

فصل پنجم

فواید ورزش روزانه و تجربه

خب تا اینجا کار قوانین حاکم بر ذهن رو گفتیم و متوجه شدیم که مشکل اصلی ریشه در ذهن آدمها داره و هرکسی که میخواد تغییراتی در رفتار و اعمال زندگی روزانه خودش بده و آرامش بیشتری رو نصیب خودش کنه اول باید با ذهنش کلنجار بره و ذهنش رو دستخوش تغییر بکنه! بعد که تونست ذهن خودش رو کنترل کنه به صورت اتوماتیک در رفتار و کردارش تغییراتی که مد نظرش بوده اعمال میشه.

حالا میخوایم یکمی هم از تاثیر ورزش روزانه بگیریم و اینکه با نیم ساعت الی ۴۵ دقیقه ورزش روزانه چه فوایدی نصیب ما میشه و چه اتفاقات خوبی توی زندگی ما میوفته!

برای کسی که مدتها از ورزش کردن دور بوده خب هفته های ابتدایی یکمی سخت میگذره تا عضلاتش از مرحله لاکتیکی گذر کنن ، یا به اصطلاح خودمون عادت کنه به ورزش کردن ، بعد از گذر از این مرحله بدن شروع میکنه به تغییرات و میفهمه که هرروز راس ساعت خاصی باید فعالیت بدنی داشته باشه و خودش رو برای این تغییرات آماده میکنه و انرژی بدن رو صرف بکارگیری در بخشهایی از بدن میکنه که شما از اون قسمتها بیشتر کار میکشید ، و رشد عضلانی اتفاق میافته و اگر که رژیم غذایی سالمی رو تحت نظر متخصص داشته باشید میتونید با دو سه ماه ورزش منظم به وزن ایده آل خودتون هم برسید ، یعنی اینکه اگر اضافه وزن داشته باشید میتونید از ذخایر چربی موجود در بدنتون برای سوخت ساز هنگام ورزش کردن استفاده کنید و یا اینکه اگه کاهش وزن داشته باشید میتونید با یه رژیم غذایی سالم انرژی مورد نیاز بدنتون رو برای سوخت ساز ، تامین کنید تا به سطح مطلوب نزدیک بشید.

البته این موضوعاتی که الان عنوان شد بسیار کلی هستن و برای دونستن جزئیات هرکدوم از اونها مدتها زمان نیاز هست ، ولی خبر خوب اینکه شما اصلا نمیخواد این موضوعات رو بدونید و ذهنتون رو درگیر کنید ، شما تنها کاری که میکنید اینه که ورزش کنید و هرروز این کار رو تکرار کنید ، به مرور سوالاتی که ذهنتون رو درگیر میکنن طبق قانون جذب به شما پاسخ داده میشه.

با شروع ورزش و بالا رفتن ضربان قلب و به تبع اون گردش خون در بدن بیشتر میشه و شما اکسیژن بیشتری رو هم میسوزونید که یک سلسله اتفاقات خوب به دنبال هم در بدن شما اتفاق میافته.

بازهم تاکید میکنم ما نمیخواهیم از فرایندهای شیمیایی که توی بدنمون اتفاق میافته حرف بزیم ، چون اصلا لازم نیست بدونیم چی میشه که حالمون خوب میشه با ورزش کردن ، فقط کافیه بدونیم با ورزش کردن میل به زندگی آدمها بیشتر میشه ، یعنی ما میتونیم از زندگی ماشینی امروزی فاصله بگیریم و ذهنمون رو روی بدنمون و فعالیت ورزشی متمرکز کنیم ، تحقیقات نشون داده ، مغز انسان وقتی به فعالیت ورزشی مشغول هست ، تمام هواس خودشو معطوف میکنه به کاری که مشغول انجامش هست پس در نتیجه ، در مدت زمانی که ما مشغول ورزش کردن هستیم ذهنمون از فکرهای جورواجور زندگی آزاد میشه و متمرکز میشه بر روی ورزش کردن که خودش یعنی آرامش بیشتر و اگه شما وقتی هم که ورزش میکنی هنوز توی فکر گذشته و آینده هستی باید باورهای خودتو بررسی کنی و اون رو ریشه یابی کنی تا بتونی رها بشی و خودتو از نگرانی ها رها کنی ، که ما راهکار این مورد رو دقیقا توی دوره راهکار عملی دستیابی به یک ذهن ورزشکار توضیح دادیم.



