

حاکمیت ماتحت شعور با محتوای منفی مانع بزرگ در راه پیشرفت شخصی و اجتماعی

قرن 21 قرن تحولات و دگرگونی های عمیق اجتماعی، علمی و طبیی است. چون بشریت در این قرن دارای سریعترین سیستم تبادلۀ معلومات، تبادلۀ افکار و اندیشه ها میباشد و از سوی دیگر کارد نیرنگ و بی عدالتی به استخوان مردم و حتی اکثریت علمای با وجدان جهان رسیده است، این حالت درد آور همه را برای راهیابی و رهایی دعوت مینماید.

بحث های را که من امروز با شما آغاز مینمایم صحبت های نهائی شده نبوده بلکه سر آغاز گفتگوهای من بعنوان طبیب افغانی با شماست تا مسؤولیت انسانی، اجتماعی و طبیی خود را در برابر بشریت و بخصوص هموطنانم ادا نموده مصدر خدمت شوم. من تلاش خواهم کرد تا از طریق این سایت های افغانی با شما در یک همکاری متقابل قرار بگیرم و به سوالات شما پاسخ بدهم.

این پژوهش تحقیقی را که در اختیار شما میگذارم چون تهداب اساسی زندگی شخصی، اجتماعی ما را پایه گذاری میکند و تا حدود زیادی سرنوشت ساز است، از همه خوانندگان و هموطنان خواهش دارم تا با دقت و کنجکاوی زیاد به این مسئله برخورد نمایند. صحبت های طبیی من استنادش به جدیدترین تحقیقات علمی روی حجره و Gen میباشد که توسط Bruce Lipton پروفیسور بیولوژی حجره در امریکا صورت گرفته و تجارب 34 ساله طبیی خودم نیز در آن نقش ایفاء مینماید.

Bruce Lipton در اثر تحقیقات خود بروی حجره های تهدابی به مقام پروفیسوری رسید. وی در دوران طفولیت با میکروسکوپ آشنا شد و از همان وقت علاقمندی شدید به درک حقیقت در زندگی حرات میکروسکوپی پیدا نمود. او قبل از تحقیقات اش روی بیولوژی حجره در پوهنتون درس اینرا میداد که Gen انکشاف حجره را کنترل میکند، کرکتر انسان را می سازد و رفتار انسان ها را تعیین میکند. پس از آنکه تحقیقات وی خلاف این موضع را نشان داد دیگر نمی توانست مغایر آنچه که کشف نموده بود تدریس نماید. او با وجود آنکه قرارداد دایمی با این مرکز علمی داشت مجبور به ترک پوهنتون گردید و اما بعداً در یکی از مشهورترین پوهنتون های جهان به اسم هاورد شروع به تدریس نمود.

Bruce Lipton در تحقیقات خود یک حجره تهدابی را در بشقاب نمو گذاشت. پس از هر ده ساعت این حجره دو چند میشد و پس از یک هفته از یک حجره هزاران حجره دیگر بوجود آمدند که همه دارای عین Gen بودند. وقتی او یکتعداد از این حرات را در یک محیط غذائی دیگر گذاشت این حرات به حرات عضلاتی تبدیل شدند. با تغییر پیهم محیط غذائی برای حرات که دارای عین Gen بودند این حرات به حرات شحمی، استخوانی و یا جلدی تبدیل شدند. متعاقباً او به این نتیجه رسید که حرات تهدابی انسان در قید محیط غذائی مختلف به حرات عضلاتی، شحمی، استخوانی و جلدی تبدیل می شوند. سؤالیکه اینجا مطرح میشود اینست که سرنوشت این حرات را چه تعیین میکند؟

Gen یا تغییر محیط غذائی؟ طبعاً محیط غذائی، زیرا محیط غذائی مختلف یگانه تغییر محیطی این حرات بود با وجود آنکه همه حرات از نظر Genetic عین Gen را داشتند.

پس اگر ما در یک تحقیقات علمی حرات سالم را از یک محیط سالم در یک محیط ناسالم و مریض قرار دهیم، خواهیم دید که حرات مریض میشوند و بر عکس در محیط سالم دو باره سالم و صحت میگردند. حالا به عنوان دکتر سوال خواهیم کرد، که چه دارویی بدهیم تا حرات دوباره صحت شوند؟ جواب این است که برای برگرداندن حرات از محیط ناسالم و مریض به محیط سالم و صحت دوائی ضرورت نیست زیرا آنها میتوانند به تنهایی خود دوباره صحت شوند.

روشن نو علمی که پس از تحقیقات Bruce Lipton و دانشمندان دیگر جایش را در جهان تحقیقات حجروی باز نمود Epigenetic نامیده می شود.

