شب نمی شه ، امشب بخور در عوض فردا را نخور) و بلافاصله تصاویر مختلف و لذت غذا خوردن ، چنان قوی عمل می کند که حتی بزاق دهان ترشح می شود . اولین صدا ، صدای عقل است و دومین صدا ، صدای نفس امر کننده و نبرد درون بین ذرات نفس^۱ آغاز می شود . در مقابل این فرمانروای عادل ، یک نیروی فوق العاده قوی و نیرومند وجود دارد که نمی گذارد به فرمان عقل توجه کنیم ؛ یعنی نفس امر کننده که تحت فرمان نیروی منفی است .

عقل در تصمیم گیری ها همانند قاضی عادل عمل کرده و کار خود را به درستی انجام می دهد . اطلاعات رسیده را بررسی کرده و بر اساس آنها حکم صادر می کند . شاید سؤال شود ، پس چرا اعمال بسیاری از انسانها غیر عقلانی و نادرست است ؟

از عقل سربازانی محافظت می کنند که اطلاعات نادرست به او منتقل نشود و این نیرو ، دانایی هر شخص است^۲ . در صورتی که دانایی اندک باشد اطلاعات غلط ، وارد شده و به طبع ، عقل بر اساس این اطلاعات ، حکم نادرست صادر می کند و نتیجه آن اجرای عمل نادرست است و برعکس.

انسان برای بالابردن دانایی و پی بردن به صحت و سقم مطالب ، باید حتماً اطلاعاتش اندکی از مطالب در حال بررسی جلوتر باشد . اگر در صورت پایین بودن دانایی ، فرمان نادرست پی در پی تکرار شود ، در درون حسّ ما هم اختلال به وجود می آید و چون حسّ اولین شروع به کارگیری قوه ی عقل است ؛ در این صورت ، حسّ و دانایی ، دیگر توان تشخیص درست را ندارند و آن هنگام که حس تغییر کند ، دوست می شود دشمن ، سفید می شود سیاه ، آشنا می شود غریبه ، سیر

^۱ - ذرات تشکیل دهنده نفس که هر کدام دارای خواسته ای می باشند ، همواره در تلاش هستند تا به گونه ای به خواسته های خود دست یابند . این تلاش دائمی است در این راه روشهایی استفاده می کنند که برخی ناشایست است . با وجود اینکه نفس تعیین موجودیت می کند و دارای خواسته است و همینطور منشاء حرکت و تحرک در ما می باشد ، ولی پاسخ به خواسته های نفس و اجرای آنها در اختیار نفس نمی باشد ، در واقع فرمان از جای دیگری صادر می شود (عقل) . کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام .

^۲ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

می شود گرسنه و در کل به علت عدم هماهنگی با محیط اطراف ، احساسات بدی به ما دست می دهد .

امروز به علت پایین بودن دانش تغذیه و اجرای خواسته های نفس گرسنه ، دچار مسئله ی چاقی شده ایم . این امر همچنان ادامه دارد تا زمانی که ذرات کمی از نفس به این نتیجه برسند که مسئله چاقی تبدیل به مشکل و یا بیماری گردیده است ؛ بنابراین گاهی به فرمان عقل گوش فرا داده و زمانی فراموش می کنیم، به عبارتی یک روز درست غذا می خوریم و روز دیگر مجدداً پرخوری می کنیم ، البته اوضاع بهتر می شود ؛ ولی همچنان ادامه دارد تا زمانی که تمامی ذرات تشکیل دهنده نفس به نتیجه درستی برسند که این مهم با فراگیری علم تغذیه و شناخت انسان به وجود می آید و وارد نفس مطمئن می شویم و آنروز، روز فرمانروای عادل ، یعنی عقل خواهد بود .

این موضوع در تمامی مراحل و مسائل زندگی انسان جاری است ، اتحاد میان عقل و نفس باید برقرار شود ، به این معنی که آن چیزی را که نفس سفارش می دهد ، مورد تأیید عقل باشد و هر آن چیزی را که عقل فرمان می دهد اجرا شود . به صورت کلی نفس ؛ عقل را به عنوان فرمانروای شهر وجودی قبول داشته باشد و آن هنگام است که انسان به اعتماد به نفس می رسد . برای کسب دانایی و تغییر در خواسته های نامعقول و نزدیک شدن به فرمان عقل ، که یکباره هم صورت نمی گیرد و باید به صورت تدریجی اتفاق بیفتد . مثلث دانایی ، تفکر ، تجربه و آموزش در هر زمینه ای به یاری ما می آید تا به اهدافمان نزدیکتر شویم .

در این مقطع از سفر تدریجی ، کاهش حجم غذا در دوپله ابتدایی و تغییر ذائقه در وعده غذایی شب را تجربه نموده و به نتایج قابل قبولی رسیده ام . البته تغییر ذائقه بدین معنی نیست که اصلاً در وعده غذایی از گوشت ، مرغ ، برنج و نان و غیره استفاده نکنیم ، بلکه قسمت عظیمی از غذایمان را ، سبزیجات و حبوبات تشکیل می دهند . جالب اینجاست که هنگام خرید مواد اولیه برای طبخ غذا هزینه کمتری را متحمل می شویم ، در صورتی که غذای سالم تری را میل می کنیم و خواب شب بهتری را تجربه کرده و صبح زود و به موقع از خواب بیدار می شویم .

در این مقطع از سفر تدریجی کاهش وزن، پس از گذشت ۲۱ روز از پله تغییر ذائقه، حرکت جدیدی را باید آغاز نمود، قطعاً شما هم در طول روز و در فواصل وعده های اصلی غذایی، میان وعده هایی را میل می کنید، مثل: چای، قهوه، شیرینی، بستنی، بیسکویت، شکلات، میوه و غیره. من شخصاً یکی از دوستان شیرینی جات هستم و از خوردن شکلات بسیار لذت می برم و اگر دوستی به من شیرینی و یا شکلات تعارف کند، قطعاً نه نمی گویم!

البته در سفر تدریجی ما قرار نداریم که چیزی را کاملاً حذف نماییم، ولی چرا دانسته و در آگاهی کامل، چیزی را که دوست داریم نخوریم؟ قندها یکی از عواملی هستند که در چاقی بسیار مؤثر هستند و استفاده بیش از حد آنها باعث بیماری های متعددی می شود، پس در مصرف آنها باید دقت نظر داشت. من چیزهایی را که دوست دارم می خورم ولی به اندازه. چای، قهوه، آب و غیره به تنهایی عامل چاقی نیستند ولی هنگامی که افزودنی هایی مثل قند، شکر، نبات و غیره به آنها اضافه می شود تبدیل به نوشیدنی هایی چاق کننده می شوند.

در این مقطع لازم است در مورد کارکرد دو هورمون انسولین و گلوکاگون، در بدن انسان اطلاعاتی کسب کنیم.

عملکرد هورمون های انسولین و گلوکاگون در بدن^۱

همان گونه که اشاره شد کربوهیدراتها دو نوع هستند: طبیعی و غیر طبیعی. کربوهیدرات های غیر طبیعی را کربوهیدرات های رافینه^۲ شده می نامند، مانند: قند، شکر، آرد سفید و غیره، که نقش مهمی در چاقی دارند و لازم به ذکر است، چیزی که سبب می شود، شکر را قند مصنوعی بدانیم، حذف رنگ طبیعی آن برای ایجاد محصولی زیباتر می باشد. دسته دیگر کربوهیدرات های طبیعی هستند که جلوی گرسنگی را می گیرند مانند: نان های سبوس دار، میوه ها و سبزیجات که دارای مواد حیاتی فروانی هستند.

^۱ - معجزه علم تغذیه در حل مسئله چاقی، نوشته پروفیسور منوچهر جعفریان

^۲ - Refined

در غذاهای ما انواع کربوهیدرات ها یافت می شود ؛ مانند فروکتوز در سیب ، لاکتوز در شیر ، نشاسته در سیب زمینی ، قند و شکر در چغندر (سوکروز) و مالتوز در آب جو یا ماءالشعیر . تمام اینها در روده به مولکول های نهایی رسیده و یکراست به طرف کبد هدایت می شوند و در آنجا همگی به یک صورت در می آیند و تبدیل به گلوکز (قند) می شوند و به خون می ریزند ، بدین ترتیب کبد غذای مغز و اعصاب را آماده می کند .

غده پانکراس یا لوزالمعده کنترل مقدار سطح قند خون یا گلوکز را در بدن بر عهده دارد که این عمل را با ترشح دو هورمون متضاد انسولین و گلوکاگون به خون انجام می دهد.

انسولین (Insulin) :^۱

انسولین در بدن در درجه نخست ؛ وظیفه پاک کردن قند اضافی خون در عروق را دارد ، بدین ترتیب که انسولین ، مولکولهای قند را به سلول های بدن هدایت می کند تا در آنجا بتوانند انرژی لازم را تولید کنند و سپس ، انسولین قندهای اضافی را در کبد و ماهیچه ها به طور مرتب حدوداً بین (۴۰۰ تا ۵۰۰) گرم و به صورت گلیکوژن ذخیره می کند .

هنگامی که ما توسط تغذیه نادرست و بی تعادلی ، سطح قند خون را بالا می بریم انسولین بیشتری ترشح می گردد و به خون می ریزد با این امید که تکلیف این همه قند اضافی را در خون روشن سازد، زیرا مغز می داند که هر چه قند بیشتری در خون باشد و مدت زیادی در خون بماند ، به همه عروق بدن و اعصاب صدمه وارد می کند . می دانیم که میزان نرمال قند خون در بدن به ازای هر لیتر خون یک گرم است .

حال اگر انسان به خوردن مواد غذایی که باعث بالارفتن قند خون می شود ادامه دهد ، همان طور که بیان شد هورمون انسولین بیشتر ترشح شده و قندها را به طرف سلول ها برای تولید انرژی و یا برای ذخیره به صورت گلیکوژن به کبد و ماهیچه ها هدایت می کند و اگر ذخایر پر باشند در این صورت سلول ها ؛ دریچه های ورود قند را می بندند و چون قند زیاد در خون غیر طبیعی است ،

^۱ - هورمونی است که از غده پانکراس یا لوزالمعده از طریق سلول های A مربوط به جزایر لانگرهانس به خون ترشح می شود .

برای علاج آن به ناچار قند اضافی را به چربی تبدیل می کنند و دراین شرایط انسولین مانند یک خیابان یکطرفه عمل می کند و قندهای اضافی و چربیهای حاصل از مواد غذایی را به سوی سلول های ذخیره کننده چربیها (آدی پوسیتها) می فرستد، این سلول های چربی هیچ محدودیتی برای جذب چربی ندارند و چربی ها را می مکند.

انسولین ترشح شده، چهار ساعت در خون پایدار است و هنگامی که هورمون انسولین حضور دارد هیچ هورمون دیگری وارد خون نمی شود و انسولین مانع می شود که حتی یک مولکول چربی (تری گلیسرید) از محل ذخیره شده خود بیرون بیاید.

پس ما باید در مصرف غذاهایی همانند: قند، شکر، آرد سفید، ماءالشعیر، نوشابه های قندی، سیب زمینی، شیرینی جات، بستنی، شکلات و هر ماده دیگری که باعث بالارفتن ناگهانی قند درخون می شوند دقت بیشتری به خرج بدهیم که؛ انسولین بیشتری را از پانکراس می طلبد.

گلوکاگون (Glukaqon):^۱

گفتیم هورمون گلوکاگون ضد انسولین است و برخلاف انسولین کار می کند. زمانی که میزان قند خون کاهش پیدا کند، این هورمون هم از جزایر لانگرهانس که در قسمت مرکزی غده پانکراس وجود دارد ترشح می شود. زمانی که میزان قند خون کاهش پیدا کند، گلوکاگون با حضور خود، با تحرک کبد، قندهایی که قبلاً به صورت گلیکوژن ذخیره شده بود را آزاد کرده و به داخل خون می ریزد تا سطح قند خون را به شرایط مطلوب یعنی یک گرم در یک لیتر برساند، این هورمون علاوه بر تجزیه گلیکوژن ها مسئول آزاد نمودن چربی ها نیز می باشد و با تبدیل آنها به تری گلیسرید و یا به طور غیر مستقیم با تبدیل چربی ها به قند، چربی ها را سوزانده و تولید انرژی می نماید.

بدین ترتیب من تصمیم گرفتم که از مصرف شیرین کننده هایی مثل، قند، شکر، نوشیدنی هایی مثل نوشابه قندی، ماءالشعیر و شربت؛ شیرینی جات همانند، کیک، شکلات، بیسکویت و بستنی را کاهش دهم.

^۱ - گلوکاگون هورمونی است که از غدد پانکراس یا لوزالمعده از طریق سلول های A مربوط به جزایر لانگرهانس به خون ترشح می شود.

جدول شماره ۶ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

نکته قابل توجه اینجاست ، یکی از چندین عاملی که باعث گرسنگی زیاد ما می شود ، استفاده از مواد غذایی هستند که قند خون یا گلوکز را سریعاً بالا می برند . این عامل باعث می شود انسولین ، زیاد ترشح شود و همین ترشح بالای انسولین ، میزان قند خون را سریعاً پایین می آورد ، برای برقراری تعادل . قند خون ، یکی از فاکتورهای اصلی ، گرسنگی و سیری در انسان می باشد ؛ به این ترتیب انسان خیلی زود احساس گرسنگی می کند .

هنگامی که ما دانسته قانونی را وضع می کنیم و اجرا می نمایم بسیار لذت بخش است ، نوشیدن یک فنجان چای همراه با یک حبه قند کوچک و یا یک قاشق چای خوری شکر ، چقدر لذت بخش است ، چون طعم واقعی چای را از بین نمی برد و یا خوردن یک فنجان قهوه تلخ با یک برش کوچک کیک یا شیرینی . یا هنگامی که سعی می کنیم کیک خود را جوری تقسیم کنیم که جرعه آخر قهوه را هم از همان قطعه کوچک بهره ببریم و یا خوردن آب زلال و گوارا به جای نوشابه های شیرین و گازدار و یا احساس آب شدن و طعم تدریجی یک تکه کوچک از شکلات درون دهان به جای جویدن و خوردن یک بسته بزرگ شکلات ، باید تجربه کرد تا درک نمود !

بنابراین نیاز است ، فهم کلی در مورد غذاهایی که می خوریم و باعث ترشح انسولین در خون می شوند را بدانیم ، که آن را با GI^1 نمایش می دهند و به صورت کلی به سه صورت تقسیم میشوند.

دسته یک : مواد غذایی که GI برای آنها زیر عدد ۵۰ است باعث ترشح مقدار کمی انسولین در خون می شوند.

دسته دوم: مواد غذایی که GI بین ۵۰-۷۰ تا حدی انسولین را بالا میبرند اما نه خیلی نامعقول و ناسالم .

دسته سوم : مواد غذایی که GI بین ۷۰ تا ۱۰۰ که انسولین را در خون به شدت بالا می برند چون غلظت قند خون را به شدت افزایش می دهند .

^۱ - GI ، مخفف ($Glykaemie - Index$) رقمی است که در مورد غذایی با محتوای کربوهیدراتهای زیاد و یا کم از تشکیل مساحت های متفاوت محاسبه می گردد .

GI برای بعضی از غذاها

GI	مواد غذایی	GI	مواد غذایی
۶۵	خربزه	۱۰۰	گلوکز (قند) رفرنس
۶۰	موز	۱۱۰	مالتوز آبجو
۵۰	نان سبوس دار	۹۵	سیب زمینی سرخ شده
۵۰	برنج سبوس دار	۱۰۳	خرما
۵۰	نخود فرنگی از قوطی کنسرو شده	۷۰	سیب زمینی آبپز
۸۵	عسل	۵۰	اسپاگتی از آرد سبوس دار
۸۵	نان با آرد سفید	۴۰	نخود فرنگی تازه
۴۰	لوبیا قرمز	۴۰	نان با آرد جو دو سر
۳۵	زردآلو خشک	۳۵	انجیر خشک
۳۰	لبنیات (از هر نوع و چربی)	۸۵	فرنی
۷۰	قند و شکر	۷۵	هندوانه
۱۵	سویا	۷۵	کدو حلوائی
۷۰	انواع شیرینی	۷۰	انواع شکلات
۱۵	سیر و پیاز	۱۵	گوجه فرنگی
۷۰	اسپاگتی با آرد سفید	۷۰	باگت و نان تست
۶۵	کشمش	۱۵	کدو سبز
۱۵	سبزیجات	۶۵	مرباجات
۸۵	هویج پخته	۹۵	سیب زمینی چیپس
۸۵	ذرت پاپ کرن	۳۰	هویج خام
۳۰	نخود	۸۵	برنج (پلو)
۳۰	انواع میوه تازه	۷۵	کدو حلوائی
۱۵	بادام و فندق	۳۰	لوبیا سبز تازه
		۱۵	گردو

وادی، مفتم؛

رمز و راز کشف حقیقت در
دو چیز است،
یکی یافتن راه و
دوم آنچه برداشت می نماید.

وادی هفتم؛

رمز و راز کشف حقیقت در دو چیز است، یکی یافتن راه و دوم آنچه برداشت می نماید^۱.

یکی از مسائل پر اهمیت برای رسیدن به حقیقت، پیدا کردن راه است. چه انسانهایی که برای دست یابی به هر حقیقتی، به علت نیافتن راه و یا اشتباه رفتن راه، دچار مشکلات مختلف شده و مدت های مدیدی را سرگردان گشته اند.

تصور نماییم که ما می خواهیم به مسافرت برویم، ابتدا باید مسیر و راه را پیدا کنیم. به کدام سمت باید حرکت نماییم، شمال، جنوب، مغرب یا مشرق؟ پس آن هنگامی که جهت و راه مشخص شد، مهم آن است که چقدر در آن مسیر حرکت و پیشروی می کنیم. اگر تا مقصد مورد نظر ۱۰۰ کیلومتر راه باشد، چند کیلومتر از راه را می توانیم طی کنیم، ۲۰، ۵۰، یا ۱۰۰ کیلومتر؟

برای حل هر مسئله ابتدا باید کنکاش کرد و راه حل راستین آن را یافت. سپس توانایی ما برای رسیدن به جواب، حائز اهمیت است. باید مستقیم ترین راه و مطمئن ترین راه را انتخاب نمود. در صورت انتخاب درست، خطر کمتر و آسیب کمتری را متحمل می شویم.

گروهی بر این اعتقادند که مسیرهای رسیدن به خداوند به اندازه ی کل نفوس (انسانهای) روی زمین است. این سخن درست است که برای رسیدن به یک مکان مشخص، به تعداد انسان های روی زمین راههای متعددی وجود دارد؛ ولی صراط مستقیم (راه مستقیم) فقط و فقط یکی است، یک خط مستقیم و البته این خط مستقیم از نقطه های متعددی تشکیل گردیده است. برای قرار گرفتن در این مسیر و حرکت در آن باید تزکیه و پالایش نمود، همان مسیر نزدیک شدن به ارزشها و دور شدن از ضد ارزشها.

تعیین و شناخت راه، بسیار مهم است، برای لاغر شدن هم اینگونه است. ابتدا باید راه درست را بیابیم، راه درمان چاقی چیست؟ فقط ما می خواهیم لاغر شویم و اطرافیان به ما یادآور می شوند که

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

وزن کم کنیم، چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟ راه صحیح کدام است؟ اگر نیابیم قطعاً نمی توانیم و به مقصد نمی رسیم.

آن هنگام که راه صحیح را یافتیم، باید در راه قدم گذاشت و در مسیر حرکت کرد، تصمیم گیرنده برای حرکت در مسیر، خودمان هستیم. قدرت مطلق هنگامی که انسان را آفرید، به او اختیار داد و انسان همواره چند گزینه برای انتخاب دارد، حال که راه را یافتیم باید برداشت کنیم، باید حرکت کنیم، آنگاه به مقصد می رسیم.

در کلام قدرت مطلق آمده است، که روزی خواهد رسید که از انسان هیچ چیزی پذیرفته نیست، غیر از اعمالش. در مسیر زندگی، هیچ کسی نمی تواند او را با خود ببرد و یا چیزی را تغییر دهد، غیر از خود انسان.

انسانهای بسیار مصمم و با کوششی هم بوده اند که تلاش نموده ولی راه را نیافته اند و نا امید، تسلیم شده اند و فقط به همین علت به مقصد نرسیده اند. ریشه را باید پیدا کنیم و به شاخ و برگ نپردازیم.

راه ها و روش های مختلفی برای کاهش وزن و رسیدن به اندامی مناسب به انسان چاق پیشنهاد می شود، که فقط به نام آنها اکتفا کرده و در مورد هیچ کدام از روشها به صورت خاص قضاوت نمی کند.

ورزش، رژیم غذایی، سونا، جراحی (معهده، روده، چربی ها و ...)، استفاده از قرص ها و پودرهای لاغری، طب سوزنی، گوشواره لاغری، آب درمانی و اکسیژن درمانی، آموزش تغذیه و رژیم غذایی (محاسبه کالری)، لیپو ساکشن، روش های مکانیکی، ژل ها و محلول های موضعی، کمربند لاغری، دستگاه های برقی، گلیسمیک ایندکس و غیره.

در اینجا لازم است چند سؤال از خودمان بپرسیم ؟

چرا ما بارها رژیم های سخت را تجربه و تحمل کرده ایم و مجدداً به چاقی برگشت نموده ایم؟

چرا ما با علم به اینکه چاقی پیامدهایی همچون ، انواع بیماری ها و مرگ زودهنگام و دردناک را در پی دارد ، حاضر نمی شویم از آن جدا شویم ؟

چرا بعضی از ما خود را تحت عمل های سخت جراحی قرار می دهیم و پس از گذشت چند سال مجدداً چاق می شویم ؟

چرا اشخاصی ، هزینه های گزاف جهت خرید انواع دستگاه ها و داروها پرداخت می کنند و نتیجه قابل قبول را نمی گیرند ؟

چرا گروهی از ما زحمت محاسبه مقدار کالری دریافتی از غذا و محاسبه خرج کالری از طریق فعالیت های جسمی خود را می پذیریم و پس از چندی مجدداً چاق می شویم ؟

و همین طور ده ها و صدها چرای دیگر ! گویی بادکنکی را پر از هوا کرده و سپس باد آنرا خالی می کنیم . وقتی وزن کم کردن با سختی و مشقت بسیار و تحمل عوارض گوناگون صورت می پذیرد؛ در مقابل ، بازگشت وزن از دست رفته به سرعت صورت می گیرد .

در مورد محاسن و معایب هر کدام از این روش ها در کتب مختلف ، بحث های بسیاری شده است، که می توان به آنها مراجعه نمود .

بهترین راه : "همه انسان ها تصور می کنند ؛ بهترین راه کوتاه ترین راه است . در نتیجه به درستی و یا نادرستی آن تفکر ندارند ، راهی را می روند که زودتر به خواسته های خود برسند ؛ لذا ، مشق هایشان همیشه نا تمام و بی محتوا باقی می ماند و مجبورند ، دوباره بنویسند . غذای نیم پخته و یا به عبارتی خام ، قابل خوردن نیست .^۱" (سردار)

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

ما تصوّر می‌کنیم اگر بتوانیم به هر روشی متوسّل شویم و وزن خود را کاهش دهیم، همه چیز درست می‌شود. روی ترازو می‌رویم، وزن ما کم شده و نتیجه می‌گیریم که مشکل چاقی ما حل شده است، پس چرا پس از مدّتی نه چندان طولانی، وزن از دست رفته بازمی‌گردد؟ آیا بی‌اراده و بدون اعتماد به نفس هستیم، یا راه را درست انتخاب نکرده و یا برداشت ما در مسیر، کامل نبوده است؟

دائماً حال ما خراب است، چه هنگامی که کم غذا می‌خوریم و چه هنگامی که زیاد غذا می‌خوریم، همیشه نگران هستیم که چه چیزی بخوریم و یا نخوریم، اگر بیماری به درمان قطعی رسیده باشد، آیا دیگر نیازی هست که هر لحظه دغدغه‌ی اضافه وزن را داشته باشد؟ (واقعی بودن با واقعی وانمود کردن، دو مقوله‌ی کاملاً متفاوت هستند.^۱) (سردار)

در حقیقت برای بازسازی جسم که یکی از پارامترهای درمان است. باید زمان صرف نمود و با برنامه ریزی دقیق و زمان بندی شده، بدون متوسّل شدن به روش های زودبازده و یا بی نتیجه، به سلول های بدن اجازه داد تا خود شهر وجودی یا جسم را بازسازی کنند. در صورت بکارگیری سرعت عمل و خشونت و یا به زور دستگاه ها، داروها و یا عمل های جراحی به حقیقت درمان چاقی نخواهیم رسید. فراموش نکنید تا زمانی که حس شما می گوید، اگر غذا نباشد از هیچ چیز لذّت نمی بریم، هیچ چیزی تغییر نکرده است!

بدن انسان تا وقتی که موجود زنده است؛ خود به ساختن خویش، ادامه می دهد.^۲ (سیلور)

همان طور که بیان کردیم فقط ما به راه و مسیر درست برای درمان چاقی می‌اندیشیم و حرکت خود را ادامه می‌دهیم. باید بیابیم که راه حلّ این مسیر و مشکل چیست و کجاست، باید مکانیزم آن را پیدا کرد. در اینجا یک مسئله قابل توجّه و تعمّق است، ما نمی‌توانیم بگوییم و قبول نمائیم که تمامی این روش ها به نتیجه می‌رسد.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

علوم تجربی، همان طور که از نام آن گرفته شده است، علمی است که به تجربه در طول زمان ثابت شده است و به صورت ساده با حرکتِ آزمون و خطا تا رسیدن به نتیجه مورد نظر که باز هم در آینده قابل تغییر و اصلاح می باشد، همچنان ادامه دارد. همه چیز ریاضیات است، چون جزئی از حقیقت است و قوانین حاکم بر آن غیر قابل تغییر در تمامی جهانهاست، و تمامی علوم در نهایت به آن ختم می شود.

مثلاً، تعریف خاص خودش را دارد. برای بدست آوردن کمترین یا حداقلِ سطح، باید سه ضلع داشته باشیم، مجموعه زوایای داخلی آن ۱۸۰ درجه و مجموعه هر زاویه داخلی با زاویه خارجی آن ۳۶۰ درجه باشد، با این تعریف ما می توانیم بی نهایت مثلث رسم کنیم، مثلث هایی در ابعاد و اضلاع مختلف با زوایای گوناگون، ولی به شرطی که همه آنها از این قانون پیروی نمایند. ممکن است روش های گوناگون و فراوانی برای رفع چاقی موجود باشد ولی این روش ها در صورتی قابل قبول هستند که به درمان قطعی چاقی و تعادل منتهی شوند و نه مسکن و نه مقطعی باشند.

شخصی که می خواهد رانندگی صحیح را بیاموزد، در ابتدا آموزش می بیند و پس از گذشت چند ماهی دائماً به نکات فنی رانندگی توجه می کند، ولی هنگامی که آموخت و جزئی از دانایی او شد، دیگر به صورت ناخودآگاه رانندگی می کند و دغدغه این را ندارد که کی باید دنده عوض کند و یا ترمز بگیرد.

برای درمان چاقی ابتدا جلوی پیشروی چاقی را باید گرفت و با یک برنامه منظم و تعیین شده در سفر تدریجی، طول درمان را طی کرد. می بایست در طول یازده ماه به صورت تدریجی، فرصت بازسازی به جسم را داد و زمانی که جسم در حال تعادل باشد، روان هم به تعادل می رسد و در جهت آموزش برای تغییرات دیدگاه و شناخت نسبت به خود و جهان اطراف تلاش کرد تا به درمان قطعی نزدیک شد.

اگر به این قانون تکیه شود، مثلث شکل گرفته با اضلاع متساوی به وجود می آید، در غیر اینصورت شاید شکل قابل رویتی باشد ولی مثلث نیست! اصلاً روش درمان نیست! تغییرات تدریجی کم هزینه ترین، کم خطرترین و پربازده ترین روش ممکن برای کاهش وزن و گنجاندن

عادات تغذیه سالم و درست و روشی بدون بازگشت می باشد. این تغییرات بر روی سه ضلع مثلث درمان چاقی، جسم، روان و جهان بینی، باید به صورت موازی و مساوی انجام گیرد، در غیر این صورت درمان، کامل نیست و بازگشت مجدد به چاقی تعجب آور و دور از انتظار نخواهد بود.

علت پایدار نبودن وزن کاهش یافته در رژیم های نادرست^۱:

بدن انسان طوری برنامه ریزی و طراحی شده است که افت ناگهانی کالری در درون خود را کاملاً حس کرده و از طرف مغز، دستوری به تمامی سلول ها، مبنی بر اجرای متابولسم یا سوخت و ساز با شعله سوخت بسیار پایین صادر می کند و مخزن های ذخیره را باز می کند تا مواد ذخیره شده وارد خون شوند و با قناعت، مواد کمی را که رسیده است به مصرف برساند.

در رژیم های غلط، درمان مشکلتر می شود و سلول های بدن، فوراً آن را درک می کنند و بلافاصله عکس العمل نشان داده و مقاومت می نمایند. سلول های چربی (آدی پوسیتها) چربی های ذخیره شده را کم برای تولید انرژی از دست می دهند، البته اگر این روند ادامه یابد، چربی های بدن ذوب شده و می سوزند و باعث کاهش وزن نیز می شود، ولی نکته ی قابل توجه اینجاست که بدن در چنین شرایطی، وضعیت اضطراری اعلام کرده و وقتی که چربی ها از جایگاه خود تخلیه شوند شروع به تکثیر می کنند و تعداد آدی پوسیتها افزایش پیدا می کنند و منتظر می شوند تا غذا وارد بدن شود و فوراً چربی ها را ذخیره کرده و وزن انسان را بالا می برند.

در این مرحله پس از پشت سر گذاشتن پله های ۲۱ روزه و اجرای تمامی برنامه ها، کاهش وزن نه تنها برای خودم کاملاً ملموس است، حتی اطرافیان هم این تغییرات را به زبان می آورند ولی با هدف، فاصله دارم و به اندام مطلوب نرسیده ام. اما از این موضوع رضایت کامل دارم، چون نه فشاری به جسم آورده ام و نه خود را از خوردن چیزی محروم نموده ام.

همواره با خود می اندیشم آیا لازم است این حجم غذا را در وعده های روزانه بخورم؟ آیا حتماً باید یک جدول محاسبه کالری ورودی و خروجی داشت؟ و یا می توان به درجه ای از درک جسمی

^۱ - معجزه علم تغذیه در حل مسئله چاقی نوشته پروفیسور منوچهر جعفریان

و عقلی رسید که به محض سیر شدن و دریافت مواد لازم و کامل شدن اشتها فرمان قطع غذا خوردن را صادر نمود؟ البته در این مقطع از سفر به نظر می رسد که این کار، کمی دشوار باشد!

در این مرحله از سفر تدریجی، تصمیم گرفتیم در وعده های غذایی مجدداً تغییراتی ایجاد نمایم، بنابراین همانند پله های گذشته $\frac{1}{۲}$ از حجم آن را کاهش دادیم، باید این مرحله را ۲۱ روز ادامه بدهیم.

جدول شماره ۷، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{۲}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{۲}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{۲}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

وادی، ششم؛

با حرکت
راه نمایان می شود.

وادی هشتم؛

با حرکت راه نمایان می شود^۱.

در ابتدای حرکت، برای انجام هر کاری، نمی توان تمام جزئیات مسیر را پیش بینی کرد، در عمل است که موانع مشخص می شوند. در این مقطع مسئله ای را مطرح می کنیم: دو کارخانه را در نظر بگیریم؛ یکی به خوبی کار می کند و پربازده است و دیگری در حال بر شکستگی و مقروض، آیا مدیریت و اداره هر دو کارخانه به یک صورت است؟

در کارخانه اول، مدیریت بر مبنای یک سیستم پایدار است و در کارخانه دوم مدیریت بر مبنای یک سیستم ناپایدار. هنگامی که بحران به وجود می آید، یعنی یک شرایط ویژه و خاص. و ما بر یک جسمی حکم فرمایی و مدیریت می کنیم که بی تعادل و چاق شده و به واسطه ی آن به بیماری های متعددی مبتلا است، پس باید کاری کنیم که از بحران خارج شویم، این سیستم ناپایدار است. و این نوع مدیریت برای برون رفت از بحران، یک هنر است، ما چه قبول داشته باشیم و چه قبول نداشته باشیم با آن مواجه هستیم و باید تمام تلاش خود را به کار بندیم تا از این وضعیت خارج شویم. این قانون در بُعد حیات مادی (جسمیت) این گونه است. انسان با بحران های متعددی در طول حیات مواجه می شود و همواره در سر راه او، مشکلات هستند و هیچگاه یک سیستم به صورت کاملاً پایدار وجود ندارد.

