



رشد و توسعه فردی و حرفه ای

Personal and Professional Development

www.hedayatmahmoudi.com

اندام و وزن ایده آل داشته باشید و همیشه در آن بمانید

Get in Shape and Stay Fit Forever

هدایت محمودی

سال ۱۳۹۶

۱-۱.	پرداختن به علت اصلی و اولیه.....	۴
۱-۲.	شناخت ذهن.....	۵
۱-۲-۱.	ذهن آگاه.....	۶
۱-۲-۲.	ذهن نیمه آگاه.....	۷
۱-۲-۳.	بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه.....	۸
۱-۲-۴.	الگوی ذهنی و نقش آن در کنترل زندگی تان.....	۱۱
1-3.	تغییر الگوی ذهنی.....	۱۴
۱-۴.	تصویر ذهنی از خود.....	۱۵
۱-۵.	اقدامات عملی.....	۱۸
۱-۵-۱.	استفاده از ظرفهای سایز کوچک.....	۱۸
۱-۵-۲.	تشنگی بجای گرسنگی.....	۲۰
۱-۵-۳.	همیشه؛ فقط به هرآنچه که میخواهید فکر کنید.....	۲۰
۱-۵-۴.	تصویر سازی ذهنی و خلق واقعیت.....	۲۱

مقدمه

انسان در سه بعد فیزیکی، عقلانی و روحانی زندگی میکند. مراقبت از بعد فیزیکی در کنار تقویت بعد عقلانی و روحانی دارای اهمیت بسزایی است. با تغییر سبک زندگی در دنیای مدرن امروزی، بنظر می رسد اضافه وزن، یکی از بزرگترین مشکلاتی است که گریبان گیر بسیاری از افراد شده بطوری که دلایل بسیاری از بیماریها را اضافه وزن میدانند. دانشمندان راهکارهای بسیاری را برای مبارزه با افزایش وزن و رسیدن به وزن ایده آل پیشنهاد میدهند. اگر در اینترنت به جستوجو در مورد کاهش وزن بپردازید؛ وبسایتهای زیادی را خواهید یافت که در این مورد مطالبی را نوشته و توصیه هایی را مبنی بر پیروی از دستورات و اقداماتی برای رسیدن به وزن مطلوب و دلخواه ارائه میدهند. این توصیه ها شامل پیروی از رژیم های غذایی سخت گیرانه، ورزش کردن و گاهی استفاده از قرص های لاغری و غیره می باشد. امروزه وجود مشکل اضافه وزن در بیشتر افراد، خود موجب شده تجارتهای بزرگی برای شرکتهای تولید قرص ها و تولیدات لاغری با وعده بدون نیاز به ورزش و یا رژیم غذایی، ایجاد شود. متأسفانه بسیاری از این تولید کننده ها نیز بدون در نظر گرفتن موارد اخلاقی، داروهایی را در اختیار افراد قرار میدهند که عوارض جبران ناپذیری بر سلامت مصرف کنندگان به همراه دارند. بر هیچ کس؛ تاثیر ورزش و پیروی از رژیم غذایی برای رسیدن به وزن دلخواه، پوشیده نیست و همه مجامع علمی این موضوع را تأیید می کنند؛ ولی حتی ورزشکاران حرفه ای نیز قربانی اضافه وزن میشوند، مخصوصاً زمانی که ورزش را کنار میگذارند. بسیاری از افراد نیز در طول دوران زندگی با ورزش کردن، ادامه دادن به ورزش و متعهد

بودن به رژیم ها و دستورات غذایی دست و پنجه نرم میکنند و معمولاً بازنده این مبارزه هستند. مدتی را منظم به ورزش میپردازند ولی پس از مدتی بدون آنکه خودشان متوجه شده باشند، ناگهان متوجه میشوند که دیگر به باشگاه نمیروند و در واقع ورزش کردن را ترک کرده اند. و یا آنها که رژیم های سخت را تحمل میکنند در حسرت چشیدن غذاهای مورد علاقه شان می مانند و پس از مدتی این افراد نیز ناگهان خودشان را در جایی می بینند که رژیم غذایی را کنار گذاشته اند. واقعاً راهکار چیست؟ چطور میشود این مشکل را برای همیشه از بین برد؟ در ادامه ، پاسخ این سوال را دریافت خواهید کرد.

۱-۱. پرداختن به علت اصلی و اولیه

حتی گرد و غبار هم بواسطه شانس جابجا نمیشوند، بلکه آنها بر اساس قانون جابجا میشوند.

رالف والدو امرسون

انسان ، همان ذهن است

جیمز الن

بر اساس قانون جهانی علت و معلول؛ هیچ اتفاقی بدون علت نیست. رخداد هر اتفاقی بخاطر وجود یک علت است. گاهی اوقات یک علت ، خود میتواند معلول علت دیگری باشد. اطلاعاتی زیادی در مورد سوخت و ساز بدن و اینکه چه اتفاقی باعث اضافه وزن و یا تجمع بافتهای چربی و غیره میشود از طریق رسانه ها، اینترنت و دنیای مجازی در دسترس است. البته که سبک زندگی نادرست و به دنبال آن رژیمهای نادرست غذایی را علت افزایش وزن میدانند. ولی علت اولیه این اتفاق، چیزی نیست جز ذهن انسان. بدن انسان ابزاری است که در اختیار ذهن قرار دارد. هر اتفاقی که در بدن انسان رخ میدهد، نمودی از ایجاد تغییرات

ذهنی است. بنابراین اصلاح رژیم غذایی، ورزش کردن و سایر اقداماتی که مستقیماً به بدن ارتباط دارد، پرداختن به علت قانونیه است. برای حل دائمی این مشکل (اضافه وزن) باید به علت اولیه، مراجعه کرد و علت اولیه چیزی نیست جز ذهن. بنابراین برای رسیدن به وزن ایده آل، ابتدا باید ذهن را شناخته و سپس عوامل ذهنی که موجب افزایش وزن شده را شناسایی و آنها را تغییر داد. با تغییر این عوامل، بصورت اتوماتیک وار نمود آن را در بدن و رفتارتان، مشاهده خواهید نمود.

۲-۱. شناخت ذهن

ذهن، نرم افزاری است که سخت افزار مغز را کنترل می کند. ذهن وجود فیزیکی ندارد، بلکه انرژی و فعالیتی است که در سرتاسر وجود انسان جاری است. ذهن به مانند جریان الکتریکی است که در سیم برق جاری میشود و باعث روشن شدن لامپ میشود. اگر بخواهیم تشبیه کنیم، باید بدانیم که جریان الکتریکی نقش ذهن را بازی می کند و لامپ که وجود فیزیکی دارد، نقش مغز را بازی می کند. بنابراین به این نکته پی بردید که بدون ذهن، مغز قادر به ادامه فعالیت نمی باشد.