از فواید دیگه ورزش کردن تقویت سیستم ایمنی بدن و رفع نواقص و نارسایی جزئی هست که توی بدن ما وجود داره . شما تا وقتی که ورزش میکنید و روزانه اون رو تکرار میکنید سیستم ایمنی فوق العاده قوی ای خواهید داشت که به سادگی اجازه فعالیت ویروسهای بیماری زا رو نمیده و اگر ویروس قدرتمندی ، شمارو زمین گیر کرد با سیستم ایمنی ارتقاء یافته خودتون، که حاصل از

تلاش و ورزش روزانه در بدن شما ایجاد شده ، اون بیماری و ویروس خیلی زود از بین میره ، شما خیلی خیلی کمتر نسبت به گذشته بیمار میشید ، شاداب تر خواهید شد، عوارض ناشی از کم تحرکی از جمله پوکی استخوان ، نارسایی های کلیوی ، ریوی ، قلبی و کبدی به کلی در بدن شما از بین خواهد رفت ، شما به تناسب اندام میرسید ، در بدن خودتون احساس قدرت و نیروی جوانی بیشتری میکنید ، اعتماد به نفس شما بالا میره و از استرس و اضطراب شما کاسته میشه ، هرچقدر بیشتر ورزش کنید ، بدن شما آمادگی خودش رو بالا تر میبره و خودش رو قوی تر میکنه تا شما بتونید فشار تمرینات خودتون رو بیشتر کنید ، به اصلاح با تکرار ورزش روزانه، بدن شما قوی تر میشه و شما میتونید سطح آمادگی خودتون رو بالا ببرید ، و به همین میزان سلامتی و آرامش و شادابی بیشتری رو به زندگی خودتون جذب کنید ، نیاز شما به انواع قرصها و داروهایی که ممکن بوده از قبل استفاده میکردید کمتر و کمتر میشه تا بالاخره از بین بره ، ورزش میتونه درمان هر بیماری باشه به شرطی که شما اون رو باور داشته باشید . و مهمتر از همه احساس خوبی هست که هنگام ورزش کردن و بعد از اون به شما دست

میده ، شما ممکنه بی حوصله ، تنبل ، اخمو ، زود رنج و عصبی باشید ، ولی وقتی که شروع میکنید به ورزش کردن به دلیل هورمونهایی که توی بدنتون ترشح میشه به سطح ایده آل خودتون برمیگردید و به عینه خودتون میبینید که احساستون نسبت به قبل از ورزش کردن، چقدر بهتر شده ، وقتی که این حس رو تجربه کردید که ورزش حالتون رو خوب تر میکنه باید سعی کنید که هرروز اون رو تکرار کنید و هرروز سعی کنید که وضعیت خودتون رو بهبود ببخشید ، در واقع اگر خوب بخواهید به این فرایند نگاه کنید ، بدن تشکیل شده از انواع و اقسام مواد شیمیایی از قبیل ، آهن ، روی ، مس ، منیزیم ، فسفات ، نیترات ، کلسیم و هزاران هزار مواد شیمیایی دیگه که هرکدوم وظیفه خاصی رو دارن و با ورزش هورمونهایی توسط مغز توی بدن ما ترشح میشن که **حالمون رو خوب میکنن** و سطح این مواد شیمیایی گوناگون رو تنظیم میکنن.

راجب فواید ورزش و ورزش کردن با یه جستجوی ساده توی گوگل شما میتونید روزها در موردش مطالعه کنید که دیگه من بیشتر از این توضیح نمیدم ، ولی مهمترین قسمت خوبی که ورزش کردن به ما هدیه میکنه ، اینه که **حال مارو خوب تر میکنه** و چون انسان از کالدهای گوناگونی تشکیل شده ، ورزش کردن کالبد جسمانی مارو تقویت میکنه که بهتر میتونیم به وسیله کالبد روح که بخش اعظم اون ضمیرناخودآگاه هست اون رو هماهنگ کنیم و به این ضرب المثل شیرین قدیمی برمیخوریم که میگه **عقل سالم در بدن سالم** ، و شما اگه جسم سالمی نداشته باشی نمیتونی خوب فکر کنی و خوب عمل کنی و خوب زندگی کنی و برعکسش اگه ذهن سالمی نداشته باشی نمیتونی خوب زندگی کنی و خوب تصمیم بگیری و خوب عمل کنی.