Epi یعنی مافوق Gen، طبقه بالای جلد را Epiderm می نامند. وقتی که از Epigenetic صحبت مینمائیم معنی اش آن است که محیط و اطراف Gen نقش کنترل کننده و تعیین کننده را بر ساختار های تبارزاتی Gen داشته و

حاکمیت محیط را بر Gen تثبیت مینماید، زیرا اعتقادات اوایل قرن بیست آن بود که Gen سرنوشت ساز انسان و بیولوژی اوست.

در این صورت همه چیزی را Gen کنترل میکند و ما نمیتوانیم در آن تأثیری وارد نماییم و انسان قربانی Gen و میراث است. اما علم Epigenetic ما را به این نتیجه می رساند که محیط و تغییر محیط سرنوشت حجره و حیات بیولوژیک حجره را تعیین میکند. بنابر این ما میتوانیم با تغییر محیط، سرنوشت خود را بدست خود بگیریم و آقایی خانه خود باشیم.

ما امکان این را داریم که واقع بینی خود را از محیط با شعور آگاه تغییر داده Gen وهستی خود را تحت کنترل بیاوریم. ولی این زمانی را در برمیگیرد تا ما آنرا در زندگی خود تطبیق نماییم.

آنچه از این تحقیقات جدید به اثبات رسید این بود که انعکاسات و Signal های محیطی بر کیمیا و بیولوژی وجود ما تأثیرگذار بوده و بر وظائف وجود ما نقش میگذارد و سبب تغییر آنها در جهت مثبت و یا منفی میگردند. با کنترل بخش منفی شعور ناآگاه خود توسط شعور آگاه میتوانیم وظائف حجره و وجود خود را به طرف مثبت تغییر داده و زندگی خود را در سطوح مختلف جسمی، روحی، عقلی و اجتماعی بهتر سازیم، لیکن باید میکانیزم ساختاری و نقش دو بعدی شعور یعنی شعور آگاه و شعور نا آگاه در زنده گی شخصی و اجتماعی خود دقیق مورد پژوهش و بررسی قرار دهیم تا باشد به درک آن رسیده و مهم تر از همه در زنده گی روزمره آنرا در عمل پیاده نمایم.

1. شعور آگاه: شعور آگاه ما که توسط آن شخصیت و آگاهی فکری خود را تبارز میدهیم و بخش خلاق و سازنده یعنی Creative ما را تشکیل میدهد. این شعور آینده ما را تخمین میزند، گذشته را مرور میکند و پرابلم ها، مشکلات و برنامه های روزمره را مورد بررسی قرار داده و راه حل ها را منطقی را جستجو می نماید. کارائی شعور آگاه ما در فی سانیه 40 بایت بوده که این توانمندی صرف مصروف حل مشکلات و برنامه های روزمره و آموزش های جدیدی می باشد و آن بدین معنی که شعور آگاه بعد از آموزش و تکرار یک عمل به شکل پی هم آنرا به عادت تبدیل نموده و تسلیم سیستم خود کار که همانا ماتحت شعور ماست و ظرفیت چند بیلیون بایتی دارد، می نماید. زیرا شعور آگاه با ظرفیت 40 بایتی خود نمی تواند از عهده حمل و ثبت تمام داده های زنده گی روزمره و فعال در سطوح مختلف، بر آید. از این جاست که نیرو عادت شکل گرفته و در دستگاه های ثبت ماتحت شعور برای انجام خود کار آن در آینده سپرده میشود. مثلاً: در مورد راننده گی، در آغاز شعور آگاه هر قدم را رهبری میکند، وقت ما داخل موتر می شویم در ابتدا نمی دانیم که ماشین را چگونه روشن کنیم، از کجا آغاز کنیم، پا ها را در کجا قرار بدهیم، چگونه حرکت کنیم و موتر را با محیط راننده گی مطابق به قوانین ترافیک چگونه هم سو سازیم. اما شعور آگاه این وظیفه را به دوش گرفته و بعد از تکرار آن ما به شکل خود کار وقت داخل موتر می شویم پا های ما به جا های که باید باشد قرار می گیرد، دست ها به کار خود می پردازد و چشم ها همچنان متوجه قسمت های حیاتی که لازم است می شود. این جاست که یک عمل بعد از تکرار دوام دار آن که حداقل 21 روز را در بر میگیرد توسط شعور آگاه به ماتحت شعور سپرده شده و رهبری کار را به صورت اتوماتیک بر عهده می گیرد. این سیستم در تمام بخش های زنده گی به همین شکل عمل نموده و بعد از تکرار آن به نیروی عادت و خود کار تبدیل می گردد.