انسان (نفس) مانند پرنده ای است که بر روی کشتی (جسم) سوار است و دنیا را از روزنه آن سیستم می نگرد. هنگامی که انسان وارد سازندگی می شود، یعنی حرکت را آغاز می نماید و در پی آن تغییرات بزرگ و مثبت به وجود می آورد، توان دریافت و برداشت بیشتری را خواهد داشت. البته زمانی هم در جایی ساکن و بی حرکت باز می ماند و به علت ها و معلول ها می اندیشد، به شکست ها، انتقام، چاقی، خیانت، بی پولی و غیره و به صورت کلی غرق تفکر در مشکلات خود می شود.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

در مواقعی که انسان در شرایط بحرانی قرار گرفت و به علت ها و معلول ها فکر کرد ، برای رهایی از هر مسئله ای خود بهتر می داند که باید مکانش را تغییر دهد ، حرکت کند . و البته می خواهیم اوضاع را تغییر دهیم ، ولی شرایط به وجود آمده به گونه ای رقم خورده که نمی گذارد حرکت صورت بگیرد ، می خواهیم وضعیت خانوادگی ، جسمی ، مالی و غیره را تغییر دهیم ، ولی کار از کار گذشته و شرایط موجود از تعادل خارج شده است ، حال چه باید کرد ؟

در اندیشه های بهتر ، وسعت عمل به وجود آورد و برای کشتی خود که لازمه ی هستی و ادامه حیات در آن است ، نوعی دیگر باشید^۱ . (سردار)

برای مثال : ما آنقدر قرض گرفته ایم که مقروض خیلی ها هستیم و دیگر شرایط بازپس دادن را نداریم و یا آنقدر چاق شده ایم که دیگر توان راه رفتن را نداریم ، در این شرایط ما باید از نیروهای درون خود ، قدرت و قوت بگیریم ، یعنی همان تصویر و تفکر .

ما برای خروج از بحران دو گزینه می توانیم ترسیم کنیم^۲ :

گزینه اول: همواره با خود تداعی کنیم که ما همه چیز را از دست داده ایم ، عاقبت خواهیم مرد ، این کشتی غرق خواهد شد ، همه کار کردم ولی نشد ، ای بابا وزن کم کنم که چه بشود ، از سن ما گذشته است و از این دست جملات و خودمان را محکوم به شکست و تسلیم کنیم و از نیروی درون خود به صورت منفی بهره بگیریم .

گزینه دوم: حرکت می کنیم ؛ من باید از این طوفان به سلامت عبور کنم ، توان خارج شدن از بحران را دارم ، اگر کشتی هم خراب شود من به راه خود ادامه می دهم ، من با تمام قدرت پیش می روم و غیره . انسان قدرتهای زیادی در درون خود دارد و می تواند از این نیروها به صورت مثبت بهره جوید . همه مطالب در درون و برون ماست ، همه چیز افکار و اندیشه ماست ، حرف ، صوت و کلام می تواند اندیشه ما را تخریب و یا متحول سازد ، پس می توان از قدرت درون استفاده بهینه

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

کرد، یا تبدیل به یک انسان شاد و مثبت نگری شویم و زندگی خوبی خواهیم داشت و یا تبدیل به یک انسان نا امید که به انتظار مرگ می نشیند ، پس با نگاه مثبت و حرکت می توان تغییرات بزرگ به وجود آورد ، صورت های پیچیده و در هم را می توان باز و شاد نمود .

گروهی از انسانها در فکر گذشته هستند و با خاطرات زندگی می کنند ، با شادی ها و ناکامی ها و در یک نقطه بی تحرک ایستاده اند و یا به عبارتی گرفتار روزمرگی هستند . باید به دید خود گسترش دهیم ، برای حل مسائل و مشکلات باید نوع دیگری باشیم . اگر تصور کنیم که انسان کاملی هستیم و حاضر به حرکت نباشیم و پندار ، گفتار و کردار خود را تغییر ندهیم و همان انسان گذشته باشیم ، قطعاً خلاصی پیدا نمی کنیم ، تغییرات باید بنیادی و اساسی و از درون صورت بگیرد . با حرف و سخن بیهوده هیچ چیزی تغییر نمی کند .

اگر من امروز خواستار کاهش وزن خود هستم باید حرکت کنم ، تا مادامی که من در جای خود نشسته ام و فقط نقشه حرکت را مرور می کنم ، هیچ چیزی تغییر نمی کند و فقط هفته ها و ماه ها و سالها می گذرد. اگر اندام مناسب دیروز و یا مشکلات عدیده امروز خود را دست آویزی برای حرکت نکردن در جهت رفع چاقی امروز می کنیم ، سخت در اشتباه هستیم .

بله ، انجام تغییرات سخت و مشکل است ، ولی برای حل هر مسئله ای باید حرکت نمود ، در اقیانوس هنگام طوفان ، اولین کار ، کشیدن لنگر کشتی از آب و حرکت است ، از مکانی به مکان دیگر ، در جهت سازندگی ، و در صورتی که کشتی حرکت نکند قطعاً امواج پرتلاطم ، کشتی ما را درهم خواهد شکست .

به این نکته باید توجه داشت که هنگامی انسان به مرحله ی آمادگی و پختگی برسد ، یعنی درک واقعی از حقیقت یک مسئله و مشکل و خواست درونی برای حل آن را پیدا کند ، نیاز به راهنما و استاد برای خارج شدن از مسئله را دارد . راهنما و استاد انسانی است که قبل از ما از آن مسئله رهایی یافته و تمایل به کمک به دیگران را دارد ، البته راهنما و استاد ممکن است در تمامی بخش ها و

مسائل دیگر حیات، کامل نباشد؛ ولی آن بخشی که در وجود استاد روشن است، در شاگرد تاریک است، پس باید در انتخاب استاد کاملاً دقت نمود^۱.

مسئله ی چاقی هم از این امر مستثنی نیست، ما باید الگویی برای خارج شدن از چاقی برای خود انتخاب کنیم و در صورتی می توانیم به چاقی خود غلبه کنیم که تمامی فرمان های داده شده را کاملاً صحیح اجرا نمائیم. اگر موشکافانه به زندگی خود بنگریم، در می یابیم که در مشکلات، سختی ها و ظلمت هایی غوطه ور هستیم که جلوی حرکت ما را سد کرده اند و مانند گذرگاه هائی سخت و صعب العبور به نظر می آیند. همه ما در زندگی فردی می خواهیم به حال خوش برسیم؛ اما به علت انتخاب اشتباه و حرکت در مسیر آن دچار مشکل شده ایم، ولی می توان از آنها عبور نمود و به آنچه غیر ممکن بنظر می آید، امکان بخشید.

در زندگی گاهی از خواسته های به حق خود می گذریم و نمی توانیم با طبیعت، اطرافیان، حتی جسم و یا غذاهایی که می خوریم، ارتباط سالم برقرار کنیم. تعارف می کنیم، خجالت می کشیم و حق خودمان را نمی توانیم بازپس بگیریم و این عمل باعث رنج و درد ما می شود و در ادامه باعث اختلال در روند زندگی خواهد شد.

درنظر بگیریم که غذا خورده ایم و اشتها می نداریم؛ ولی دوستی، شیرینی تعارف می کند و ما برای جلب رضایت او، قبول کرده و می خوریم و یا غذایی را که دوست نداریم در میهمانی می خوریم و یا حتی عکس این موضوعات هم صادق است.

اگر قرار است در ما تغییرات به وجود بیاید باید حرکت کنیم و قطعاً تغییرات توأم با عوارض و پیامدهایی هم هست باید آنها را با تمام وجود پذیرفت و در صورتی که شجاعت به وجود بیاید، ما می توانیم مشکلات را به خوبی حل نمائیم و بر تمام سختی ها پیروز شویم.

حل مسائل و مشکلات یکی از ضروریات است، در تمام ابعاد وجودی از حیات باید حرکت کرد و انجام ها را به پایان رساند، در غیر اینصورت، زندگی بی معنی خواهد شد. اگر قرار است فردا

^۱ - آموزش های استاد می تواند به صورت های مختلف در اختیار ما قرار گیرد، همانند مکتوبات و ...

چیزی درست شود همین امروز و در این لحظه باید حرکت کرد . حاصل فردا نتیجه ی حرکت امروز است . پس هر چه دیرتر شروع به حرکت کنیم زمان را از دست داده ایم . پس حرکت امروز را به فردا وامگذاریم .

خداوند برای خلق انسان آنقدر بی نقص عمل می کند ، که آنچه می گوید به انجام می رساند. پس ما هم که ذره ای از وجود باری تعالی هستیم ، در تمام ابعاد زندگی ، آنچه می گوئیم همان گونه دقیق عمل نماییم^۱ ، انسان اگر صادقانه به تفکرات و اعمال خود بنگرد ، باید از خود رضایت داشته باشد .

ما می آموزیم که برای بازپرداخت بدهی خود باید حرکت نمائیم ، ما اندام زیبا و شاداب و سلامتی جسمی و روانی خود را در اثر استفاده بیش از نیاز مواد غذایی ، به اندامی درشت و بدقیافه و جسمی مریض و بی تحرک تبدیل نموده ایم ، بنابراین ما سعی و تلاش می کنیم تا تخریب هایی که به جسم و روان خود وارد کرده ایم را جبران نمائیم تا بدهی مان تسویه گردد.

این بدهی شامل دوبخش اصلی می شود^۲ :

الف) جسم و روان خودمان

ب) شخصیت انسانی خودمان

الف : باز پرداخت بدهی ما نسبت به جسم و روان خودمان

مقدم ترین بازپرداخت بدهی ، مربوط به رفع تخریب از جسم و روان خودمان می باشد که در حال بازسازی آن هستیم ، یعنی تغذیه درست و رسیدن به اشتهای واقعی که در خلال آن حتماً برنامه ورزشی منظمی را برای خود باید به اجرا درآوریم .

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

کسانی که چاق هستند به دلیل وزن بالا، دچار بیماری هایی همچون، آرتروز مفاصل، نارسائی قلبی و تنفسی می باشند. افتادگی شکم به علت بزرگی و سنگینی باعث گردیده ستون فقرات به طرف جلو کشیده شده و گودی کمر و عوارض ناشی از آن مثل دیسک کمر را به وجود بیاورد و یا به علت وزن بالاتنه، پاها به طرف داخل یا خارج بدن پرانتری می شوند و هنگامی که ما ورزش می کنیم این وزن و فشار بر روی مفاصل و استخوان ها چند برابر شده و روی دیسک هایی که میان مهره ها قرار گرفته اند فشار مضاعف وارد می آورد. این فشار باعث دردهایی نظیر سیاتیک و عوارض جبران ناپذیری می شود، پس بهتر است حداقل، وزن اضافه خود را ۱۰ درصد کاهش داده و سپس ورزش را شروع کنیم، البته ورزش سنگین در ابتدا، مضر می باشد.

این بدین معنی نیست که ورزش نکنیم، بلکه ما از همان ابتدای سفر تدریجی باید یک برنامه مدوّن و منظم ورزشی را تهیه و اجرا نماییم، در ابتدا فقط نرمش های ساده کششی و ورزش در آب به جهت ترمیم ستون فقرات و ماهیچه ها، جهت درست کردن فرم بدن. هنگامی که وزن ما کاهش یافت و به نقطه مطلوب رسید ما می توانیم به صورت تدریجی فعالیت های ورزشی خود را گسترش دهیم، مطلوب ترین و کم هزینه ترین ورزش پیاده روی است که از سرعت کم شروع شده و سرعت، زمان و مسافت را به تدریج بالا می بریم.

می توان جهت تسهیل در امر لاغری، مقداری از کارهای روزمره خود را که در آنها از وسایل مکانیکی مثل اتومبیل، آسانسور، پله برقی و غیره استفاده می کنیم را حذف کرده یا کاهش دهیم و با افزودن فعالیت های بدنی این مهم را صورت دهیم.

قطعاً با کاهش وزن در طول مسیر، خیلی از بیماری ها، مانند فشار خون، چربی خون، قند، کلسترول، نازائی، نارسائی تنفسی، دیسک کمر، آرتروز و غیره به بهبودی نسبی رسیده و در ادامه به صورت کلی قسمت اعظمی از آن ها رفع خواهد شد.

من شخصاً استفاده از وسایل ورزشی در خانه را توصیه نمی کنم، شاید مناسب باشد ولی خسته کننده است و پس از مدتی باعث دل زدگی می شود، ما قرار است جور دیگری زندگی و حرکت کنیم.

بهترین مکان برای ورزش در طبیعت است، همراه با گروه، که باعث شادابی جسم و روان می شود، اگر قرار است ورزش کنیم پس باید لباس و کفش ورزشی مناسب تهیه کنیم. فعالیت بدنی هنگام کار روزمره، ورزش محسوب نمی شود.

هر یک از ما زمانی این حیات خاکی را باید ترک کنیم، پس چه بهتر که تمام تلاش خود را انجام دهیم تا جسمی سالم داشته باشیم. بعضی از انسانها چند سال آخر عمر خود را به سختی و در بستر بیماری با خوردن انواع داروها و عمل های جراحی سپری می کنند و دچار درد و زحمت بسیاری می شوند، پس چرا ما با سلامت نگاه داشتن جسم و روان خود، با تغذیه درست و سالم و اختصاص زمانی نه چندان طولانی به ورزش، تا هنگامی که در این حیات هستیم، از زندگی لذت نبریم؟

ما در طول یک ماه سخت کار می کنیم تا هزینه هایی همچون، خرید منزل، ماشین، وسایل مورد نیاز و غیره را پرداخت نماییم، ما همه این کارها را انجام می دهیم تا به آرامش و آسایش برسیم، اما هیچ گاه به جسم که در آن سکنه گزیده ایم توجه لازم را نداریم، در صورتی که اگر دچار مشکل شود، شاید نتوان با تمام ثروت دنیا آن را بازسازی کرد، پس امروز که فرصت داریم، در پی بازسازی جسم خود باشیم.

از ورزش چه می خواهیم؟ کدام رشته ورزشی مناسب شخصیت و نیازها و مهارت های ماست؟ درمورد ورزش هم، نوع نگاه باید تغییر کند. من ورزش می کنم که همیشه از سلامت جسمی و روانی برخوردار باشم و از ورزش لذت ببرم، البته هر کسی از هر ورزشی خوشش نمی آید، ولی قطعاً در انتخاب رشته ورزشی هم، با حرکت راه نمایان می شود، باید آزمود.

قرار نیست که ما روزهای ابتدایی، کار فوق العاده ای در ورزش انجام دهیم، باید ورزش در حد توانمان باشد، قرار است هم هنگام ورزش کردن لذت ببریم و هم بعد از ورزش شاداب باشیم. در غیر اینصورت خیلی زود پشیمان می شویم، البته شروع هر کاری سخت و دشوار است ولی اگر هدف در میان باشد، در ادامه لذت خواهیم برد. عاقلانه است که نسبت به فیزیک بدنی و سنمان از خود انتظار داشته باشیم، نه بیشتر و نه کمتر، ولی قطعاً در ادامه توان فیزیکی چند برابر خواهد شد.

من زمان مناسب ورزش را متناسب با شرایط زندگی خود انتخاب کرده ام و مانند یک قرارکاری مهم برای آن وقت می گذارم و پیوسته ورزش می کنم . غیر از این روش ، نتیجه مناسبی برای ما نخواهد داشت و برای فرار از آن بهانه جویی خواهیم کرد و این کار هم عقیم و بی حاصل خواهد ماند .

هنگامی که ورزش می کنیم باعث می شود چربی ها تبدیل به کالری شده و صرف رشد و شکل گیری عضلات و ماهیچه های بدن گردد و چون وزن عضله بیش از وزن چربی است آن هنگام ما وزن کم نمی کنیم بلکه سبک تر می شویم . یعنی اندازه لباسهایمان کوچکتر می شود ، چون باریکتر و کشیده تر می شویم. بافت عضله در بدن شکل و زیبایی خود را دارد و عضله فشرده و محکم است و جای کمتری نسبت به چربی ها می گیرد .

ورزش کردن سلامتی و آرامش جسم و روان را در پی دارد و باعث تحریک در سیستم عصبی بدن و فعل و انفعالات شیمیایی در مغز می شود و سیستم بیوشیمی بدن و غدد درون ریز بدن را تحریک می کند و در پی آن باعث شادابی و عدم افسردگی انسان می شود ، در نتیجه می توان مسائل و مشکلات بیرونی و درونی را به خوبی حل کرد . هنگامی که ما احساس رضایت از خود داشته باشیم قطعاً بی رویه و زیاد غذا نمی خوریم و به اندامی مناسب نزدیک می شویم ، ورزش باعث دفع سموم و مواد زائد از بدن می شود و این تغییرات در چهره ما به سرعت نمایان می شود . فراموش نکنیم در صورتی این تغییرات واقع می شود که ما پی در پی و منظم ورزش کنیم .

تحرك و ورزش باعث ترشح هورمون های گوناگون می شوند^۱.

چربی های اضافی بدن که در سلول های ذخیره چربی (آدی پوسیتها) تجمع کرده اند بدون تحرك و ورزش و ایجاد استرس در بدن از جایگاه محکم خود بیرون نخواهند آمد . از خواص مهم ورزش این است که بدن انسان را به حالت استرس در می آورد و سبب ترشح هورمون های استرس یا لاغری در خون می گردد ، استرس برای بدن می تواند هم مفید باشد و هم مضر .

^۱ - معجزه علم تغذیه در حل معمای چاقی نوشته پروفیسور جعفریان

استرس باعث ترشح هورمون های مختلف در بدن می شود . این هورمون ها باعث باز شدن خزانه های چربی در بدن می شوند ، در هنگام استرس ، غددی همچون : غده پانکراس ، غده فوق کلیه و تیروئید ، هورمون های خود را به خون می ریزند و باعث باز شدن درب مخازن چربی ها (سلولهای آدی پوسیتها) می شوند .

ورزش ، تعادل بهم خورده ی انرژی را در بدن تنظیم می کند . ما با تحرک و ورزش باعث می شویم سلول ها مجبور شوند شعله آتش را در درون کوره های آتش سوزی (میتوکندریها)^۱ فعال کرده و مولکول های چربی که وارد این کوره ها می شوند را راحتتر بسوزانند و انرژی لازم بدن را تأمین کنند.

در بی تحرکی و تغذیه ی نادرست ، چربی ها شانس سوختن و ذوب شدن در غشای سلول را نخواهند داشت ، حتی مانع از ورود قند خون به داخل سلول ها می شوند و در نتیجه همچنان به وزن، افزوده می شود و همیشه در آزمایش خون با کلسترول یا تری گلیسرید بالا مواجه خواهیم بود .

در تحرک و ورزش گیرنده سلولی گلوکز ($G - 4 - C$) در ماهیچه ها تشکیل می شود ، این مولکول سبب انتقال قند ها به داخل سلول های ماهیچه می شود و سلول های گرسنه را تغذیه می کند . این ماده ($G - 4 - C$) تا دو ساعت پس از ورزش در خون باقی می ماند و در همان دو ساعت به صورت فعال، قند را به داخل سلول های ماهیچه ای انتقال می دهد.

^۱ - نام میتوکندری ترکیبی از دو واژه یونانی *mito* به معنای رشته و *Chondrion* به معنی دانه است ، میتوکندری در یاخته سلول ، نوعی دستگاه انتقال انرژی است که موجب می شود انرژی شیمیایی موجود در مواد غذایی با عمل فسفوریلاسیون اکسیداتیو ، به صورت پیوندهای پر انرژی فسفات (*ATP*) ذخیره شود .

جدول برنامه هفتگی ورزشی

ردیف	روزهای هفته	ساعت شروع	زمان
۱	شنبه	۷ صبح	۶۰ دقیقه
۲	دوشنبه	۳ بعدازظهر	۹۰ دقیقه
۳	چهارشنبه	۷ صبح	۶۰ دقیقه

این برنامه ورزشی را من بر اساس شرایط کاری و زندگی شخصی خود تنظیم کرده و از ابتدای سفر تدریجی اقدام به ورزش نمودم ، که حدوداً ۳۰ دقیقه به دویدن و مابقی زمان به نرمش های کششی و طناب زدن اختصاص داشت .

ب: بازپرداخت بدهی ما نسبت به شخصیت انسانی خودمان

مرحله ی بعدی مربوط به جبران تخریب در شخصیت خودمان می باشد ، البته لازم به توضیح است که نمی توانیم بگوییم هر کس که چاق است کاملاً انسانی بی شخصیت است ، اگر چنین بگوییم سخنی خردمندانه نیست ، منظور این است که به هر حال ما با خوردن غذای زیادی و بی تعادل ، قطعاً به شخصیت خود ضربه ای وارد نموده ایم ، ممکن است این ضربه کم و یا زیاد باشد، به هر حال وجود آن را نمی توان کتمان کرد و نادیده گرفت .

گاهی اوقات نگاه های حقارت آمیز و یا توهین آمیز دیگران را روی خود احساس می کردیم ، گرچه به روی خود نمی آوردیم ، اکنون بایستی در مسیری نو حرکت کنیم و دست به اقدامی سازنده بزنیم.

ابتدا شخصیت را مورد بررسی قرار می دهیم :

هر انسانی در درون خودش دارای پتانسیل هایی است . توانائی ها یا استعدادهایی از نظر ، هنری ، اقتصادی ، علمی ، تجربی ، ورزشی و غیره ، که موجودیت یک انسان را تشکیل می دهند . باور هر

شخصی نسبت به موجودیت خودش، شخصیت او را شکل می دهد^۱، به بیان دیگر اگر انسان توانایی داشته باشد و این توانایی ها را باور کند، جزئی از شخصیت او قرار می گیرد و در صورت باور نداشتن آنها از آن توانایی ها محروم می شود.

در صورتی که شخصیت در انسان، سالم و در حال تعادل باشد، باعث می شود، انسان از نعمت ها، مواهب و امکانات زندگی برخوردار شود و از آنها لذت ببرد، در غیر اینصورت اگر شخصیت ضربه خورده و متزلزل باشد، امکان برقراری ارتباط با هستی کم شده و لذت بردن در انسان دچار مشکل می شود و در نهایت اگر شخصیت به صورت کامل گرفته شود، به نوعی تمامی موجودیت یک انسان گرفته می شود.

باید توجه داشت شخصیت انسان ها به مانند جامی است بلورین و پرازش و البته آسیب پذیر و هر انسانی از جام بلورین خود محافظت می کند و در مقابل تعرض دیگران به آن، عکس العمل های شدیدی از خود نشان می دهد و این موضوع تا هنگامی ادامه دارد که این جام ترک نخورده و آسیب ندیده باشد هنگامی که آسیب دید، اهمیت آن کمرنگ و کمرنگ تر شده و به شخصیت، بیش از پیش خدشه وارد می شود.

شخصیت در انسان به صورت کلی می تواند از سه ناحیه مورد تهدید و ضربه قرار بگیرد، احساساتی همچون بی لیاقتی، ترس و گناه، که اگر در انسانی ظاهر شوند و به تأیید و باور شخص برسند، هر کدام به تنهایی یا با هم، آنقدر با قدرت عمل می کنند که می توانند، شخصیت را مورد ضربه قرار دهند و برای شخصیت مشکل ساز شوند. البته باید دانست که القاء نیروی منفی و خواست نفس اماره در آنها نهفته است^۲.

ما هنگامی احساس گناه می کنیم که بارها تصمیم می گیریم که غذا کم بخوریم و با وجود اینکه خواست ما این است که لاغر شویم، ولی به محض دیدن خوراکی ها شروع به خوردن غذا می کنیم و پس از اتمام غذا خوردن، نادم و پشیمان می شویم و خود را محکوم کرده و گناهکار می دانیم.

^۱ - جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

^۲ - جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

تمامی انسان ها دو دسته خواسته دارند : یکی خواسته های آشکار ماست که ما از آن آگاهی کامل داریم و در ذهن ما می تواند شگل گیرد و دیگری خواسته های درونی و پنهان ماست که ما از آن اطلاعی نداریم^۱. هنگامی که خواست ظاهری و آشکار ما اجرا نمی شود ، تعجب می کنیم ، با خود می گوئیم من که نمی خواستم غذا زیاد بخورم پس چرا خوردم و احساس می کنیم که فریب خورده ایم ، خشمگین می شویم و نمی توانیم خودمان را ببخشیم و احساس گناه همیشه با ما خواهد بود .

هر اتفاقی برای ما رخ می دهد ریشه در خواسته ما دارد و این خواسته در ما وجود دارد. در صورتی که بتوانیم خواسته های درونی و ظاهری را با هم منطبق کنیم و آنها در یک راستا قرار گیرند، باید به نقطه ای برسیم که دیگر فریب نخوریم و توانایی ، هوشیاری و آگاهی را در خود به وجود بیاوریم، آن هنگام است که ما می توانیم از آن خواست ، گذر کنیم .

احساس بی لیاقتی هنگامی به وجود می آید که بارها و بارها تلاش می کنیم که وزن خود را با روش های گوناگون کاهش دهیم ولی در نیمه راه از حرکت باز می مانیم و یا مقدار وزن کم شده خود را نمی توانیم حفظ کنیم و پس از مدتی احساس ناتوانی و عدم قدرت و در پی آن ، احساس بی لیاقتی در ما به وجود می آید و تسلیم می شویم .

این اشخاص برای اثبات خودشان شروع به مدرک جمع کردن می کنند ، باشگاه های مختلف ثبت نام می نمایند ، دستگاه های لاغری می خرند ، همیشه همراهشان یک روش لاغری دارند ، خود را با افراد چاق دیگر قیاس می کنند و

توانایی هایی که در وجود انسان است ، امکان زندگی را فراهم می کند ، در ظاهر ، همین دیدن ، حرف زدن ، شنیدن ، خوردن ، هضم غذا ، و غیره ، همه ی این ها توانایی است و امکان زندگی کردن و بهره مند شدن از آن را برای ما فراهم می کند . باید تلاش را مضاعف کرد و استعداد ها و توانایی های خود را شناخت و لیاقت کسب آنها را فراهم کرد ، تا از آنها بهره مند شویم^۲ .

^۱ - جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

^۲ - جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

احساس دیگری که شخصیت انسان را آسیب می زند ترس است و وقتی در درون به وجود می آید که ما از ناحیه ای تهدید شده باشیم و نتوانسته باشیم حق خود را بگیریم و یا ترس، در آستانه ی سقوط قرار گرفتن و از دست دادن چیزی است. این دسته از انسان ها به علت احساس ترسی که در خود دارند، دوست دارند جایگاهشان بالاتر از دیگران باشد و هسته ی مرکزی جمع باشند و تمام تلاش خود را می کنند که از قدرت برخوردار شوند. گروهی از انسان ها برای داشتن جسمی بزرگتر، که در ظاهر و از نظر جسم بزرگتر جلوه کنند، پرخوری می کنند.

به صورت کلی این احساسات منفی همراه خود نیروی عظیمی را به وجود می آورند و اگر آن نیرو در انسان شکل بگیرد، آن حس همیشه با او خواهد بود. اگر بخواهیم تعادل را برقرار کنیم باید حس دیگری را در مقابل آن حس منفی درست کنیم. در این شرایط همیشه انسان تحت فشار این نیروهاست و این فشار به وجود آمده نیاز به انرژی دارد. یکی از اعمالی که باعث کاهش این انرژی و در پی آن فشار می شود، قطعاً افزایش در پرخوری است. انسانی که غذای زیادی می خورد، باید انرژی زیادی را صرف خوردن و هضم غذا نماید، پس این انرژی جهت خود را عوض نموده و به طرف خوردن و هضم غذا تغییر پیدا می کند و این عمل فقط باعث ازدیاد وزن و عوارض ناشی از آن می شود و البته شاید فشار به صورت مقطعی کم شود ولی همچنان آن حس باقی است، تا ما مشکل را ریشه ای حل کنیم.

شناخت هر حس و نیروی منفی، نیمی از مسیر درمان محسوب می گردد. هنگامی که ما متوجه شویم از کدام ناحیه ضربه می خوریم قطعاً برای ترمیم اقدام خواهیم کرد.

در مقابل احساساتی همچون ترس، بی لیاقتی و گناه که باعث تخریب در شخصیت و ناتوانی می شوند، احساساتی وجود دارند همانند: امنیت، شایستگی و معصومیت که باعث ترمیم حسهای منفی و دست یافتن به شخصیت پایدار می گردند^۱.

برای دستیابی به ثبات شخصیت، لازم و ضروری است که مثلث تخریب شخصیت را تغییر داده و مثلث ثبات شخصیت را در خود احیا نمود و با پالایش و زدودن ناخالصی ها آنرا به وجود آورد.

^۱ - جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

انسان هایی که در تعادل شخصیت قرار دارند ، زیر بار احساسات منفی نمی روند و به هیچ کدام از آنها پاسخ نمی دهند .

جدول شماره ۸ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

وادی نسیم؛

وقتی نیرویی از کم شروع شود و
به درجه ی بالا و بالاتری برسد،
نقطه تحمّل پیدا می کند.

وادی نهم؛

وقتی نیرویی از کم شروع شود و به درجه ی بالا و بالاتری برسد ، نقطه تحمّل پیدا می کند^۱.

انسان تحت تأثیر دو نیرو حرکت می کند ؛ یکی برای رسیدن به چیزهایی که به او لذّت و شادی می بخشد و دیگری برای دور شدن از چیزهایی که عذاب آور و ناراحت کننده است .

هنگامی که انسان خلق شد و از آسمان ها به زمین رانده شد موجودی بود که از نظر شعور ، بالاتر از هر حیوانی قرار داشت و مجموعه ی رذایل و فضایل به صورت بالقوه در او نهاده شده بود و به او اختیار کامل تفویض شد تا خود را بیازماید ، در نتیجه او بر سر یک دو راهی قرار گرفت ، یک راه فجور و یک راه تقوا ، یک راه خیر و راه دیگر شر و برای انجام این مهم ؛ قدرت مطلق ، دو راهنما و یا دو پیامبر برای این موجود یا انسان قرار داد . یک راهنمای درون ، که می توان آن را وجدان یا عقل نامید و یک راهنمای بیرون که پیامبران و پیام آوران قدرت مطلق هستند که آنها را یکی پس از دیگری گسیل نمود و برای انسان ترسیم و روشن کرد که هر کدام از این راهها چه ویژگی دارند و پایان آنها به کجا ختم می گردد . راه رهایی ، آزادی و رستگاری کدام راه است ؛ بنابراین فرمان ها، دستورات قدرت مطلق هستند که توسط پیام آوران اعلام گردیده است^۲.

فرمان می گوید : دروغ مگو ، دزدی نکن ، رشوه نخور ، غیبت نکن ، گمان بد مبر ، در امور شخصی دیگران تجسس نکن ، کم فروشی نکن ، نزول نگیر ، تجاوز نکن ، عیب گوی و طعنه زن مباش ، پیمان شکن نشو ، فساد نکن ، سؤال کننده را از خود مران ، ظلم نکن ، ارث دیگران را نخور ، یتیمان را نوازش کن ، درماندگان را یاری برسان ، به فقرا کمک کن ، زکات خود را پرداخت کن و بدان که مال بهر آسایش عمر است ، نه عمر بهر گردآوری مال ، از خمر استفاده نکن و در نهایت (کلوا و شربو و لا تسرفوا)^۳، در خوردن و آشامیدن اسراف نکنید و به اعتدال رفتار کنید . باید از آن برحذر باشیم که عملی ضدارزشی می باشد .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

^۲ - کتاب وادی ها ، نوشته مهندس حسین دژاکام

^۳ - کتاب شریف قرآن

نه چندان بخور کن دهانت بر آید نه چندان که از ضعف جانت بر آید

با آنکه در وجود طعامست عیش نفس رنج آورد طعام که بیش از قدر بود

حافظ

و در کتاب شریف قرآن آمده است : دستور دادیم که از این رزق حلال و پاکیزه که نصیبتان کردیم تناول کنید و در آن طغیان و سرکشی مکنید و گرنه مستحق غضب و خشم من می شوید و هر کس مستوجب خشم من گردید همانا خوار و هلاک خواهد شد^۱.