و راه رسیدن به یه زندگی سالم و خوب و مثبت همراه با آرامش روزافزون اینه که شما روزانه ورزش کنید هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی ، یعنی **ذهنت رو با جسمت همزمان تقویت کنی** و هردوی اینهارو مکمل همدیگه قرار بدی و هرروز تلاش کنی که سطح کیفیتشون رو بالاتر ببری تا بتونی از مزایایی، که این تغییرات توی زندگی ایجاد میکنن استفاده کنی.

در ابتدا برای کسی که زیاد اهل ورزش کردن نبوده کار یکمی سخته ، ولی خب باید بدونید که **فعل سخته**، یعنی: کاری که اگه ممارست به خرج بدی قابل انجام شدن هست . برای همین واسه کسانی که نمیدونن چطوری باید ورزش کنن و از کجا شروع کنن ما به همراه دوره راهکار عملی دستیابی به یک ذهن ورزشکار فایل های ویدیویی رو به عنوان هدیه همراه دوره آماده کردیم که پله پله شمارو با انجام فعالیتهای ورزشی آشنا میکنه و شما فقط کافیه که ویدیو ها رو اجرا کنید و از مرحله اول شروع کنید اونها رو تکرار کنید تا به نتیجه برسید ، توی این دوره علاوه بر اینکه به تشریح کامل مشکلات

و موانع موجود بر سر راه ورزش کردن پرداختیم ، با ارائه راهکار ، می‌گیم که مشکل کجاست و چطوری باید حلش کنیم ، تک تکشون رو بررسی میکنیم و راهکار براشون ارائه میدیم .

همزمانی که شما از موانع و مشکلات ذهنی با خبر شدی و با قوانینی، آشنا شدی که میتونی با تمرینهای ذهنی اونهارو مرتفع کنی ، شروع میکنیم به ورزش روزانه طبق ویدیوهای موجود در دوره که با توضیحاتی که توی ویدیوها هنگام ورزش کردن داده میشه و نحوه انجام حرکاتی ورزشی و اینکه هر حرکت برای کدام قسمت از بدن هست و فایدهش چیه شما همزمان میتونی هم دانشت رو درباره کنترل ذهن و دستیابی به یک ذهن ورزشکار بالا ببری و هم میتونی با ورزش کردن روزانه برطبق آموزشهای ویدیویی جسمت رو هم تقویت کنی تا به سطح مطلوبی از دانش در زمینه ورزش کردن برسی که قبلا نداشتی.

توی دوره راهکار عملی دستیابی به یک ذهن ورزشکار ما ریز به ریز جزئیاتی رو که یه آدم برای ورزش کردن لازم داره و اینکه باید این اطلاعات رو داشته باشه تا بتونه ذهن خودش رو طوری تنظیم کنه که به مشوقش توی امر ورزش کردن تبدیل بشه، ارایه کردیم و ابتدا طرح مشکل شده ، بعد علت به وجود اومدن این مشکل بررسی شده و در نهایت راهکار ارایه شده تا شما بتونید اون نقیصه رو اصلاح کنید و این اطلاعات از تجربیاتی کسب شده که سالها آدمهای زیادی با اون دست و پنجه نرم کردن تا تونستن اصلاحش کنن و ما همه این تجربیات رو برای شما گرد آوری کردیم و توی یه مجموعه بینظیر و با کیفیت برای کسانی که میخوان از زندگیشون لذت بیشتری ببرن آوردیم.



