



موفقیت و سلامت

تألیف:

احمد ارغیانی

www.ketab.ir

سرشناسه	: ارغیانی، احمد، ۱۳۳۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: موققت و سلامت / تالیف احمد ارغیانی.
مشخصات نشر	: مشهد: نی نگار، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-6447-08-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتنبامه: ص. ۱۴۱-۱۴۴.
موضوع	: سلامتی
موضوع	: موققت
روندی کنگره	: ۱۳۹۲ م ۸۴ الف / RAYV۶
ه بندی دیویی	: ۶۱۳
شماریاتشناسی ملی	: ۳۱۶۹۵۱۵



موققت و سلامت

تالیف زهره آوری

احمد ارغیانی

ویراستار ادبی: غ. ثنائی
طرح جلد: زهره ثنائی فر
تایپ و صفحه آرایی: دفتر پویش / رسمی
نوبت چاپ: چاپ اول، بهار ۹۲
۱۴۴ صفحه، رقعی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۵۸۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۷-۰۸-۷

مشهد: خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰
تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۷۴۷۶۵ دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

© تمامی حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است *

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۹	تقدم
۱۳	پایانهای فقر
۱۹	موفقیت و مدیریت تولید ثروت
۳۳	اثرات مثبت تبلیغات
۴۱	رقابت سالم
۴۵	حسادت
۴۹	چه کسانی در معرض استرونی قرار دارند؟
۵۷	ترس ناگهانی
۶۳	خوراکی‌های تشدید کننده استرس
۶۹	تبسم
۷۳	خنده، بازدارنده فشارهای عصبی
۸۳	ضرورت خواب کامل
۹۵	موسیقی‌های آرام بخش
۱۰۷	هیپنوتیزم
۱۱۳	خود هیپنوتیزم
۱۱۷	اعتقادات آرام بخش مذهبی از دیدگاه جهانی
۱۲۳	ورزش یکی از اصول سلامت انسان
۱۴۱	منابع

پیش گفتار

استرس می‌تواند علاوه بر نابسامانی‌های روحی و روانی در انسان، زخم یا التهاب به عضوی وارد آورده که بعضاً ممکن است به وسیله‌ی میکروسکوپ مشخص داده شود. فشار خون بالا می‌تواند سرآغاز بیماری‌های قلبی و عروقی باشد، چنان که در گذشته‌ی نسبتاً دور بیماری‌های واگیردار تلفات و صدمات بیشتری را به بشر وارد می‌کردند، اما امروزه هم بیماری‌های قلبی و عروقی، هم تجویز و خوراکی‌های رنگارنگ صنعتی، تلفات سنگینی را بر جوامع مدرن وارد می‌کنند.

افلاطون می‌گوید یکی از بزرگ‌ترین اشکالات پزشکان این است که آن‌ها سعی می‌کنند بیماری‌های جسمی را بدون درمان بیماری‌های روحی معالجه نمایند، در حالی که جسم و روحی هستند و آن‌ها را نمی‌شود جداگانه معالجه کرد.

زندگی شهرنشین امروز با تمام امکانات جذاب رفاهی و تجهیزات شگفت‌انگیز پزشکی، مردم را به لحاظ روانی خسته و فرسوده کرده، همه می‌خواهند آرامش واقعی و خوشبختی داشته باشند، اما نادانی که روش درست رسیدن به آرامش را تمرین و عملی ننمایند، نباید انتظار بهبودی در خلق و خوی خود را داشت. مطمئناً راه‌های دوری از فشارهای جسمی در کنار ما و در وجود خود ماست. بعضی افراد با توجه به این که اطلاعات ارزشمندی را از کتاب‌ها و متخصصین به دست آورده‌اند، اما همیشه با این فشارها مقاومت می‌کنند. یک فرد معمولی می‌تواند با عملی نمودن دانسته‌های اصولی ۹۶ درصد بر استرس خود غالب شود و آن را از خود دور نماید؛ لذا در عصر حاضر که از در و دیوارش عجله و شتاب‌زدگی و

پیدایش کنی و اگر نیست، هرگز نگران نشو! لذا با پیش آمدن مسایل منفی اگر به ذهن مان اجازه بدهیم که زندگی ما را تبدیل به عرصه تشویق و نگرانی ها نماید، هرگز زیبایی هایی که در اطرافمان وجود دارد را نخواهیم دید. چنان چه افکار مثبت را پرورش دهیم شرایط حساس زندگی را هیچ وقت به دست احساسات نامعقول نمی سپاریم. مسایل گذشته با گذشت زمان حقایق را روشن می سازد. هیچ وقت رفتاری قادر نیست بی هیچ تغییری در مدت زمانی حفظ شود؛ انسان حتی در کمرشکن ترین رویدادهای زندگی می تواند آن ها را دشوار نسازد. در حالت یأس و نومیدی چون که زندگی جدی به نظر بلوه می کند؛ لذا احساس می کنیم که وضع ما بحرانی شده و این مسایل در حقیقت وجود دارد که باید با آموزش ذهن روابطمان را با دنیای خود تغییر دهیم. تمام فکری مثبت به ما این امکان را می دهد تا تجارب تلخ و شیرین گذشته را با عامل حقیقت فعلی مقایسه نماییم. تجارب ناکام گذشته همانند چراغ راه کار ما به ما هشدار می دهند که مسایل نگران کننده تکرار نگرددند. تمرینات تریکات خارجی مانند تأثیر گرما یا سرما فعالیت بدنی و تغییرات داخلی مانند کاهش یا افزایش قند خون تب و حمله میکروب ها و امراض و هیجانات ناشی از اندام را عامل استرس بدن نامیده.