تا زمانی که تصویری از چیزی در اختیار نداشته باشیم، قادر به شناخت و بررسی آن نخواهیم بود؛ ولی در سال ۱۹۳۴ دکتر ثرمن فلیت^۱ با ارائه شکل پیشنهادی خود در مورد ذهن، این مشکل را مرتفع نمود. برای اینکه به نقش ذهن در کنترل رفتارها و بدن، پی ببریم، باید ذهن را شناخته و با نحوه کارکرد آن آشنا شویم.

۱-۲-۱. ذهن آگاه

ذهن آگاه^۱، بخشی از ذهن است که کمتر از پنج درصد فعالیت های ذهنی را به خودش اختصاص می دهد. برای شناخت ذهن آگاه، ابتدا باید ویژگی های آن را بشناسیم. ذهن آگاه، منبع وجود عوامل فکری^۲ و قوه عقلانی انسان است؛ یعنی عوامل و فاکتورهای فکری و عقلانی ما در این ذهن قرار دارند. آنطوری که فکر می کنیم برگرفته از میزان توانایی ما در استفاده از عوامل فکری است. این عوامل، قدرت های بی نظیری در انسان هستند. عوامل فکری ابزارهایی هستند که ذهن آگاه مجهز به آنها می باشد و عبارتند از: خلق ایده^۳، حافظه^۴، دلیل جویی^۵، درک مستقیم یا ششم^۶، اراده و تخیل^۷. بیاد داشته باشید که شما نه ذهنتان هستید و نه بدنتان. بگذارید برای درک این جمله توضیحات بیشتری بدهم؛ شما که هستید؟ قطعاً نام خودتان را در پاسخ مطرح خواهید کرد! قطعاً شما نامتان نیستید، بلکه این فقط نام شماست و می توانستید دارای نام دیگری هم باشید، خب!! شاید به بدنتان اشاره کنید و بگویید که این بدن من است؛ بلکه کاملاً حق با شماست این بدن شماست و نه خود شما، هیچ کس نمی گوید، بدن، مریض است و امروز به سر کار نمی رود، بلکه می گوید من مریض هستم و به سر کار نمی روم. پس بدین ترتیب مشخص شد که شما، نه ذهنتان هستید و نه بدنتان! بلکه شما می توانید کنترل ذهن و به تبع آن، کنترل بدنتان را نیز بر عهده بگیرید. با شناخت و آگاهی از ابزارهای ذهن آگاه، قادر خواهید بود زندگی تان را تغییر دهید.

Conscious Mind ^۱

Intellect ^۲

Origination of an Idea ^۳

Memory ^۴

Reasoning ^۵

Intuition ^۶

Will Power ^۷

Imagination ^۸

ذهن آگاه دارای توانایی ها و ویژگی های خاصی است؛ ذهن آگاه می تواند هر ایده و فکری را مورد بررسی قرار داده و آن را رد یا قبول کند، نام دیگری که برای ذهن آگاه در نظر گرفتند : ذهن فکر کننده است. خرد و قوه عقلانی در این ذهن قرار دارد و این ذهن از توانایی انتخاب ایده ها برخوردار بوده و از طرفی به ذهن دلیل جو نیز معروف است. با خواندن این مطالب و ایده هایی که من با شما به اشتراک می گذارم ، در واقع از ذهن آگاه استفاده کرده و به تجزیه و تحلیل پرداخته و بدنبال پذیرش و یا عدم پذیرش ، ایده ها و مطالب مطرح شده هستید. از دیگر ویژگی های بارز ذهن آگاه، ویژگی تخیل است؛ با این ابزار ، قادر خواهید بود به تصویر سازی و خلق ایده های جدید بپردازید و راه را برای تبدیل آن به واقعیت فیزیکی، هموار سازید.

۲-۱-۲. ذهن نیمه آگاه

ذهن نیمه آگاه^۱، بخش دیگری از ذهن است که بیش از نود و پنج درصد فعالیت های ذهنی را بر عهده می گیرد؛ نام دیگر این ذهن ؛ ذهن احساسی است. ارتباط میان ذهن آگاه و نیمه آگاه از طریق ایجاد احساس و جریانات هیجانی صورت می گیرد. ذهن نیمه آگاه توانایی تشخیص میان واقعیت و تخیل را ندارد و از ویژگی های دیگر آن این است که هر ایده و تصویری که از طریق جریان احساسی توسط ذهن آگاه به آن القاء شده را مورد پذیرش قرار می دهد.

ذهن نیمه آگاه در تمام مدت شبانه روز فعال بوده و کنترل کلیه سیستم های غیر ارادی ما از جمله سیستم گردش خون، تنفس و... را بر عهده دارد. حتی زمانی که در خواب هستیم ذهن نیمه آگاه، مشغول فعالیت است، در صورتی که ذهن آگاه در این زمان دارای عملکرد خاصی نیست.

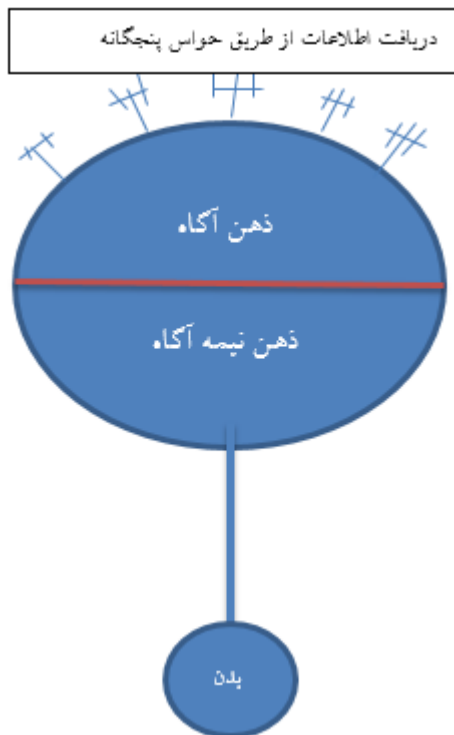
۳-۲-۱. بررسی عملکرد ذهن آگاه و نیمه آگاه