تجربه:

در رابطه با تجربه ما به بحثی میرسیم به نام دانش ، در واقع دانش از تجربه به دست میاد ، وقتی کسی میخواهد چیزی رو بسازه که قبلا نمونه ای نداشته ، ابتدا از طریق سعی و خطا کار رو پیش میبره ، یعنی اون فرد یه دانشی داره برای کاری که میخواهد بکنه و میدونه که اون چیزی که میخواهد بسازه باید فلان نتیجه رو بهش برگردونه ، ولی نمیدونه که چطوری باید عمل کنه که به نتیجه دلخواهش برسه ، پس شروع میکنه به سعی و خطا و مواردی رو بررسی میکنه که فکر میکنه، ممکنه به اون نتیجه دلخواهش برسه و شروع میکنه به تلاش و ممکنه تا به نتیجه مطلوب خودش برسه بارها شکست بخوره و راههای زیادی رو امتحان بکنه تا بالاخره به نتیجه برسه و به این دانش دست پیدا کنه و بفهمه که آقا برای اینکه از نقطه X بخواد برسه به نقطه Y باید همچین راهی رو بره و بقیه راهها به خطا منجر میشه .

پس تجربه های گوناگونی که یه کسی میکنه تا بالاخره به نتیجه برسه تبدیل میشه به دانشی که بهترین راه رو نشون میده ، متاسفانه اکثر ماها حاضر نیستیم هزینه تجربه هایی که دیگران رفتند و اون رو با عمر و جوونیشون تست کردن بدیم و از دانششون استفاده کنیم ، ما میخوایم خودمون بریم تست کنیم و خودمون تجربه کنیم ، حاضریم مدتها از عمرمون رو تلف کنیم و به بیراهه بریم ولی هزینه دونستن راه درست رو پرداخت نکنیم .

وقتی که یه پدر ۶۰ ساله تجربیات زندگی ۶۰ ساله خودش رو در اختیار فرزند ۲۰ سالش میگذاره و توی نقاط حساس و گمراه کننده زندگی فرزند ، تجربیات پدر به کارش میاد ، در واقع اون پسر سن واقعیش ۸۰ ساله ، چون ۶۰ سال تجربه پدر رو در اختیار داره و نیازی نداره که شصت سال از عمرش رو تلف کنه تا مثل پدرش اون زندگی رو تجربه کنه و وقتی که شما یه کتاب در مورد مطلب مورد علاقه ات میخونی تجربیات نویسنده اون کتاب از سالها زندگی با اون مطالب، ریشه گرفته که همه اونهارو یکجا در اختیار شما قرار داده.

این تجربیات به نظر من با دانشی که ما از دیگران میگیریم میتونه به سن واقعی ما اضافه کنه و برای مثال ممکن هست فردی الان ۲۵ سال سن داشته باشه ، اما دانشی که حاصل از تجربه در ذهنش داره میتونه سن واقعی اون رو بسیار بیشتر کنه و به اصطلاح اون رو پخته تر و آماده تر برای مقابله با زندگی کنه.

اطلاعاتی که توی دوره گفته شده و برای اون راهکار ارائه شده ، کاملا دقیق و کامل هستن و تمامی جوانب امر رو در نظر گرفتن و برای همه مشکلات موجودی که ممکن هست سر راه یه آدم برای ورزش کردن به

وجود بیاد، راهکار ارائه شده و جالب هست بدونید این قوانین و این راهکارها محصور زمان نیستند و با گذر زمان این قوانین هرگز کهنه نمیشن.

چراکه همه راهکارهایی که برای دستیابی به یه ذهن ورزشکار ارائه شده ریشه گرفته از قوانین حاکم بر جهان هستی و کائنات هستن، که همیشه به صورت ثابتی در طول زمان وجود داشتن و این ما هستیم که باید از وجود اونها با خبر بشیم و ازشون توی زندگیمون استفاده کنیم.

گردآوری، تهیه و تنظیم و کارگردانی دوره ذهن ورزشکار حدود سه سال زمان برده و من به شخصه علاوه بر این سه سالی که صرف تهیه این اطلاعات بی نظیر کردم، سالهای سال اون رو با جون و تنم تجربه کردم و بهترین راه رو برای رسیدن، به این اهداف توی این برنامه گنجوندم، و هزینه ای که برای این دوره در نظر گرفته شده به اندازه خرید دوتا پیتزا هم نیست یا یک چهارم هزینه باشگاهای ورزشی هم نمیشه.