نان خوری را گفت حق لاتسر فوا نور خوردن را نگفته است اکتفو

مولانا

البته ما نمی توانیم از ضداً ارزشها یکباره و به سرعت دور شویم ، به علت آنکه در انسان تخریب ایجاد می کند و سیستم ما را فرو خواهد ریخت . سالیان درازی است که ما زیاد و بی رویه غذا خورده ایم مگر می توانیم ، از فردا غذا کم بخوریم ؟ زمانی طولانی است که دروغ گفته ایم و با دروغ کارهایمان را جلو برده ایم ، آیا می توانیم از فردا انسان صالح و سالمی شویم و دروغ نگوییم؟ ابتدا باید تصمیم گرفت و شرایط لازم را مهیا کرد . بایستی اندک اندک نقطه تحمّل خود را بالا ببریم و باید بدانیم در مسائل ضداً ارزشی نمی توانیم فقط یکی از آنها را انتخاب کنیم و از آن جدا شویم ، بلکه به صورت ریشه ای و به صورت موازی با هم باید آنها را مورد بررسی و کاوش قرار دهیم.

مثلاً رشوه بگیریم ولی بخواهیم دروغ نگوییم ! ضداً ارزشها همانند یک شجره ی خبیثه هستند ما نمی توانیم فقط یک شاخه از این درخت را اصلاح کنیم .

وقتی که نیرویی از کم آغاز می شود و مرتّب ازدیاد (توان بیشتری) پیدا می کند و به درجه بالا و بالاتری می رسد ، نقطه تحمّل پیدا می شود . هر چیزی نقطه تحمّلی دارد و اگر از نقطه تحمّل بخواهد عبور کند ، سیستم دچار آشفتگی شده و از نظام خودش خارج می شود .

هنگامی که توان انسانی از نقطه تحمّل عبور کند در آستانه آشوب قرار می گیرد . در صورت رد شدن از آن مرز ، انسان ها عکس العمل نشان می دهند ، تمامی حرمت ها از میان می رود ، روابط

^۱ - کتاب شریف قرآن

انسانی زیرپا گذاشته می شود و اتفاقاتی رخ می دهد که هرگز تصوّرش را نمی توان نمود . جرم و جنایت ، قتل ، جدایی ها ، همه و همه در این حیطه به وجود می آید ، انسان باید تلاش کند که نقطه تحمّل خود را افزایش دهد و در صورتی که نقطه تحمّل در انسان پایین باشد ، کوچکترین سخنی که با تفکر ما مغایرت داشته باشد ما را بهم خواهد ریخت ، چه برسد که عملی انجام گیرد و در راستای تفکر ما نباشد .

نقطه تحمّل در تغذیه هم خود را نشان می دهد ، اگر حرکت به صورت تدریجی و اندک اندک ، همراه با آموزش صورت نگیرد ، بالا رفتن نقطه تحمّل غیر ممکن خواهد بود ، به علّت آنکه ما برای نخوردن یا کم خوردن در تغییرات سریع ، باید فشار زیادی را در مقابل خواست ما که خوردن است ، ایجاد کنیم تا این نیرو ، مقاومت کرده و آن خواسته را به عقب براند ، البته بدیهی است که قطعاً زمانی از این فشار ها خسته خواهیم شد و چاره ای جز کاهش فشار یا برداشتن فشار به صورت کامل نخواهیم داشت ، بنابراین مجدداً شرایط به حالت قبلی برخورد گشت ، با این تفاوت که این بار خواسته ی نامعقول ما به علّت پیروزی ، از جایگاه و قدرت بیشتری برخوردار خواهد شد.

تمامی موجودات دارای نقطه تحمّل هستند ولی تنها انسان است که نقطه تحمّل او چنین گستره ای دارد ، یعنی از منفی بی نهایت تا مثبت بی نهایت . در اکثر موارد نقطه تحمّل در انسان کسب کردنی است که با آموزش و تمرین در طول زمان ، در هر دو بُعد مثبت و منفی می تواند تغییر کند . ابعاد معده خالی هر انسانی به صورت تقریبی معادل مشت بسته ی اوست ، حال دو انسان را با شرایط تقریباً یکسان در نظر بگیرد که یکی X کیلوگرم غذا می خورد و دیگری X به توان ۲ کیلوگرم غذا می خورد!

در مسائل منفی بالا رفتن نقطه تحمّل در اکثر موارد با لذّت توأم است ، مثل زیاد غذا خوردن و یا فردی که رشوه می گیرد ، با مقدار کم شروع می کند و رفته رفته مقدار آن بالا و بالاتر می رود تا به مبالغ کلان می رسد و لذّت می برد ، ولی عمق آن فاجعه است ، قطعاً بالا بردن نقطه تحمّل در مسائل منفی نیاز چندانی به تفکر و آموزش ندارد ، فقط به حرکت ابتدایی برای شروع نیاز دارد ، در صورتی

که در جهت ارزشها نیاز به تفکر، تجربه و آموزش است، پس باید فرق نگاه به وجود بیاید و این مهم بدون دانایی امکان پذیر نیست.

ما در صورتی می توانیم به وزن مطلوب و پایدار برسیم، که اندک اندک در طول زمان در پله های ۲۱ روزه، تغییرات لازم را $\frac{1}{4}$ در حجم غذا و رفتارهای تغذیه ای خود بگنجانیم و دانایی لازم را کسب کرده تا بتوانیم به مقطعی برسیم که درست و به اندازه ی لازم و متعادل نسبت به فعالیت های روزانه مان تغذیه کنیم.

اگر انسان هزاران بار هم تجربه کند ولی به دانایی نرسد، به نقطه مطلوب نمی تواند برسد و این تجربه نه تنها پله ی صعود او نمی شود، بلکه بیشتر او را در ناآگاهی فرو خواهد برد.

نقطه تحمّل در صور پنهان و افکار انسان ها همین گونه عمل می کند. انسان هایی که از شدت حسادت، تنفر، کینه، غیبت و غیره در حال انفجار هستند، به نقاط تحمّل منفی بالایی دست پیدا کرده اند و هیچگاه آرام نیستند.

پس برای بالابردن نقطه تحمّل، اجرای این قانون مهم ترین اصل است: تکرار موضوع در طول زمان!^۱ با بکارگیری این قانون، نقطه تحمّل ما نسبت به کم خوردن بالا می رود و از طرف دیگر نقطه تحمّل ما در مقابل زیاد غذا خوردن پایین می آید، به این معنی که حالا که غذا زیاد می خوریم احساس بدی داریم و مقدار زیاد غذا در معده باعث ناراحتی ما می شود، پس ما معکوس عمل کرده و از این قانون استفاده بهینه می کنیم تا جایی که مصرف غذا فقط بر اساس نیاز روزانه ما انجام گردد؛ یعنی برقراری تعادل. البته تغییر این عادات، سخت و دشوار است؛ ولی در ادامه با کسب دانایی لازم، سهل و ممکن می شود.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

جدول شماره ۹ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

چو کم خوردن طبیعت شد کسی را چو سختی پیش آید سهل گیرد
و گرتن پرورست اندر فراخی چو تنگی بیند از سختی بمیرد

حافظ

زندگی صحنه ی نبرد است و بازیگر این نبرد هر یک از ما انسانها هستیم ، این نبرد ، نبردی است میان ارزشها و ضد ارزشها ، و اگر ما می خواهیم جنگجو و کارآزموده شویم باید وارد صحنه های نبرد شویم و با نیروی خصم به مبارزه پردازیم . با ورود به صحنه ی نبرد ، دچار سختی و زحمت بسیاری می شویم که در ادامه برای ما اتفاق می افتد . با حرکت در این مسیر است که ما تبدیل به یک جنگجو می شویم و نقطه تحمل این گونه به وجود می آید . تا دو نیرو با هم درگیر نشوند ، یک سردار کارآزموده به وجود نمی آید .

نگاه و برداشت هر یک از ما به یک موضوع مشخص ، یکسان نیست ، نگاه و برداشت یک قاضی به یک جرم و نگاه یک مجرم به همان جرم چگونه است ؟ قطعاً فرق بسیار دارد ، قاضی از دیدگاه دانش قضاوت و متهم از دیدگاه ناعالمانه خود به جرم نگاه می کند . ما اگر در زندگی از جایگاه شناخت ، به مسائل نگاه نکنیم ، دچار اشتباه و در پی آن گرفتار سختی و مشقت می شویم ، پس اگر

صادقانه و از جایگاه دانایی به نیروهای تخریبی و بازدارنده (ضد ارزشها) مثل چاقی که مورد بحث ما است نگاه کنیم، در خواهیم یافت که تمامی آنها با خصوصیاتشان نیروهای مکمل هستند و وجود آنها برای هستی لازم و ضروری می باشد و قطعاً ما در پرتو آنها ساخته و کارآموده می شویم.

ارزش و عظمت انسان در این است که می تواند مسئله های سخت را حل نموده و میان بدی ها و خوبی ها که درون تک تک ما نهفته شده، خوبی را انتخاب نماید و حرکت خود را ادامه دهد. خداوند هم به این موضوع اشاره کرده است که ما انسان را در سختی و رنج آفریدیم و باید دانست که هیچگاه انسان بدون مشکل نیست و اگر این تفکر در ما وجود داشته باشد که ما یک زمانی به مقطعی خواهیم رسید که هیچ گونه مشکلی نداشته باشیم، سخت در اشتباه هستیم. انسانهایی که نمی توانند خود را از مشکلات نجات دهند و عبور کنند، به روزگار بدی دچار می شوند و این عین عدالت خداوند است.

پس برای بالا بردن نقطه تحمل ما بایستی از سد رنج ها و سختی ها و نیروهای تخریبی و بازدارنده عبور کنیم. برای رسیدن از ترس به شجاعت، از کفر به ایمان، از تاریکی به روشنایی، از نفرت به عشق، از چاقی به اندامی مناسب، از بی سوادی به سواد و غیره نیز می بایست از سد این نیروها عبور کنیم و با سختی های گوناگون دست و پنجه نرم کنیم. شاید اگر روزی بتوانیم از سد بعضی از مشکلات جسمی، روحی و روانی، اجتماعی و غیره که ما آنها را مصیبت و مشکل می دانیم عبور کنیم و آنها را حل نمائیم، در بررسی مجدد و عالمانه دریابیم که مصیبت ها و سختی ها برای ما رحمت های خداوند بوده اند و چون ضرورت آنها را درک نمی کردیم آنها را مصیب می دانستیم؛ البته فراموش نکنیم، اگر تمرین و فکر نکنیم و استقامت به خرج ندهیم، در زیر پنجه ها و دندان های تیز نیروهای تخریبی قطعه قطعه خواهیم شد.

ظرفیت:

هر انسانی در زندگی خواسته ها و آرزوهایی دارد و دستیابی به آنها برایش مهم است، مثل: ثروت، مقام، شغل، اندام و جسم سالم، زیبایی و غیره. برای دست یابی به این خواسته ها تلاش بسیاری می کند و هنگامی که به آنها دست نمی یابد، دچار حس هایی همچون، اندوه، کینه، نفرت،

حسادت و غیره می شود، در این حالت انسان نه تنها به آرزوهایش نمی رسد، بلکه دچار ناامیدی هم می شود و شوق و اشتیاق زندگی را از دست می دهد^۱، البته این امر در انسانها نسبت به خواستشان شدت و ضعف دارد.

مگر ما اعتقاد نداریم که قدرت مطلق و نیروی مافوق، بخشنده و مهربان است، پس چرا جواب تلاشهایمان را در راه رسیدن به آرزوهایمان نمیدهد؟ یکی از علل بزرگ این موضوع، عدم ظرفیت و گنجایش ماست. اگر این خواست ها و آرزوها برآورده شوند، جز تخریب و نابودی برای ما چیز دیگری به ارمغان نخواهد آورد، همانند شخصی که آرزو می کند تلویزیون پنجاه اینچ داشته باشد ولی این را نمی بیند که حتی خانه ای ندارد که شب هنگام در آن بخوابد، حال تصور کنیم، حفظ و نگهداری این تلویزیون چقدر برای آن شخص دردسر و تخریب ایجاد خواهد کرد.

باید ابتدا ظرف یا ظرفیت را مهیا کرد تا بتوانیم چیزی که به ما داده می شود را بگیریم و حفظ کنیم، پس اگر ما بتوانیم بشناسیم و ظرفیت را مهیا کنیم می توانیم چیزهایی که می خواهیم را بدست آوریم. برای پیدا کردن ظرفیت، در صورتی که حس هایی همچون اندوه، کینه، نفرت و حسادت و ناامیدی در ما در جهت نرسیدن به خواسته هایمان به وجود آمد، بایستی آنها را مهار کنیم و از آنها پیروی نکنیم تا ذره ذره ظرفیت در ما بوجود آید.

سیستم کائنات و هستی قانون مند است و طوری طراحی و برنامه ریزی شده است، که در مقابل افکار ما عکس العمل نشان می دهد، اگر عملی را ما ناخوشایند می پنداریم و در مقابل آنها حس های منفی در ما به وجود می آید، آنها را از ما دور می کند و برعکس اگر حس های خوبی در ما به وجود آید به ما نزدیک می شوند و دست یافتنی، در محاسبات این سیستم فاعل (کننده کار) جایی ندارد فقط فعل مهم است^۲.

^۱ - کتاب جهان بینی نوشته امین دژاکام

^۲ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

برای مثال : اگر ما دوست چاقی را پس از مدتی می بینیم که لاغر شده و به اندام مناسب دست پیدا کرده است ، و در ما حس حسادت به وجود می آید و برای ما خوشایند نیست و ناراحت می شویم ، سیستم کائنات به صورت خودکار لاغری و اندام مناسب را برای ما بد و ناخوشایند می داند و فعل لاغر شدن و دست یابی به اندام مناسب از ما دور می شود .

با نادان سخن مگو؛

همان طور که اشاره شد ، نیرومندترین دشمن انسان جهل و نادانی اوست و ما از خداوند می خواهیم که ما را از دست آن نجات بدهد . نادانی همانند غل و زنجیری می ماند که با آن ، دست و پای انسانی را بسته و در اقیانوس زندگی رها کرده باشند ، در تلاطم امواج نه تنها نمی تواند خود را به سطح آب برساند ، بلکه هر زمان در عمق آب ، پایین و پایین تر می رود ، و به عمیق ترین نقاط تاریکی زندگی هدایت می شود .

در برخورد با انسان نادان نه تنها نباید هم کلام شویم ، بلکه بهتر است فاصله نیز بگیریم ، چون انسان نادان به علت پایین بودن دانایی و عدم تشخیص درست ؛ نه تنها به خود بلکه به اطرافیان هم آسیب می رساند . گویی انسان نادان جزئی از شجره ی خبیثه محسوب می شود و تحت فرمان نیروهای منفی؛ پس انسان نادان همیشه در سختی و رنج به سر می برد و اگر تغییر مسیر ندهد قطعاً همان جهل و نادانی او باعث از بین رفتنش خواهد شد .

انسان بایستی با کسی هم صحبت و هم نشین شود و از کسی مشورت و راهنمایی بخواهد که خود آن شخص در آن مورد خاص در زحمت و ناراحتی نباشد ، ما بارها در کاهش وزن از کسانی مشورت می خواستیم که خودشان از بیماری چاقی رنج می بردند .

انسان هنگامی که در حیات خاکی و در زمین قرار می گیرد ؛ یعنی در مهد و محلّ آموزش و پرورش؛ در زمان تعیین شده باید حرکات و اعمالش را به خوبی و درستی انجام دهد . اگر از زمان که یکی از پر ارزش ترین ویژگی های آفرینش است و در اختیار ما قرار گرفته بهینه استفاده نکنیم ،

دچار ضرر می شویم . ما در حیات خاکی می توانیم خیلی از مسائل را کسب کنیم و به دانایی و فرمان عقل نزدیک شویم و هم خود را بسازیم و هم سازندگی کنیم .

با نادان سخن مگوئید ؛

گر چه خیلی از انسانها ، خویش را دانا می دانند و ممکن است دانا هم باشند؛ اما وقتی بیان می نمایند که ما می دانیم ، دلیل بسیار بارزی برای نادانی خویش می آورند^۱ . (سردار)

اگر کسی خود بگوید که می داند ، دلیلی بر نادانی اوست ، چرا که مجهولات برای اندیشه ی بشر فراوانند و علوم ، گسترده اند . چیزهای بسیاری وجود دارند که ما از آنها بی اطلاع هستیم و اگر کسی دانای واقعی باشد ، قطعاً به نقطه ای رسیده است که خوب می داند که هیچ چیزی نمی داند ، اول باید ندانی را بدانیم تا بتوانیم بدانی را بدانیم . لازم نیست انسانی خود بگوید نادان و یا دانا است ، چون افکار، اعمال و گفتار او خود نشانگر جایگاه اوست .

جلودار واقعی

همه ی ما حمد و ستایش می کنیم ، آفریننده عالم را و همه چیز در اختیار اوست ، که تعیین کننده همه چیز است و کلّ این سیستم را برنامه ریزی و راهبری می کند و فرمان فقط در دستان قدرت مطلق است ، هیچ برگی بدون اجازه او از شاخه جدا نمی شود . اگر قرار است تغییر جهتی در انسان صورت بگیرد ، باید فرمان خداوند را همراه داشته باشد . راه مستقیم و جلودار واقعی آن ، فقط خداوند است و بس.

پس همه ی ما با اعتقاد و ایمان راسخ به قدرت مطلق باید امید داشته باشیم . کسانی که امیدوار هستند همیشه شاد و خوب زندگی می کنند و کسانی که ناامید هستند در سختی و رنج بسر می برند ، پس ما در ادامه ی حرکت خود در جهت ارزشها ، نباید هراسی به خود راه بدهیم و ناامید شویم .

اگر درست و صادقانه نگاه کنیم ، اکثر انسانها دردی در دل دارند و اصولاً درد و حُزن و اندوه به علت رفتن در عمق درون ، انسان متفکر را به نقاط خوبی هدایت می کند . این دردها می تواند انسان

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

را به پایین ترین درجات انسانی و یا بالاترین مراتب الهی سوق دهد ، البته وجود شادی ها را هم نمی توان نادیده گرفت ؛ ولی خوشحالی ها عمیق نیست و گذراست . ما با دردها و اندوه هایمان روزها، هفته ها و سالها می توانیم زندگی کنیم و غمگین باشیم ، ولی نمی توانیم ساعاتی طولانی بخندیم و شاد باشیم . انسان اصولاً موجودی تنهاست ، تنها به دنیا می آید و تنها از دنیا می رود و همیشه با غم های خود تنهاست ؛ ولی غم ها و اندوه ها نمی توانند نکات منفی باشند ، آنها می توانند در نهایت ، انسان را به جایگاه های رفیع هدایت کنند .

البته بسیاری از این غم ها و اندوه ها گذرا هستند ، مثل مرگ عزیزان و یا از دست رفتن مال و ثروت که بسیاری از انسانها ، سالیان مدیدی با غم و اندوه از دست دادن آنها زندگی می کنند .

انسان در تمامی مراحل زندگی همواره دردی در دل خود دارد و هر چه دانایی انسان بالاتر می رود این دردها بیشتر می شود ، مگر که انسان جاهل و نادان باشد ، نباید امید را از دست داد ، ناامیدی یکی از هدف های نیروی منفی است .

انسان در اوج درد باید امیدوار باشد . قطعاً هیچ چیز در جهان ثابت نیست ، فصل ها در حال تغییر و گذر هستند و اگر با بینش عمیق به مشکلات و سختی ها نگاه کنیم ، در می یابیم آنها آنقدر عظیم و عمیق نیستند که ما می اندیشیم و در نظر تجسم می کنیم.

سختی ها و مشکلات فقط بهانه هستند و اهمیت چندانی ندارند ، آن چیزی که مهم است ، چگونه گذر کردن از این موانع است ، خود موانع زیاد مهم نیست . هنگامی که اندیشه ها بلند باشند انسان را به جاهایی می رسانند که خود انسان در باورش نمی گنجد ، مهم حرکت کردن در مسیر و رسیدن به هدف است . در طول مسیر رسیدن ، باید به هر چه که کسب می کنیم ارج و احترام بگذاریم و تقدیر خود را به دید درست بنگریم .

انسان باید فرماندهی خود را در زندگی به عهده بگیرد و اختیار دار کامل آن باشد ؛ اما زمانی هم هست که انسان فرماندهی خود را در اختیار ندارد و فرماندهی از دست او خارج می شود و نمی تواند تصمیم گیری نماید .

آیا چیزهایی که در زندگی برای ما ارزش هستند را خودمان تعریف کرده ایم؟ یا از شرایط موجود همچون خانواده، دوستان، فشار جامعه و غیره تأثیر گرفته ایم؟ مادامی که ما چشم بسته تبعیت می کنیم دچار مشکل می شویم!

آیا عادات و ارزشهایی که خانواده در هنگام غذا خوردن و میهمانی ها برای ما تعریف کرده اند و ما آنها را به ارث برده ایم، واقعاً صحیح هستند؟ معیارها و انتخاب های ما را چه کسی ساخته و پرداخته است؟ فشارها و معیارهای دیگران؟! آیا چون اکثر مردم در این جهت حرکت می کنند و این عمل در راستای خواسته های نفسانی ما نیز هست، ما هم بایستی به همان جهت حرکت کنیم؟ آیا لازم نیست که گاهی در گوشه ای آرام به دور از جنجال های بیرونی، بنشینیم و ارزش ها و ضد ارزشهای زندگی خود را مورد بررسی قرار دهیم و بازتاب انجام دادن آنها را از نظر بگذرانیم و در صورت غلط بودن تجدید نظر کنیم؟

در صورتی که این عمل را هم انجام ندهیم قطعاً زمانی فراخواهد رسید که ما به درستی و یا نادرستی آن مطالب پی خواهیم برد، البته اگر لطف خداوند شامل حال ما بشود و فشارهای ناشی از آن ضد ارزشها بگذارند که ما متوجه شویم! پس عاقلانه تر است که هر چه زودتر فرماندهی خود را بدست بگیریم.

فرماندهی انسان می تواند دردست خیلی چیزها باشد. فرماندهی با بهانه هایی همچون، ثروت، مقام، شکم پرستی، مواد مخدر، زیبایی، مسائل جنسی و غیره، به دست نفس اماره؛ یعنی خواسته های نامعقول و از تعادل خارج شده ما می افتد و نفس، برای حفظ آن تلاش بسیار می نماید. فراموش نکنیم انسان برای بازپس گیری فرماندهی و جلورفتن در ارزشها نیاز به رب، مربی و راهنما دارد و بدون استاد و آموزش، این امر، غیر ممکن و شاید محال باشد.

اگر یک پادشاه لایق و مقتدر بخواهد در جایگاهش مستحکم باشد باید فرمانبرداران، تمامی فرامین و دستوراتش را اجرا نمایند. هنگامی که ما فرمانی برای درست غذا خوردن صادر می کنیم باید آن حکم همانند فرمان یک حاکم مقتدر اجرا شود و هر لحظه این حکم را باید در ذهن مرور کرد تا فراموش نشود.

((پیام))

من آب می آورم

تو آنقدر بنوش که سیر آب شوی

اما نه زیر آب

من بلندم . به بلندای قله هایی که نتوان تسخیر نمود

اما تو بر بام من مسلح بیا . تا عظمت را ببینی

من می رویانم

آنقدر که زمین و آسمان را شب و ظلمت فرا گیرد

اما تو از میان سبزه ها . نور را بیاب

و بر بال آن بنشین و به سوی من پرواز کن

تا آنچه به باورت نمی گنجد . ببینی

تو می توانی همه ی آنچه که هست

با نیروی عقل خویش

تبدیل به بهترین کنی

و به سوی نقطه ای بیانی

که آغاز نمودی

وادی دهم؛

صفت گذشته در انسان

صادق نیست

چون جاری است.

وادی دهم؛

صفت گذشته در انسان صادق نیست چون جاری است^۱.

شهر به یکباره طغیان دچار می گردد ، اما نسیم آرام الله پس از چندی در تمامی آبادی ها حاکم می شود و عظمت و سلامتی باز می آید و شما از آن بهره بیشتری می برید و از خداوند و نگهبانان شاکر هستید که وصل ها را انجام می دهند تا همه چیز در کائنات به رحمت الهی سیراب گردد ، آنانی که مجذوب رحمت قدرت مطلق می شوند به ارتقاء می رسند و آنانی که فقط به سورچرانی مشغولند نصیبی ندارند . چهارپایانی که به دنبال پاهای اضافی می گردند تا خود را محکم در زمین نگهدارند ، اما نمی دانند که بدون دست و پا ، سر بر سجده الله بسیار آسان است . فقط تمنای دل می خواهد که با آن فاصله بسیار دارند . مانند نابینایان در روز به دنبال شب می روند . آنکس که باید بداند می داند و آن می کند که حق می کند . دوستان دایره وار دف بر دست به سماع مشغولند و نیایش حق تعالی را می نمایند ، جمعی از مستان از باده الهی شکر است^۲ . (سردار)

وادی ها همانند قوانین ریاضی هستند و غیر قابل تغییر و در مورد تمامی انسانها صادق، چه آنها را قبول کنیم و بپذیریم ، چه آنها را رد کنیم .

صفات هم می توانند در صور آشکار یا جسم و هم در صور پنهان انسان باشند . اگر صفت گذشته صادق بود، یعنی تغییر نمی کرد ، انسان موجود راکدی می شد و همه چیز به حالت سکون در می آمد.

اگر به تمامی هستی و نیستی بنگریم هیچ چیز ساکن نیست ، همه در حال حرکت هستند ، حتی کوچکترین ذره در هستی در حال حرکت است ، این حرکت به سوی تغییرات برای تبدیل شدن و در نهایت به هدف ترخیص است ، یعنی از حالتی به حالت دیگر در آمدن . حتی جامدات ، گیاهان و حیوانات از این قانون مستثنی نیستند .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

این تغییرات در جامدات ، گیاهان و حیوانات به صورت جبری و غریزی بوده و در شرایط دیگر و به دست پرتوان قدرت مطلق رقم می خورد ، در صورتی که انسان حق انتخاب دارد ، یعنی مختار است و اگر بخواهد صفات خودش را تغییر دهد و شرایط موجود را عوض کند ، فقط خودش می تواند این مهم را صورت بخشد .

مسیر زندگی و حیات بسان صخره ای خطرناک است ، اگر انسان حرکت کند و تغییرات را ایجاد نماید باعث صعود خود و در صورت ساکن بودن باعث سقوط خود می شود . این قانون می تواند انسان را از اعماق تاریکی به روشنایی و یا از روشنایی به اعماق تاریکی سوق دهد و به طور کلی این حقیقت رحمت و بزرگی خداوند را به نمایش می گذارد و انسان این توانایی را دارد که هر گونه تمایل داشته باشد، سرنوشت خود را رقم بزند .

انسانها قادرند در هر نقطه ای که هستند و هر صفتی را که دارا هستند تغییر دهند ، همانند چاقی که صفتی است برای جسم ما ، که قطعاً پیوندی ناگسستنی با روح یا صور پنهان ما دارد ، یک انسان لاغر هم می تواند چاق شود و یا برعکس . در تمامی شرایط و خطوط زندگی ، امکان بازگشت برای انسان در نظر گرفته شده است و هیچ موجودی مجبور نیست که صفت های خوب و یا بد خود را همواره همراه داشته باشد . ما می توانیم به آرامی از صفات خود جدا شویم و به سمت و سوی دیگری حرکت کنیم ، هیچ گاه دیر نیست ؛ چون انسان جاری است و همچنین صفات هم جاری هستند .

مسیر زندگی و تکامل : تغییر، تبدیل و ترخیص است ، همانند نطفه ای که در رحم مادر بسته می شود ، تغییر می کند و در طی فرایند زمانی مشخص ، تبدیل به نوزادی می شود و در نهایت از زهدان (رحم) مادر جدا شده ، یعنی ترخیص صورت می گیرد و پای به سرای خاک می نهد و در ادامه آن ، از نوزادی به کودکی و نوجوانی و جوانی و... ، همچنان حرکت در مراحل گوناگون ادامه دارد . انسان در نهایت از حلقه ای در آفرینش به حلقه ای دیگر ، از این حیات به آسمان و یا زمینی دیگر و اینچنین پیوسته در حرکت و ادامه است . تا هستی هست ما هم هستیم چون ما جزئی از حقیقت هستی هستیم.

مفهوم بودن در جمع اضداد ، مفهوم زندگی در عرصه ی خوبی ها و بدی ها است . تا مادامی که ما بدی را تجربه نکنیم به درک حقیقی از خوبی نخواهیم رسید . تخریب ها و مشکلات ناشی از چاقی را باید لمس و سپس درک کرد تا بتوانیم به مفهوم اندامی مناسب همراه با تغذیه سالم و لذت درست غذا خوردن برسیم .

ما برای آموزش دیدن نیاز داریم در لحظه و حال زندگی کنیم ، که لحظه و حال، خود شامل سه بعد فضا، زمان و مکان است و به همین دلیل ، انسان ، بُعد جسمیت یافت^۱ . برای درک درست از زشتی و زیبایی در معنی واقعی کلمه و برای رسیدن به مقطعی بالاتر ؛ باید مقاطع پایین تر را طی کنیم و امتیاز قابل قبولی را کسب کنیم وگرنه باید آنقدر در این حلقه رفت و آمد کنیم تا به نمره قبولی دست یابیم . قطعاً زمانی فراخواهد رسید که ما از سه بعد زمان ، مکان و فضا و به تبع آن از بُعد جسمیت خارج شده و با انتقال به ماوراء ، حقیقت فوت ، صورت خواهد گرفت .

در ساختارهای جهان های هستی و نیستی ، سه مؤلفه اصلی یعنی نور ، صوت و حس ، نقش بسیار سازنده و کلیدی را به عهده دارند و ارتباط میان جهان ها توسط آنها برقرار می گردد و جهان ها بدون آنها هیچ مفهومی ندارند^۲ .

نور در تمامی جهان های آفرینش فرمان می دهد ، خداوند نور آسمان ها و زمین است و بدون نور نمی توانیم به حیات خود در زمین ادامه دهیم . صوت ، اطلاعات را در زمین و سایر جهان های آفرینش منتقل می کند ؛ و اما حس ، حس همانند خداوند است و در تمامی جهان های هست و نیست موجود و رؤیت ناپذیر؛ اما همانم خودش قابل حس است و یا حس اولین نیرویی است که قوه عقل را به کار می اندازد . حس ، نور و صوت را دریافت می کند و ما می توانیم اینگونه با خود و جهان پیرامون خود ارتباط برقرار کنیم .

هنگامی که صفت های زشت و ناپسند در انسان نیرومند شوند ، انسان توانایی شنیدن اصوات الهی را از دست می دهد و در این شرایط ، توان درک و دریافت القاء نیروی الهی را ندارد .

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

زمانی که انسان در مسئله ای ضدآرزشی یا منفی غوطه ور شود، بر اثر جهل و نا آگاهی، مشکلات مختلفی را برای خودش به وجود می آورد. ما غذای زیاد از حد و بی تعادل می خوریم، آنرا با پول خود تهیه کرده و با دستان خود به دهانمان می گذاریم و پس از گذشت زمانی، دچار چاقی و بیماری های مختلفی می شویم و به مشکلات متعددی بر می خوریم و به دنبال مقصّر می گردیم. در مورد تمامی ضدآرزشها مسائل اینگونه است. هنگامی که ما دچار مشکلات و سختی شویم، دیگر توان درک درست از حال خوش، محبت، عشق و... را نخواهیم داشت و نمی توانیم حقیقت مطلب را آنگونه که هست رؤیت کنیم. در مشکلات ناشی از اعمالمان به سوی غرق شدن حرکت می کنیم و بهشت خود را مبدل به جهنم می کنیم و معترضانه همه چیز را زیر سؤال می بریم و شروع به توجیه می کنیم.

نور، صوت و حس، دامنه های وسیعی دارند و در سطوح مختلف مشغول به کار هستند. نور، صوت و حس اضلاع مثلث تشکیل دهنده جهان های هستی و نیستی می باشند. در سطوح پایین، نورها و صوت های مخرب زیادی (القائات منفی زیادی) در حال فعالیت هستند و اگر ما دارای صفات منفی باشیم به ناچار باید در سطح پایین حرکت کنیم، آن هنگام حس ما انوار و اصوات مخرب را دریافت می کند و دچار مشکلات متعددی می شویم.

انسان را همانند بالنی در نظر بگیریم که هر چه سنگین تر باشد به طبع در سطح پایین تری باید پرواز کند. در این شرایط نه تنها در این سطح از پرواز دید ما کامل نیست، بلکه هدایت درست بالن بسیار مشکل و غیر ممکن به نظر می آید و باید خطرات ناشی از برخورد با موانع را نیز به آن اضافه کرد. انسان برای سبک شدن و اوج گرفتن در آسمان ها و ورود به سطوح بالاتر باید از صفات بد خود، جدا شود تا توان حسّی خود را افزایش دهد.