فرض کنید که مسیر محل کار تا منزلتان را مشغول رانندگی هستید، در این میان در ذهنتان به مرور اتفاقاتی که برایتان افتاده می پردازید و یا حتی در مورد آینده، تصمیماتی را مرور می کنید و یا درباره اینکه چطور با فردی که می خواهید در آینده روبرو شوید فکر می کنید، ولی شما همچنان مشغول رانندگی هستید؛ بدون اینکه حواس و توجهتان زیاد معطوف به رانندگی باشد، بدرستی و با دقت این کار را انجام می دهید، ولی ناگهان خودرویی حواستان را به خودش جلب می کند و در این لحظه، از افکاری که مرور می کردید دست برداشته و در مورد خودروی مورد نظر فکر می کنید و متوجه می شوید که احتمالاً این خودرو، آشنا بنظر می رسد و بصورت هوشیارانه و با دقت به پلاک توجه می کنید! با دقت بیشتر متوجه می شوید که اشتباه می کردید و خودروی مورد نظر، آن خودرویی نبود که فکرش را می کردید!؛ برآستی چه اتفاقاتی در این لحظات در ذهن تان رخ داد؟ از عملکرد کدام ذهن در مورد مواردی که مطرح شد استفاده کردید؟؛ زمانی که مشغول رانندگی هستید و از طرفی در دنیای افکار خود قرار دارید، در این زمان "ذهن نیمه آگاه" کنترل رانندگی را بر عهده دارد، شما در حین رانندگی کارهای مختلفی را انجام می دادید که برای انجام این کارها و مرور افکار از "ذهن آگاه" خود کمک گرفتید. و زمانی که به مرور افکار و یا خلق ایده های جدید می پرداختید و یا زمانی که هوشیارانه به خودروی دیگر توجه کردید، شما از "ذهن آگاه" استفاده کردید.

بگذارید برای درک بهتر عملکرد ذهن، مثال دیگری را مطرح کنم؛ بر می گردیم به زمانی که تکنولوژی مثل امروز وجود نداشت، حدوداً دویست سال قبل، کشتی بزرگ تجاری در اقیانوس محموله خود را می بایست به مقصد برساند.

دیدبان بالای دکل کشتی ایستاده و بدقت تا آنجایی را که چشمانش قادر به دیدن هستند را مورد بررسی قرار می دهد تا از خطرهای احتمالی مانند: برخورد به صخره و یا وجود دزدان دریایی مطلع گشته و سایرین را خبر کند. ناگهان کشتی دزدان دریایی توجه دیدبان را به خود جلب می کند، کشتی به سرعت در حال نزدیک شدن است؛ دیدبان فریاد می زند: "به هوش باشید، کشتی دزدان دریایی به سرعت در حال نزدیک شدن به ماست". کاپیتان با شنیدن پیام دیدبان از طریق لوله ارتباطی، دستور خود را فریاد می زند: "موتورخانه، موتورخانه: زغال بیشتری بریزید و سرعت موتور رو افزایش دهید، دزدان دریایی نزدیک می شوند!" کارگران موتورخانه که حالا متوجه خطر شده بودند شروع به اجرای دستور می کنند و سرعت موتور کشتی را افزایش می دهند. ذهن آگاه به مانند دیدبان عمل می کند و اطلاعات دریافتی را از طریق حواس پنج گانه مورد تجزیه و تحلیل قرار می دهد و البته خود نیز توانایی ایجاد و خلق ایده ها را نیز دارد که پیش تر به آن اشاره شد. ذهن نیمه آگاه به مانند موتورخانه کشتی عمل می کند؛ یعنی فرق بین تخیل و واقعیت را نمی داند و هر آنچه که توسط ذهن آگاه القاء گردد را مورد پذیرش قرار می دهد و موتور محرک زندگی ماست و در واقع کنترل رفتارها و سبک زندگی و نتایج کسب شده در زندگی بر عهده ذهن نیمه آگاه می باشد. ذهن آگاه توانایی پذیرفتن و یا رد کردن ایده ها را دارد و ذهن دلیل جو هست و همیشه بدنبال دلیلی برای قبول کردن و یا رد کردن اطلاعات دریافتی می گردد. ذهن آگاه توسط آنتن های حواس پنج گانه، اطلاعات را از محیط دریافت می کند و آنها را مورد پردازش قرار می دهد. هر ایده ای که بطور مداوم به آن پرداخته می شود و یا توسط ذهن آگاه خلق می شود با استفاده از قدرت دلیل گری ذهن آگاه، در صورت اینکه مورد پذیرش قرار گیرد و احساسی نسبت به آن ایجاد شود، وارد ذهن نیمه آگاه شده و تبدیل به واقعیت زندگی ما

خواهد شد، زیرا ذهن نیمه آگاه فقط پذیرنده بوده و توانایی رد کردن ایده ها و افکار را ندارد.



هنگامی که مشغول تماشای فیلم سینمایی هستید و با صحنه های غمناکی روبرو میشوید، ناگهان بدون آنکه متوجه شده باشید، اشک می ریزید، سپس به خودتان آمده و می گوئید: "این که یک فیلم بیشتر نیست، چرا من تحت تاثیر قرار گرفتم؟ در صورتی که میدانم این تنها یک داستان است که حتی واقعیت هم ندارد. در همین هنگام با استفاده از قدرت تجزیه و تحلیلگری ذهن آگاه، به خودتان آمده و به

حالت طبیعی بر میگردید. پس از مدت کوتاهی، ناگهان دوباره محو تماشای فیلم شده و دوباره با دیدن تصاویر غم انگیز، دوباره اشک از چشمانتان جاری میشود. در این میان چه اتفاقی افتاده؟ چرا هربار با اینکه میدانید که لزومی ندارد گریه کنید، ولی باز هم این اتفاق برایتان می افتد. از لحاظ ذهنی چه اتفاقاتی رخ داده است؟ زمانی که غرق تماشای فیلم بودید، حواس ذهن نیمه آگاهتان پرت شده و هیچ کنترل و فیلتری بر تصاویری که پخش میشود ندارد و در همین لحظه ذهن نیمه آگاه، که فرق میان واقعیت و تخیل را نمیداند، تحت تاثیر قرار میگیرد و در این هنگام است که با دیدن این تصاویر، اشک از چشمانتان جاری میشود، زیرا ذهن نیمه آگاه علت اولیه تولید هرگونه فعل و انفعالات فیزیکی و شیمیایی و فیزیکی در بدنتان می باشد. درست است که مغز مرکز فرماندهی بدن بوده و سیگنالهایی را برای ترشح هرمونها و مواد شیمیایی به بدن ارسال

میکند، ولی انرژی که مغز را کنترل می کند؛ عامل اصلی و اولیه اتفاقاتی است که نمود آن را در بدنتان می بینید.

۴-۲-۱. الگوی ذهنی و نقش آن در کنترل زندگی تان

الگوی ذهنی^۱ تان؛ علاوه بر آنچه که ژنتیکی^۲ در اختیار دارید، مجموعه عادت ها، رفتارها و باورهایی است که در طول دوران زندگی آموخته و وارد ذهن نیمه آگاه ساختید. نتایجی که در زندگی تان کسب می کنید نشأت گرفته از الگوی ذهنی است. در واقع ؛ الگوی ذهنی کلیه اطلاعاتی است که در کلیه لحظات زندگی تان، نسبت به آن احساس داشتید، بنابراین آنها را از ذهن آگاه به ذهن نیمه آگاه هدایت نمودید. این اطلاعات که در ذهن نیمه آگاه ذخیره شده اند شامل اطلاعاتی در مورد کنترل رژیم غذایی ، سبک زندگی و نوع غذا خوردن و باورهایی است که در مورد غذا خوردن در ذهن نیمه آگاه نگهداری می کنید.