2. ماتحت شعور یا شعور نا آگاه: این بخش مسؤل عادات ما بوده که پس از ریشه یابی و تکرار آن دوام دار آن در بخش شعور آگاه به نیروی عادت تبدیل شده، خود کار و اتوماتیک عمل میکند. این بخش زنده گی اجتماعی، فردی، روحی، عقلی و فیزیکی ما را روزمره به صورت خود کار و اتوماتیک هدایت می کند. اکثراً انسانها معتقد اند که زندگی شان توسط بخش شعور آگاه رهبری می شود. لیکن تحقیقات علمی سال های اخیر نشان داده است که حد اعظم 5 فیصد روش و اعمال روزمره ما توسط شعور آگاه هدایت میگردند و باقی 95 فیصد توسط پروگرام های ماتحت شعوری بصورت خودکار عمل می کند. حالا سؤال این است که ماتحت شعور ما چطور شکل میگیرد؟

تحقیقات علمی نشان میدهند که دماغ ما در 6 سال اول زندگی حتی در رحم مادر در یک حالت بی خودی یعنی Trance دوام دار قرار دارد گراف برقی دماغ یا Electorencephlography یک طفل زیر 6 سال امواجی را نشان میدهند که در بخش کلان سالان امواج آگاهی نیستند. دماغ در 6 سال اول در موج tetra یعنی 4 تا 8 Hz کار میکند و در یک حالت بیخودی نیمه خواب hypnotische trance میباشد.

در این 6 سال اول زندگی دماغ همانند کمرهء فیلمبرداری است که تمام Signal های محیط را مثل برخورد ها، آواز ها، احساس ها، عاطفه ها، محبت، عشق، توجه، جنگ، رنج، فقر، بیعدالتی، تحقیر، ضرب و شتم، قهر و خلاصه همه

چیز را ثبت کرده و پس از تکرار دوام دار این داده ها، پدیده ها، احساس ها، عاطفه ها، عمل کرده ها از شعور آگاه به ماتحت شعور انتقال یافته و بدین ترتیب ماتحت شعور ما شکل میگیرد. یعنی اگر طفل در این 6 سال اول زندگی در یک محیط سالم و خوب قرار گیرد، با عقل سلیم و پروگرام های سالم بار خواهد آمد و در صورتیکه محیط ناسالم و مریض باشد طفل با عقل و روح ناسالم بار آمده و این Signal های مثبت و یا منفی زندگی اش را تا آخر رقم میزنند. چنانکه گفته اند: با ما نشینی ماه شوی / با دیگ نشینی سیاه شوی و یا اینکه: خوی که در طفولیت بنشیند در مرگ برآید.

تعدادی زیادی محققین به این عقیده هستند که افکار والدین در مورد طفل پلان شده قبل از القاح در آینده طفل متولد اثر گذار بوده و بخصوص محیط مادر در دوران حمل زندگی بعدی طفل را تعیین مینماید. برای روشن شدن مطلب دو مثال از تجربه طبی خودم می آورم:

1. سه خانم بحیث مریض داشتم که در وقتی در گردن شان چیزی تاب میخورد احساس خفقان میکردند حتی اگر لباس گردن بلند میپوشیدند. پس از تحقیق و بررسی به این نتیجه رسیدم که چون هر دو طفل اطفال نا خواسته بودند و مادر آرزوی سقط یعنی مرگ آنها را داشت این دستور در وقت حمل در ذهن آنها ثبت گردیده بود و چون مرگ با فشار روی گلو در پیوند است این حالت یعنی فشار روی گلو سبب احساس خفقان در آنها میگردد.

2. قاضی 38 ساله بخاطر تداوی **دپریشن** که از 26 سالگی به اینطرف او را رنج میداد نزد آمد، مادرش در وقت حمل وی بنابر مشکلات زندگی اکثراً گریه میکرد، وقتی وی تولد شد او نیز تا سن یک سالگی گریه میکرد. یعنی حالت گریه مادر بعنوان یک حالت عادی در کست خالی مغز طفل ثبت شده بود. طفل پس از تولد برای تطابق با محیط مادر هم گریه میکرد. در سن 26 سالگی وقتی او دوباره تحت سترس کار و محیط قرار گرفت، عین مواد شیمی سترس که در وقت حمل از خون مادر به وی انتقال میکرد و سبب گریه اش میشد اینبار تحت **stress** با همان حافظه دوران طفولیت کمبای **stress** افزاز شده از وجود خودش باعث **دپریشن** او گردید. یعنی افزاز کورتیزول که هورمون سترس است علت **دپریشن** وی شده بود.