امواج مخرب همیشه وجود دارند و ما توان تغییر یا از بین بردن آنها را نداریم، کاری که باید انجام دهیم، تغییر در خودمان است، یعنی عوض کردن طول موج حسّمان. برای تغییر حس فقط یک راه وجود دارد، باید صفات خود را تغییر دهیم و برای تغییر صفات، باز هم فقط و فقط یک راه وجود دارد و آن تزکیه و پالایش است، آبی برای نوشیدن به کار می آید که، عاری از آلودگی باشد، یعنی

تصفیه شده باشد. تزکیه باید همه جانبه و در تمام موارد و سطوح انجام گیرد، دور شدن از ضد ارزشها و نزدیک شدن به ارزشها؛ با حرف، دعا، ورزشهای خاص و غیر متعارف و یا فقط با اکتفا به یک موضوع، امکان پذیر نیست.

چیزهایی که در این میان برای ارتقاء و تعالی به ما کمک می نمایند، آموزش سالم و تجربه مفید است، که با عمل سالم بدست می آید و با لذت توأم است. همواره ما فکرهايمان را به گفتار در می آوریم و به آنها جامع عمل می پوشانیم. ما نبايستی تصوّر کنیم که کارهايمان همه عمل سالم است، هنگامی که پندارها و گفتارهای ما به عمل در می آید، در آن زمان است که درستی و نادرستی آن مشخص می شود، آنها را تجربه می کنیم و در صورت نتیجه نادرست، نه تنها ناامید نمی شویم، بلکه در افکار و گفتارمان تجدید نظر می کنیم.

مراحل تزکیه در ما با تفکر سالم، ایمان سالم، عمل سالم، حس سالم، عقل سالم، عشق سالم و در نهایت؛ با تغییر صفات توأم خواهد بود^۱، در تمامی موارد.

تغییر صفت در چاقی؛ در سفر تدریجی کاهش وزن کاملاً ملموس است:

با تفکر سالم به این نکته می رسیم که در ابتدای راه چرا می خواهیم وزن خود را کاهش دهیم؟ در ادامه با بررسی روش مناسب و تفکر در مسیر راه و مقصد، به مسیر حرکت و روش کار اعتقاد راسخ پیدا می کنیم و ایمان می آوریم. بدین ترتیب قدم در راه می گذاریم و با انجام عمل سالم، حرکت را آغاز می نمائیم؛ و این یعنی رعایت قوانین سفر؛ کاهش $\frac{1}{3}$ حجم غذا در مراحل ۲۱ روزه، کسب دانایی در جهت تغذیه درست و سالم و شناخت ابعاد وجودی انسان و رسیدن به اشتیهای متعادل و واقعی، که در طی مسیر، کاهش وزن را در پی خواهد داشت؛ بدون فشار بر جسم و روان. هنگامی که حرکت در مسیر عمل سالم انجام گرفت، حس خوبی پدیدار می شود و از آن حس لذت خواهیم برد. البته اگر در مسیر، عمل ما سالم نباشد و از قوانین تبعیت نکنیم حس ما هم خراب می شود.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

گفتیم حس اولین نیروی است که عقل را به کار می اندازد ؛ البته در ابتدای حرکت ، عقل هم نقش دارد ؛ ولی اطلاعات آن اندک است و رفته رفته با کسب دانایی در طول مسیر ، بیشتر می شود . آن هنگام که عقل سالم در بلندای دانایی می ایستد و با اشراف کامل به سفر تدریجی ، مهر تأیید بر ادامه راه می زند ، نیروی ما دو چندان می شود و عشق را می خواند ؛ عشق به مسیر حرکت و هدف . می تواند این عشق بی پایان باشد ، بستگی به ما دارد و آن هنگام صفت گذشته که چاقی است تغییر می کند .

تأثیر پذیری :

ما به صورت کلی از دو طریق در امر تغذیه تأثیر می پذیریم :

(الف) تأثیر پذیری آشکار و مستقیم (با سیم)

(ب) تأثیر پذیری پنهان و غیر مستقیم (بی سیم)

اینک به توضیح تک تک موارد فوق می پردازیم :

الف - تأثیر پذیری مستقیم :

گفتیم که پنج حس ظاهری در انسان (چشایی ، بویایی ، بینایی ، شنوایی و لامسه) وجود دارد و ما می توانیم توسط حواس خود با جهان پیرامون ارتباط برقرار کنیم . در عمل تغذیه باید این پنج حس را به صورت کامل به کار گیریم .

با صرف نظر از فرایند عملکرد آنها ، که هر یک به صورت جداگانه سیستمی عظیم ، پیچیده و حیرت انگیز هستند . حواس ظاهری ابزاری برای درک بهتر و تصمیم گیری های درست در امر تغذیه که نقش کلیدی ایفا می کنند و البته بسیاری از ما انسانها به علت بی توجهی و یا کم توجهی و عدم به کارگیری صحیح از آنها محروم هستیم ، حواس به یاری ما می آیند تا بتوانیم درک صحیح از گرسنگی ، سیری و اشتها داشته باشیم .

به صورت کلی حواس چشایی و بویایی این امکان را به ما می دهند که غذاهای نامطلوب و یا حتی مہلک را از غذاهای مغزّی جدا کنیم ، همه ما این تجربه را داریم که حس بویایی هم در درک چشایی سهم به سزایی دارد ، علاوه بر این ، قوام غذا که به وسیله حس های لامسه دهان کشف می شوند مهم است ، حس بینایی که به درک رنگ های مواد تشکیل دهنده غذاها و آرایش آنها در کنار یکدیگر به یاری ما می آیند و شنیدن صدای شکستن و خرد کردن غذا زیر دندانها ؛ از همه مہمتر توانایی به هم پیوستن این حواس در یک نقطه و تجسمی از آن و رسیدن به حقیقت هر آنچه که ما می خوریم .

اهمیت این تأثیر پذیری از حواس در این حقیقت نهفته است که به ما اجازه می دهد تا غذای خود را طبق میل خود و نیازهای متابولیک بافتها به مواد مغزّی ویژه انتخاب کنیم و ما را برای درک اشتھای واقعی (فرمان عقل در امر تغذیه) یاری خواهد نمود و باعث می شود از پُرخوری و بیهوده خوری بپرهیزیم و به درک لذّت واقعی در تغذیه برسیم ، علاوه بر این ، این تأثیرپذیری مثبت باعث می شود که مواد غذایی پس از عمل بلع و وارد شدن به سیستم خودکار گوارش ، مواد غذایی بہتر و در زمان مناسب هضم و جذب شوند و پیام های ارسالی به مغز جهت کامل شدن دریافت مواد غذایی به موقع صورت گیرد .

برای مثال : دو دوست را در نظر بگیرید که به اتفاق هم برای صرف شام به یک رستوران می روند ، پس از انتخاب میز خود ، لیست غذاها را می آورند ، دوست دومی از اولی سؤال می کند ، چه غذایی سفارش می دهید ؟ اولی می گوید برای من فرقی نمی کند ، غذا ، غذاست ، هر چه شما می خورید ، دومی پس از مطالعه با دقت لیست غذاها سفارش یک استیک آب دار با سبزیجات را می دهد ، و به دوست خود می گوید با توجه به اینکه وعده شام است و من در این لحظه احساس می کنم از میان این غذاها بیشتر از خوردن یک استیک آب دار با سبزیجات لذّت می برم و سفارش را به گارسون می دهند .

پس از گذشت زمانی نه چندان طولانی استیک ها آماده شده و سر میز شام سِرو می شود .

دوست اول :

ابتدا با دست چند عدد سیب زمینی سرخ کرده را به داخل دهانش می اندازد و با عجله کارد و چنگال را برداشته و استیک را به قطعات بزرگ برش داده و شروع به خوردن می کند ، هر از گاهی میزهای اطراف را نگاه کرده و انگشتان خود را به داخل دهانش برده و خورده های استیک ها را از لابه لای دندانهایش درآورده و نیم نگاهی به آنها کرده و مجدداً به داخل دهان خود می گذارد ، هر چند لقمه ای ، مقداری نوشابه می نوشد جوری که نوشابه دوم را سفارش می دهد ، خیلی سریع استیک داخل بشقاب تمام می شود و تازه متوجه می شود گوشه ی بشقابش مقداری سبزیجات پخته شده گذارده اند و ظرفی کوچک هم سس استیک دارد و شروع به خوردن آنها می کند . در هنگام خوردن غذا چند کلامی هم با دوست خود صحبت میکند و چون پاسخی نمی شنود به کار خود مشغول می شود ، در حالی که آخرین لقمه های نان با سس استیک را به داخل دهانش می گذارد به ظرف غذای دوست خود می نگرد و با تعجب مشاهده می کند هنوز غذای او به نیمه نرسیده است . و این فکر را در سر خود می پروراند که اگر می شد ناخونکی به غذای دوستم می زدم خوب می شد.

دوست دوم :

پس از آوردن غذا ، ابتدا فاصله ی صندلی خود را با میز و بشقاب غذا را با خود تنظیم کرده و تمام اجزاء روی میز و بشقاب خود را از نظر می گذراند ، سر خود را کمی به طرف ظرف غذا پایین آورده و بوی خوش آنها را استشمام می کند و سعی در تفکیک بوها و رنگهای اجزاء غذا را دارد ، چنگال و کارد خود را برداشته و انعکاس نور در آنها را می نگرد ، و شروع به تکه تکه کردن استیک به قطعات کوچک می کند ، به آرامی سس را بر روی اولین تکه گوشت خود می مالد و با چنگال ، قطعه استیک مورد نظر را در حالی که سعی در فشار دادن چنگال به داخل آن را دارد و نرمی و سفتی آن را می سنجد ، آن را به اطراف دهان خود برده و هر لحظه آن را با چشم تعقیب می کند و سعی در بو کردن آن دارد و به داخل دهانش می گذارد ، قبل از خرد کردن آن زیر دندانها ، فشاری به آن وارد کرده و لطافت آن را حس می کند و طعم گوشت را بر روی زبان خود می چشد و شروع به جویدن

می کند و تا آن را کاملاً خورد و آسیاب نکرده نمی بلعد ، هر از گاهی سیب زمینی سرخ کرده و سبزیجات کنار بشقاب خود را می خورد و در هنگام جویدن سعی در شنیدن صدای خرد شدن آنها زیر دندانهایش می کند و سعی در تفکیک طعم آنها را در دهان دارد و هر چند لقمه از غذایش سرعت خود را کاهش داده و سعی در درک اشتهای خود دارد ، آیا هنوز هم نیاز به خوردن باقی غذا است یا خیر ، هنوز یک سوم از غذایش باقی مانده که کارد و چنگال خود را کنار گذاشته و احساس می کند که دیگر غذا طعم و مزه ی لقمه های اول را ندارد و اشتهای او کامل شده و احساس سیری می کند ، در این هنگام لیوان آب را برداشته و جرعه ای آب می نوشد .

دوست اولی که مدتی است به غذا خوردن او توجه می کند با تعجب می گوید غذای خوشمزه ای نبود ! دومی می گوید چرا اتفاقاً بسیار غذای لذیذی بود ، می پرسد پس چرا همه ی آن را نخوردی ، جواب می دهد چون دیگر اشتهای ندارم و احساس می کنم که سیر شده ام و اگر بیشتر از حد نیاز بخورم ، لذت این مقداری هم که خورده ام نیز از بین می رود . دوست اولی که در حال صحبت کردن باد گلویی هم به صورت اتّفاقی از دهانش خارج می شود ، می پرسد با اینکه دلم درد می کند سیر نشدم؟ بقیه غذای خود را نمی خوری ، قبل از پاسخ دادن دوست خود ، از آن طرف میز چنگال را برای شکار ته مانده ی غذای او نشانه می گیرد .

ب : تأثیر پذیری غیرمستقیم :

استفاده از موادّ غذایی که تهیّه ، طبخ و میل می کنیم ؛ آبی که می نوشیم و یا اکسیژنی که تنفس می کنیم، اگر توأم با حسّ خوبی نباشد و یا عشق و محبّت را به همراه نداشته باشد و یا حتّی اگر بر محیطی که در آن غذا می خوریم ، آرامش حاکم نباشد ؛ ما نه تنها انرژی لازم و کافی را نمی توانیم از آنها کسب کنیم بلکه استفاده از آنها تخریب هم به همراه خواهد آورد و جسم ما را دچار بیماری های عدیده ای نیز خواهند نمود .

می دانیم آب ، مایع حیات است و بدون آن ، زندگی خاکی امکان پذیر نیست . شاید تحقیق جالب دانشمند ژاپنی در مورد مولکول های آب را دیده یا شنیده باشید . این دانشمند محقّق ، آب را در شرایط مختلف محیطی ، ارزشی و ضدّارزشی ، قرار داده و پس از مدّتی آب را منجمد کرده و

کریستالهای آن را مورد بررسی و مقایسه قرار داده است. در شرایط نا مطلوب (ضد ارزشی) کریستالها شکل های نامنظم به خود گرفته و در شرایط مطلوب (ارزشی) کریستالهای آب به اشکال منظم و زیبا در آمده اند.

می دانیم بدن ما برای حفظ کارایی (متابولسیم) نیاز به آب دارد، و این مقدار آب از طریق نوشیدن و تغذیه تأمین می گردد. با توجه به تحقیق انجام شده، ثابت می گردد که عوامل محیطی بر روی آب تأثیر گذارند، این واکنشهای آب را شعور آب نامیده اند؛ یعنی تأثیر پذیری آب از نور، صوت و حس. به زبان ساده تر اینکه؛ پندار، گفتار و کردار ما بر روی آب تأثیر گذار است.

اگر زمانی توان علمی بررسی بر روی مولکول های تک تک مخلوقین را بتوان کسب کرد، در می یابیم که تمامی ذرات و امواج تشکیل دهنده آنها، در مقابل محیط پیرامون خود، عکس العمل نشان می دهند و حس، قابل انتقال به آنها می باشد و دارای بار مثبت و منفی می شوند و این بار را با خود حمل می کنند و انتقال می دهند.

پس لازم و منطقی است که حس و محیط ما در هنگام خرید، طبخ و خوردن غذا سالم باشد؛ زیرا بدیهی است که نفرت، حسادت، کینه، دروغ، غیبت و کلیه ی ضد ارزشها بر روی پدیدگان هستی، تأثیر منفی؛ و عشق، محبت، دوست داشتن، آرامش و کلیه ی ارزشها بر روی آنها تأثیر مثبت می گذارند.

برای مثال همه ی ما غذاهای خوشمزه مادر خود را به یاد داریم و هیچگاه مزه آنها را فراموش نمی کنیم و اکثراً معتقدند که دست پخت مادرشان چیز دیگری است، به راستی چرا؟

بعضی ها غذا را فقط می پزند و بعضی ها غذا را درست می کنند!

او با مهر و عاطفه ی مادری غذا درست می کند، زیرا عاشق غذا خوردن فرزندانش و در نهایت رشد و بالندگی آنها است، از نظر ما در این کار ابزار عشق و محبت است. مادر این را ایثار می داند و هیچ چشم داشتی نسبت به ایثارش در قبال فرزندان ندارد، در تهیه مواد اولیه و پاک سازی آنها ظرافت و دقت خاصی نشان می دهد و غذا درست کردن از مهمترین دغدغه های مادران است، او

برای این عمل انرژی زیادی صرف می کند و این انرژی از طریق غذا به فرزندان منتقل می شود . بعضی وقت ها شاید این انرژی را در یک آب دوغ خیار ساده که توسط مادر تهیه شده احساس کرده باشید .

در مقابل غذاهای آماده ای که ما می خریم و فقط زحمت گرم کردن آن را به خود می دهیم ، شاید اجزاء تشکیل دهنده ی آنها از مرغوب ترین مواد باشد و به خاطر افزودنی ها و ادویه جات داخل آنها خوشمزه هم باشند ، ولی حاصل دستگاه های آهنی و بی جان هستند ، و بارها تجربه کرده که پس از خوردن این نوع غذاها ، نه تنها احساس شادابی و دریافت انرژی نمی کنیم بلکه دچار سنگینی و کمرختی خاصی هم می شویم .

آب:

باید بدانیم که سه چهارم کره زمین ، همچنین سه چهارم بدن انسان و حتی سه چهارم هر یک از سلول های بدن را آب تشکیل می دهد ، انسان قادر نیست سه دقیقه بدون اکسیژن و سه روز بدون آب و سی روز بدون غذا زنده بماند .

نوسانات میزان آب بدن ، روی وزن تأثیر می گذارد ، افرادی که زیاد نمک مصرف می کنند آب بیشتری را در بدن نگه داشته ، هر گرم نمک ۳۰۰ گرم آب را جذب می کند که این امر خود باعث افزایش وزن می شود^۱ .

افرادی که کم آب مصرف می کنند ، سلول های تشنه ی بدن ، چروک می شوند و انسان زودتر پیر می شود . در هنگام کاهش وزن باید آب زیاد بنوشیم که باعث تسریع در لاغری و سلامتی ما می شود . وقتی اسیدهای چربی به خون می ریزند خون را به میزان قابل توجهی اسیدی کرده و تعادل اسیدی بازی را به هم می زنند ، آب در تعادل اسیدی و بازی در بدن بسیار نقش مهمی دارد . کمبود آب باعث اختلالات فیزیولوژی در بدن می شود و در اثر کم آبی چربی های بدن شروع به مکیدن آب و ذخیره کردن می کنند تا هنگام کمبود شدید آب در بدن ، آنها را رها کنند .

^۱ - کتاب چاقی نوشته پروفیسور منوچهر جعفریان

خوردن آب کافی سبب شادابی می شود. و بدن از آب اکسیداسیون (آب حاصله از سوختن) در سلول ها استفاده نمی کند. چربی ها آب را ذخیره نمی کنند و آب ؛ مواد زاید که همان زهرهایی هستند که ما در بافت های چربی بدن جمع کرده ایم را دفع می نماید.

اکسیژن:

هر چیزی برای تجزیه شدن و سوختن نیاز به اکسیژن دارد و انسان برای ادامه حیات و عمل سوخت و ساز بدن نیز به اکسیژن نیازمند است. با تنفس، هوا وارد ریه شده و اکسیژن توسط ریه جذب و به خون انتقال پیدا می کند. ریه راست به سه لوب (قسمت) فوقانی، میانی و تحتانی تقسیم می شود و ریه چپ به دو لوب (قسمت) فوقانی و تحتانی تقسیم شده است و اگر دم و بازدم های ما سریع و کوتاه باشد، اجازه ی پرشدن کامل هوا در ریه را نمی دهد و بدین ترتیب ما از تمام ظرفیت ریه خود نمی توانیم استفاده کنیم و اکسیژن کمتری جذب می کنیم؛ پس باید دم و بازدم های ما بلند و عمیق تر باشد.

با تنفس صحیح، ریه ها؛ هوا و اکسیژن بیشتری را وارد بدن می کنند، نفس نفس زدن در هنگام تحرک، علامت تلمبه کردن اکسیژن بیشتر به بدن است. برای سوختن پروتئین ها و کربوهیدرات ها باید حتماً در ساختمان آنها به اندازه کافی اکسیژن وجود داشته باشد تا بسوزند؛ ولی چربی ها همیشه برای سوختن و ذوب شدن، حدوداً ۱۰ درصد بیشتر از پروتئین ها و کربوهیدرات ها به اکسیژن نیاز خواهند داشت، پس باید مقدار تحرک خود را بیشتر کرده تا اکسیژن بیشتری را تنفس کنیم.

ویتامین ها و کاهش وزن:

در سفر تدریجی کاهش وزن ما برای کسب ویتامین ها و مواد معدنی برای جسم، از هیچ مکمل و دارویی مثل؛ قرص، شربت و یا آمپول استفاده نمی کنیم زیرا با وجود نداشتن پرهیز خاص غذایی، هر غذای سالمی را می توانیم میل کنیم و طبیعی است که بهترین ویتامین ها، در درون خود مواد غذایی سالم و تازه هستند، همچون سبزی جات و میوه جات که منابع غنی ویتامین محسوب می شوند.

نکته ی قابل توجه در مورد ویتامین ها که باید در نظر داشته باشیم : هنگامی که به هر دلیلی قند خون یا گلوکز در خون کاهش می یابد ، مغز دستور می دهد که از چربی ها و پروتئین ها ، قند ساخته شود . اصطلاح علمی این عمل فیزیولوژیکی در بدن را گلوکونئوزنز^۱ می نامند . برای انجام این عمل در بدن نیاز به ویتامین است ، به خصوص ویتامین های خانواده $B(B_1 - B_2 - B_6 - B_{12})$ است.

آنها باید به اندازه ی کافی در خون موجود باشند ؛ در غیر اینصورت این عمل انجام نخواهد گرفت و قند اضطراری تولید نشده و به بدن صدمه وارد می شود . ما بایستی از طریق خوردن سبزیجات و میوه ها به اندازه کافی ، کلیه ی ویتامین های مورد نیاز بدن را تأمین کنیم .

ما با استفاده درست در امر تغذیه می توانیم بهترین بهره برداری را از آنها انجام دهیم؛ با خوردن میوه به عنوان میان وعده دو ساعت قبل یا بعد از غذا ، البته نه آب میوه ، جویدن و خوردن کامل آن در دهان ، استفاده از سبزیجات تازه به صورت خام و یا پختن آنها در مدت زمان کوتاه و طبخ به اندازه حبوبات تا ماهیت واقعی آنها از بین نرود .

میوه مورد علاقه خود را بردارید و با توجه کامل ، شروع به میل کردن کنید ، ابتدا رنگ های زیبای آن را که در هم تنیده شده را بنگرید که طبیعت ، خود نقاش آن بوده و صدای خوردن آن در زیر دندان ها ؛ تُرد است یا نرم ؟ طعم لذیذ آن را در دهان حس می کنید ، ترش ، شیرین یا مَلَس ؟ و بوی خوش آن به مشام می رسد ؛ و این ارتباط کامل برقرار کردن است و چقدر لذت بخش و شادی آفرین و شکر خالق را طلب می کند و من حاضر به تعویض آن با یک قرص سفید یا سیاه ، یک قاشق شربت شیرین یا تلخ و یا یک سُرنگ آمپول ، نیستم که حتی ماهیت واقعی درون آنها را نمی دانم ، شما چه طور ؟

^۱ - (Gluconeogenesis) ، هنگامی که ذخایر کربو هیدرات در بدن به کمتر از حد طبیعی برسد ، مقادیر متوسطی گلوکز می تواند از اسیدهای آمینه و بخش گلیسترویل چربی ساخته شود . این فرایند گلوکو نئوزنز نام دارد ، کتاب فیزیولوژی پزشکی گایتون .

نقش خواب شب در سلامتی و لاغری

همانگونه که اشاره شد از پروتئین هایی که مخزن حیوانی دارند ، اسید آمینه ضروری وارد بدن می شوند . اسیدهای آمینه تریپتوفان به عنوان ماده ی اولیه ی هورمون سروتونین که به آن هورمون روز می گویند ساخته می شود ، و به هنگام غروب و با ناپدید شدن خورشید و آفتاب ، هورمون ملاتونین ساخته می شود که به آن هورمون شب نیز گفته می شود . هورمون ملاتونین فرآیند خواب را در انسان به وجود می آورد .

هنگام شب ، هورمون *STH*^۱ از ناحیه قسمت جلوی هیپوفیز ترشح شده و به خون می ریزد . چربی هایی که در هنگام روز ذخیره شده و در دور قلب ، کلیه ها ، کبد و سایر اعضای بدن جمع شده اند ، توسط این هورمون که شب کار می باشد و به خون می ریزد ، پاکسازی می شوند .

ما در طول شبانه روز به ۷ تا ۸ ساعت خواب خوب و بدون استرس نیاز داریم با عمل خواب ، فرایند متابولیسم بدن ؛ سوخت و ساز مواد غذایی کامل می شود . به هنگام خواب هورمون رشد یا سوماتوتروپین فعال می شود و این هورمون ، بسیار مفید بوده و باید به اندازه ی کافی در خون موجود باشد تا بتواند چربی ها را سوزانده و سلول های ماهیچه هایی که از بین رفته اند را ترمیم کند . این عمل زمانی انجام می شود که ما در خواب هستیم .

چند نکته ی مهم :

دیر وقت شام خوردن و استفاده کردن از غذاهای گوناگون قبل از خواب به خصوص مواد غذایی که قند خون را بالا می برند ، مثل : نوشابه ها ، سیب زمینی ، نشاسته و انواع شیرینی و شکلات ، سبب می شود که مقدار هورمون انسولین در خون بالا برود ، تا زمانی که این هورمون در خون داوم دارد (حدود چهار ساعت) به هیچ هورمونی اجازه ورود به خون را نخواهد داد ؛ در نتیجه ما از ترشح هورمون ها محروم می شویم . در صورتی که ما دیر به رختخواب برویم هورمون ها تا صبح ، وقت کمی را برای فعالیت در اختیار دارند تا چربی ها را بسوزانند.

^۱ - هورمون سوماتو تروپین (*Somato Tropin*) ، نوشته پروفیسور منوچهر جعفریان .

لحظه دشواری

لحظه دشواری در تمام موجودات صادق است و هیچ موجودی عاری از دشواری نیست. سختی و دشواری در همان لحظه واقع شدن آنچنان احساس نمی شود، بلکه یادآوری لحظه دشواری، سخت و دشوار است.

لحظه ی دشواری در آن لحظه احساس نمی شود، آنچنانکه یادآوری آن دشواری، دشوار است^۱. (استاد سیلور)

همه ی ما قطعاً دشواری هایی داریم. یا از آن لحظه دشواری عبور کرده و جزئی از گذشته و خاطرات ما شده است و یا زمانی در آینده با آن لحظه دشواری برخورد خواهیم کرد و آن جزئی از آینده ماست؛ ولی ما دائماً در حال مرور و بررسی آن در ذهن خود هستیم و یا اصلاً اتفاقی در پیش نداریم و پیوسته در ذهن خود اگرها و مگرهایی را ساخته و پرداخته می کنیم، مثل از دست دادن شغل، پدر و مادر و یا فرزندان، تصادف اتومبیل، زلزله، چاق شدن و غیره.

همان گونه که در وادی های گذشته اشاره شد، پرخوری یکی از شیوه های غلط فرار از استرس ناشی از دشواری ها و ناهنجاری هاست و عوامل محیطی و روانی انسان ناآگاه را به صورت خودکار به غذا خوردن وا می دارد.

هنگامی که ما مطابق نیازهای جسمی غذا می خوریم، سیستم گوارش بدن انسان توانایی هضم و جذب غذا را به آسانی دارد و در صورت پرخوری (بیش از نیاز جسمی)، غذای اضافی در معده انباشته شده و به علت واکنش های متعددی که آنزیم ها و ترشحات در معده صورت می دهند، تخمیر صورت گرفته و این تخمیر حسی مشابه نوشیدن الکل ایجاد می کند و ممکن است ما دچار رخوت و خواب آلودگی و در پی آن با بی حسی و کمبود انرژی روبرو شویم و عکس العمل این فرایند اختلالات حواس ظاهر می باشد که نهایتاً منجر به فراموشی مقطعی می گردد.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

ما ساعت ها اندیشه و ذهن خود را مشغول لحظه ای می کنیم که شاید در آینده فراخواهد رسید و یا اصلاً آن لحظه فرا نخواهد رسید و یا شاید هم از آن گذر کرده ایم و تمام شده ؛ مهم آن است که ما در زمان حال درست زندگی کنیم ، ما یک سری امکانات و شرایط نسبی فراخور خودمان داریم و می توانیم در این لحظه از آنها لذت ببریم ، پس چرا در فکر از دست دادن آنها هستیم !؟

همه ما در برخورد با مسائلی ، در فراز و نشیب هستیم ، هنگامی که می خواهیم حرکتی را انجام دهیم ، باید قدم بعدی را مهیا کنیم و پله پله بالا برویم ، در پله ی اول باید محکم قرار بگیریم و بعد وارد پله ی دوّم شویم . مثل کم کردن حجم غذا و تغییر عادات نادرست تغذیه که در ۲۱ روز برای ما جافتاده و مجدداً وارد پله ی بعدی می شویم .

تغییرات تدریجی ، راحت ترین راه برای گنجاندن عادات و شیوه های زندگی سالم در کارهای روزمره و حفظ آن در طولانی مدت است ، همه چیز زمان خاص خودش را باید طی کند ، یکباره نمی شود عالم شد و توانایی لازم را بدست آورد ، زمان باید گذر کند تا توانایی ، خودش را نشان دهد.

ما چیزی را تعیین نمی کنیم زمان است که تعیین کننده است ، البته خواستهای ما به آن جهت می دهد خواست بذر گندم ، شکافتن هسته و روئیدن است و زمان به گندم اجازه می دهد که ساختارهای خودش را نشان دهد .

در کاهش وزن هم این فرایند زمان برای تغییر صفات را باید در نظر گرفت . درمان چاقی یک مسابقه نیست ، چربی های انباشته شده در بدن را نمی توان سریع از بین برد باید فرصت و زمان مناسب را مهیا کرد .

ما در بحث لاغری با تک تک میلیاردها سلول جسم خود ، سروکار داریم ، تمامی آنها نیاز به مواد غذایی دارند و اگر درست حرکت نکنیم، عملکرد تمامی آنها دچار مخاطره خواهد شد ، به همین دلیل است که در روشهای غیر اصولی ما عصبی و بی قرار می شویم .

انسان باید جوابگوی تمامی سلول های خود باشد . در ابتدای حرکت ما باید نیازهای لازم آنها را برآورده سازیم تا دچار مشکل نشوند . اولین قدم ، جلوگیری از پیشرفت چاقی است و سپس قدم بعدی ، شروع به کاهش وزن ، بدون فشار و تنش . باید جوری عمل کنیم که هنگامی فرد به مرحله لازم رسید ، به تعادل نسبی در جسم ، روان و جهان بینی رسیده باشد . اگر نهالی زود بارور شود نه تنها میوه آن قابل استفاده نیست بلکه با اولین طوفان شکسته و خورد می شود ، پس باید زمان لازم را طی کند که به رشد و قدرت برسد . ابتدای سفر ، جذآب و انتهای سفر ، پربار و باقدرت .

عاقلا نه نیست هر چیزی که خداوند در اختیار ما گذارده ، هر طور که دوست داریم از آنها استفاده نماییم ، خداوند هستی و نعمات بی شماری را خلق کرده و حاکمی مثل عقل را در اختیار ما گذارده است . ما از نظر عقلی باید به مرحله رشد و تکامل برسیم ، و به قدرت تشخیص دست پیدا کنیم . باید بیاموزیم و بدانیم که چه چیزهایی را استفاده کنیم و یا چه چیزهایی را استفاده نکنیم و اگر قرار است استفاده کنیم ، چگونه و چقدر باید استفاده کنیم ؟ چه هنگام ، اشتها برای خوردن داریم و کی باید خوردن غذا را قطع کنیم؟ بعضی از ما انسانها هنگامی که شروع به غذا خوردن می کنیم ، گویی در حال خوردن آخرین غذای عمر خود هستیم .

انسان می اندیشد که زندگی همین است که در آن قرار گرفته و همین لحظه است ، در صورتی که انسانها از گذشته دور حرکت خود را آغاز کرده و همچنان این حرکت ادامه خواهد داشت . بایستی انسان در ادامه به این آگاهی دست یابد و دریابد که تمامی این چیزهایی که در اختیار او قرار گرفته است ، فقط در جهت رشد و تکامل و آموزش اوست و اگر انسان به فرمان عقل نزدیک شود ، قطعاً به گونه دیگر خواهد اندیشید.

ندارند تن پروران آگهی

که پرمعده باشد ز حکمت تهی

سعدی

جدول شماره ۱۰، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	$\frac{1}{2}$ کاهش	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{2}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

کنترل نقاط حساس^۱ (استاد سیلور)

گاهی انسانها به علت های مختلف به خواب عمیق فرو می روند . مانند خرگوشی که در زمستان به خواب می رود ، انسان هنگامی که از کِرختی ، بی حالی ، چاقی ، مواد مخدر و غیره خارج شود ، گویی سلول های جسم او از خواب زمستانی بیدار می شوند و به آرامی ، نیروهای خفته درون او را شروع به بیدار شدن می کنند .

البته تمامی انسانها دارای نقاط حساس در وجودشان هستند . انرژی این نقاط حساس در یک مرحله بسیار مفید و در مقطعی دیگر در صورت نداشتن شناخت کامل ، باعث تخریب می شود . ما باید به مقطعی برسیم که بتوانیم نقاط حساس خود را اندک ، اندک بی حس و یا انرژی آنها را کنترل نمائیم.