"اگر غذا تو نخوری دیگه دوست ندارم، اگر غذا تو نخوری برات اون اسباب بازی که دوست داری رو نمی خرم، اگر غذا نخوری بزرگ نمیشی، اگر غذا نخوری دندونات قوی نمیشن، بچه باید زیاد غذا بخوره، من بچه ای که غذاشو تا آخر نخوره و تمومش نکنه دوست ندارم، جوونم بچه باید توپل باشه، وای چه بچه چاق و چله و خوشگلی، لابد گشنشه باید بهش غذا بدیم،....."

حتما این جملات برای شما هم بسیار آشنا هستند و در دوران کودکی تا کنون زیاد شنیده اید. همه این اطلاعات بدون هیچ مقاومتی وارد ذهن نیمه آگاه تان شده اند و پارادایم و الگوی ذهنی تان را تشکیل داده اند. از آنجایی که ذهن نیمه

^۱ Paradigm

^۲ Genetically

^۳ بیاد داشته باشید، الگوی ذهنی شامل اطلاعات بسیار زیادی است که در طول دوران زندگی تان کسب کردید و اکنون کنترل زندگی تان؛ کارهایی که انجام میدهید، تصمیماتی که میگیرید، سبک زندگی، میزان اعتماد بنفس، توانایی در مدیریت بیهنه زمان، منطق، میزان بهره وری، تصویری که از

آگاه فرق میان واقعیت و تخیل را نمیداند، بر اساس اطلاعاتی که دارد، عمل می کند و شما را به نتایجی می رساند که منطبق بر اطلاعات موجود می باشد. بر اساس اطلاعات موجود در الگوی ذهنی، معمولاً بیشتر از نیازتان غذا میخورید " این جمله را به یاد دارید: بچه باید زیاد غذا بخوره!" این جمله در الگوی ذهنی تان حک شده و شما بدون آنکه بدانید بر اساس این اطلاعات موجود، غذا زیاد می خورید. این عمل تان بصورت نا آگاهانه^۱ صورت میگیرد. زمانی که بصورت آگاهانه^۲ تصمیم میگیرید که یک رژیم غذایی سخت گیرانه را شروع کنید؛ در واقع دارید بر خلاف اطلاعات موجود در پارادایم تان اقدام می کنید. روز اول رژیم غذایی تان می گذرد و میزان کالری که دریافت کردید، برابر با نصف کالری است که قبلاً دریافت میکردید. همانطور که میدانید ذهن نیمه آگاه مانند مادر تان است؛ یعنی در تمام طول روز مراقب تان بوده و کنترل کلیه فعالیتهای حیاتی مانند سیستم گردش خون، تنفس، ایمنی و گوارشی را بر عهده دارد. ذهن نیمه آگاه این کار را بر اساس اطلاعات موجود در پارادایم انجام میدهد و اطلاعاتی که در پارادایم؛ در مورد میزان غذای دریافتی، سبک و عادت غذا خوردن و غیره وجود دارد، منبع اعمال اتفاقات فیزیکی است که در بدنتان صورت میگیرد. بنابراین علت اولیه این اتفاقات چیزی نیست جز، **اطلاعات موجود در الگوی ذهنی**. بلافاصله پس از شروع رژیم غذایی، ذهن نیمه آگاه به مقاومت تان پاسخ میدهد. همانطور که پیشتر گفته شد؛ ذهن نیمه آگاه فرق میان واقعیت و تخیل را نمیداند، بلکه تنها بر اساس اطلاعات موجود در پارادایم رفتار می کند. بنابراین با دریافت میزان کالری بسیار پایین تر از حد معمول، به این نتیجه میرسد که قحطی یا اتفاق ناگواری رخ داده و به همین علت است که میزان کالری بسیار کمتری را دریافت کرده اید. به رژیم غذایی سختگیرانه

خود و توانایی هایتان دارید و .. از جمله اطلاعاتی است که در الگوی ذهنی تان موجود می باشد که این اطلاعات مانند نرم افزاری است که کنترل زندگی تان را در دست گرفته.

^۱ Sub - Consciously

^۲ Consciously

تان ادامه می‌دهید ، غافل از اینکه با الگوی ذهنی تان مقابله می کنید، بنابراین الگوی ذهنی ، متابولیسم تان را کاهش می‌دهد به خاطر اینکه نمیخواهد اتفاق بدی

رخ دهد، از نظر ذهن نیمه آگاه، اتفاق غیر عادی رخ داده که موجب کاهش ناگهانی میزان کالری دریافتی تان شده است، بنابراین تمام تلاشش در این است که شما را از خطر پیش آمده در امان نگه دارد. بیاد داشته باشید، اگر دستتان زخمی شود، ذهن نیمه آگاه بلافاصله در



التيام زخم اقدام می کند. این ذهن، سی هزار بار از ذهن آگاه قوی تر است و آن را به مادر یا زمین برای انسان تشبیه کرده اند. ذهن نیمه آگاه تنها بر اساس تصویر یا اطلاعات موجود در پارادایم ، عمل میکند. اگر تصویر یا اطلاعات موجود حاوی این اطلاعات باشد که باید زیاد تر از نیاز واقعی تان غذا بخورید، حتما این کار را انجام خواهید داد و اگر هم بصورت آگاهانه نخواهید این کار را انجام دهید و شروع به مقاومت کردن بپردازید، در جنگ تن به تن میان ذهن آگاه که تنها چهار درصد فعالیت های ذهنی را بر عهده دارد، در برابر ذهن نیمه آگاه که نود و شش درصد فعالیت های ذهنی را بر عهده دارد، در نهایت شکست خواهید خورد، حتی اگر این مبارزه چندین سال به طول بیانجامد.

۳-۱. تغییر الگوی ذهنی

اکنون که میدانید، اطلاعاتی در الگوی ذهنی تان وجود دارد که باید تغییر کنند، مصمم میشوید که این اقدام را انجام دهید، ولی سوال اینجاست که چطور میشود برنامه ریزی ذهن را تغییر داد، اطلاعاتی که در طی سالها بوجود آمده و در ذهن نیمه آگاه که و سعتش به اندازه ای است که دانشمندان آن را به فضا و هستی تشبیه می کنند، را تغییر داد. قطعا این اتفاقی نیست که در مدت بسیار کوتاهی رخ دهد، بلکه نیاز به زمان و تمرین دارد.

