

# چون عقاب پرواز کن

معجزه موفقیت با دو بال

سلامتی ذهن و افکار و

سلامتی جسم و اصلاح تغذیه

www.ketab.ir

مؤلف

زهرا کاظمی

انتشارات مانیان



## فهرست

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                                     |
| ۹  | پیشگفتار                                                  |
| ۱۲ | ضمیر ناخودآگاه                                            |
| ۱۷ | احساس                                                     |
| ۱۸ | زندگی ما دو جنبه دارد:                                    |
| ۱۹ | برای تغییر و دگرگون کردن زندگی خود نیازی به تقلا نداریم.  |
| ۲۲ | به سه روش می‌توانیم این حس را به خود بدهیم:               |
| ۲۴ | تمرکز                                                     |
| ۲۸ | مسئولیت‌پذیری                                             |
| ۳۰ | قبول مسئولیت با مقصر بودن کاملاً متفاوت است.              |
| ۳۰ | ما چیزی را می‌بینیم که درون ماست.                         |
| ۳۴ | سیاس‌گذاری                                                |
| ۳۵ | جمله‌ای طلایی:                                            |
| ۳۶ | احساس دست‌یابی به خواسته‌ها:                              |
| ۳۹ | هر لحظه زمان مناسبی برای قدردانی و آفرینش است.            |
| ۴۰ | برای هر چه سیاس‌گزارتر بودن باید تمرین کنیم.              |
| ۴۱ | ما می‌توانیم در سه حالت شکرگزاری کنیم.                    |
| ۴۵ | حضور ناظر                                                 |
| ۴۶ | حضور ناظر یا مشاهده‌گر متعالی یعنی دیدن کسی از منظر بالا. |
| ۴۹ | هوا پونو پونو                                             |
| ۵۰ | برای انجام این روش پاک‌سازی چهار عبارت:                   |
| ۵۲ | نیاز به تقلا نیست.                                        |
| ۵۴ | خنده                                                      |

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ۵۷ | مزاج شناسی                                                       |
| ۶۰ | طبع متفاوت افراد                                                 |
| ۶۳ | نتیجه:                                                           |
| ۶۵ | تغذیه                                                            |
|    | معرفی گیاهان و خوراکی های در تقویت ذهن و پاک سازی کننده پندارهای |
| ۶۶ | منفی                                                             |
| ۷۰ | ورزش                                                             |
| ۷۱ | تقدم پیشگیری بر درمان                                            |
| ۷۳ | عبور از ترس                                                      |
| ۷۶ | برای مقابله با ترس باید به آن حمله کنیم                          |
| ۷۸ | برند سازی شخصیت                                                  |
| ۷۹ | احساس لیاقت                                                      |
| ۸۳ | استفاده از سرمایه عمر خودمان                                     |
| ۸۳ | مهم ترین سرمایه هر کس عمر اوست                                   |
| ۸۴ | تصویر سازی زوایای خود                                            |
| ۸۸ | ارائه توانمندی های خود به دیگران                                 |
| ۸۹ | نتیجه پایان بخش                                                  |
| ۹۰ | معرفی منابع                                                      |

## مقدمه

یکی از فلسفه‌های اصلی خلقت انسان رشد و رسیدن به کمال است. همه انسان‌ها توانایی و استعدادهایی دارند که در این راستا می‌توان از آن‌ها استفاده کرد و با شناخت خود می‌توان زندگی خود و اطرافیان خود را شکوفا کرد. به‌درستی که هرکس خود را بشناسد خدای خود را شناخته است. وقتی شناخت خود انسان هم‌تراز با شناخت خداوند بلندمرتبه است. پس به این نتیجه می‌رسیم که وجود ما نیز خدائی است. چه‌بسا بسیاری از افراد از وجود چنین توانائی در درون خود بی‌خبرند که این عدم آگاهی مانع رشد و تکامل انسان می‌شود. در مسیر زندگی هرکسی راهی را شناخته و به دیگران توصیه می‌کند تا دیگران هم به‌مراتب بالاتری از سلامتی روحی و روانی ارتقا پیدا کنند. در این کتاب راهنمایی پیامبران، دانشمندان و حتی شاعران و نویسندگان از سراسر دنیا و اندیشه‌های ناب بزرگان موفق را گلچین کرده و کاربردی‌ترین و ساده‌ترین روش‌های رشد سلامت ذهنی و جسمی را به زبان بسیار ساده و روان به عزیزانم ارائه دهم.

در این راه من هم با شما عزیزان همراه می‌شوم و نکات قابل‌توجه و چشم‌گیر را بیش‌ازپیش در زندگی خود عملی می‌کنم تا باهم بتوانیم جامعه را جایی بهتر برای زیستن خود و دیگران کنیم.