این نقاط حساس می تواند ، دروغ ، حسادت ، خشم ، مسائل جنسی و... باشد . هنگامی که انرژی این ویژگی ها در ما قدرتمند باشند مقابله با آنها بسیار دشوار است . این عمل نیاز به پالایش و تزکیه دارد و اولین قدم در جهت کنترل آنها کسب دانایی است .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

هنگامی که نیروها هجوم می آورند ، در ذهن تصویر سازی می کنند و این هجوم بی وقفه در ذهن باعث ساختن تصویر و تکرار آن می شود و هر چه می گذرد این تصاویر وسیعتر می شود و رنگ و کلام به خود می گیرد و شخص به صورت ناخودآگاه وارد این بازی می شود ، این پرورش دادن مسائل در ذهن ، راجع به هر موضوعی می تواند باشد و آنقدر قوی عمل می کند که جسم فیزیکی ما هم تحت تأثیر آن از خود عکس العمل نشان می دهد .

تغییرات در تنفس ، بالا رفتن فشار خون و عوض شدن رنگ چهره ، از عوارضی است که آنقدر تکرار می شود و نیرو می گیرد که انسان را از پای در می آورد و آن لحظه ، نیروی نقطه حسّاس به اوج خود می رسد .

پس حرکت ابتدایی از ذهن شروع می شود و اگر انسان بداند و بتواند قبل از اینکه تصاویر بخواهند شکل بگیرند ، جلوی آن ها را در ذهن بگیرد موفق شده است .

از بروز انرژی نقاط حسّاسی باید کاسته شود که از حالت تعادل خارج شده و به صورت افراطی درمی آیند . در صورتی که نقاط حسّاس در حدّ تعادل که مفید و سازنده اند از حدّ تعادل خارج شوند و تخریب ایجاد نمایند ، باید تصاویر را در ذهن جابجا کرد تا به مسئله درست برسیم و گرنه وارد سناریویی در ذهن می شویم که انسان را زمین گیر می کند .

باید وارد عمل شویم و مسئولیت بپذیریم و به خداوند پناه ببریم از دست شیطان رانده شده . هنگامی که خودمان با آن تصاویر همراهی می کنیم ، با خود می گوئیم ، ولش کن ، دنیا ارزشی ندارد و باعث بهم ریختگی و در پی آن باعث وقوع فاجعه می شویم .

هنگامی که ما در سفر تدریجی وزن کم می کنیم ، سطح انرژی در انسان بالا و بالاتر می رود و باعث فعالیت بیشتر بعضی از نقاط حسّاس می شود . آن هنگام که نیرویی در انسان بیدار شود ، دارای قدرت و انرژی زیادی است ، باید برای کنترل آن سدّی در مقابل آن ایجاد کرد . این انرژی باید صرف ساختن جسم گردد .

زنباره عجوزه را جوان می بیند

انسان چاقی را در نظر بگیرید که به واسطه ی چاقی دچار بیماری هایی همچون فشار خون ، تنگی نفس درد مفاصل و ... شده و حتی برای انجام کارهای شخصی خودش هم مثل ؛ پوشیدن کفش دچار زحمت می شود ، ولی هنوز لذت خوردن یک غذای چرب را در ذهن می پروراند و خوردن زیاد را لذت می داند و بی توجه غذا می خورد ؛ چون شکم باره است ، چون بنده و برده ی شکم است و در اوج بدبختی چاقی قرار دارد و هنوز چشم و دل او در پی غذاست .

ما در مسئله ی درمان چاقی تابع سرعت نیستیم بلکه دقت برای ما از اهمیت خاصی برخوردار است ، باید طبق برنامه و دستورالعمل حرکت کرد . چاقی مربوط به قشر یا طبقه ی خاصی از جامعه نیست ، بر تمامی جوامع و تمدن ها سایه افکنده و برای شخص چاق موضوع مهم اینجاست که آیا می خواهد به درمان برسد یا خیر ؟ آیا مفهوم زندگی و زندگی ها را درک کرده ایم ؟ آیا حاضر هستیم برای خودمان ارزش قائل شویم و برای درمان خودمان قدمی برداریم و به زندگی پرافتخار و سالم برسیم و از آن لذت حقیقی را ببریم ؟ و یا هنوز ، مفهوم زندگی برای ما خور و خواب و خشم و شهوت است؟!

به قول حکیم عرب : خوردن برای زیستن و ذکر کردنست (خدمت کردن) تو معتقدی که زیستن از بهر خوردنست .

همه ی این تلاشها برای رسیدن به دانایی است . اگر ما مطلبی را بدانیم و آن مطلب در زندگی ما تغییری ایجاد کند ، ما در آن مورد خاص به دانایی رسیده ایم . اگر ما تمام اندیشه ها و روشهای انسان شناسی و خود سازی فلاسفه بزرگ دنیا را بدانیم و جزء به جزء آن را در یاد داشته باشیم ، ولی تغییری در روند زندگی ما صورت نگرفته باشد ، قطعاً این آگاهی جزئی از دانایی ما محسوب نمی شود .

در سفر تدریجی درمان چاقی ، هر چقدر ما به اندام مناسب خود نزدیک می شویم و وزن کم می کنیم ، سطح انرژی در ما افزایش یافته و توان حسّی ما بالا می رود، و در نتیجه ی آموزش هایی

که دیده ایم سطح دانایی ما تغییر می کند. مجموع این عوامل باعث تقویت قدرت تشخیص خواسته های معقول ما در امر تغذیه می شود و درصد خطاهای ما در تشخیص اشتباهی واقعی، کمتر و کمتر می شود، پس باید انرژی را حفظ و مدیریت نمود.

همان طور که در وادی های گذشته در مورد چاکراه ها اشاره کوتاهی شد، در کشور هند معتقد هستند که در انسان به جهت پیوند روح و جسم، هفت مرکز، یا هفت چاکراه اصلی وجود دارد که در نیم تنه ی بالایی جسم قرار گرفته است. هر یک از این مراکز موظف هستند که مقداری از انرژی بدن را کنترل کنند و انرژی، احساسات و تعادل سلامتی بدن به آنها بستگی دارد. در صورتی که این مراکز (چاکراه ها) باز باشند و منظم کار کنند انسان شاد و سالم خواهد بود و در صورتی که اختلال در آنها وجود داشته باشد انسان از نظر روحی و جسمی دچار مشکلات و بیماری های متعددی خواهد شد.

بالاترین چاکراه، که به آن گل هزار برگ یا نیلوفر می گویند، در بالاترین سطح مغز قرار دارد و پایین ترین چاکراه که به آن کوندالینی می گویند، در قسمت تحتانی بدن قرار دارد. قدرتمندترین انرژی در چاکراه کوندالینی نهفته است که شکل آن همانند ماری چنبره زده است. البته این انرژی قدرتمند، حیوانی و ناخالص است.

انسان در حیات باید انرژی های تحتانی خود را که بسیار قدرتمند و ناخالص هستند، ابتدا با تزکیه و پالایش خالص کرده و سپس به طرف مراکز بالایی هدایت کند. در صورت رسیدن این انرژی قدرتمند به بالاترین مرکز یا گل هزار برگ، انسان می تواند با متافیزیک و ابر آگاهی ارتباط برقرار کند و اگر این انرژی در ابتدا صرف خواسته های نامعقول و مسائل حیوانی گردد، قطعاً به طرف بالا نمی تواند حرکت نماید.

البته فراموش نکنید که ما همیشه از تعادل صحبت می کنیم و نمی توان کل خواسته ها را نادیده گرفت چون دچار اختلالات دیگری می شویم.

ما به علت های مختلف همچون عادات تغذیه ای که از خانواده ، در دوران کودکی آموخته و کسب کرده ایم و یا با پناه بردن به غذا برای خروج موقت از مشکلات در مقاطعی از زندگی و در شرایط مختلف ، امروز تبدیل به یک انسان پرخور و چاق شده ایم و حتی امروز که از خانواده جدا شده و یا فارغ از آن مشکلات هستیم ، همچنان با آن عادات غلط تغذیه ، زندگی می کنیم و چاق شده ایم و دیگر توان خارج شدن از این عادات ناصحیح را نداریم ، مگر راهکار مناسب را بیابیم و در غیر اینصورت هر روز ناامید تر خواهیم شد .

اگر انسانی زنباره بشود ، از جوان شروع و به عجوزه هم می رسد و عجوزه را همان جوان می بیند.^۱ (سردار)

اگر انسان تبدیل به موجودی زنباره شود ، از جوان شروع می کند و آرام آرام به عجوزه هم می رسد و آن عجوزه را در تفکر و اندیشه خود ، جوان می بیند ، پست ترین چیزها را، بالاترین چیزها می پندارد و آن را در نظر خود بسیار کار به حق و درستی می داند .

همانند کسی که در اوج چاقی جسم خود قرار دارد و با وجود اینکه سر میز شام چند برابر معمول هم غذا خورده ، ولی هنوز نگران است و چشم او به دنبال ته مانده ی غذایی است که بر سر سفره به جای مانده ، پس کسی که در مرحله نفس امرکننده است ، قدرت تشخیص درستی ندارد .

مرگ:

مرگ نیستی و نابودی نیست بلکه انتقال از عالمی به عالم دیگر است ، مرگ یا وفات از ریشه ی لغوی توفی ، به معنای تحویل گرفتن است . فرشته ی مرگ در روز مشخص شده طبق فرمان ، کالبد دوم را از کالبد اول جدا می کند . جسم یا کالبد اول با تمام موجودیت خاکی و عناصر تشکیل دهنده اش بر جای خود ، بی جان و بی حرکت باقی می ماند و پس از مدتی تجزیه شده و به چرخه ی طبیعی خود باز می گردد . گفته شده است که زیباترین زمان برای هر انسانی ، لحظه مرگ است .

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

در این مرحله فرشته ی مرگ ، کالبد دوّم (بخش صور پنهان ، نفس) را که تمامی خصوصیات یا خواسته های انسان را حمل می کند تحویل گرفته و به مکان دیگری تحویل می دهد . زندگی و زندگی ها همچنان ادامه دارد و به علّت آنکه جایگاه تمام خصوصیات و خواسته ها در بخش صور پنهان انسان نفس است ، پس این ویژگی ها و خواسته ها همچنان با انسان باقی می مانند و با مرگ از بین نمی روند .

چاقی یا صفت زیاده خواهی و پرخوری یا هر خصیصه دیگری که فرد آن را داراست ، پس از مرگ هم با شخص باقی است ، مگر در آن زمینه خاص به درمان (دانایی) رسیده باشد . برای مثال باید صفت پرخوری در او تغییر یابد ، چون چاقی در جسمانیت است و اینگونه به نظر می رسد که با فوت از بین می رود ، ولی زیاده خواهی با نفس است و پس از مرگ هم از بین نمی رود .

وادی یازدهم؛

چشمه های جوشان و
رودهای خروشان همه به
بحر و اقیانوس می رسند .

وادی یازدهم؛

چشمه های جوشان و رودهای خروشان همه به بحر و اقیانوس می رسند^۱.

همان طور که در وادی های گذشته اشاره شد ، توسط قدرت مطلق به انسان یک ویژگی داده شده است که تمامی مخلوقین دیگر فاقد آن هستند و آن اختیار است ، که محترم شمرده شده است . نیروهای منفی ، اهریمن و یارانش فقط از طریق الهام و القاء می توانند اختیار انسان را تحت تأثیر قرار داده و او را از مسیر تکاملی خود منحرف نمایند .

انسانها موجوداتی هستند در تقابل با دو ویژگی ، خوبی و بدی . " انسانها موجوداتی ، حریص ، زیان کار ، ناسپاس و پنهان کننده خدای خود هستند ، مگر اندکی از انسانها که عمل صالح انجام می دهند و دیگران را به صبر و محبت توصیه می کنند^۲ . "

بر زندگی انسانها قوانینی بسیار مستحکم حاکم است ، که از طریق قدرت مطلق و پیام آوران او اعلام گردیده اند . انسانها در مسیر حیات ، در حال زیستن و فراگیری آنها هستند . این قوانین ، غیر قابل تغییر و جاودان هستند ، ولی می توان اجرای آنها را تخریب و مخدوش کرد و در آنها افراط و تفریط نمود .

از همان ابتدای ظهور و خلق نوع بشر بر روی کره خاکی ، انسان به علت جهالت و نادانی نافرمانی کرد و با نافرمانی او، دروغ ، کینه ، دشمنی ، خیانت ، حسادت ، ترس ، اضطراب ، انواع شهوات و لذت جویی ، مال اندوزی ، تصاحب سرزمین های مختلف ، حکم فرمایی ، جنگ و خون ریزی بالا گرفت و اختیار او تحت فرمان نیروهای مخرب قرار گرفت . در این شرایط انسانها بسیار در رنج بودند.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر ، نوشته مهندس حسین دژاکام .

^۲ - کتاب شریف

اکنون برای خارج شدن از ظلمت ، درد و رنج ، باید به ریسمان الهی چنگ بزنیم و آن ریسمان چیزی نیست جز قوانین الهی که تمامی انسانها به آن احترام می گذارند و مورد تأیید خرد جهانی می باشد .

قوانین می گویند^۱ : دروغ نگو ، دزدی مکن ، خودبین مباش ، ربا نخور ، گمان بدمبر ، رشوه نخور ، عیب جو نباش ، کم فروشی نکن ، ترشروی مباش ، فساد نکن ، پیمان شکن مباش ، خیانت نکن ، عدالت خواه باش ، حق را نا حق نکن ، مهربان باش ، به درماندگان کمک کن ، تفکر کن و تعقل کن .

در جهان بینی ما به دنبال فراگیری قوانین زندگی هستیم^۲ .

بنابر این اجرای قوانین توسط ما انسانها شرایطی را به وجود می آورد تا در بهترین حالت به زیستن ادامه دهیم و این عمل به وجود نمی آید مگر ما اندک اندک صفت گذشته خود را تغییر دهیم .

چشمه های جوشان و رودهای خروشان همه به بحر و اقیانوس می رسند ، جام های خالی و نیمه پر ، عاقبت پُرخواهد شد .

انسان برای اینکه به چشمه جوشان و سپس به رودی خروشان تبدیل شود ، یعنی از کثرت ، حرکت کرده و به وحدت برسد ، نیاز به اطلاعات صحیح در جهت کسب دانایی و انرژی لازم برای ادامه حرکت در مسیر درست را دارد ، به همین جهت می توان انسان را به چشمه ای جوشان تشبیه کرد . چشمه ها در طبیعت دارای ویژگی های خاصی هستند ، یکی از این ویژگی ها موقعیت جغرافیایی و شرایط اقلیمی مناسب است . بایستی بستری مناسب برای پدید آمدن چشمه مهیا گردد تا چشمه بوجود آید ، همچون کوه ها که تأمین کننده و ذخیره کننده آب مورد نیاز چشمه ها هستند بدین ترتیب ، بدیهی است که ما در بیابان و کویر نمی توانیم صاحب چشمه باشیم . انسان خود باید بستری را باکسب اطلاعات و رسیدن به دانایی مهیا کند و خداوند نیز اجازه دهد و انسان را در مسیر و موقعیت لازم قرار دهد .

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام

ویژگی دیگر در چشمه ها اینست که آبی که، از دهانه چشمه خارج می شود باید فشار پشت آن ایجاد شده باشد، این فشار را اختلاف ارتفاع و یا اختلاف پتانسیل بین منابع آب در دل کوه و دهانه چشمه که قطعاً در سطح پایین تری وجود دارد ایجاد می کند، این اختلاف باعث ایجاد انرژی جهت فشار می شود.

این قضیه در انسان هم صادق است. اگر انسان از نقطه نظر جایگاه درونی و بیرونی ارتفاع پیدا کند، یعنی تغییر جایگاه دهد، و این تغییر چه در تفکرات و صور پنهان صورت گیرد و چه در صور آشکار و محیط بیرونی، همانند این است که اختلاف سطح در انسان به وجود آمده است، این اختلاف سطح باعث به وجود آمدن انرژی می شود. مانند انسانی که در دانشگاه قبول می شود و یا راه حل یک مشکل را می یابد و یا حتی چند کیلوگرمی وزن کم می کند و غیره برای حرکت، کسب انرژی در انسان بسیار مهم و نیاز اصلی است و این قانونی است برای کسب انرژی در هستی.

برای کسب انرژی، نیازی به برداشتن گام های بلند نیست، حرکت های کوچک هم می تواند این اختلاف سطح را برای کسب انرژی در ما به وجود بیاورد، که البته این انرژی به دیدگاه ما هم مربوط می شود.

بعضی از ما انسانها آنقدر از خودمان ناراضی هستیم، که برای کارهای مفیدی که انجام می دهیم، ارزش قائل نیستیم و به علت بها ندادن به آنها انرژی در درونمان از بین می رود. حتی اگر ما گام کوچکی هم به جلو بر می داریم باید، با دید صحیح و مثبت به آن بنگریم و مهم بودن آن را دریابیم. اگر امروز ما به روشی درست، یک کیلوگرم وزن کم کرده ایم باید برای آن ارزش قائل شویم و از این موفقیت، انرژی کسب کنیم.

انسانها اجازه ندارند خودشان را با دیگران قیاس کنند، هر کسی شرایط و پیشینه ی خاص خودش را داراست و انسان نادان فقط امروز خود و اطرافیان را می بیند و از اصل ماجرا بی خبر است.

این اختلاف سطح^۱ و پتانسیل در انسان می تواند هم در جهت مثبت باشد و هم در جهت منفی ، فرقی نمی کند در هر دو صورت اختلاف سطح ایجاد شده و تولید انرژی می نماید . اگر اختلاف سطح به طرف ارزشها باشد و حرکت به صورت صعودی و مثبت ؛ در انسان ایجاد شغف و شادی می نماید و توأم با آرامش خواهد بود و باعث سازندگی می شود و در صورتی که این اختلاف سطح به طرف ضد ارزشها باشد و حرکت نزولی و منفی ؛ که البته می تواند گاهی با لذت هم توأم باشد ، ولی همراه با تشویش و دلهره خواهد بود و باعث تخریب می شود و درنهایت می تواند ما را به قعر تاریکی ها و زشتی ها هدایت کند .

همانند شخصی که دزدی می کند ، به راحتی صاحب ثروت می شود و لذت می برد ولی در نهایت، گرفتار قانون می شود و یا ما امروز بی تفکر و زیاده از حد غذا می خوریم و لذت می بریم و در ادامه دچار چاقی شده و گرفتار مشکلات و بیماری های متعددی می شویم .

به نظر شما منظور از کلام خداوند که در کتاب شریف آمده چیست ؟ که فرمود از رزق حلال و پاکیزه نصیبتان کردیم تناول کنید و در آن طغیان و سرکشی نکنید و گرنه مستحق غضب و خشم من می شوید و هر کس مستوجب خشم من گردید همانا خوار و هلاک خواهد شد .

غذایی سخت تر از این وجود دارد ! که به واسطه چاقی به چندین بیماری مبتلا شویم و دائماً باید به پزشک مراجعه نماییم ، و این سختی هنگامی دو چندان می شود که ما دوران جوانی را طی کرده و به میان سالی و پیری می رسیم ، توان راه رفتن نداریم ، پرهیز غذایی شدیدی باید داشته باشیم ، جسم ما فقط به انسان شباهت دارد ولی در عملکرد ، بسیار محدود است ، همانند این است که ما اتومبیلی را خریداری کرده ایم و دائماً خراب است ، نه تنها باعث آرامش ما نشده است بلکه جز

^۱ - می توانیم برای انرژی یک سطح در نظر بگیریم ، که این سطح به دو پارامتر کیفیت و کمیت بستگی دارد ، که البته کیفیت مهم تر است ، کیفیت میزان و قابلیت ما را در ادراک و احساس تعیین می کند ، در واقع عمق را شامل می شود . هر قدر کیفیت انرژی ما بالاتر باشد ، می توانیم احساسات لطیف تر و زیباتری از هستی را درک نماییم که در اصلاح به آن ارتعاشات بالاتر گفته می شود . ارتعاشات پایین تر نمایانگر کیفیت پایین انرژی بوده و به طیف تاریکی ها مربوط می شود و در این سطح اکثراً چیزهایی را از هستی دریافت میکنند که چندان خوشایند نمی باشد ، یعنی جهان پیرامونشان سخت ، خشن ، زمخت و بی عاطفه است . کتاب جهان بینی کاربردی نوشته امین دژاکام .

عذاب و زحمت چیزی به همراه ندارد، از همه بدتر نمی توانیم به این راحتی ها از جسم خود جدا شویم و قطعاً عاقبت عامل مرگ ما یکی از بیماری های حاصله از چاقی خواهد بود.

انرژی را در جهت منفی می توان از دیگران سرقت کرد، مانند هنگامی که ما با رفتار و یا کلام و یا حتی با نگاه خود، حال خوش دیگران را خراب می کنیم. حتی در مواقعی که رفتار غلطی با کودکان خود داریم و یا هنگامی که انسانها خودشان با شکوه و شکایت و یا ناله و شیون، انرژی خود را سرقت کرده و از بین می برند.

هر یک از ما حق انتخاب داریم که کدام یک باشیم؛ مولد انرژی برای حرکت های خود باشیم و یا همانند نیروهای اهریمنی که از طرف قدرت مطلق، به علت سرپیچی از فرمان، از انرژی هستی محروم ماندند و به ناچار برای ادامه حیات خود نیاز به سرقت انرژی از دیگران پیدا کردند و همچون خون آشامان در شب در پی شکار رفته و می روند.

اگر درست بنگریم، هستی خود قوانینی را که جاری و استوار است به نمایش در می آورد و ما هر یک نسبت به دانایی خود آنچنان که دوست داریم تصور می کنیم، خوب یا بد؟، در این قانون کسانی که در حد توان خود از یک دست می گیرند و از دست دیگر می بخشند، چه مادی و چه معنوی، مانند چشمه های زلال هستند و اشخاصی که فقط گیرنده هستند و همه چیز را برای خود و خانواده خود می خواهند، تبدیل به چشمه هایی خشک و سرزمینهایی بی آب و علف می شوند؛ چون هیچ گیاهی را نکاشته و آبیاری نکرده اند.

اینان همانند انسانهای شکم باره هستند و فقط از روی زیاده خواهی و عدم آگاهی، می خورند و تحرکی ندارند و تولید انرژی نمی نمایند و تبدیل به یک کارخانه تولید فضولات می شوند.

انسان پیوسته باید در حرکت باشد و دانایی و توانایی خود را افزایش دهد. چشمه ها هم در کوهستانها در فصل زمستان منابع آبی ذخیره می کنند تا هنگام نیاز از آنها استفاده نمایند و ما نیز باید همواره علم خود را بالا ببریم تا بتوانیم منابع ذخیره شده داشته باشیم و هنگام نیاز از آنها به صورت بهینه استفاده کنیم، (زگهواره تا گور دانش بجوی) هیچ زمانی برای پایان آموزش مشخص نشده

است، هر انسانی در هر سنی و با هر شرایطی باید بیاموزد. ما همواره باید آهسته و پیوسته در جهت کسب دانایی حرکت نماییم، تولید انرژی کنیم و در مسیر درست، ادامه حرکت دهیم.

جسم انسان همانند چشمه است و منابع آبی فقط در چشمه حرکت می کنند و انسان آنچه خلق و اندیشه می کند دائماً در حال حرکت و پرواز است. آب جاری شده از چشمه در مسیرهای سخت و صعب العبور حرکت کرده و سختی های بسیاری را طی می نماید تا به اقیانوس برسد، یعنی همان وحدت و البته قرار نیست که مسیر حرکت ما هموار باشد. مهم؛ حرکت و رسیدن است در مسیر تغییر صفات ضد ارزشی. کسانی که از نظر اندیشه درونی و حرکت های بیرونی ثابت و بی حرکت مانده اند، هیچ انرژی را کسب نمی کنند، این حرکت برای کسب کردن ها و بخشش هاست و در نهایت، اثر گذاری از خودمان است که ما را سرشار از انرژی می نماید.

در این مقطع از سفر تدریجی کاهش وزن، وزن من بسیار کم شده است و سفر تدریجی کاهش وزن از نیمه گذشته است و به انتهای آن نزدیک می شوم و با توجه به حجم وعده های غذایی که من در طی روز دارم، جدول زیر را برای ۲۱ روز آینده تنظیم می کنم.

جدول شماره ۱۱، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	—	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	$\frac{1}{3}$ کاهش	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{3}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

گذشتگان ما خوب ضرب المثل هایی دارند که بی حکمت نیست ، از قدیم گفته اند ، صبحانه را تنها ، نهار را با دوست و شام را با دشمن بخور . علم امروز هم مشخص کرده است که بسیاری از اعمال بدن در خواب انجام می شود ، از استراحت کلیه اجزای فیزیکی بدن گرفته تا ترشحات هورمون های مختلف و غیره ، پس هر چه سبکتر به رختخواب برویم قطعاً بهره بیشتری خواهیم برد.

وادی دوازدهم؛

در آخر امر،

امر اوّل اجرا می شود.

وادی دوازدهم؛

در آخر امر، امر اوّل اجرا می شود^۱.

وادی ها به ما نصیحت نمی کنند و راهکار و یا دستور العمل اجرایی نمی دهند، بلکه به طور غیر مستقیم مکانیزم را تشریح می کنند، و این ما هستیم که به اختیار خود مسیر حرکت را در حیات ها انتخاب می کنیم.

اگر از مکانیزم خلقت و قوانین حاکم بر آن با خبر باشیم و آموزش لازم را دیده باشیم، در طول مسیر حیات با تفکر می توانیم از تمامی سدها عبور نمائیم.

ما در زمین برای رسیدن به اهدافمان باید زمان را در نظر بگیریم، مثل فارغ التحصیل شدن و دریافت مدرک از دانشگاه، لاغر یا چاق شدن و یا انسان شدن و... به صورت کلی هر دستوری را که صادر می کنیم و یا هر خواسته ای داریم، باید زمان خودش را طی کند تا به مقصد برسد.

در جهان ما هیچ چیزی ثابت نیست. کوچکترین هسته تشکیل دهنده هر جسمی اتم است و اگر ما هسته ی اتم را بشکافیم به الکترون ها و پروتون ها بر می خوریم و اگر آنها را بشکافیم به ذراتی می رسیم بنام کوارک و در صورت شکافتن آنها به رشته هایی برمی خوریم که فقط موج هستند و متحرک و بدون وزن. امواج به فرمان قدرت مطلق و با نیروی عشق متراکم شدند و در نهایت، اجسام را تشکیل دادند^۲.

آن هنگام که اجسام متحرک، متولد شدند، میان آنها فواصلی ایجاد گردید که به واسطه آن فضایی میان آنها به وجود آمد. در شرایطی که جسمی متحرک باشد و در محدوده فضای خودش حرکت کند، یعنی در موجودیّت مکان و فضا باشد، خود به خود در این بستر، زمان به وجود می آید، که قابل شمارش و اندازه گیری است، مثل ثانیه، ساعت، روز، ماه، سال، گذشته، حال و آینده^۳.

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۳ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

امواج تبدیل شدند و پس از طی شدن میلیاردها سال ، گیاهان و سپس حیوانات پای به حیات گذاشتند . طی شدن زمان این اجازه را داد تا زمین برای پذیرش انسان در قالب جسمانی مهیا شود ، تا امروز که بدین شکل خودنمایی می کند و تمامی این تغییر و تبدیل ها برای آن است که تمامی موجودات خاصه حیوان و انسان لذت حیات و بودن را درک کنند .

ما به علت آنکه نمی توانیم ارزش حیات را درک کنیم دچار مشکل می شویم . اگر زندگی ما همانند یک صفحه نقاشی سفید باشد و چند لکه ی سیاه بر روی آن ، ما فقط به آن چند لکه ی سیاه توجه می کنیم و عظمت صفحه سفید را نمی بینیم و برایش ارزش قائل نیستیم .

معمولاً جسم ما با تمام جزئیات و اجزایش سالم بوده و خوب کار می کند و از شرایط نسبی زندگی برخوردار هستیم ، با این حال ، این موهبت برای ما ارزش ندارد و اصلاً در محاسبات ما به حساب نمی آید. حال وقتی به علت چاقی و یا هر دلیل دیگر جسم ما دچار بیماری می شود و یا روند زندگی مادی ما دچار مشکل می شود ، اهمیت موضوع برایمان روشن می شود . براستی چرا آن زمان که جسم سالم و یا زندگی بدون مشکل داشتیم ، قدر و منزلت آن برای ما ارزش نداشت و همیشه دغدغه نداشته ها را داشتیم؟

پس باید ارزش بودن را متوجه شویم . کسی می تواند ارزش ثانیه (حال) را درک کند، که قدر چیزهایی که در اختیار دارد درک کند و شکرگزار داشته های خود باشد ، تمام نکته در این است که لحظه را درک کنیم و در حیات زمینی آموزش دیده و برای اهداف و مراحل بعدی آماده شویم .

تمامی پدیده های هستی برای رسیدن به خواسته های خود ، باید زمان لازم را طی نمایند ، زیرا در حیات خاکی هیچ راهی برای حذف زمان نیست . حذف زمان، در صورتی امکان پذیر است که از مکان و فضا خارج شویم ، یعنی مرگ صورت بگیرد . برای رسیدن به آخر امر باید تغییرات انجام گرفته ، تبدیل صورت گیرد تا به ترخیص برسیم .

تغییرات در سایه آموزش و در ظرف زمان ، اندک اندک به وجود می آید و شاید ما اصلاً متوجه این تغییرات نشویم . این تغییرات است که ما را به نتیجه و هدف می رساند ، و در دو بُعد مادی

(صور آشکار) و معنوی (صور پنهان) صورت می گیرد . تغییرات در بُعد مادی قابل رؤیت است مثل سیر حیات جسم انسان (تولد تا مرگ) و یا سیر چاقی در جسم ؛ ولی در بُعد صور پنهان این تغییرات قابل رؤیت نیست . مثل تغییرات در ذرات نفس و نوع خواسته ها (دانایی و نادانی) ؛ این تغییرات می تواند در دو جهت شرّ و یا خیر صورت پذیرد .

اگر در هستی تغییرات و تبدیلات صورت نمی گرفت جهانی که ما مشاهده می کنیم این چنین نبود. اگر تغییرات متوقف شود ، همه چیز رو به نابودی پیش خواهد رفت و در نهایت ، منهدم خواهد شد، این سیر تغییرات و تبدیلات در چرخه ی طبیعت به خوبی نمایان است . در هستی مکانیزم ها همه به یک صورت عمل می کنند و الگوها هنجارمند و قوانین ثابتند .

اگر امروز جایگاه جسمی یا روحی ما این گونه است و اگر می خواهیم آن را عوض کنیم ، باید زمان بگذاریم و در سایه آموزش تغییر کنیم تا جایگاه ما عوض شود . این بالاتر و پایین تر رفتن ها ، بستگی به خواسته ها و اندیشه ی ما دارد و البته این تغییرات باید با کردار و عمل توأم باشد .

در مقوله ی درمان چاقی ، شخصیت باید به شیوه ای بنیادین دگرگون شود و انسان به دانایی و آگاهی برسد . این تغییرات بایستی در دو بُعد صور آشکار (جسم) و صور پنهان (روان) اندک اندک در زمان خاص خود صورت گیرد .

شاید ما با ترفند های گوناگون به ظاهر وزن خود را کاهش دهیم ، ولی گذر زمان زشتی و زیبایی ، درستی و نادرستی عملکرد ما را نمایان خواهد نمود .

انسان ها از دو نیمه شکل گرفته اند ، یک نیمه از عالم بالا ، پاک و الهی ؛ نیمه دوم از عالم پایین ، تاریک و حیوانی . گروهی از انسانها آن نیمه حیوانی خود را اصلاح کرده و از آن فاصله می گیرند و متأسفانه ، گروهی دیگر از انسانها نیمه حیوانی قدرتمندی دارند و برای رسیدن به خواسته های خود، از انجام هیچ عملی فروگذار نمی کنند ، پس این دو خاصیت ، بدی و پستی ، پاکی و خوبی ، در تمامی انسانها موجود است ، حال چقدر ما توانسته ایم در چرخه های حیات ، خود را اصلاح نماییم، قدرت مطلق می داند و بس.

انسان نمی تواند از نیمه حیوانی خود جدا شود مگر آنکه ، علم و آگاهی لازم را کسب نماید و بارها و بارها تجربه کند . اگر تاریکی بخواهد روشن شود ، باید تبدیل صورت گیرد و این حقیقت بدون تغییر و طی کردن فاصله زمانی خاص خودش ، امکان پذیر نیست . انسانهایی که در جای خود ثابت و بی تغییر می مانند ، تبدیل به انسانهایی راکد می شوند .