" یخچال، ماشین، عشق، وزن ایده آل، کتاب " ؛ پس از خواندن این کلمات به چه چیزهایی فکر کردید؟ مطمئنا خواهید گفت که تصاویر این اشیا و مفاهیم به ذهن تان آمدند. آیا با شنیدن کلمه " ماشین " حروف " م. ا. ش. ی. ن " را در ذهن متصور شدید ؟ البته که نه! بلافاصله پس از شنیدن کلمه ای ؛ تصویر آن در ذهن تان ایجاد میشود. اگر معنی کلمه " ویستا " را از شما پرسند و فرض میکنیم که معنی آن را ندانید! راستی چرا معنی آن را نمیدانید؟ درحالیکه با شنیدن کلمه ویستا قادر هستید املای آن را درست بنویسید! معنی ویستا را نمیدانید، زیرا تصویری از آن در ذهنتان وجود ندارد، شاید برخی ها به یاد ویندوز نسخه ویستا بیوفتید و یا به یاد شهری در ایالت کالیفرنیا که به همین نام است. ویستا کلمه است که ریشه فارسی دارد و به معنی " یابنده " است. شما با این که املای این کلمه را میدانستید ولی معنی آن را نمیدانستید! ؛ زیرا تصویری از معنی آن در ذهن نداشتید. بنابراین همانطور که گفته شده؛ انسان ، زمانی قادر به فهمیدن موضوعی است که تصویری از آن را در ذهن داشته باشد عبارتی دیگر ، انسان تنها بصورت تصویر فکر میکند و همه اطلاعات بصورت تصویر در ذهن نگهداری میشود.

اگر در وزنی بسیار میبرید که خیلی بیشتر از آن چیزی است که باید باشد، این یعنی اینکه اطلاعاتی که از خودتان در الگوی ذهنی در مورد خودتان، سبک زندگی و عاداتهای غذا خوردن نگهداری می کنید، نامناسب است. از آنجایی که اطلاعات بصورت تصویر است، در واقع شما تصویر ذهنی مخدوشی از خودتان، نوع غذا خوردن و اندامتان در الگوی ذهنی، نگهداری می کنید.

۴-۱. تصویر ذهنی از خود

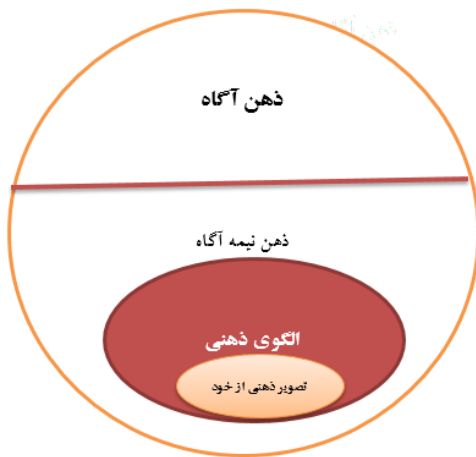
بزرگترین کشف روان شناختی قرن بیستم، کشف "تصویر ذهنی از خود" بود. هر کدام از ما صرف نظر از آگاهی یا عدم آگاهی از این موضوع، تصویری از خود را همیشه در درون الگوی ذهنی، نگهداری می کنیم. ممکن است نتوانیم آنرا تشخیص دهیم، ولی این تصویر، در درون الگوی ذهنی ما جای گرفته است.



تصویر ذهنی ما از خودمان، بیان گر این موضوع است که خود را چه شخصی می بینیم. البته همانطور که در مبحث شکل گیری الگوی ذهنی به آن پرداخته شد، شکل گیری تصویر ذهنی از خود نیز به

همین صورت انجام می گیرد، زیرا تصویر ذهنی از خود در واقع بخشی از الگوی ذهنی ما است. **از زمان کودکی تا به حال؛ رفتارهایی که دیگران با شما داشتند، نظر آنها در مورد شما و میزان توانایی هایتان و نیز نظر خودتان در مورد توانایی هایتان، تصویر ذهنی از خود، را در درون الگوی ذهنی شکل داده است.** همانطور که گفته شده: تصویر ذهنی از خود؛ در واقع آن طوری است که خودتان را می بینید، که این دیدن می تواند شامل مواردی از

قبیل: زیبایی ظاهری، ویژگی های رفتاری، استعدادها و توانایی در انجام کارهای مختلف مانند راه رفتن، صحبت کردن، و.... بسیاری از این موارد؛ نظر دیگران در مورد شما بوده، و با پذیرفتن نظراتشان، تبدیل به نظر خودتان در مورد توانایی ها و ویژگی های تان شده است. دکتر ماکسول مالتز^۱ که یک جراح زیبایی، بود در کتاب خود بنام **"چهره های جدید، آینده های جدید"** در مورد تغییراتی که در افراد پس از انجام عمل های جراحی زیبایی، رخ می داد نوشت. وی مواردی را مطرح می کند که در آن شخص پس از پذیرش عمل جراحی و ایجاد تغییر در ظاهر فیزیکی خود، تغییراتی در حالات درونی و رفتارهایش نیز ایجاد می شد، و



اعتماد بنفس^۳ فرد نیز تغییر کرده و بدین ترتیب فرد توانسته نتایج کاملاً متفاوتی را در زندگی خود بدست بیاورد و در مقابل مواردی را نیز مشاهده کرد که در آن، فرد با توجه به پیدایش تغییرات در ظاهر فیزیکی، تغییری در حالت درونی و رفتار وی ایجاد نشده، در واقع تصویر درونی که فرد از خودش داشته هیچ

تغییری نکرده بود. همین موضوع دکتر ماکسول را به فکر انداخته بود و باور وی را نسبت به تغییر تصویر درونی فرد از خود با تغییر در ظاهر فیزیکی را به مخاطره انداخت و او را بر آن داشت که در مورد تصویر ذهنی که فرد از خود داشت به مطالعه و بررسی بپردازد. و لذا کشف "تصویر ذهنی از خود" پاسخی بود به همه ابهاماتی که دکتر ماکسول به آن برخورد کرده بود.

^۱ Maxwell Maltz

^۲ New Faces, New Futures

^۳ Self-Confidence

تصویر ذهنی از خود، در واقع کلید طلایی زندگی انسان است.^۱ بخشی از اطلاعات مربوط به تصویر ذهنی از خود مربوط به وزن و فیزیک تان است و اینکه چطور خود را ارزیابی میکنید. آیا فردی هستید که دارای افزایش وزن است و نمیتواند به وزن مناسب خود برسد و یا به عکس. این تصویر عملاً وزن، سبک زندگی و غذا خوردن تان را کنترل میکند. برای اینکه به وزن ایده آل رسیده و همیشه در آن وضعیت باقی بمانید، باید این تصویر را تغییر دهید. این تصویر در الگوی ذهنی تان وجود دارد و بدون آنکه بدانید، بصورت اتوماتیک وار زندگی تان، وزن تان و سبک رژیم غذایی تان را کنترل می کند؛ خواه بدانید و خواه ندانید، خواه ایمان داشته باشید، خواه ایمان نداشته باشید.