اما اطلاعاتی که این دوره در اختیار شما قرار میده سالها به تجربه ورزشی شما اضافه میکنه و شما بعد از مطالعه این دوره و پیاده سازی راهکارهای اون از بسیاری از اطرافیانتون که ناآگاهانه ورزش میکنند، آگاه تر و مطلع تر خواهید شد و بدن و روح و جسم خودتون رو بهتر میشناسید و این آشنایی به شما کمک میکنه که اختیار ذهن و جسمتون رو آگاهانه به دست بگیرید و اگرهم ورزش میکنید، با دانش کافی این کار رو انجام بدید و ازش لذت ببرید.

نتیجه گیری کلی:



زندگی به مبارزه اس ، مبارزه ای که خیلیا اصلا ازش اطلاع ندارن ، خیلیا بی هدف در حال مبارزه هستن ، زندگی یعنی فاصله دو نقطه شروع و پایان که نه شروعش با تو بوده و نه پایانش، زندگی یعنی آرامش و همه آدمها هر کاری که در هر لحظه انجام میدن یا برای رسیدن به آرامش هست ، یا به امید رسیدن به آرامش در آینده ، زندگی به تجربه است ، زندگی به حسه ، به حسه که توی به لحظه در جریان و این لحظها یکی یکی پشت هم میانو میرن تا ما اسمشو بذاریم عمر .

زندگی یعنی اینکه خودمونو بشناسیم و از خودشناسی به خدا شناسی برسیم ، زندگی یعنی مفهوم خلقت ، یعنی مسیر رسیدن خداوند و ما برای رسیدن به آرامش توی این دنیا که هدف مشترک همه آدمهای تاریخ بوده باید بتونیم خودمون رو به سرمنشاء آرامش نزدیک و نزدیک تر کنیم، **آرامش یعنی پروردگار** و راه رسیدن بهش اینه که توی جاده آرامش قدم برداریم و مرکب اون احساس خوب هست . ما وقتی طوری رفتار کنیم که نگران نباشیم ، دلهره و ترس از گذشته و آینده نداشته باشیم ، عاشق باشیم و ایمان و باور داشته باشیم که هرچی برای ما رقم میخوره خوب و مثبته ، یعنی اینکه احساسمون خوبه و داریم توی مسیر آرامش گام بر میداریم ، کلید اصلی رسیدن به این احساس خوب این هست که شما بتونی روحت رو با جمست همزمان تقویت کنی . ما با ورزش کردن و بررسی ذهن و موانع ذهنی و تمرینهای جسمانی و ذهنی هدفمون اینه که توی مسیر آرامش گام برداریم ، خیالمون راحت باشه که توی این مسیر اتفاقاتی که برای ما میافته سراسر خوبی و خوشی هست که **از جانب خداوند به ما هدیه میشه**.

ما میتونیم با تمرین های ذهنی به مرحله ای برسیم که دیگه نمیترسیم و باورداریم که خداوند با ماست، اگه اتفاقی یا نگرانی برامون بیافته خودمون رو در کمال آرامش به دستان خداوند میسپاریم و مطمئنیم که خداوند مارو هدایت میکنه و برامون خوبی در نظر گرفته ، درست مثل کودکی که در دستان مادر ازون محافظت میشه ، میدونیم که خداوند خوبه مارو میخواد حتی اگه به ظاهر الان بد به نظر بیاد . پس رفقا بیاید باور کنیم که خداوند فقط و فقط برای بنده هاش خوبی میخواد و این مائیم که باید فکر خودمون رو هماهنگ کنیم با قوانین خداوند که تغییر ناپذیره و برای همه ما خوبی میخواد اگه که ما هم برای خودمون بخوایم.

برای تک تک لحظها تون از درگاه خداوند سلامتی ، آرامش ، تندرستی و ثروت آرزو میکنم ، امیدوارم که زندگیتون سرشار از شادی باشه ، الله یکتا چراغ راهتون ، خدا نگهدار.

((پایان))

((مسعود پور تیموری))