در بیماری چاقی این تغییرات در فرد ، به صورت ریشه ای در سه مقوله ، جسم ، روان و جهان بینی صورت می گیرد و انجام آن ، حداقل ۱۰ ماه زمان نیاز دارد . نکته ی مهم اینجاست که فرد باید به بیداری در تفکر رسیده باشد ؛ یعنی رسیدن به فهم این نکته که پرخوری ضد ارزش است ، چون حاصل آن چاقی و برای جسم و روح ما ایجاد اشکال می کند و این وضعیّت لذّت بخش نیست و رسیدن به این نقطه می تواند در هر کجای مسیر زندگی باشد . در ابتدای شروع چاقی یا هنگامی که از فرط چاقی شخص نمی تواند حتی از عهده ی کارهای شخصی خود برآید ؛ رسیدن به نقطه روشن در تفکر ، برای شروع تغییرات و تبدیل در انسان ، لازم و ضروری است ، البته نیروهای دیگر هم در هستی وجود دارند که به یاری و کمک ما می آیند ، همچون سه نیروی القاء ، احیا و تحرک . انسان باید توان خود را افزایش داده و بر نیروهای بازدارنده و تخریبی غلبه کند، کسانی که بی تحرک باشند قطعاً نیروهای تخریبی به سراغ آنها می آیند .

انسانهایی که قوانین موجود در هستی را رعایت نمی کنند ، هر چقدر هم اعمال به ظاهر دینی خود را درست و دقیق اجرا نمایند ، در زمره ی نیروهای مخرب و منفی قرار می گیرند و انسانهایی که قوانین الهی را اجرا می نمایند و یا به طور کلی کسانی که به هموعان خود و هستی خدمت می کنند در زمره ی نیروهای روشنائی قرار می گیرند .

نیروهای منفی بسیار قوی هستند و قدرتمند عمل می کنند ، در مقوله چاقی نیز ، بسیار قدرتمند وارد عمل می شوند . چاقی از نظر جوامع بین المللی ، در زمره یکی از بزرگترین مشکلات اجتماعی قرار دارد و هر روز به تعداد انسانهای چاق افزوده می شود . هزینه های سنگین ناشی از بیماری های حاصل از چاقی از این دسته اند ، مرگ های زودرس ، هزینه های هنگفت درمان بیماری های مختلف حاصل از چاقی ، پزشکان و تخت های بیمارستانی که درگیر این نوع بیماران می شوند، و

انسانهایی که به واسطه ی چاقی مفرط کارایی واقعی خود را از دست می دهند و نه تنها باری از دوش جامعه و خود نمی توانند بردارند ، بلکه بالعکس سربار جامعه می شوند . مواد غذایی که می تواند بسیاری از انسانها را از گرسنگی نجات دهد، صرف زیاده خواهی و لذت طلبی کسانی دیگر می شود . می توانیم ده ها و شاید صدها مورد دیگر به آن اضافه کنیم و با توجه به اینکه همه این موارد را مشاهده می کنیم ، بازهم در بی تعادلی ، زیادی می خوریم .

القاء :

دو نیروی شر و خیر در حال نبرد هستند تا نیروهای خود را ازدیاد بخشند و همواره در حال آموزش دیدن . درگیری ها همچنان ادامه دارد ، هم در زمین و هم در آسمان . این نیروها در حال القاء و یا الهام اندیشه های خود به دیگران هستند . هنگامی که با یک نیرو و یا انسان زشت کردار همنشینی می کنیم در ما تأثیر گذار است (حتی در آداب تغذیه ما) و مسائل منفی را در ما القاء خواهد کرد ، و بالعکس اگر با انسانهای خوب و درست کردار همنشین شویم ، از آنها آموزش نیکو می گیریم .

البته فراموش نکنیم که نیروی تخریبی و بازدارنده به عنوان یک مکمل و تکمیل کننده عمل می کند و اگر نباشد حیات نمی تواند ادامه داشته باشد و حیات بی معناست . این نیروها باعث پرورش و هوشیاری انسان می شوند و ما باید این مطلب را بپذیریم و درک نماییم .

نیروهای بازدارنده و تخریبی برای دعوت ما ، به زیباترین شکل ممکن و به آرامی و بسیار جذاب وارد عمل می شوند . بطوریکه انسانها حضور آنها را نمی توانند متوجه شوند و اگر این نیروها در موقعیت های نامناسب و به شکل و شمایل زشت حضور و ظهور پیدا می کردند ، هیچ انسانی به طرف آنها جذب نمی شد .

جنگ بدون کشته و خونریزی معنی ندارد . این نبرد بسیار جدی و به صورت پنهان است ، به انسان به طور مطلق اختیار داده شده است که محل خدمت و جبهه نبرد خود را ، خود انتخاب کند و بدیهی است با عضویت در هر گروهی باید بهای آن را بپردازد . بهای ارزش ها معلوم و روشن است

و در ابتدای ورود به مسیر ارزش ها باید آنرا پرداخت ، ولی بهای ضداً ارزشها در ابتدای ورود رایگان و لذت بخش است ؛ ولی پس از گذشت زمان و گرفتار شدن ، بهای سنگین آن را باید پرداخت نمود.

هر پدیده ای در هستی اطلاعات و آگاهی خودش را به همنام خود و اطراف منتقل می کند . آموزش هم یک نوع القاء است ، انسانها که در کنار هم قرار می گیرند هر کدام که قوی تر باشند ، بر دیگری القاء می کنند . انسانهایی که در تاریکی ها قرار دارند و اراده می کنند و می خواهند که خارج شوند، بلافاصله از زمین و سماء ، نیروها و سیستم به یاری او می آیند که خارج شوند و رحمت شامل حال آنان می شود . هیچ کس مجبور نیست که تا آخر عمر در جهنم و تاریکی ها بماند ، اگر بخواهد می تواند از عمق ظلمت خارج شود و اگر او خواست ، هستی و قدرت مطلق فرمان می دهد و یاری می رساند و این قانون است .

احیاء:

احیاء به معنی زنده شدن است و بزرگترین احیاء کننده خداوند است ، انسانهایی که وارد تاریکی شده اند و در حال سقوط هستند با مردگان تفاوتی ندارند و انسانهایی که در هستی و نیستی یاری می رسانند احیاء کنندگان هستند .

تحرک:

تحرک اساس همه چیز است . انسانهایی که حرکت نکنند و جایگاه خود را تغییر ندهند و هر روزشان همانند روز قبل باشد ، نابود خواهند شد و تا هنگامی که ما حرکت نکرده ایم هیچ چیز مشخص نخواهد شد ، سه عامل القاء ، احیاء و تحرک ، مکمل یکدیگر در جهت انجام تغییرات و تبدیل هستند .

محور همه چیز خودمان هستیم ، باید یک چرخش ۱۸۰ درجه ای کرد و سپس حرکت روبه جلو . هر کس نسبت به تخریب خود باید از سمت تاریکی ها برگردد و گام به گام به طرف نور حرکت کند، تا به منبع روشنایی نزدیک شود . تغییرات باید صورت گیرد ، شاید در ظاهر چشم گفتن زیبا باشد ، ولی مهم اعمال ماست ، گویی ما خود را با حرف فریب می دهیم ، انسانها بسیار به زبان

می گویند و پیمان می بندند، ولی در پندار و کردار، کس دیگری هستند، مثل سه انسان در یک جسم، هنگامی که پندار، گفتار و کردار ما به یکدیگر نزدیک باشد و یک شکل شود، آن زمان است که انسان به آرامش و آسایش می رسد.

هستی و قدرت مطلق هیچ چیزی را درست نمی کند، دستهای الهی فقط القاء افکار می کنند، مربی و رب فقط می گوید، این خود ما هستیم که باید تغییر کنیم، به وجود بیاوریم، استفاده کنیم و جلو برویم.

تمامی انسانها هنگامی که می خواهند عملی را انجام دهند، ابتدا باید از نظر خود برای آن توجیه منطقی بیاورند و سپس شروع به حرکت نمایند. هیچ فسادی (عمل زشتی) صورت نمی گیرد مگر لباس تقوا به آن پوشانده شود حتماً باید ظاهر قضیه موجّه جلوه کند و انسانهایی هستند که بنام حیات و زندگی، فساد می کنند.

برای ورود به جهان خاکی جهت آموزش هر نفسی؛ ابتدا خواست خود نفس مطرح است و سپس فرمان قدرت مطلق. هر نفسی که قالب جسمیت می گیرد قطعاً اشتباه و خطا هم خواهد نمود و در پی آن مجازات هم خواهد شد. هستی سریع الحساب است و ما پاسخ اشتباهات و خطاهای خود را در طول زندگی خواهیم گرفت.

ما انسانها در زندگی و حیات نباید از خطوط قرمز، یعنی قوانین هستی عدول نماییم، چرا که در صورت عبور از این خطوط، دچار مشکلات عدیده ای خواهیم شد. پس ما در زمین باید زندگی کنیم و بگذاریم دیگران هم زندگی کنند، هر چه برخورد نمی پسندیم بردیگران هم روا نداریم. در زمین به طبیعت، گیاهان، جانوران و به سایر انسانها خسارت وارد نکنیم، زمین را آلوده نکنیم، آب ها را لجن آلود نکنیم، دیگران قبل از ما کاشتند و ما خوردیم، بایستی ما هم بکاریم تا دیگران بخورند. برای داشتن زمینی آباد و محیط پاکیزه و سالم، همه ساله در هر جا که هستیم یک درخت

بکاریم از هر نوع ، تا شاید ذره ای از فرمان در آخر امر ، امر اول اجرا می شود را با بزرگ شدن درختانی که خود کاشته ایم رؤیت کنیم^۱ .

من در حال برداشت محصولی هستم که حدوداً هشت ماه پیش نیت آن را کرده و بذر آن را کاشتم و شروع به حرکت در مسیر نمودم ، دستوری که ماه های گذشته صادر کرده بودم امروز ثمره آن را مشاهده می کنم ، البته کامل نیست ولی واقعی بودنش را کاملاً با پوست ، گوشت و استخوان خود حس می کنم .

جدول شماره ۱۲ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	—	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	—	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{3}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

وادی سیزدهم؛

پایان هر نقطه

سر آغاز خط دیگری است.

وادی سیزدهم؛

پایان هر نقطه سرآغاز خط دیگری است^۱.

همانطور که در وادی های گذشته نیز اشاره شد، به جهت آنکه تبدیل صورت گیرد، باید ابتدا تغییرات اندک، اندک ایجاد شود. مثلاً فردی که چاق است برای تبدیل شدن به فردی با اندام مناسب و سالم، بایستی تغییرات در فیزیولوژی و تمامی سطوح افکار و اندیشه او ایجاد گردد، در غیر این صورت قادر به تبدیل شدن نیست.

هنگامی که تبدیل بطور کامل، صورت گرفت و به قدر و اندازه مناسب رسید، ترخیص آغاز می گردد، و آن هنگام، پایان هر نقطه سرآغاز خط دیگری است، بدین معنی که هر حرکتی تمام می شود، مرحله دیگر و حرکت دیگری آغاز خواهد شد و این یکی از قوانین هستی است.

هیچ چیزی ثابت نیست و هر پدیده ای تغییر شکل می دهد. برای تمامی مخلوقین، یک روز جدایی یا یوم الفصل وجود دارد. اگر امروز ما مالک چیزی هستیم، قطعاً این مالکیت یک لحظه جدایی دارد، مثل: جسم یا کالبد فیزیکی، همسر، فرزند، ثروت، زیبایی و غیره... و یا هر چیزی که ما تصوّر کنیم.

حتّی کره زمین با همه ی عظمت و بزرگی در خلقتش، هنگامی که تغییرات و تبدیلات در او کامل شود، لحظه جدایی و ترخیص برای او نیز فرا خواهد رسید و در هم فرو خواهد ریخت و انفجار صورت خواهد گرفت.

هیچ چیز ثابت نیست و هر چیزی که تمام شود، مرحله دیگر و چیز دیگری آغاز می گردد. آن چیزی که انسان پس از مرگ با خود حمل می کند؛ خانه، ماشین، مقام و غیره نیست. با مرگ، آنها هم تمام می شوند و دیگر ما اختیار دار آن نیستیم، تنها چیزی که مالک آن هستیم، فقط اطلاعات، آگاهی و دانایی است که کسب کرده ایم. اگر ما آسایش و آرامش را فراهم کردیم مالک آن هستیم، اگر صلح و یا جنگ به وجود آوردیم مالک آنها هستیم. همه انسانها مالک صفات نیک و بد خود

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

هستند. ما باید درست نگاه کنیم که از پیش ، چه چیزی آماده کرده ایم ، ما مالک صفاتی همچون ، کینه ، حسادت، خودخواهی ، منیت ، اعتیاد ، شهوت ، چاقی ، حرص و ... خود هستیم و این صفات هستند که با ما همراه خواهند بود ، هرکجا که باشیم .

هر حرکتی که انجام می شود ، فرآیند یک پریود و یا سیکل منظم در بستر زمان مشخص است ، شب و روز (۲۴ ساعت) یک سیکل است ، ۳۶۵ روز (یکسال) یک سیکل است ، نقطه شروع تا پایان یک سیکل است ، خلقت و هستی از قوانین ریاضی پیروی می کنند . هر عددی که تمام می شود ، عدد دیگری شروع می شود و یا هر زندگی که به پایان می رسد ، زندگی دیگری آغاز می شود .

در هستی هیچ چیز نابود نمی شود و ما توان خارج کردن هیچ چیز را از هستی نداریم ، اطلاعات در کل هستی وجود دارد و در تمام ذرات (هم درون سلول ها و هم ذرات تشکیل دهنده نفس) موجود است. هستی برای این اطلاعات ، ارزش زیادی قائل است و نیازمند آن است این اطلاعات به دو شکل حفظ و منتقل می شود ، یکی در درون موجودات و دوم به صورت گروهی ، که از شخصی به شخص دیگری انتقال می یابد (سینه به سینه) و این اطلاعات از هر گروه و دسته ای که می خواهد باشد ، چه مثبت و سازنده و یا منفی و مخرب ، فرقی نمی کند .

برای همین است که باید قبول کرد که هر شخصی با هر صفاتی که در حیات است ، این صفات را با خود حمل می نماید ، دروغ ، دزدی ، اعتیاد ، پرخوری و حرص ، فساد و غیره ، صفات ضد ارزشی هستند که پس از مرگ در هرکجای دیگری هم که باشیم ، با خود داریم ؛ چون ضدا ارزشها بیماری روح و روان هم هستند و اگر هم بخواهیم خودمان را با خودکشی از این چرخه حیات خارج کنیم ، قادر نخواهیم بود ، چون در جهان دیگر ما خود را با همان مشکلات خواهیم یافت ، تازه به علت خودفرمانی در مقوله ی خودکشی سالیان درازی را باید در بند جسم خود باشیم تا لحظه مرگ واقعی ما فرا برسد و سپری کردن این زمان بسیار سخت و مخوف خواهد بود .

اگر انسان ، قوانین و فرامین قدرت مطلق و هستی را رعایت نکند ، نظم در بی نظمی فرو می رود و باعث پریشانی و نتایج غلط می شود ، البته منشاء تمامی دردهای بشر به علت دانش ها و علوم کشف نشده است .

بسیاری از ما انسانها بیان می کنیم که این سخنان غلط است و چه کسی از بُعد پس از مرگ یا عالم نیستی آمده و این خبرها را آورده است ؟ معمولاً هر چه را می بینیم قبول می کنیم و آگاهی می پنداریم و هر آنچه را که نمی بینیم ، قبول نکرده و رد می کنیم و بر مبنای آن پرده ای بر روشنایی می کشیم و می اندیشیم که همه چیز سیاه است . مثلاً چراغ اتاق را خاموش می کنیم و بر مبنای تاریکی اتاق ، اشیاء درون آنرا تجزیه و تحلیل می کنیم و در نتیجه مبنای آگاهی ما می شود ظلمات و تاریکی . اگر زمانی بتوانیم گستره ی دید خود را افزایش دهیم ، قطعاً بسیاری از نیستی ها برای ما هست می شود .

باید قبول کنیم که هر موضوعی راه حل خاص خودش را دارد و هیچ چیز وجود ندارد که راه حل نداشته باشد . هنگامی که برای پیدا کردن راه حل شروع به حرکت نماییم ، راه ها پیدا خواهد شد. میان کسانی که در طلب علم و دانش هستند و کسانی که فقط در طلب مادیات هستند، برآستی کدام یک آرامش دارند؟ قطعاً کسانی که در پی علم و دانش واقعی هستند از مادیات هم برخوردار خواهند شد . تا دانش ها را پیدا نکنیم ، از رنج بشر نمی توانیم بکاهیم .

زندگی در بی تعادلی و فرو رفتن در ضدآرزوها ، همچنین عواقب و نتایج ناشی از ضدآرزوها که فقط خود شخص با آنها دست به گریبان است ، آتشی بینهایت سوزان را با خود به همراه می آورند و نه تنها روح و جسم انسانها را بلکه پیرامون خود را می سوزانند و تخریب های جبران ناپذیری را بر جای می گذارند .

شخص چاقی را در نظر بگیریم که عدم آگاهی و خواسته های نامعقول از یک سو و القاء نیروهای منفی و تسلط آنها بر او از سوی دیگر و در پی آن بیماری های جسمی و روحی که او را احاطه کرده اند ، در نهایت او را به کام مرگ خواهند کشاند و این داستان در مورد تمامی ضدآرزوها صادق است .

پس باید فرق نگاه در ما به وجود بیاید، ما هنگامی می‌توانیم فرق نگاه را در خود به وجود بیاوریم که ابتدا تغییر درحس، تغییر در دانایی، سپس تغییر در عقل و ایمانمان به وجود بیاید تا کم کم زاویه نگاه و دیدگاه ما تغییر کند^۱. اگر در امر تغذیه، فرق نگاه در ما به وجود نیاید، هیچ اتفاقی برای جسم ما رخ نخواهد داد. باید شعور، دانایی و حس ما تغییر کند، آن هنگام فرق نگاه به وجود می‌آید و می‌توان در پایان نقطه ی چاقی، سرآغاز خط جسم سالم و متناسب را ترسیم کرد.

با القاء نیروهای مثبت، کسب دانایی به واسطه تجربه، تفکر و آموزش سالم، و به وجود آمدن عقل و ایمان سالم و در پی آنها عشق سالم، می‌توان تبدیل شد؛ بیدار شدن از خواب و رهایی یافتن از بند صفات ضدآرزشی را تجربه نمود و درک کرد، البته نه برای خلاصی یافتن، بلکه دیدار معشوق و ستایش قدرت مطلق و شکر گزار بودن از او.

گویی بازی زندگی اینگونه طراحی گردیده است، زیرا آفریدگار زندگی یا قدرت مطلق به انسان اختیار کامل داد تا خود انتخاب کند، تا بیاموزد آنچه را که نمی‌داند و باز هم هنگامی که آموخت، در می‌یابد که از قوه به فعل درآوردن آموخته‌ها راهی است بسیار سخت و دشوار.

پایان هر نقطه سرآغاز خط دیگری است، نقطه؛ شروع یک دوره و پایان یک دوره است و در مراحل مختلف زندگی این نقاط تبدیل به خط می‌شوند. نقطه جایگاه دارد، هر لحظه هر حرکتی را انجام می‌دهیم یک نقطه خلق می‌کنیم و این خلق، ممکن است سرآغاز خط دیگری باشد؛ پس ما انسانها باید تفکر کنیم تا نقاط و خط‌های زیبایی را شکل دهیم. مشکلات همیشه هست ولی پیدا کردن راه حل، مشکل‌تر است، ما باید بتوانیم از راهی مشکل را حل کنیم که بدون بوجود آوردن مشکلات دیگر به نتیجه مطلوب دست پیدا نمائیم.

وقتی نمی‌توانیم مشکل چاقی را با روشی صحیح حل کنیم، با دست زدن به روشهای نادرست به نتایجی همچون: شکم بخیه خورده به واسطه جراحی، داشتن کلکسیون انواع دستگاه‌های لاغری، اعصاب ضعیف، ریزش مو، افسردگی به واسطه رژیم‌های سخت و یا مصرف انواع قرص‌ها و داروها و ده‌ها و صدها مشکل دیگر که هنوز عوارض مخرب آن‌ها را متوجه نشده‌ایم و خواهیم

^۱ - کتاب وادی‌ها نوشته مهندس حسین دژاکام

رسید. فراموش نکنیم که بدون تردید، تصمیم گیری سریع و بدون تفکر اشتباهات زیادی را به همراه خواهد آورد. گاهی چند ساعت یا چند روز تفکر درست می تواند ما را به نتیجه درست برساند، در انجام هر کار و عملی و حتی هر صحبتی باید اندیشه کنیم، و این یکی از مسائل مهم و سازنده است.

" باید دریافت که هدف، وسیله را توجیه نمی کند^۱." ما برای رسیدن به هدف نمی توانیم دست به هر کاری بزنیم که آن، انحراف کامل است. از راه کج نمی توان به مقصد رسید. شیوه های نامعقول، ممکن است در کوتاه مدت جواب دهد ولی قطعاً بقا نخواهد داشت، اگر قرار است به ارزشها برسیم، باید از همان مسیر ارزشها حرکت کنیم و هرگاه از این قانون تخطی کنیم انحراف کامل پیش می آید. انحراف همیشه از یک نقطه کوچک شروع شده و هر چه از آن نقطه مبدأ فاصله می گیریم زاویه انحراف ما بیشتر می شود؛ این انحراف ممکن است از یک سخن و حرف و حتی از یک تفکر منفی آغاز گردد و بطور خودکار ادامه یابد، پس کاشتن بذرهایی نیکو آغاز نقاط راستین می باشد.

انسان باید درون و برونش یکی باشد، و اگر اینگونه نباشد، اضطراب و پریشانی به سراغ انسان می آید. انسانهای دو شخصیتی باید چهره خود را زیر ماسک پنهان کنند و برای همین، انرژی زیادی باید صرف کنند؛ زیرا همیشه نقش بازی می کنند و برای نمایش این چهره های دروغین، بایستی تاوان سنگینی را پرداخت کنند. هرچه درون و برون انسان به هم نزدیکتر باشد، صلح و آرامش بیشتری در او به وجود می آید.

" این نقاط که به خط تبدیل می شوند و زندگی ما را جهت و شکل می دهند، خطوطی هستند همچون کار و کسب و درآمد، تغذیه، مسائل زناشویی، تحصیلات، ورزش، تحقیقات، خانواده و غیره^۲." اگر انسان در زندگی فقط یک خط را دنبال کند و پیش برود و به خطوط دیگر توجه ننماید، تبدیل به انسان یک بعدی می شود، پس می بایست در مسیر تمامی خطوط زندگی به

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

^۲ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام، مطرح نمودن انسان یک بعدی، دو بعدی و سه بعدی

گونه ای همسان و متعادل عمل کند و به دانایی برسد . بسان طنابی که از رشته های بهم تنیده تشکیل شده است و هر چه تعداد این رشته ها کمتر باشد ، قطعاً طناب ضعیف تر خواهد شد . زندگی ما انسانها، هم باید طول داشته باشد و هم عرض ، به این مفهوم که ؛ زندگی ما در طول یا بستر زمان می بایستی پُر بار از تلاش و کوشش به جهت کسب دانایی در زمینه های گوناگون باشد ، به همین دلیل چگونگی و کیفیت سپری کردن زمان ، در جهت کسب دانایی و آرامش و آسایش بیشتر از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

زندگی به گونه ای است که باید تعادل را در آن برقرار کنیم ، بدین معنی که خطوط مختلف زندگی را با هم به حرکت درآوریم و به پیش ببریم تا همه ی ابعاد زندگی ، با هم در آن ساخته شود. کلیت زندگی از حرکات و اعمال و مسائل کوچک و جزئی ساخته می شود .

موجوداتی که یک بعدی زندگی می کنند ، از تفکر و تعقل لازم برای تشخیص موقعیت برخوردار نیستند، و همچون حیوانات ، گروهی از انسانها هم وجود دارند که هنگامی که دچار مشکل و بحران می شوند، قادر به خروج از آن نیستند ، به دلیل آنکه راه حل مناسب را نمی یابند ؛ اینها انسانهای یک بعدی هستند . انسانهایی که فقط یک خط را در طول حیات دنبال می کنند جزو این دسته از موجودات محسوب می گردند ، همانند افرادی که دچار چاقی می شوند و قادر به خروج از آن نیستند و همچون حیوانات ، تسلیم شرایط موجود شده و تن به انقراض و مرگ می دهند .

اگر بخواهیم وارد بحث در مورد انسان دوبعدی شویم حداقل نیاز به سه خط داریم ، که این خطوط عبارتند از ؛ عقل و عشق و ایمان . مهم ترین ویژگی انسان دوبعدی این است که در صلح و آرامش زندگی می کند، انسانها را دوست دارد و انسانها هم او را دوست دارند ، اگر دچار مشکل شود ، می تواند راه حل مشکل و خروج از بحران را بیابد . تمامی مسائل تکامل انسان و آموزشهای معنوی ، حول محور انسان دوبعدی بحث می کند .

نکته حائز اهمیت که قابل بحث است ، بستری برای رشد سه ضلع عقل ، عشق و ایمان است که خط چهارمی را به وجود می آود که همان عملکرد سیستم بیوشیمی بدن انسان است ، عدم فعالیت

این سیستم در جسم، یکی از عوامل اصلی بیماری های جسمی و روحی روانی در انسان می شود. اگر خط چهارم دچار مشکل شود، خطوط دیگر نمی توانند فعالیت کنند.^۱

گفتیم بهشت و جهنم جاریست. کسانی که در جهنم به وجود آمده با دستان خود، ادامه حیات می دهند و هیچ تلاشی برای خارج شدن نمی کنند و از بودن لذتی نمی برند؛ جز درد و رنج چیزی نصیب آنها نمی شود. انسانهایی که خطوط عقل، عشق، ایمان و بیوشیمی آنها به خوبی کار می کند یا به تعبیر یا تمثیل دیگر از چهار نهر: آب زلال، عسل، شیر و خمر، پُر بهره اند؛ گویی در بهشت وعده داده شده، در حال حیات هستند و از هر آنچه که با دستان خود مهیا کرده اند رضایت دارند و همچنان برای بودن و لذت بردن تلاش می نمایند.

عقل: برای رسیدن به فرمان عقل ابتدا باید پیش نیازهای آن را فراهم کنیم که کسب معرفت، انجام عمل سالم و عدالت است. در خطوط عقلی باید از تمامی ارزشها پیروی کنیم و این ارزشها همان ارزشهایی هستند که تمامی انسانهای دنیا به آن اعتقاد دارند و به آن احترام می گذارند، یعنی ارزشهایی که مورد پذیرش خرد جهانی است و در وادی های گذشته به صورت اجمال به آنها پرداخته شد.

عشق: قوی ترین نیروی موجود در هستی است، که در صورت مهیا نمودن آن می توان سخت ترین مسیرها را پیمود.

ایمان: هنگامی که انسان از دورن و بیرون امنیت داشته باشد، هر حرکتی را می تواند انجام دهد. ایمان، صلح و آرامش را به ارمغان می آورد. باید به همه چیز از دریچه درست نگاه کرد، زندگی ارزشمند است، حیات پوچ و بیهوده نیست، در زندگی باید ارزشها را رعایت نمود، انسان برای کسب هر چیزی باید بهای آن را پرداخت نماید. بهشت را به بها می دهند نه به بهانه، وجود ایمان در انسان باید خود را در مسیر زندگی نشان دهد، هم در ظاهر و هم در باطن، ایمان شاخه های متعددی دارد؛ ایمان به قدرت مطلق و هستی، ایمان به خود، خانواده، اجتماع، طبیعت و غیره ... و

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام، طرح مسئله چهارگانه عقل، عشق، ایمان و بیوشیمی

هنگامی که ایمان وجود نداشته باشد، گویی چیزی نیست که ما را به یکدیگر و هستی مرتبط و متصل کند.

باور به انسانیت و روابط میان انسانها، ایمانی است که به ما فرمان می دهد که نسبت به دیگران بی تفاوت نباشیم و به یکدیگر یاری برسانیم. هنگامی که نسبت به اطرافیان و دیگران بخشش و گذشت نداریم و انفاق نمی کنیم، امنیت ما دچار مشکل می شود. ما همیشه در اوج نیستیم، زمانی هم امکان دارد به مشکل برخورد کنیم و نیاز به یاری و مساعدت دیگران داشته باشیم.

بیوشیمی: کلیدی ترین مسئله در جسم انسان است. هنگامی که به جسم می نگریم، توان بازگو کردن عظمت آن را نداریم، جسم انسان از اجزاء مختلفی تشکیل شده است و همه این اجزاء باید با هم و به صورت منظم و کامل کار کنند تا هر انسانی بتواند در تعادل کامل به حیات خود ادامه دهد. در سیستم عصبی جسم انسان که شامل مغز، ساقه مغز و نخاع می باشد و همچنین در سایر قسمتهای جسم، مواد شیمیایی تولید و ترشح می شود که سلامت و بقای جسمی و روحی در انسان به آن مواد شیمیایی بستگی دارد. هر کدام از این مواد ویژگی های خاص خود را به همراه دارند و اختلال یا عدم فعالیت آنها، نه تنها مسائل روحی و روانی، بلکه بیماری های جسمی را نیز در پی خواهد داشت.

بدن انسان به گونه ای طراحی و خلق گردیده است که تا زمانی که حیات دارد، خودش، خودش را ترمیم و بازسازی می کند، اگر جسم انسان از ناحیه ای زخم بردارد، ما آن را بخیه می کنیم و عمل ترمیم زخم، توسط خود بدن انجام می شود.

برای داشتن جسمی سالم همراه با عقل، عشق و ایمان می باید بستری آماده باشد. مثلاً برای کاشت و برداشت محصول گندم به زمین حاصل خیز نیاز است. برای رشد عقل، عشق و ایمان هم بستری لازم داریم. اگر انسان چند روزی نخوابد، شاداب نباشد و یا سیستم ضد درد بدن خوب کار نکند، که البته مسئولیت عملکرد آنرا بخشی از سیستم بیوشیمی بر عهده دارد، انسان افسرده می شود و دیگر عشق، عقل و ایمان معنا ندارد.

در مورد این مواد و طرز عمل کرد آنها در بدن در کتب مختلف علمی ، توضیحات کامل داده شده است که مورد بحث ما نیست و فقط در جهت درک بهتر موضوع ، به چند نمونه از آنها اشاره می کنیم . برخی از این مواد شیمیایی عبارتند از : انکفالین ، اندورفین ، دینورفین ، دوپامین ، سروتینین، استیل کولین ، اپیورفین، آدرنالین و غیره که به صورت کلی هر کدام وظایف خاص خود را دارند و کمبود و یا زیادی عملکرد آنها باعث بیماری هایی همچون پارکینسون ، اسکیزوفرنی ، افزایش وزن و چاقی ، افسردگی و یا مشکلاتی در سیستم ضد درد بدن یا بی خوابی و غیره می شود .

نوروترانسمیترها و هورمون هایی که بر مراکز غذا خوردن و گرسنگی در هیپوتالاموس تأثیر می گذارد به شرح ذیل می باشد :^۱

افزایش تغذیه (اورکسیژنیک)	کاهش تغذیه (آنورکسیژنیک)
نوروپپتید (NPY)	هورمون محرک ملانومیت a
پروتئین مربوط به آگونی $(AGRP)$	$(a - MSH)$
هورمون تغلیظ کننده ملانین (MCH)	لپتین
اورکسین A و B	سروتونین
اندورفین ها	نوراپی نفرین
گالانین (GAL)	هورمون آزاد کننده کورتیکوتروپین
اسیدهای آمینه	انسولین
(گلو تامات و γ - آمینوبوتیریک اسید)	کوله سیستوکینین (CCK)
کورنیزول	پپتید شبه گلوکاگو (GLP)
گرلین	ژن تحت کنترل کوکائین و آمفتامین $(CART)$
	پپتید $(PYY)YY$

اگر عقل سالم ، عشق سالم و ایمان سالم داشته باشیم می توانیم از بیوشیمی خوب و سلامتی هم برخوردار باشیم . افکار ، اندیشه ها و اعمال ما تأثیر مستقیم بر این سیستم دارند و عبور از خطوط

^۱ - کتاب فیزیولوژی گایتون .