در واقع الگوی ذهنی تان مانند یک ترموستات عمل میکند. اگر ترموستات اتاق تان را روی بیست و چهار درجه تنظیم کنید، این یعنی اینکه خواستید دمای اتاق همیشه در این دما بماند. اگر در را باز کنید و هوای سرد به داخل اتاق راه پیدا کند، پس از مدت کوتاهی دماسنج دمای بیست و دو درجه را نشان میدهد و دستگاه گرم کننده اتاق، بلافاصله شروع به کار می کند تا اینکه دما سنج، مجدداً دمای بیست و چهار درجه را نشان دهد، آنگاه ترموستات بصورت اتومات دستگاه گرمایشی اتاق تان را خاموش میکند. این فرآیند با دقت همیشه توسط ترموستاتی که از یک طرف مجهز به دماسنج بوده و از طرفی دیگر به دستگاه گرمایشی متصل است، انجام میشود و طی این فرآیند، ترموستات دمای اتاق را همیشه ثابت نگه میدارد. الگوی ذهنی، دقیقاً نقش ترموستات را ایفا میکند، اگر اطلاعاتی که در آن وجود دارد، نشان دهنده آن باشد که در وزن خاصی به سر میبرید، این ترموستات ذهنی، در مورد هر تغییرات خارجی واکنش نشان میدهد و با هرگونه تغییر وزن، مخالفت میکند و سرانجام وزن بدن را به حالت اولیه باز

^۱ برای آشنایی با نقش الگوی ذهنی در سایر بعدهای زندگی از جمله: کسب موفقیت، بهبود عملکرد فردی، مدیریت بهینه زمان و راه اندازی کسب و کار و موفقیت در آن به کتاب "تو موفق بدنی آمدی، انتشارات طاهریان، هدایت محمودی مراجعه کنید".

میگردانند. شاید در زندگی تان بارها رژیم‌های مختلف غذایی سختگیرانه را تجربه کردید. در ابتدا منظم و مرتب از توصیه ها و دستورهای غذایی پیروی کردید ولی پس از مدتی ناگهان متوجه شدید که رژیم غذایی را کنار گذاشته اید و در بیشتر مواقع این اتفاق طوری رخ داده که حتی بدون آنکه نسبت به آن موضوع آگاه بوده باشید و بدون آنکه متوجه شده باشید، ناگهان خودتان را در رعایت عادت غذایی گذشته یافتید و دوباره برگشتید به همان عادت غذایی سابق و در نتیجه همان وزن سابق. شما در این مقاومت شکست خوردید و مطمئن باشید که همیشه در این مبارزه و مقاومتی که از خود نشان می‌دهید شکست خواهید خورد؛ زیرا شما این کار را با استفاده از قدرت ذهن آگاه انجام می‌دهید، در صورتی که ذهن نیمه آگاه بسیار قویتر از ذهن آگاه است. بنابراین شما در این مبارزه نابرابر متحمل شکست می شوید، حتی اگر سالها این مبارزه به طول بیانجامد.

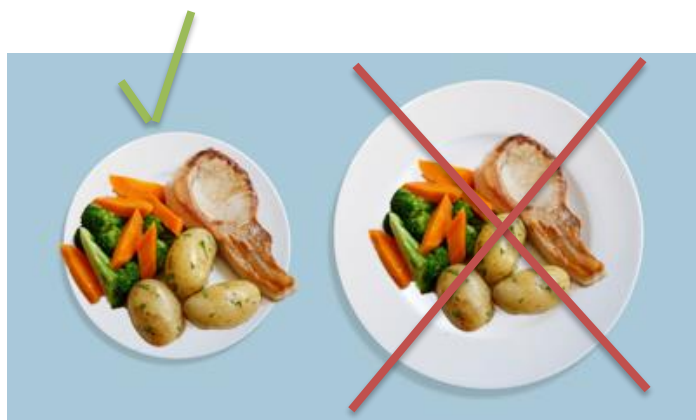
۵-۱. اقدامات عملی

اکنون وقت آن رسیده که عملاً اقدام کرده و بدون هیچ هزینه ای؛ ذهن و سبک زندگی تان را تغییر دهید. مطالبی که پیشتر به آن اشاره شده، در واقع مقدمه ای بوده تا نسبت به انجام دادن اقدامات عملی و دلایلی که در پشت این اقدامات قرار دارد، آشنا گردید. در ادامه به اقداماتی اشاره میشود که انجام دادن آنها هیچ هزینه و زحمتی ندارد، ولی در عین سادگی نیاز به توجه و اقدام از طرف شما دارند:

۱-۵-۱. استفاده از ظرفهای سائز کوچک

در وعده های غذایی از قاشق و بشقاب کوچک استفاده کنید. به این صورت که وعده های غذایی را همیشه در ظرفهای کوچک میل کنید. اگر قبلاً از

ظرفهای غذایی با سایز نرمال استفاده می کردید، از این به بعد غذا را در ظرف های کوچک و با استفاده از قاشقهایس کوچک مریا خوری میل کنید. حتما می گوئید: "چه لزومی دارد که در بشقاب کوچک غذا بخورم؟". برای توضیح این اقدام باید گفت که ذهن نیمه آگاه، فرق میان رخداد واقعی و غیر واقعی را نمیداند. اگر به یاد داشته باشید؛ اطلاعاتی که در الگوی ذهنی قرار دارد اینست که "ادم باید همه غذاشو بخوره، باید غذای این قاشق بزرگه رو بخوری، بچه باید به بشقاب پر غذا بخوره وگرنه بزرگ و قوی نمیشه و..". این اطلاعات در



الگوی ذهنی تان وجود دارد و حتی شما از وجود آن بی اطلاع هستید. این به این معناست که اگر بشقابتان پر از غذا نباشد، ذهن نیمه آگاه احساس خطر میکند و زندگی تان را در ریسک

و خطر میبیند؛ بنابراین به هر طریقی به مبارزه با این اتفاق می پردازد که میتواند جبران در وعده های دیگر و یا کاهش متابولیسم تان با هشدار و اعلان ناگهانی با اطمینان به این موضوع که قحطی و کمبود غذا اتفاق افتاد. ذهن نیمه آگاه فقط بشقاب پر برایش مهم است و فرق میان بشقاب کوچک و بزرگ را نمیداند. بنابراین بجای کم کردن غذا در بشقاب بزرگ، از بشقاب و قاشق کوچک استفاده کنید؛ حتی اگر در ابتدا مجبور باشید دوبار غذا سرو کنید. به مرور زمان خواهید دید که تغییرات فیزیولوژیکی نیز در شما رخ داده و حجم معده تان کوچک میشود و پس از مدتی، یک بشقاب کوچک پر از غذا، به همان اندازه ای که یک بشقاب پر از غذای بزرگ، سیرتان میکرد، پاسخگوی نیازتان خواهد بود.