موتیان فیلسوف بزرگ فرانسوی می گوید: اندکی از قدر که از تصویر آن چه که پیش می آید آزار می بیند، از خود آن حوادث بی بهره می ماند. هرلندیور این جملات را در محلی نوشته که هر روز آن را ببیند و بخواند و به ذهنش بسپارد:

پروردگارا! به من آرامش عطا فرما که بتوانم چیزهایی را که در بهر عوض کردنشان نیستم بپذیرم. به من شجاعتی عطا فرما تا بتوانم چیزهایی را که می توانم عوض کنم و بصیرتی که، تفاوت این دو را بفهمم.

امروز با اوج گرفتن صنعت و تکنولوژی و در پی آن استفاده کردن مردم از وسایل رفاهی مدرن و نیز ماشین آلات صنعتی و غیره که مجموعاً همه این‌ها تأثیر بسزایی در نحوه زندگی مردم گذاشته است و به انسان آسایش و راحتی وصف ناپذیری بخشید، اما در همین حال شاهد می‌باشیم که مراکز درمانی ما مملو از بیمارانی می‌باشد که به علت استفاده نادرست از لوازم صنعتی و غیره و شتاب‌زدگی دچار سانحه شده‌اند، از سویی دیگر امروزه ثابت شده که ۹۰٪ از فشار خون‌های بالا و در پی آن بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز فشارهای روانی، خصوصاً در جوامع صنعتی، ارمغان کم تحرکی به علت زندگی ماشینی امروز مردم است، خصوصاً آن‌هاییکه در حلقه‌های اضطراب گیر افتاده‌اند. راهی جهت خلاصی خود پیدا نمی‌کنند، مشخصاً نحوه زندگی مدرن این شرط را برنگذاشته است.

پیامدهای استرس خصوصاً در صنعتی و شتاب‌زده امروز تهدیدی جدی برای سلامتی بشر به شمار می‌آید که سبب کاهش کیفیت زندگی و لذت و بهره‌وری فرد در طول عمر با ارزشش می‌شود و وی را از مسیر زندگی پر بار و شایسته که در انتظار اوست دور می‌نماید. باید گفت این معضل بیش‌تر به علت این می‌باشد که افراد از آثار مخرب و جدی آن که سلامتی و نشاط آن‌ها را تهدید می‌نماید، به اندازه لازم آگاه نمی‌باشند و سعی می‌کنند که ساده آن را جهت زدودن استرس و هیجانات به کار نینندند، از آن‌جا که استرس وقتی از حد مجاز خود تجاوز کند سبب معضلات روحی و جسمی می‌شود، لذا ضرورت دارد که هر فرد از راه کارهای ساده و درست این آگاه باشد، تا از قبل با به اجرا درآوردن تمرینات مقابله با آن بتواند در موقعیت‌های استرس‌آور وضعیت فوق را کنترل نماید، گرچه استرس و

اضطراب در حد مجاز باعث احساس خطر که نوعی هراس است به هنگام لازم برمی‌انگیزد و برای بقا و دوام هستی وی ضروری است، اما همان طور که اشاره گردید فشارهای عصبی زیاد روند طبیعی و ترقی انسان را سد می‌نماید و مانع از پیشرفت و تأمل آمدن وی به اهداف خود در زندگی می‌گردد.

در پایان لازم است از زحمات فرزندانم امیر ارغیانی به جهت کمک در جمع‌آوری منابع و اطلاعات، تشکر نمایم.

با سپاس

سخن آغازین

در عصر حاضر، کتب، اطلاعات و رسانه‌ها در واقع انقلابی در جهان به وجود آورده‌اند که در این عرصه‌ی شگفت انگیز هر فردی که شیفته‌ی موفقیت و سلامت می‌باشد، قادر است با ورود به این عرصه‌ی گسترده، با شیوه‌های ساده و صحیح، با ارزش‌ترین راهکارهای پیشرفت و سازنده را به خود برساند و فزاینده جهت اهداف عالی خویش دنبال نماید. انجام دستورات کارآمدی مؤثر تغییرات شگفت انگیز و بزرگی در زندگی فرد به وجود می‌آورد. آیا شما تا به حال به این مطلب اندیشیده‌اید که چه موانعی شما را از پیش رفتی که شاید شماست باز نگه می‌دارد؟ چنان چه به این موضوع مهم فکر نکرده‌اید ضرورت دارد آن را مورد بررسی قرار داده و موانع را شناسایی نمود و با ارادی قوی این مانع فلج کننده را کنار بگذارید، به خاطر داشته باشید اتحاد در افراد بااراده و مجموعه‌ای که با آن‌ها حرکت می‌کنید، یک اصل مهم جهت سرعت بخشد. مسیر پیشرفت شماست. زندگی افراد مشهور و موفق را بررسی کنید، ببینید علت آن دگرگونی‌های مثبت آن‌ها چه چیز می‌باشد. جواب این سؤال ساده است، یعنی به کار گرفتن اراده و استعدادها سبب درخشش آن‌ها شده. باید گفت همه افراد بالنسبه دارای این توانمندی‌ها می‌باشند و آماده جرقه‌ای هستند. آن‌ها به کار بیندازد، تا از موهبت‌هایی که جهان آفرینش برایشان مهیا کرده و برانتظار آن‌هاست بهره‌مند گردند و معضلات احتمالی و فلج کننده همچون فقر، ترس، افسردگی و نابسامانی‌های روانی و ... را از قلمرو زندگی کنار زد. بنابراین باشند برای خود، فرزندان و سایر عزیزان و افراد جامعه، الگویی ارزشمند را شور، نشاط و امید بوده و نیز از زندگی پویا و تأثیرگذار خویش در حد امکان استفاده نمایند.

ان شاء...