قرمز (ضدارزشها)، افکار و اندیشه های منفی، مواد مخدر، غذا خوردن بی رویه و مسائل جنسی بیش از حد نیاز؛ بی تعادلی و یک بعدی زندگی کردن، باعث تخریب در این سیستم می شود.

اگر انسان امید نداشته باشد، بد خواه دیگران و ناسپاس باشد، در این سیستم تخریب به وجود می آورد، نادانی و جهالت در انسان خود را به صورت ناامیدی، یأس، ترس، پریشانی و افسردگی نمایان می سازد.

تغذیه و سیستم اعصاب مرکزی:

در اینجا لازم است که به نکته مهمی اشاره شود که غذا خوردن بر روی سیستم اعصاب مرکزی مغز تأثیر می گذارد و سیستم پاداش یا دوپامینی^۱ بدن را تحریک می کند.

دوپامین یکی از میانجی های عصبی شیمیایی بین سلولی مغز است. صرف نظر از مکانیزم و اعمال مغز، که می توان برای کسب اطلاعات بیشتر راجع به آن به کتب پزشکی مراجعه نمود، این مقدار برای فهم مطالب ما کافیست که؛ هنگامی که دوپامین در مغز ترشح می شود، احساس سرخوشی (لذت) و حال خوب به انسان دست می دهد. مسائلی همچون کارکردن، غذا خوردن، مسائل جنسی، ورزش و غیره باعث بالارفتن سطح دوپامین در مغز و احساس سرخوشی در انسان می شود، که ادامه حیات را به نوعی ممکن می سازد.

اهمیت پاداش یا تنبیه در رفتار:

تقریباً هر کاری که ما انجام می دهیم به طریقی با پاداش و تنبیه ارتباط دارد، اگر کاری انجام می دهیم که پاداش به دنبال دارد به انجام آن ادامه می دهیم و اگر این کار تنبیه به دنبال داشته باشد آن را متوقف می کنیم، به این ترتیب مراکز پاداش و تنبیه بی شک یکی از مهم ترین کنترل کننده های فعالیت های بدنی، تمایلات، تنفرها و انگیزش های ما محسوب می شود.

قسمتی در مغز، در بالای هیپوتالاموس وجود دارد که به این قسمت دستگاه لیمبیک^۱ گفته می شود که به غیر از مرکز پاداش و تنبیه، عهده دار ثبت خاطرات ماست، نکته ی قابل توجه

^۱ - سیستم دوپامینی (Dopamine)

اینجاست که هرچه دوپامین در مغز بیشتر ترشح می شود خاطرات در این قسمت پررنگ تر و با قدرت بیشتری ثبت می شوند. شخصی که زیادی غذا می خورد، برای لذت بیشتر، همیشه به این خاطرات رجوع کرده و دائماً در حال تجدید این خاطرات است. همانند آزمایش سگ پائولوف، که هنگامی زنگ به صدا در می آمد گرسنه می شد و غذا می خورد به صورت دیگر شرطی شده بود.

حال انسانی که از یک بعد به مسئله نگاه می کند به نوعی شرطی شده است. مثل انسان پرخوری، که فقط از خوردن لذت می برد و فقط از این راه، سیستم پاداش و یا دوپامینی بدن را تحریک و فعال می کند، تا بدینجا مشکلی نیست؛ چون لذت بردن اصولاً لازمه ی زندگی نوع بشر است ولی از تعادل خارج شدن آن، باعث ازدیاد وزن و در پی آن چاقی و تخریب جسم می شود.

اگر ما با رژیم های مختلف و سخت و از طریق دارو، جراحی و دستگاه های مختلف، بخواهیم این عمل را انجام دهیم؛ با توجه به عملکرد سیستم پاداش، که شخصی چاق به واسطه خوردن سرخوش شده و حال خوب پیدا می کند، همیشه پس از لاغر شدن، این کمبود و این یادآوری خاطرات و لذت غذا خوردن در او وجود خواهد داشت و همواره با خوردن در جدال خواهد بود و عاقبت در مقابل آن از پای در خواهد آمد، و به نظر، عقلانی است که این عمل به صورت تدریجی همراه با آموزش و به روش صحیح صورت بگیرد.

در صورتی می توان خاطرات را با خاطره جدید و واقعی عوض کرد که درمورد خوردن به فرمان عقل رسید و صفت گذشته خود را تغییر داد. با انجام عمل سالم در امر تغذیه می توان دوپامین را بالا برد. البته این مهم بدون آموزش صحیح در جهت کسب دانایی، امکان پذیر نیست.

انسان دوبعدی، چند خط را با هم به حرکت در می آورد و بدیهی است کارکرد هر یک از خطوط، عقل و عشق و ایمان و بیوشیمی، به تنهایی ارزشی ندارد و در اینصورت شخص موفقیتی نخواهد داشت و در نهایت، راه او به انحراف و گمراهی ختم خواهد شد.

^۱ - لیمبیک (Limbic): به معنای حاشیه است. هیپوتالاموس، مرکز کنترل دستگاه لیمبیک است. این ناحیه عمدتاً با رفتار، هیجانات و انگیزش سروکار دارد.

انسان باید توانایی انجام چند کار را با هم داشته باشد؛ یعنی از قوه به فعل درآوردن تواناییها و خواسته های معقول. مهم این است که انسان داشته های خود را بتواند به کار بندد، اگر این توانایی را نداشته باشیم، محفوظات و یادگرفته های ما هیچ ارزشی و اهمیتی نخواهد داشت و به همین علت، حرف و سخن ما به دل شنوده و حتی خودمان نخواهد نشست و لذتی نخواهیم برد.

جهل و نادانی، قوی ترین نیروی منفی در انسان است. خرج و چاشنی نارنجک، در درون خودش است و هنگامی که منفجر می شود، ابتدا باید پوسته خودش را نابود کند و سپس اطراف و دیگران را. انسان نادان، مواد منفجره اش در درون تفکراتش است، هنگامی که منفجر شود، ابتدا خودش و سپس اطرافش را نابود خواهد کرد.

ما نمی خواهیم در بیکران هستی سیر کنیم یا به اوج افلاک برویم، شاید هم توان آن را روزی یافتیم، ولی ما می خواهیم آرامش و آسایش داشته باشیم. دوستانمان را به دشمن تبدیل نکنیم، البته دشمنان را به دوست تبدیل نماییم.

ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا توانایی به کف آری و به غفلت نخوری

در میان انسانها هستند کسانی که پای از مرتبه ی انسان دوبعدی فراتر گذاشته و با تغییرات و تبدیلات به درجه انسان سه بعدی رسیده اند. در مورد حس گفتیم که تمامی درک ما از خود و جهان هستی توسط پنج حس ظاهری ما صورت می گیرد و از طریق همین حسهای ظاهری با جهان پیرامون خود ارتباط برقرار می کنیم و ما چیزهایی را می توانیم درک و قبول کنیم که شرایطی ایجاد شود که ما، توان دریافت آن را توسط این پنج حس ظاهری داشته باشیم، در غیر اینصورت، برای ما هیچ واقعیتی قابل درک و تصور نخواهد بود.

البته خیلی چیزها در اطراف ما هست که از آنها بهره می گیریم، مثلاً اموج صوتی فراوانی در فضای اتاق ما وجود دارند که ما توان درک آن ها را نداریم، ولی با یک رادیو و یا گیرنده می توان آنها را دریافت و توسط حواس درک کرد.

عرفا در مقوله ی درک و فهم جهان های هستی و نیستی پیشتاز هستند و به شناخت بالایی رسیده اند و چیزهایی را درک و فهم می کنند که قابل درک و فهم برای انسانهای معمولی نیست . برای آنکه انسان توان درک چیزی را داشته باشد ، باید قبلاً آنرا شناسایی کرده باشد و یا به صورت کلی ، کد و رمز آن را در اختیار داشته باشد . مثلاً هنگامی که در مورد رنگ صحبت می کنیم ، ما می گوییم چه نوع رنگی؟ قرمز ، آبی ، زرد ، سیاه؟... و می دانیم رنگ انواع مختلف و طیف های مختلف دارد ؛ چون اطلاعات و زمینه قبلی در مورد رنگ ها در درون ما هست .

عرفا می توانند از هر مکتبی بر روی کره زمین وجود داشته باشند ، آنها اشخاصی هستند که به یک آگاهی و یا ابر آگاهی دست یافته اند و جزو پیش قراولان در اطلاعات و آگاهی هستند و زمان می برد تا آن آگاهی ها را به دیگران انتقال دهند ، دیدگاه و نظرشان عمیق و با دیگران متفاوت است .

در تمامی انسانها اطلاعات توسط حواس از محیط دریافت می شود و به عقل منتقل می گردد و عقل است که دریایی از مطالب را در درون خود دارد و آنها را پردازش می کند و اگر مطالب رسیده شده به عقل درست باشد قطعاً تصمیم درست می گیرد ، در غیر اینصورت تصمیم غلط می گیرد . انسان داری پنج حس ظاهری است که بین انسان و حیوان مشترک است و انسانها تا مرحله ی دوبعدی نیز از آنها استفاده می کنند و همچنین در درون انسان ، پنج حس باطنی و درونی هم وجود دارد که با پنج حس ظاهری مشابه است و یک حس رابط یا مترجم نیز بین این پنج حس ظاهری و آن پنج حس باطنی وجود دارد که جمعاً یازده حس می شوند .^۱

همچنین انسان سه بعدی از شش پیکری که غیر از پیکر فیزیکی یا خاکی است باخبر بوده و می داند هر یک از این پیکره ها دارای ارتعاش خاص خود هستند و هر یک در جهان خاص خود می توانند متبلور شوند .

انسان سه بعدی موجودی غیر طبیعی نیست ، همه ما می توانیم بدان مرحله دست پیدا کنیم ، در صورتی که در مسیر تکاملی خود درست حرکت نماییم ، که زمان آن را قدرت مطلق می داند و بس.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

بَشَر در گذشته و حال ، آن چیزهایی که برایش قابل درک و حس بوده و رؤیت می کرده را طبیعت نامیده است و نیروها و چیزهایی که احساس نمی کرده و برایش قابل لمس و رؤیت نبوده را ماورای طبیعت و یا متافیزیک نام نهاده است ، در صورتی که این جهان ها در درون هم قرار دارند و چون ما نمی توانیم آنها را حس و لمس کنیم برایمان عجیب و غیر قابل باور است .

پس انسانهای سه بعدی همان انسانهای دوبعدی هستند با این تفاوت که، انسان دوبعدی پنج مأمور برای اطلاع رسانی دارد ، یعنی پنج حس ظاهری ؛ ولی انسان سه بعدی ده مأمور یا حس برای اطلاع رسانی دارد، و به علت آنکه ابزار بیشتری برای دریافت اطلاعات دارد آگاهی بیشتری هم دارد .

این یازده حس به تمامی انسانها داده شده است . انسانهای دو بعدی می توانند بصورت غیر ارادی از پنج حس باطنی خود بهره بگیرند ، مثل خواب دیدن ، ولی انسانهای سه بعدی به شیوه ی ارادی از آنها استفاده می کنند . انسانهای سه بعدی در خوردن امساک می نمایند و حواس ظاهری را در حداقل نگاه داشته تا حواس باطنی را تقویت نمایند .

انسان سه بعدی ؛ رفتار و کردار ، پوشش و زندگی غیر عادی ندارد و هیچ ادعایی ندارد و در میان انسانهای دیگر زندگی معمولی دارد ، چون می داند که هنوز چیزی نمی داند ، می داند آن چیزی که وجود دارد محبت بین انسانهاست ، که اگر نباشد انسان صاحب هیچ ارزشی نیست .

جهان مکانی است که انسان می تواند و باید روزی در آن آرام بگیرد و اگر ما به دنبال دغدغه های دیگر آن نباشیم و عشق ، عقل ، ایمان و بیوشیمی خود را کامل کنیم ، می توانیم از زیبایی های بی انتهای هستی لذت ببریم ، اما ابتدا بایستی آرامش و آسایش اندیشه را مهیا کنیم .

جدول شماره ۱۳ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	—	۷
۲	میان وعده اول	—	۱۰
۳	نهار	—	۱۳
۴	میان وعده دوم	—	۱۸
۵	شام	$\frac{1}{2}$ کاهش	۲۱
۶	میان وعده سوم	—	۲۳

در این مقطع از سفر تدریجی کاهش وزن مقدار حجم غذای مصرفی من در هر وعده کاملاً نصف شده است و من از این موضوع بسیار خوشحال و در حیرت هستم ، میان وعده هایی که شاید در ابتدای سفر زیاد مهم نبود ، برایم بسیار با اهمیت شده است .

وادی چهاردهم؛ ۴

آنچه باور است محبت است
و آنچه نیست ظروف تهی
است .

وادی چهاردهم؛

آنچه باور است محبت است و آنچه نیست ظروف تهی است^۱.

مبنای تمامی ادیان الهی، عشق و محبت است. تمامی آیات الهی با نام خداوند بخشنده مهربان آغاز می گردد. ما باید به مفهوم درون جملات پی ببریم.

اگر انسان تمامی ثروت دنیا را در اختیار داشته باشد ولی درونش از محبت تهی باشد، گویی هیچ و بیهوده است. زمین و آسمانها به یکدیگر مرتبط هستند، فرامین از آسمان به زمین ارسال می شود و جواب آن از زمین به آسمان می رود، آسمان به آنچه در زمین می گذرد نیازمند است و همچنین زمین به ارسالات آسمانی نیازمند.

ما انسانها باید در مورد چیزهایی که به نظر قابل شکافتن و بررسی نمی آید، کاوش کنیم، چون هر مسئله ای قابل حل و شکافتن است، فقط در این باره یافتن راه حل و مسیر، مهم است. هیچ چیز در هستی نیست که قابل شکافتن و بررسی نباشد، همچون شکافتن علوم و شناخت مشکلات و البته شکافتن دلهایی که مثل سنگ، سخت و سیاه است بسیار دشوار به نظر می رسد و تنها در این صورت که اعتقادات و باورهای ما با محبت واقعی عجین باشد و دوست داشتن فقط به خاطر دوست داشتن باشد، این مهم صورت می گیرد.

ما انسانها به واسطه ی شرایط و نیازهایمان در کنار هم جمع می شویم و انسان موجودی است که در جمع تکامل می پذیرد. ما انسانها جوامع را تشکیل می دهیم و روابطی همچون، پدری، مادری، فرزندی، همسایگی، همشهری و هم نوع و... را به وجود می آوریم، ولی آیا در این روابط، محبت حضور دارد یا خیر؟ اگر محبت واقعی نباشد، این روابط و جوامع، تهی و بی ارزش هستند!

برای انسانهایی که در ضدا ارزشها غوطه ور هستند و حال خوشی ندارند، دو راه بیشتر وجود ندارد، یا باید به صراط مستقیم (ارزشها) و نیروهای الهی پیوندند و خود را اصلاح نمایند، و یا همچنان در ضدا ارزشها غوطه ور بوده تا به صورت خود کار، ضدا ارزشها آنها را به عمق سیاهی ها

^۱ - کتاب عبور از منطقه ی ۶۰ درجه زیر صفر، نوشته مهندس حسین دژاکام.

رهسپار سازند ، تمامی جهانها بر اساس این قوانین و اصول خاص برنامه ریزی شده و به کارش ادامه می دهد .

گفتیم که جهان بر پایه اضداد بنا نهاده شده است . غیر از اینکه اضداد ، جهان ها را معنی دار می کند همچون روز و شب و غیره ؛ باعث تحرک و تحول در تمامی جهان ها هم می گردد . نیروهای ضد یا نیروهای مکمل و منفی آن بخشی هستند که در تقابل با نیروهای الهی باعث بیداری و ساخته شدن و تحول و در ادامه ، تکامل می شوند . و این نکته مهم است که بدانیم ، نیروهای تخریبی هم جزئی از اضداد هستند، همانند میکروب ها و یا انسانهای نادان .

حرکت تکاملی انسانها در گذر زمان ، بیانگر این است که هر چه بشر، روبه جلو می رود ، جایگاهش مرتفع تر می شود ، واز آرامش و آسایش بیشتری برخوردار می گردد و این مهم را می توان مرهون وجود اضداد و نیروهای تخریبی دانست . از اختراع چرخ برای غلبه بر نیروی جاذبه گرفته تا وجود ویروس ها و میکروب ها برای کشف و درمان بیماری های متعدد . پس هر چه زمان روبه جلو حرکت می کند ، انسانها با کسب تجربه ، آگاهی و آموزش که برای آنها بهای سنگینی هم پرداخت کرده اند، توانسته اند به عقل و آگاهی نسبی نزدیکتر شوند و به طبع از آسایش و آرامش نسبی بیشتری برخوردار شوند .

نیروهای تخریبی و بازدارنده ، جزئی از اضداد هستند و مأموریتشان تخریب است که اصولاً هستی و تکامل بر اساس وجود این نیروها برنامه ریزی شده و تا انتها به اینگونه عمل می کند . هنگامی که نیروهای تخریبی با انسانهای ناآگاه برخورد می کنند از عدم آگاهی و جهالتشان نسبت به ماهیت خود و به علت آنکه این دسته از انسانها بدون تفکر و تعمق ، عکس العمل نشان می دهند ، استفاده کرده و ضربه خود را وارد می نمایند و نه تنها انسان را از مسیر و هدفش دور می کنند ، بلکه با خود نیز همراه می سازند و تا انسان نیندیشد و تفکر نکند و از نیروی عقل خویش یاری نگیرد ، توان خارج شدن از حیطه ی این نیروها را پیدا نمی کند .

انسانهایی که با یاری عقل خویش از ضد ارزشها دور می شوند و به نیروهای راستین می پیوندند ، اندک اندک یکدیگر را می یابند و نه تنها خود را حفظ می نمایند بلکه به دیگر انسانها نیز یاری می رسانند و به جمع خود می افزایند . نیروهای راستین به جز عشق و محبت ، چیز دیگری نیستند .

گویی تمامی نوع بشر ، ابتدا از ضد ارزشها و قعر جهنم شروع به حرکت نموده است و شاید خواست قدرت مطلق و هستی اینگونه بوده است که همه انسانها از پایین ترین درجات ، مسیر تکاملی و تعالی را شروع کرده تا خود توان حل مسائل را کسب کنند و به مرتبه بالای انسانی که همان ، عشق و محبت است، دست یابند و زمین لم یزرع را به زمینی حاصلخیز تبدیل کنند .

بدی ها و رذائل انسانها بر مبنای جهل و نا آگاهی آنهاست . هنگامی که ما بدی را درک کنیم ، مشاهده می کنیم انسانهایی که بدی می کنند ، ارتباطات خوبی با دیگران ندارند ، کسی دوستشان ندارد و تنها هستند ، آن هنگام در می یابیم که تمامی بدی ها بر مبنای نبود دانش پدید می آیند، که در مقابل این نبود دانش ، فرهنگ دانایی است ؛ یعنی خوب بودن ، دوست داشتن و عشق ورزیدن . ما انسانها باید یکدیگر را دوست داشته باشیم ؛ زیرا تمامی انسانها نیاز دارند که دوستشان داشته باشند.

میزان دانائی ؛ سواد نیست، مانند انسان بودن به لباس پوشیدن نیست . بایستی ، انسانی اندیشید^۱. (سردار)

هنگامی که سخن از آگاهی و دانایی می شود ، ما فوراً سواد و تحصیلات را پیش می کشیم که البته در جایگاه خود بسیار خوب و محترم است ؛ ولی بایستی بدانیم که دانایی با مقوله ی سواد کاملاً متفاوت است. آیا در مورد محبت ، شناخت هستی ، قدرت مطلق و عشق و غیره شناختی داریم ؟ دانایی به صورت کلی حقیقت دیگری است ، آیا ما انسانها را دوست داریم و آیا درعمل آن را نشان می دهیم و آیا انسانهای دیگر نیز ما را دوست دارند ؟ پس می توان گفت یک انسان کم سواد هم می تواند به آگاهی و دانایی رسیده باشد ، پس دانایی ؛ شناخت ماهیت خواسته ها و شناخت قوانین

^۱ - کتاب عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر نوشته مهندس حسین دژاکام

جاری در هستی است که هر انسانی با هر سطح سوادى، برای رسیدن به اوج انسانیت و آرامش، بدان نیازمند است.

اگر خوب بنگیریم، تمامی موجودات و هستی؛ عشق و محبت هستند، انسانهای خشن و حیوانات درنده هم محبت هستند. اینکه چگونه یک ماده گرگ از توله ها و قلمرو خود دفاع می کند، چگونه دریاها و اقیانوسها، ماهیان را درون خود جای داده اند و چگونه زمین همه چیز را بر روی خود نگاه می دارد و چگونه تمامی کهکشان ها در فضای لایتناهی در حال حرکت هستند، نشان از وجود محبت الهی دارد. خداوند خود محبت و عشق است، چون آنچه را که خلق کرده در اختیار ما قرار داده است.

ما انسانها فقط اندکی از هستی را مشاهده و درک می کنیم، حتی انسانهایی را که در طول روز می بینیم و ساعتها با آنها هستیم، فقط قسمتی از آنها برای ما قابل رؤیت و درک است و آنها را به خوبی نمی شناسیم. اگر به آگاهی و دوست داشتن ها برسیم، آن هنگام توان ارتباط برقرار کردن با هستی را پیدا خواهیم کرد. اگر ما توان ارتباط برقرار کردن با هستی را نداریم، علت، ذغدغه های ماست، از خیلی چیزها گریزان هستیم، با فصول سال مشکل داریم با گرما، سرما، برف، باران، و غیره.

یا در یک خانه، شهر و یا کشور با هم زندگی می کنیم؛ ولی زبان یکدیگر را متوجه نمی شویم و حتی دلهایمان با هم یکی نیست. همه چیز را از یکدیگر پنهان می کنیم، دائماً در حال جنگیدن و دشمنی هستیم، البته این جنگ مسلحانه نیست، جنگ افکار است، جنگ نادانی با دانایست، باید دلها و زبانها یکی شود تا بتوان به رستگاری رسید. اگر انسان بیدار و هوشیار شود، برای او تا روشنائی راهی نیست. برای هر یک از ما قدم های تازه نوشته شده است و اگر تاریکی را شناسیم، روشنائی را درک نخواهیم کرد.

امواج^۱: امواج عشق در درون تمامی ذرات وجود دارند ، همین امواج عشق است که آنها را در کنار هم قرار داده است . این امواج وجود خارجی دارند و اینگونه نیست که زائیده تخیل باشند .

افکار ما به دیگران انتقال می یابد . هنگامی که ما به کسی می اندیشیم ، این امواج از ما ساطع می شود و منتقل می گردد ، البته شاید هیچ دستگاه و وسیله ای برای اندازه گیری آن وجود نداشته باشد ؛ ولی آنها وجود دارند .

همه کشش ها آگاهانه است ، هر چند به نظر ما نا آگاهانه باشد ، امواج عشق هسته ی مرکزی دارد که این امواج از آن جدا شده و بر زمین فرود می آیند و به تمامی هستی و نیستی می رسند و همه از آن بهره مند می شوند .

گفتیم امواج عشق در درون تمامی ذرات و موجودات وجود دارد و نیز یک مرکز و یک کانون ، این امواج عشق را ساطع می کند ، پس این امواج می تواند از موجودی به موجودی دیگر انتقال یابد و یا از یک مرکز به یک موجود برسد ، به هر حال فرقی نمی کند . هنگامی که این امواج به ما برخورد می کند، با امواج درونی ما ممزوج شده و حس خاصی را در ما پدیدار می کند و این امواج با امواج درونی ما آمیخته شده و قوی ترمی شوند .

هنگامی که شخص در سیستم کائنات و هستی باید فرمانی را اجرا نماید ، بایسته است این امواج را از بیکران هستی دریافت نماید . مادری را در نظر بگیرید که چگونه نه ماه فرزندش را در رحم خود بارور می سازد و از شیر و وجودی خود به او می خوراند و یا با چه زحمت و دردی فرزند را به دنیا آورده و سالها از او مراقبت می کند و یا پدری که به کارهای سخت و طاقت فرسا تن در می دهد تا لقمه ای نان برای فرزندانش تهیه کند و حتی از آن غذا برای خود سهمی بر نمی دارد و یا انسانهای بزرگی که برای رسیدن به اهداف بزرگ بشری ، چه مشقت هایی را تحمل کرده و می کنند.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

پس جهان‌ها برای ساخته شدن و شکل گرفتن به این نیروها نیازمندند و این نیروی عشق است که قدرت مطلق برای خلق انسان و هستی به کار برده است و برای بقای آن، سیستم عظیمی را طراحی نموده است و قطعاً برای حفظ آن نیروهایی را به کار گرفته است.

محبت را باید به کار بست و بنای جدیدی را ساخت و یا بناهای ویرانه را بازسازی کرد. بعضی از انسانها مبنای ساختن و سازندگی را مادیات و ثروت می‌دانند، البته پول و ثروت در جایگاه خود بسیار مهم و لازم است ولی قطعاً همه چیز نیست.

خدمت بهانه‌ای است برای ابراز محبت، برای معنی دار شدن عشق و حیات، از خود گذشتن و عشق ورزیدن. هر چه بیشتر خدمت کنیم، نه تنها به مرکز هستی نزدیکتر می‌شویم، بلکه به تمامی مخلوقین از جماد و گیاه و حیوان و انسان نیز، نزدیک و نزدیکتر می‌شویم و توان ارتباط برقرار کردن را بیشتر می‌یابیم و خود را در مقابل حفظ و نگهداری آنها مسئول می‌دانیم.

عشق همانند شعبده بازی است، ممکن است ما کسی یا چیزی را تا اندازه‌ای دوست داشته باشیم؛ ولی آیا می‌توانیم برای او، از خودمان بگذریم؟ عشق مورد نظر ما یعنی گذشتن از خویش، بی‌منت و بی‌مزد. آیا می‌توانیم از منافع خود بگذریم، هنگامی که در تمامی امور زندگی منافع شخصی ما مطرح است و گذشت‌ها ابزار دوست داشتن‌های ما به خاطر منافع خودمان است؟ اگر درست بنگریم در می‌یابیم همه اینها روی حساب است!

عشق یعنی گذشتن از خویش و از آن چیزهایی که خداوند در اختیار ما گذاشته است اگر توان گذشتن را یافتیم، آن هنگام است که به خویش می‌رسیم و می‌توانیم در بیکران هستی به پرواز درآییم؛ البته این گذشتن از خود قطعاً باید همراه با چشمانی باز، دانایی و آگاهی باشد نه با جهالت و نادانی. ما باید بدانیم که تمامی موجودات در جهان هستی سهمی دارند. محبت؛ عصاره جان هر یک از ماست، تا هنگامی که از عصاره جان خویش پرداخت نکنیم، زندگی ما ارزشی ندارد. مثل پولی که داریم، تا هنگامی که در جیب ماست، فقط چند برگ کاغذ بی‌ارزش است و آن هنگام ارزش می‌یابد که خرجش کنیم و هنگامی که به چرخش درآمد، قدر و اندازه اش مشخص می‌شود.

آیا برای بخشش، چیزی را می‌دهیم که به کار خودمان نمی‌آید و ارزشی ندارد؟ آیا وقت گرانبهای خود را به دیگران می‌توانیم نثار کنیم؟ بعضی از ما انسانها، حتی چند کلام محبت آمیز خود را که هیچ هزینه‌ای هم ندارد، از دیگران دریغ می‌کنیم! و یا حتی راهی را به دیگران با انگشت اشاره نشان نمی‌دهیم و سبب خوشحالی و شادی دیگران نمی‌شویم! اگر کسی به آن درجه‌ی انسانی برسد که گذشت داشته باشد و بهترین را ببخشد، او عاشق است و ظرف محبتش پُر است و پرت‌تر هم خواهد شد و آن هنگام است که وارد فردوس خواهد شد. جنس بهشت هم از عشق و محبت است.

ما نمی‌خواهیم ببخشیم مگر عوض آن را بگیریم و این تفکر، کاملاً اشتباه است! اصل شعبده‌این قانون اینجاست که؛ در هنگام بخشش اگر عوض آن را طلب کنیم؛ حتی در ذهن و نه به کلام و رفتار، و برای آن، شرط بگذاریم، این بخشش، تبدیل به معامله می‌شود، نه عشق و محبت. تبدیل به عمل حسابگرانه می‌شود، نه عاقلانه و از روی محبت و بی‌چشم داشت.

گروهی از ما حتی با قدرت مطلق و هستی هم، معامله می‌کنیم و شرط می‌گذاریم! که اگر این چیزها را به من بدهی و به دست بیاورم، در قبالش، چیزی را می‌بخشم و در صورت بدست نیاموردن، معامله فسخ می‌شود.

حال اگر فقط برای عشق بخشیدیم، بجای آن؛ فضا زیبا و معطر خواهد شد، اگر از عصاره جان خود بخشیدیم، انرژی ما بیشتر و جان ما قوی‌تر می‌شود، هیچ چیزی بالاتر از این نیست، که کسی را یا چیزی را با تمام وجود دوست داشته باشیم و دوست داشتن یک ویژگی خاص است که خواص بسیاری در پی دارد، عشق قامت‌ها را راست، انسانها را خلاق و بهترین را برای انسان رقم خواهد زد.

با این حال، عشق و محبت که همه چیز است را رها می‌کنیم و راجع به بدی‌ها، شکست‌هایمان و یا دیگران می‌اندیشیم و سخن می‌گوییم، دائماً ناله و شکایت می‌کنیم و از همه طلب کار هستیم. بارها و بارها در باره آن می‌اندیشیم و صحبت می‌کنیم و با این وجود، نتیجه، عکس می‌شود،

هنگامی که افکار و گفتار ما در ضد ارزشها غوطه ور است ، فقط آنها را تقویت می کنیم و باعث گسترش آنها می شویم و از محبت و عشق دور می شویم .

زندگی را خودمان رقم می زنیم و تزئین می کنیم ، برنامه ریزی ، سرمایه گذاری و رفتار می کنیم ، پس آنچنان باشیم که انسانهای انسان نما که همچون حیوانات مودی عمل می کنند و آموزش پذیر نیستند ؛ از ما دور شوند . خانه خود را آنچنان بنا کنیم که هر کسی قادر به ورود به حریم آن نباشد ؛ پس برای خود ، چهارچوبی را بنا نماییم و قوانین مستحکم و ارزشی برای خود وضع کنیم و آنها را اجراء نماییم .

آلات و ادوات موسیقی حرف برای گفتن ، بسیار دارند ؛ ولی اگر نوازنده در کنار آنها نباشد ، بیصدا و بی جان هستند . ما انسانها وسیله ایم ، باید در وجود تک تک ما ، یک جریان حسی و نیرویی به وجود بیاید تا معنا یابیم ؛ در غیر اینصورت فقط یک کالبد (جسم) هستیم . پس برای نوشتن و خواندن نیاز به آموختن داریم و برای رسیدن به عشق باید بیاموزیم و فرا بگیریم تا بتوانیم عشق و محبت بورزیم .

عشق به کلام نیست ! عشق با گذشت از خود ، معنی پیدا می کند و در عمل خود را نشان می دهد؛ برای پیوستن به جایی که روزی از آنجا آغاز نموده ایم ، برای رسیدن به قدرت مطلق و جزئی از هستی شدن . و ما تا هم نام و هم سان او نشویم نمی توانیم مفهوم واقعی او را ادراک کنیم. این راه ، بسیار سخت و دشوار است ؛ ولی غیر ممکن وجود ندارد .

گاهی ما معشوق را فدای عشق خود می کنیم ، هنگامی که از عشق صحبت به میان می آید ، تصویر یک مخلوق به مخلوق دیگر را تصوّر می کنیم ، که البته این به جای خود لازم و شایسته است و شروع حرکت برای شناخت عشق حقیقی است ؛ ولی مبنای عشق واقعی ، عشق به کل هستی و عشق به زندگی است و این عشق است که همراه خود آسایش و آرامش را به ارمغان می آورد .

اگر ما عاشق واقعی باشیم ، کارهای انسانها به نظر ما کینه توزانه و اشتباه نمی آید و می توانیم از خطاهای آنان بگذریم ؛ حتی اگر در حق ما بدی کرده باشند . اگر توان بخشش نداشته باشیم ، اولین

جایی که دچار مشکل می شود، زبان ماست که به انتقاد باز می شود، و زبان تلخ، تلخی را به همراه خواهد آورد. عاشق با گذشت است و زبان نرم و لطیف دارد، عاشق هرگز عصبانی و خشمگین نمی شود، شاید ادای آن را در بیاورد، ولی در درون هیچ خشمی ندارد، عاشق؛ پشت سر دیگران سخن نمی گوید، حتی ایرادات دیگران را به روی آنها نمی آورد، چون می داند مشکلات آنها بر اثر جهل آنهاست. و تلاش می کند که به او یاری و کمک هم برساند.