۲-۵-۱. تشنگی بجای گرسنگی

در بسیاری از مواقع سیگنال گرسنگی دریافت میکنید، در حالی که تشنه هستید. گذشته کودکی تان را مانند هر کودک دیگر، مرور کنید؛ هر وقت گریه میکردید، به شما غذا میدادند عادت غذایی تان را بدقت مورد بررسی قرار دهید، حتما مانند بسیاری از افراد، خیلی زودتر از موعد مورد نظر احساس گرسنگی میکنید و همین امر باعث شده تا غذا مصرف کنید. اگر حداقل سه ساعت پس از مصرف وعده اصلی غذا، احساس گرسنگی کردید، آب بنوشید؛ احتمالا تشنه اید، ولی سیگنال گرسنگی صادر میشود. در صورتی که پس از وعده غذای اصلی بیشتر از این مدت میگذرد و مدتی پس از نوشیدن آب، دوباره احساس گرسنگی کردید، آنگاه میتوانید به سراغ غذا بروید.

۳-۵-۱. همیشه؛ فقط به هر آنچه که میخواهید فکر کنید

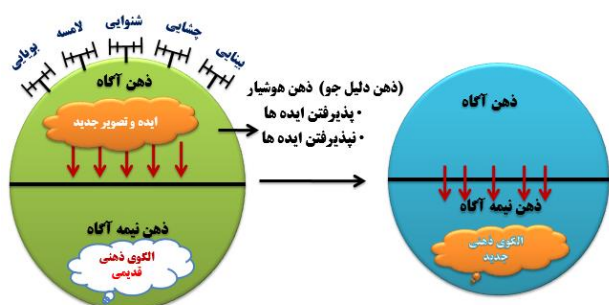
"خدایا اگه من بتونم از دست این چاقی خلاص شم، آبش میکنم این شکمو، دیگه خسته شدم کی میشه از شر این چاقی خلاص شم، مواظب باش چقدر غذا میخوری چاق می شی ها، وای خیلی غذا خوردم باز وزنم میره بالا و چاق میشم، نه من نمیخورم میترسم وزنم بره بالا شکمو نگاه کن به اندازه کافی چاق هستم!" اگر جز افرادی هستید که به وزن ایده آل تون نرسیدید، حتما از این مکالمات زیاد استفاده کردید. با این مکالمات، نشان میدهید که به این ایمان دارید که وزنتان افزایش پیدا میکند. به یاد داشته باشید که شما تبدیل به کسی میشوید که همیشه به آن فکر میکنید. اگر موقعی که غذا میخورید در مورد این فکر کنید که با خوردن غذا وزنتان افزایش پیدا میکند؛ این یعنی اینکه وزنتان حتما بالا میرود. همیشه به هر چیزی که میخواهید برای تان اتفاق بیافتد فکر

کنید، نه به چیزی که نمی خواهید برایتان اتفاق بیافتد. اگر بدنبال رسیدن به وزن ایده آل هستید به فکر این نباشید که نکند چاق و یا چاق تر شوید، بلکه فقط به این فکر کنید که می خواهید وزنتان چندکیلو باشد و یا اندامتان در چه حالتی باشد. شما محصول چیزی هستید که همیشه در موردش فکر میکنید. اگر همیشه به فکر فرار از چاقی باشید، مطمئن تنها چیزی که تجربه خواهید کرد، چاقی خواهد بود؛ **بر اساس قانون عدم مقاومت: هر آنچه در برابر آن مقاومت کنید در برابر شما مقاومت میکند.** پس به یاد داشته باشید همیشه در همه حال چه در موقع غذا خوردن و چه در مواقع دیگر فقط و فقط به وزن و اندام ایده آل تان فکر کنید.

۴-۵-۱. تصویر سازی ذهنی و خلق واقعیت

همه افراد روزانه بارها از تصویر سازی ذهنی استفاده می کنند؛ ولی غالباً این تصویر سازی ها منفی هستند. ماشین تان را پارک کرده و محل را ترک میکنید، نگران هستید که پلیس جریمه تان کند. به نگرانی های دیگر فکر کنید: نگرانید که فردا در محل کار چطور با رئیس تان روبرو شوید، نگران این هستید که چگونه میتوانید از عهده هزینه ها، شهریه دانشگاه و ... را بر بیایید! در همه این موارد؛ تصاویری از اتفاقات و موقعیتهایی که مربوط به آینده هستند را در ذهن ایجاد کرده و ناگهان به این نکته پی میبرید که با اینکه این اتفاقات رخ ندادند، ناگهان احساس اضطراب، تپش قلب و دلهره، سستی و احساس ضعف و ناتوانی و خشکی دهان که علائم فیزیکی هستند در بدنتان پدیدار میشود؟ چرا بدنتان طوری واکنش نشان میدهد که گویی واقعا این وقایع اتفاق افتادند؟

دانشمندان دریافتند که از طریق تجربه خیالی^۱، مغز و سیستم عصبی واکنش نشان می دهند، زیرا ذهن نیمه آگاه فرق بین واقعیت و تخیل را تشخیص نمی



دهد و این دقیقاً همان اتفاقی است که در فرد به هنگام قرار گرفتن در یک جلسه هیپنوتیزم رخ می دهد؛ در جلسه هیپنوتیزم تلاش می شود تا ذهن آگاه را از کنترل خارج کنند و سپس با بیان

کردن پیشنهاداتی به اطلاعاتی که در ذهن نیمه آگاه وجود دارد دسترسی یابند. اگر تصویری در ذهن آگاه، ایجاد شود و سپس نسبت به آن وابستگی احساسی ایجاد شود، یعنی نسبت به درستی و قطعیت وقوع آن یقین حاصل شود، تصویر مورد نظر به ذهن نیمه آگاه منتقل میشود. هر تصویر و ایده ای که به ذهن نیمه آگاه وارد شود، منبع ایجاد اتفاقات فیزیکی در بدن می گردد. عمل وارد شدن تصویر و ایده از ذهن آگاه به نیمه آگاه که تنها با وجود احساس نسبت به صحت و درستی و قطعی دانستن رخداد مورد نظر است را ایمان می گویند. بعبارتی، **ایمان داشتن؛ یعنی اینکه صحت یک رخ دادی که هنوز نمود فیزیکی آن پدیدار نشده و مربوط به لحظه حال نیست را مورد تایید قرار دهیم.** نقطه مقابل ایمان داشتن، شک و تردید است اگر مطمئن نباشید که ایده و تصویری از اتفاقی که در آینده برایتان می افتد، درست است یعنی شک و تردید دارید. وجود شک و تردید یعنی اینکه بصورت احساسی نسبت به وقوع اتفاقی وابستگی وجود ندارد، بنابراین ایده و تصویر ایجاد شده در ذهن آگاه وارد ذهن نیمه آگاه نمی شود، در نتیجه اتفاق مورد نظر بوجود نمی آید.

تبدیل تصویر به واقعیت فیزیکی

چگونه تصویری که از اندام و وزن ایده آلی که بدنبال آن هستید و در ذهن نگهداری میکنید، به واقعیت تبدیل میشود؟

بر اساس قانون تبدیل دائمی انرژی؛ هرآنچه که در هستی وجود داشته که میتوانیم ببینیم، بشنویم، لمس کرده، چشیده و ببینیم و نیز احساساتمان؛ همگی نمودی از انرژی در سطوح مختلف ارتعاش می باشد. تغییر ؛ تنها خصوصیت و ویژگی انرژی است. انرژی؛ علت و معلول خودش بوده که نه ایجاد شده و نه از بین میرود. قانون تبدیل دائمی انرژی^۱ بیان کننده این موضوع است که سطح غیر فیزیکی زندگی همیشه به نمود فیزیکی تبدیل میشود. انرژی افکار و ایده ها توسط احساسات از بدن و از طریق بدن به حرکت تبدیل شده که در نهایت به نمود فیزیکی و نتیجه مورد نظر ، تبدیل میشود.

برای درک بهتر این قانون؛ آب را بعنوان مثال در نظر بگیرید. همانطور که میدانید؛ مولکول آب از دو اتم هیدروژن و یک اتم اکسیژن ساخته شده و اگر به سطح کوچکتر از آن پردازیم دیگر آب وجود نخواهد داشت بلکه با اتمهای هیدروژن و اکسیژن سرو کار خواهیم داشت. با بررسی و مطالعه دقیقتر این اتمها با چشم مسلح؛ خواهید دید که این اتمها دارای ارتعاش بوده و ساکن نمی باشند. هنگامی که آب را سرد کرده و به یخ تبدیل کنید ؛ خواهید دید که اتمهای تشکیل دهنده آن در سطح ارتعاش آرام تری نسبت به اتمهای تشکیل دهنده آب قرار دارند و هنگامی که آب را گرما داده و به بخار تبدیل کنید؛ میزان ارتعاش اتمهای تشکیل دهنده آن افزایش می یابد. در همه این موارد تغییرات زیادی را شاهد بودید، ولی انرژی موجود در آب، یخ و بخار از بین نرفت، بلکه از حالت و شکلی به حالت دیگر

تغییر کرد که تغییرات آنها تنها بواسطه تغییر در سطح و میزان ارتعاش آنها بوجود آمده.

وزن و اندام ایده آل تان، اتفاقی است که از لحاظ سطح ارتعاش، در سطح متفاوتی با لحظه حال قرار دارد. تشکیل تصویر مناسب از وزن و اندام ایده آل در ذهن آگاه، اولین گام در ایجاد؛ نمود و اتفاق فیزیکی مورد نظر است. درواقع، ایده و تصویر مورد نظر که خود یک انرژی است را به وجود فیزیکی اتفاق مورد نظر که یک انرژی ولی در سطح ارتعاش دیگر تبدیل نمودید. هر آنچه بیشتر به نقطه مطلوب و مورد نظری که میخواهید به آن برسید بیشتر فکر کنید، درواقع به مدت بیشتری تصویر مورد نظر را در ذهن آگاه نگه داری میکنید. انرژی مورد نظر با اضافه شدن عامل ایمان، منجر به خلق اتفاق فیزیکی میشود که در سطح ارتعاش متفاوتی نسبت به لحظه حال قرار دارد.

بهترین موقع برای تصویر سازی

از تکنیک تصویر سازی ذهنی در هر موقعی میتوانید استفاده کنید، همانطوری که در هر موقعی از روز، شاهد پدیدار شدن افکار و تصاویر منفی در ذهن تان هستید. تصویر سازی ذهنی که ایجاد تصاویری از اتفاقات مثبت در زندگی تان است نیز میتواند در هر موقع و ساعتی از روز انجام شود، ولی بهترین موقع برای استفاده از

تکنیک تصویر سازی موقعی است که بدنتان تحت فشار نباشد. استفاده از شاواسانا، به همراه تصویر سازی مورد نظر میتواند تاثیر تصویر سازی ذهنی را بارها، قویتر سازد. شاواسانا به شما این اجازه را میدهد که بدنتان را در حالت



ریلکس قرار داده تا ذهن بتواند به آرامش بیشتری دست یابد، بدین ترتیب تصویر سازی آسان تر بوده و تاثیر عمیق تری بر ذهن می گذارد. برای قرار گرفتن در حالت ریلکسیشن شاواسانا، اقدامات زیر را انجام دهید:

- ابتدا در یک محیط آرام قرار گرفته و مطمئن شوید به مدت نیم ساعت بدور از هر سرو صدا و چیزی که آرامش تان را مختل کند قرار دارید.
- به پشت ، مطابق تصویر دراز کشیده و چشمانتان را ببندید.
- نفسهای آرام و شکمی را تجربه کنید.

- آگاهی تان را متوجه تک تک اندام تان ساخته و سپس توسط قدرت ذهن آگاه متوجه اندامهای تان شده و آنها را رها کنید و از کنترل خود خارج سازید. بعنوان مثال ابتدا به پای راست توجه کنید و آن را رها کنید طوری که انگار دیگر هیچ حسی ندارد و کاملاً سنگین شده و از کنترل تان خارج شده است. سپس به سراغ تک تک قسمتهای مختلف بدن رفته و در نهایت به این احساس برسید که دیگر هیچ کنترلی بر جسم تان ندارید. از ده به پایین تا صفر بشمارید. با هر شماره بدنتان سنگین و سنگین تر میشود ، زمانی که به صفر میرسید کاملاً کرخ میشود. - سپس به سفر ذهنی بپردازید؛ تصویری از اندام ایده آلتان را در ذهن تشکیل دهید. سبک غذا خوردن و غذاهای سالمی که همیشه مصرف میکنید، تمرینات ورزشی که مداوم ادامه میدهید، شماره مورد نظری که بر روی ترازو وزن دلخواه تان را به نمایش در می آورد را تصور کنید. با این تصورات، زندگی آینده تان را به لحظه حال آورده و آن را بازی می کنید ، دقیقاً به مانند یک هنر پیشه. با این اقدام ؛ در انتقال تصویر مورد نظر از ذهن آگاه به نیمه آگاه کمک میکنید.

پس از پایان یک جلسه بیست یا سی دقیقه ای شاواسانا به همراه تصویر سازی مورد نظر ، بصورت ذهنی تا ده شمرده و ابتدا به محیط اطراف تان آگاه شده و سپس چشمانتان را باز کنید. جلسه شاواسانا به پایان رسید است.