باید بدانیم تمامی انسانها دو چهره دارند، یک چهره بد و خشناک و یک چهره خوب و آرام. ما با زبان و رفتار خود به انسانهای دیگر می گوییم که با کدام چهره با ما برخورد کنند، پس ما تعیین کننده رفتار دیگران با خود هستیم. اگر انسانی دائماً با چهره منفی با ما برخورد می کند، بایستی بدانیم که مشکل و خللی در رفتار و یا کلام ما وجود دارد، پس ما هستیم که انسانها را به آستانه آشوب می رسانیم. گفتار و کردار ما با دیگران باید آرام باشد، حفظ کردن فواصل میان انسانها تعادل برقرار می کند، نزدیک شدن و دور شدن ما از انسانها، مانند بند بازی بر روی طناب است و باید پیاموزیم؛ حتی محبت کردن باید عاقلانه و متفکرانه باشد، ما در تمامی جهات باید دانایی را ملاک قرار دهیم.

قطعاً در راه عشق، ما می آموزیم و برای رسیدن به عشق، باید سختی ها و دشواری های بسیاری را تحمل نماییم. عشق، خودش انسان را می یابد و انتخاب می کند، ما بایستی آنقدر تلاش کنیم و پیاموزیم تا ذره ای از اقیانوس عشق را درک کرده و اجرا نماییم.

عشق کلیدی ترین مسئله ای است که تمامی موجودات را در کنار هم جمع نموده تا حیات به وجود آید. عشق است که تمامی موجودات را به حرکت وادار و بدون آن، زندگی بی معناست. عشق ورزیدن حد و مرزی ندارد و متعلق به تمامی موجودات است و در همه موجود. قدرت مطلق؛ حیات ها و جهان ها را به وجود آورد تا با عشق، قدرت و توانایی خود را به نمایش درآورد. برای آنکه عشق به وجود آید نیاز به سه مؤلفه، سایه ها، جاذبه و حس است.^۱

^۱ - طرح حقیقت عشق با به وجود آمدن سه مؤلفه، سایه ها، جاذبه و حس، کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

سایه ها : برای آنکه ما عاشق شویم یک چیزی باید وجود داشته باشد تا ما عاشق و یا معشوق آن باشیم و آن چیز می تواند ، هم در بعد مادی باشد و هم در بعد معنوی ، فرقی نمی کند ؛ پس به آن موجودیت ، سایه می گوئیم . به همین جهت ، قدرت مطلق ؛ موجودات گوناگونی را خلق کرد . با مرگ عشق از میان نمی رود ، چون با مرگ فقط پیکره خاکی از میان می رود ؛ پس می توان گفت هر انسانی باید بشر از یک پیکره یا سایه داشته باشد .

هنگامی که انسان چیزی را جذب می کند ، قطعاً از طرف دیگر باید ضد آن را دفع نماید . اگر ارزشها را جذب کنیم ، ضد ارزشها از طرف دیگر دفع می شوند . اگر لاغری و سلامتی را جذب کنیم ، دیگر جایی برای بیماری و چاقی باقی نمی ماند . اگر عشق را جذب کنیم ، نفرت را از بین می بریم و آنرا دفع می کنیم و بالعکس .

خیلی از انسانها سعی و تلاش می کنند که محبوب باشند ، ولی به نتیجه و دستاوردهای کمتری می رسند و یا از آن دورتر می شوند . باید راه مناسب را یافت و برداشت درستی کرد ، گفتنی است در نهایت ، همه راه ها به ارزشها ختم می شود . هر جایی که قدم می گذاریم تزکیه و پالایش خودنمایی می کند ، و تنها راه بالابردن قدرت جذب تزکیه و پالایش است .

خیلی از انسانها برای تزکیه و پالایش شدن ، بسیار تلاش می کنند ، سالیان طولانی در دیرها زندگی می کنند ، دعا و نیایش می کنند ، روزه های طولانی می گیرند ، گیاه خواری می کنند و غیره ، بدیهی است که نه تنها به موفقیتی دست نمی یابند بلکه ، گروهی از آنها به انسانهای بی تعادل همراه با مشکلات فراوان تبدیل می شوند ، این روشها ، همانند آن است که در خشکی می خواهیم شنا کنیم . اگر این عمل ، شدنی باشد ، قطعاً با این کارها هم می توانیم دافعه خود را تبدیل به جاذبه کنیم . از دیدگاه حقیقت ؛ این مهم با آموزش صحیح همراه با تجزیه و تفکر لازم امکان پذیر است . ما انسانها باید به این درک برسیم که برای دستیابی به هر چیزی باید بهای آن را از راه درست ، پرداخت نمائیم . مگر به این راحتی می توان به عشق و آرامش و صلح دست یافت ؟

حس : آخرین ضلع مثلث عشق ، حس است ، که در همه موارد به کار می آید ؛ باید چیزی باشد که به آن عشق ورزید ، یعنی سایه ها ؛ باید جاذبه ای باشد که عاشق شد ؛ در نهایت باید آن جاذبه و سایه را حس کرد ، پس باید حسی وجود داشته باشد تا این مثلث ، کامل شود . حس مانند خداوند است . یعنی هم در هستی وهم در نیستی ، موجود و رؤیت ناپذیر ؛ ولی همانم خودش قابل حس است ، پیشتر در مورد حس بسیار سخن گفته شد .

حس همانند گیرنده و فرستنده عمل می کند و به اشکال گوناگون . اگر حس وجود نداشت ، هیچ چیز به وجود نمی آمد ، و بر مبنای آن است که مخلوقین ، گروه گروه به دور هم جمع می شوند ، ذرات هم حس هستند که در کنار هم جمع می شوند .

گفتیم که حس دریافت کننده است و بررسی اطلاعات با عقل است . می دانیم که عقل افراد با هم متفاوت است و جایگاه آنها فرق می کند ؛ چون اطلاعات انسانها با هم متفاوت است . بنابراین چیزهایی برای انسان ، قابل پردازش است که کد یا اطلاعاتش را داشته باشد ، برای مثال : کسی که با ما با زبان دیگری صحبت می کند ؛ ما صدای او را می شنویم یا حس شنوایی ما صدای او را دریافت می کند ؛ ولی مفهوم آنها را متوجه نمی شویم و برای ما قابل درک نیست و توان جواب دادن را نداریم.

در بحث عشق ، حواس پنهان ما نقش بسیار سازنده ای دارند ، برای مثال : همه ما انسانها تجربه کرده ایم که در مکانی آرام ، نشسته و می اندیشیم و در یک لحظه وارد خاطرات کودکی خود می شویم و آنها را می بینیم و یا در مورد آینده فکر می کنیم و آینده را می بینیم ، و ساعتها در گذشته و یا آینده سیر می کنیم ؛ این دیدن با چشم سر نیست بلکه با چشم دیگری است ، آن وقایع و خاطرات ، کاملاً دیده و حس می شوند، حتی در خواب . البته در این مورد ، زمان مطرح نیست . ممکن است در یک لحظه چندین ساعت خواب ببینیم ، درست است که اینها افکار و اندیشه ما هستند ؛ ولی آن چیزی که سیر می کند ، فقط حس است و حس از جنس اندیشه نیست .

به علت آنکه تمامی انسانها دارای حس و جاذبه هستند و حس اولین نیرویی است که عقل ، عشق و ایمان را بکار می اندازد و این ، در انسانها متفاوت است ، در یکی بیشتر و در دیگری کمتر ، بنابراین نمی توان گفت کسی هست که هیچ کسی از او خوشش نمی آید و یا عاشق او نمی شود ، بنابراین هیچ موجود زشتی وجود ندارد ، چون جاذبه ، سایه ها و حس در انسانها متفاوت است ، پس عشق انسانها نیز متفاوت است .

عشق، هنگامی مفهوم واقعی خود را می‌یابد که گسترده‌تر شده و برای تمامی انسانها باشد، نه فقط خود و خانواده خود. این آغاز است و از این کمتر هم هست، انسانهایی که فقط عاشق خودشان هستند، همانند گروهی از حیوانات.

امواج و آوای عشق در تمامی انسانها وجود دارد، باید سعی کرد تا حس و شنیده شود. امواج عشق بسیار لطیف و ظریف هستند و هنگامی ما توان شنیدن صدای عشق را داریم که محیط آرام و بی‌سر و صدایی را فراهم کرده باشیم. مگر سپاهیان جهل، نفرت، کینه، دروغ، دشمنی، تکبر، غرور، خودخواهی، قدرت‌طلبی، جمع‌آوری ثروت، ترس و زیاده‌روی در خواسته‌هایمان، اجازه می‌دهند که مثلث عشق پیام خود را ارسال و یا دریافت نماید؟ و مگر می‌گذارند تا عشق، نیروهای خود را مثل: بخشش، دوستی، گذشت، صداقت، راستی، از خودگذشتگی، شجاعت، مسئولیت، سرافرازی را وارد صحنه نماید؟ مادامی که ما در صراط مستقیم قرار نگرفته ایم صدای امواج عشق را نمی‌شنویم!

آیا مردم از دست و زبان ما در آسایش هستند؟ و یا ما به چیزهای بی‌ارزشی متوسل می‌شویم، تا به خیال خود به آسایش و آرامش برسیم؟ شاید اشتباهی که می‌کنیم این است که انسانهای دیگر را نادان می‌پنداریم! هر عملی که انجام می‌دهیم، قطعاً همه متوجه می‌شوند. ما هیچ چیزی را نمی‌توانیم پنهان کنیم؛ زیرا حقیقت در ادامه و اعمال، نقاب از رخ بر می‌گیرد. باید به درجه‌ای از درک برسیم که برای دیگران نقش بازی نکنیم، ممکن است از روی بزرگواری چیزی به ما نگویند ولی قطعاً در روابطشان با ما تجدید نظر می‌کنند، پس باید صداقت را در دستور کار خود قرار دهیم.

صداقت، کلیدی‌ترین و اصلی‌ترین نکته جهت دوست داشتن است، هیچ حيله‌ای از صداقت مؤثرتر نیست و هیچ دروغی مؤثرتر از راستی واقع نمی‌شود، البته صداقت حد و مرزی هم دارد، صداقت همراه با درایت که به آن هم باید اندیشید.

شایسته است در روابطمان با دیگران خوب دقت کنیم. چون مشکلات را به راحتی می‌توانیم تشخیص دهیم، به دنبال چیزهای عظیم و بزرگ نگردیم. فردی که از دیگران بدگویی می‌کند، قطعاً

مشکل دارد و نکته ی مهم اینجاست که خود ما هم مشکل داریم که گوش می دهیم . اگر ما مال دزدی را نگه داریم ، ما هم همدست دزد هستیم .

با اینهمه به این نتیجه می رسیم که اگر معرفت ، شناخت و آگاهی نباشد ، عشق را به نفرت ، دوستی ها را به دشمنی و خویشاوندی را به بیگانگی تبدیل می کند و در کل تمامی روابط را بر هم می ریزد. با درک این مهم ، کفایت در مورد روابطمان ذره ای بیندیشیم !

هنگامی که از گل صحبت می کنیم ، می پرسیم گل چیست ؟ چه نوع گلی ؟ ویژگی های گل چیست ؟ در مورد عشق هم ، حداقل ها را باید دانست ، تا مسیر حرکت برای ما روشن شود .

عشق مخلوق به مخلوق^۱

در هستی تمامی سایه ها ، دائماً در حال ساطع کردن امواج جاذبه هستند و این عمل به صورت خودکار انجام می شود . جاذبه هر فرد ، ساختار فیزیکی ، سایه ها ، شکل ظاهری ، مجموعه اطلاعات، خصوصیات، عقل ، ایمان و خواسته های هر انسانی بر این امواج ساطع شده ، تأثیر گذار است ، که سطح امواج را پدید می آورد . این امواج ، قابل رؤیت نیستند ولی می توان آنها را کاملاً حس نمود .

پس تمامی انسانها فرستنده و گیرنده امواج جاذبه هستند ، البته چون سطح امواج در انسانها با هم فرق می کند ، تنها انسانهایی می توانند این امواج را دریافت کنند و به آنها پاسخ دهند که سطح موج بین آنها یکسان باشد ، اگر انسانی امواج جاذبه انسان دیگری را دریافت کند و برایش خوشایند باشد و به این امواج پاسخ مثبت داده و آنرا ارسال نماید و همچنین پاسخ برای فرستنده خوشایند باشد ؛ و او هم در درون قلبش که مرکز امواج عشق در انسان است لرزشی احساس کند و بلافاصله جواب مثبت را ارسال نماید ؛ جرّقه ی عشق میان دو انسان زده می شود و عشق وارد مرحله دیگری می شود .

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

این حس در ابتدا فقط یک جرقه است ، بعد با ارتباط و شناخت و با اعتماد و آگاهی ، اندک اندک محبت ایجاد می شود ، آنها در این مرحله چیزی از یکدیگر پنهان نمی کنند و بدین ترتیب ، مرحله جدید عشق آغاز می شود ، به همین دلیل است که می گوئیم ، آنقدر بین عشق و محبت باید رفت و آمد نمود تا عشق واقعی معنی یابد و این مرحله ، عشق خالص است .

عشق مخلوق به خالق^۱

عشق بالاتر از مخلوق به مخلوق هم وجود دارد و آن عشق مخلوق به قدرت مطلق هستی است. بارها با خود این سؤال را تکرار کرده ایم که خداوند چیست ؟ چه شکلی دارد ؟ حس است ؟ نور است ؟ صوت است ؟ چه نوع حس ، نور و صوتی است ؟ چه اندازه و چه ابعادی دارد ؟ مرد است یا زن ؟ و غیره ، هر کدام از ما در ذهن خود از خداوند تصویری داریم . به یاد داریم که یکی از پارامترهای به وجود آمدن عشق، سایه ها بود . باید چیزی باشد تا ما عاشق او شویم ، و به نظر می رسد که به همین دلیل است که قدرت مطلق برای ما غریب است و نمی توانیم تصویری واضح و قابل تعریف از او داشته باشیم !

قدرت مطلق را در تمام هستی و در تمامی مخلوقین می توانیم ببینیم ؛ زیرا تمامی موجودات ، سایه های قدرت مطلق هستند ؛ جماد ، نبات ، حیوان و انسان . بنابراین عاشق عام ، عاشق قدرت مطلق است و به تمامی موجودات ، عشق می ورزد .

پیش شرط ورود به این مرحله ، داشتن عقل ، عشق ، ایمان و بیوشیمی متعادل است و کسی می تواند عاشق قدرت مطلق شود که عشق مخلوق را تجربه کرده باشد . برای رسیدن به این مرحله باید به درک دیگری از هستی رسیده باشیم .

ما نمی توانیم بگوئیم ما عاشق قدرت مطلق و هستی هستیم ولی با موجودات دیگر کاری نداریم . برای ورود به خانه قدرت مطلق باید از دروازه قلب انسانها عبور کرد.

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

اگر حق را میان خلق نیابی

بیابی خانه اما در نیابی

سعدی

مگر می شود کسی عاشق خداوند باشد ؛ ولی عشق او هیچ نفعی برای موجودات دیگر نداشته باشد؟ آیا می شود انسان عاشق خداوند باشد و مسئولیت خود را به دوش دیگران بیندازد ؟ اگر عشق خداوند در کسی موجود باشد آن را بی منت و مزد به دیگران می دهد و با شناخت این حقیقت ، عشق به خداوند را باید در انسانها متبلور کنیم .

عبادت بجز خدمت خلق نیست

به تسبیح و سجاده و دلق نیست

سعدی

عاشق خالق ، با خود عشق کار دارد ، اگر خدمتی می کند با موجودات حسابی ندارد ، چون هر چه عشق می ورزد ، بیشتر دریافت می کند .

عشق خالق به مخلوق :^۱

می گویند از این مرحله (عشق مخلوق به خالق) مرحله ی بالاتری هم وجود دارد ، و این مرحله ای است که قدرت مطلق عاشق مخلوق خودش می شود . قطعاً کسی که وارد این مرتبه می شود ، باید دو عشق دیگر را به همراه داشته باشد و یا آنها را تجربه کرده باشد . گویند ، انسانی که به این مرحله پای گذاشته باشد ، صد جان هم داشته باشد ، همه را به خالق پیشکش می کند و برای یکصدویکمین بار ، باز هم جان برکف آماده است ، تا بهای این عشق را پرداخت نماید .

او بدون آنکه بخواهد سعی و تلاش کند ، بهترین را اجرا می نماید و هستی را دوست دارد . در میان مردم عادی و با آنها در صلح و آرامش زندگی می کند و همانند خورشید که برایش تفاوتی نمی کند ، به همه یکسان می تابد و به همه یاری می رساند .

^۱ - کتاب وادی ها نوشته مهندس حسین دژاکام

در این مرحله ؛ عاشق و معشوق در هم ادغام می شوند و در این مرحله است که می توان کوس ان الحق را به صدا درآورد . آن هنگام که عشق خداوند از طریق مخلوقین متجلی می شود ، در این مرحله انسان خود را در انسانهای دیگر می بیند و می خواهد کمک کند تا آنها هم جایگاه خود را تغییر دهند ، تا تمامی انسانها به صلح و آرامش و جایگاه خودشان برسند .

منظور از نوشتن وادی ها ، انتقال مطالبی بود که برای من بسیار جذاب و حیرت انگیز است و قطعاً هر انسانی را به تفکر و تعمق وا می دارد ، این مطالب جهت و مسیر زندگی مرا تغییر داد و به شخصه از این مهم بسیار خرسندم .

با اتمام وادی چهاردهم ، آخرین جدول کاهش حجم غذا را ترسیم می کنم ، وعده های غذایی من متعادل شده و بیشترین حجم وعده غذایی مختص به صبحانه است و کمترین حجم اختصاص به وعده شام دارد و اصلاً مشکلی احساس نمی کنم و نیاز به تحمل هیچ فشاری برای خوردن و یا نخوردن وجود ندارد ، مثل اینکه اصلاً مسئله چاقی وجود نداشته است .

جدول شماره ۱۴ ، تنظیم غذای مصرفی در طی ۲۱ روز

ردیف	وعده غذایی	تغییرات	ساعت
۱	صبحانه	ثابت	۷
۲	میان وعده اول	ثابت	۱۰
۳	نهار	ثابت	۱۳
۴	میان وعده دوم	ثابت	۱۸
۵	شام	ثابت	۲۱
۶	میان وعده سوم	$\frac{1}{3}$ کاهش	۲۳

جان کلام:

در سیر تکاملی انسانها مشکلات و موانعی (خواسته یا ناخواسته) در پیش روی انسانها به وجود می آید که قطعاً پارامترهایی برای گذر از آنها لازم است و قبول این مطلب که این مسائل و مشکلات در جهت قدرتمند شدن ما هستند و باید از آنها عبور کرد و با تمام توان مسئولیت پذیرفت و نسبت به آن اطلاعات و آگاهی کامل یافت و با خواست، توکل، شجاعت و امید به مرکزیت آن برای رد شدن حرکت نمود.

در مقوله ی چاقی، مشکل اصلی ما، کربوهیدراتها، چربی ها، پروتئین ها، سلولها، خانواده، ژنتیک و غیره نیست؛ مشکل اصلی، خود ما هستیم که باید بیاموزیم هر چیزی را در جای خودش و مناسب با وضعیت خودش استفاده نمائیم.

سردار می فرماید: به عبارتی مسئول اوّل، خود باشیم و سپس به خداوند بسپاریم. به همین علت انتخابگر خود در عالم آگاهی و ناآگاهی باشیم و بر ماست که برای وظایف خود، تابع انضباط باشیم که خود در انتها با خودمان، مسئله نداشته باشیم.

اگر من امروز چاق هستم دلیلی وجود ندارد که تا آخر عمر همچنان چاق بمانیم. البته انسانها حاضر نیستند، چیزهایی که دارند را از دست بدهند (چه خوب و یا بد) مگر به جای آن چیز بهتری را بدست آورند.

دانسته باید، لیکن شایسته باید.

ما در این معادله، معالجه یا درمان چاقی چه چیزی را از دست می دهیم و چه چیزی را به دست می آوریم؟ اگر فکر کنیم و تمام جوانب امر را از نظر بگذرانیم، خواهیم دید چیزی که از دست می دهیم، وزن اضافه ماست که باری محسوب شده و فقط در طول حیات، ما را دچار زحمت و رنج کرده است و به جای آن سلامتی همراه با اندامی مناسب، اعتماد به نفس، چابکی و شادابی جسمی و روحی را بدست می آوریم.

ما هنگامی که چاق هستیم و بی رویه غذا می خوریم ، اصلاً گرسنگی و سیری را احساس نمی کنیم و مفهومی ندارد ، برای ما هر دو یک حالت را پیدا کرده اند و لذت واقعی خوردن را درک نمی کنیم؛ در مقابل گرسنگی و سیری واقعی چقدر لذت بخش است .

مهندس دژاکام می گوید : ما یک عمر از میان نوشابه ها ؛ فقط آب پرتقال را تجربه کرده بودیم و فکر می کردیم نوشابه ای گواراتر از آن وجود ندارد ، اما اکنون ، متوجه شدیم که چقدر در اشتباه بوده ایم، حالا داریم سایر نوشابه ها را امتحان می نمائیم (همان تغییر ذائقه و تغییر نگاه) و کاملاً احساس می کنیم که نوشابه های دیگر ، چقدر می توانند گواراتر از آب پرتقال باشند .

امروزه به واسطه ی تفکر سالم و تغییر جهت فرماندهی جسم را به دست گرفته ایم . اراده می کنیم می توانیم مسافت زیادی را بدویم ، لباس مورد نظر خود را خریداری کنیم ، در مقابل آینه با دیدن اندام مناسب لذت می بریم . هنگامی که اشتها برای خوردن نداریم ، به راحتی محکم و استوار از کنار یک غذای لذیذ می گذریم .

استاد سیلور می فرمایند : زایش از طبیعت سالم و مساعد است و این پدید نمی آید ، مگر ؛ ذره و دریا هر دو پاک باشد .

اگر خوب با مطلب آشنایی پیدا کرده باشیم ، چیزی که در اینجا در (انسان چاق) اشکال دارد ، یکی آنست که نمی تواند جلوی نفس و خواسته های نامعقول آن را بگیرد و دیگر اینکه ؛ حس او در اثر بهم ریختن ساختارهای وجود او ، فرق می کند و این دو باید اصلاح شوند و هر چه حس ضعیف تر باشد، حوزه عملکرد عقل کمتر می شود و ما می توانیم توسط حس خود و دادن اطلاعات به عقل، طریقه استفاده از آنرا یاد بگیریم . (مهندس دژاکام)

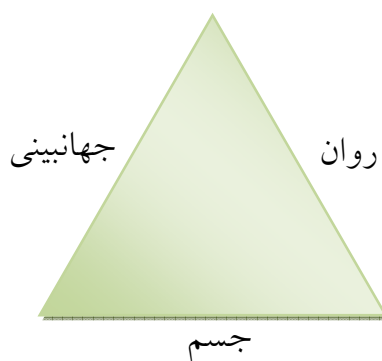
عرش و کرسی را مدان کنزوی جداشت

عقل کل نفس کل مرد خداست

کام دنیا مرد را بی کام کرد

عقل جزوی عقل را بدنام کرد

رسیدن به فهم و درک اشتهای واقعی در امر تغذیه و رسیدن به اندامی مناسب ، بسیار حائز اهمیت است که در سفر تدریجی کاهش وزن می آموزیم ، یکباره نمی توانیم ندای اشتهای واقعی را درک کنیم و در پی آن اجرا نماییم (رسیدن به رفع اشتهای واقعی یعنی فرمان عقل هم در صور پنهان و هم در صور آشکار) و این امر صورت نمی گیرد مگر ما شناختی کامل از انسان و تغذیه (غذا) را کسب کنیم و با در نظر گرفتن پارامتر زمان اندک اندک و به صورت تدریجی بر روی سه مؤلفه مثلث درمان جسم ، روان و جهانبینی تغییرات لازم را ایجاد نماییم .



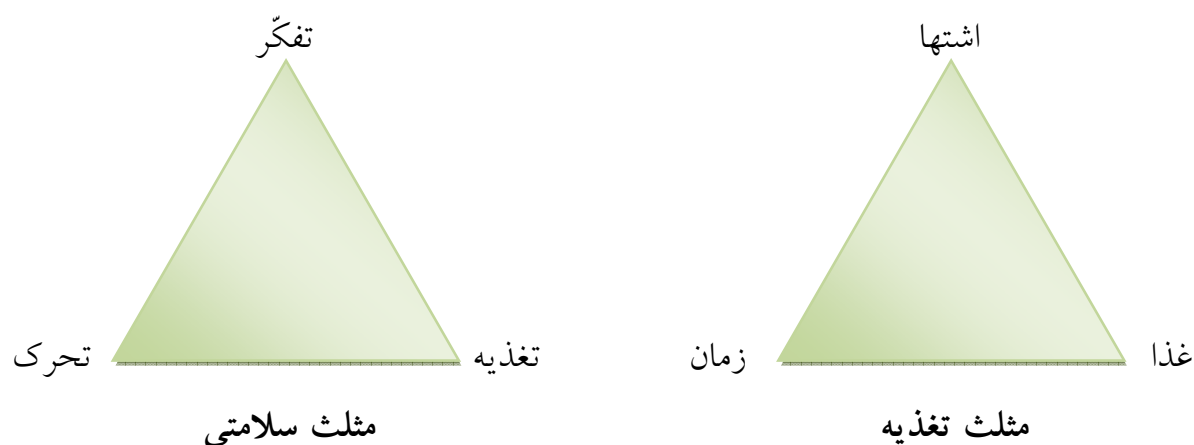
مثلث درمان چاقی

سردار می فرماید : در طریق درست ، راه رفتن ، چقدر آسان است . با توانائی و انجام فرایض الهی و گوش دادن به فرمان الهی ، هر قدم ، پا به عروج است و این پاداش نیکوکارانِ راستین است .

در روشی که ما در پیش گرفته ایم شخص می تواند در سفر به گونه ای برنامه ریزی کند که جدول ساعات مصرف تغذیه خود را با ساعات کاری و فعالیت روزانه خود تنظیم نماید و در ابتدای حرکت مقدار مصرف غذای خود را (عمده مواد مصرفی اصلی در سبد غذایی مثل : برنج ، نان ، سیب زمینی و غیره) در هر وعده غذایی مشخص نماید و حرکت را آغاز کند و با تغییرات کاهش $\frac{1}{۳}$ حجم غذا در هر وعده و در پله های ۲۱ روزه تثبیت نماید و برای حرکت بعدی خود را آماده کند و در طی سفر باید فهم کلی از انواع مواد غذایی مصرفی را آموخت تا به ماهیت آنها و نوع انرژی و قند تولید

شده توسط آنها پی برد و در جهت تغییر ذائقه برای استفاده از مواد غذایی سالم تر اقدام نمود ، و در انتهای سفر جووری باشد که کم حجم ترین وعده غذایی مختص وعده شام باشد . ما آن را به تجربه بر روی دیگر مسافirin مشاهده کردیم و با در نظر گرفتن تحرک (ورزش) در برنامه های هفتگی فعالیت های بدنی را افزایش دهد و آن هنگام است که در خط پایان یک انسان چاق دیگر چاق نیست و صفت خود را تغییر داده است .

هنگامی که ما به درمان در مقوله ی چاقی رسیدیم و توان اجرای مثلث تغذیه یعنی : اشتها ، غذا و زمان را پیدا کردیم . می توان گفت دیگر دغدغه ای برای بازگشت به چاقی را نخواهیم داشت ، چون در مقوله تغذیه ما بازی در آگاهی را آموخته ایم و هنگامی شروع به غذا خوردن می کنیم که اشتها داریم و هیچ گاه خود را اشباع نمی کنیم و غذایی می خوریم که ماهیت واقعی آن را درک کرده و از آن لذت می بریم و زمان مناسبی را صرف آن می کنیم و خوب می دانیم که تغذیه یکی از مهمترین اعمالی است که ما در طول حیات باید به آن توجه ویژه کنیم و همواره مثلث سلامتی را در نظر بگیریم یعنی : تفکر ، تغذیه و تحرک تا همواره اندامی مناسب و شاداب داشته باشیم ، تا بیشترین و بهترین بهره برداری را از جسم خود بنماییم .



برای دانستن تا درک و فهم کردن و در ادامه برای عمل نمودن باید مراحل زیادی را پشت سر

گذاشت. (مهندس دژاکام)

با به پایان رسیدن سفر تدریجی کاهش وزن این نوشتار به اتمام می رسد ، سعی من در این بود که با یاری گرفتن از وادی ها و روش الگویی درمان تدریجی ، در جهت کاهش وزن خود اقدام نمایم و البته با یاری خداوند به توفیق رسیدم و به هدف مورد نظر یعنی رسیدن به کاهش وزن بیست کیلوگرمی که حدوداً یازده ماه به طول انجامید ، دست یافتم و امروز وزن من کاملاً تثبیت یافته است .

و از این مهم بسیار خوشحال و شادمان هستم و امید است که این نوشتار به دیگر انسانهای گرفتار در مسئله ی چاقی کمک کند و راه گشای آنها باشد و در پایان آرزومندم که خداوند یاریمان کند ، که خشت اوّل بناها را با شناخت صحیح و استوار بنیان گذاریم و با لطف او آنها را به سرانجام برسانیم .

ای خواننده عزیز این را برای خود می نویسم ، باید خویشتن را برای حرکت های بعدی آماده سازیم و سفر همچنان ادامه دارد تا رسیدن ... ؟ ؛ هر موجودی برای انجام عملی خاص پا به حیات می نهد ؛ اما هر انسانی ، موقعی احساس آرامش و خوشحالی می نماید که به هدف تعیین شده ی خود نزدیک می شود و هر چه از آن هدف دورتر می شود متأثر و ناراحت و نگران خواهد بود .

می دانید انسان در قید حیات از قطره شروع شده و راهی را که می رود (البته به درستی) به دریا و سپس به اقیانوس و پس از قید حیات به لایتناهی که می رسد ، آنوقت احیا در آن بسیار آسان می شود ، در واقع انسان همه ی چیزهایی است که باید باشد و منزلت انسان از زدوده شدن در بُعد حیات از مطالبی است که تارهای وجودی او را به نادرستی به هم وصل نموده است اگر این صافی سیاه برداشته شود ، می تواند به انوار الهی برسد . (استاد سیلور)

به تک تک انسانها می گوئیم که در پایان یک نقطه و آغاز در نقطه دیگر ، آنچه با خود می خواهند همراه داشته باشند ، با تفکر و اندیشه باشد ، بدون هیچ ترس و خوف ، می توانید به بلندترین سلسله جبالها ، راه یابید . (سردار)

((پیام))

آنچه باور است محبت است
و آنچه نیست ظروف تهی است
من که می گویم کلام خود نیست
بلکه فردیست در جمع بیکران هستی
که باورش کار هر کس نیست
مگر معنی آن را بداند که آن چیست
ارابه ها را در بیکران به حرکت در آورید
که نگهبانان ماوراء به آنچه در زمین می گذرد
نیازمندند
بشکافید . آنچه شکافتنی نیست
در دل سنگ بروید و ترکیبها را جدا نمایید .

منابع و مآخذ :

- ۱- عبور از منطقه ۶۰ درجه زیر صفر ، نویسنده : مهندس حسین دژاکام
 - ۲- وادی ها ، نویسنده : مهندس حسین دژاکام
 - ۳ - جهان بینی کاربردی ، نویسنده : امین دژاکام
 - ۴ - معجزه علم تغذیه در حل مسئله چاقی ، نویسنده : پروفیسور منوچهر جعفریان
 - ۵ - بدون اضافه وزن ، نویسنده : کارن دارلینگ ، ترجمه : گیتی خوش دل
 - ۶ - معجزه ای برای چاق ها و لاغر ها ، نویسنده : دکتر محمد صادق کرمانی
 - ۷ - درمان چاقی و لاغری به روش طب سنتی ، تألیف : دکتر سید علی ابوالحبيب
 - ۸ - فیزیولوژی پزشکی گایتون / هابل ترجمه و ویرایش : دکتر حوری سپهری
 - ۹ - در جستجوی سلامتی (۱) ، نویسنده جمشید خدادادی
 - ۱۰ - سایت ها و مقالات مختلف اینترنتی
- و با تشکر از تمام دوستان و استادانی که در طول این مسیر مرا یاری نموده اند .**