وقتی انسان به این آگاهی رسید و قانونمندی تشکیل **ماتحت شعور** را درک نمود، میتواند **ماتحت شعور** خود را شناسایی نموده تجزیه و تحلیل کند. روش، عقاید و قناعت های نا آگاه و غلط را تشخیص داده و مانع آن شود که زندگی اش توسط پروگرام های غیرشعوری و خودکار رهبری گردد و شعور آگاهش را هادی زندگی شخصی و اجتماعی خود سازد.

طبعاً آگاهی از این قانونمندی که انسان توسط 95 فیصد **ماتحت شعور** رهبری میشود، میتواند آنرا با **شعور آگاه** تحت کنترل آورد یک جهت قضیه بوده و ساده است، ولی عملی کردن این آگاهی در زندگی روزمره مستلزم جد و جهد دوامدار و همه روزه میباشد. چون **ماتحت شعور** ما تحت کنترل ما نبوده و 95% فیصد توسط پروگرام های خودکار و ثبت شده بخصوص دوران طفولیت و بعد از آن عمل میکند.

پس راه حل اینکه چطور میتوان در مدت کم بر آن حاکم شد باید بدانیم که **شعور آگاه** ما چطور تعلیم میبندد. **شعور آگاه** میتواند یک کتاب بخواند و از آن بیاموزد اما **ماتحت شعور** چون نیروی عادت و خودکار است فقط زمانی میتواند بیاموزد که دوام دار یک عمل یا تعویض یک پروگرام اش توسط **شعور آگاه** تکرار شود و عمل تکرار شده که تراوش از **شعور آگاه** انسان است میتواند بدین ترتیب نیروی عادات منفی و غلط را تعویض کند.

تحقیقات روان پزشکی نشان میدهد که 70 فیصد محتویات **ماتحت شعور** ما منفی و اشتباه آمیز اند. یکی از دلایل که **افغانها** نمی توانند اشتراک مساعی نمایند و به وحدت همگانی تن دهند و همه تحت یک سقف جمع شوند، حاکمیت این محتوای منفی فکری ثبت شده زندگی آنهاست که طبعاً 6 سال اول زندگی ایشان و جنگ های دهه های اخیر در آن نقش عمده دارد.

افکار ما متأسفانه در بند صدها محدودیت های فکری، ایدئولوژیک، سیاسی، اجتماعی، قومی، قبیله‌ای، اقتصادی و استعماری است که مانع پیشرفت دوام دار ما میگردد. پس این مانع بزرگ که در راه وحدت و همکاری مشترک ما قرار دارد باید با حاکمیت **شعور آگاه** ای دسته جمعی برطرف گردد. یعنی کلتور وحدت، انضباط، ارتباط، اختلاف و

تعادل را عادت روزمره خود گردانیم، زیرا کلتور حاکم در جامعه ما کلتور ضد اتحاد، انطباق، ارتباط، اختلاف و اعتدال است.

البته درک و عملی کردن پنج بعدی فوق در یک واحد، شرط پیروزی است. اگر یکی از این پنج اصل در کل آن حذف گردد، امکان ادامه حیات مشترک نمیتواند وجود داشته باشد. تفرقه افگنی، انشعاب، ضدیت، سقوط، ضعف و جنگ نتیجه آن خواهد بود.

اگر ما تغییر، تبدیل و کنترل **ماتحت شعور** خود را منظم و روزمره انجام دهیم و تکرار کنیم دماغ ما آنچه را که در اشکال منفی اش از دوران طفولیت و بعد از آن ثبت کرده توسط این عمل تحت کنترل آورده و آنرا با **شعور آگاه** که خلاق و نو پرور است تعویض می نماید و رهبری سالمی را در زندگی پیشه میگیرد.

اگر انسان دیروز با خود قهر بود و خود را در انجام یک کار اشتباه آمیز ماتحت شعوری دستگیر نمود و امروز باز هم این کار تکرار شود از کنترل حرکت اشتباه آمیز و تعویض آن به یک عمل سالم توسط شعور آگاه بی حوصله شده از تغییر و تحول صرف نظر می نماید.

این بدین معنی است که نیروی عادت را تحت کنترل آوردن ساده نیست ولی خوشبختانه امروز میتود های موجود است که با آموختن آن میتوان دماغ را تجدید پروگرام نمود، اما با وجود آن کار دوامدار و همه روزه در تغییر حاکمیت **ماتحت شعور** خیلی حتمی و ضروری بوده و باید همیشه حاضر باش بود.

بخصوص که در عصر تکنیک و کار شاقه و پر از سترس و حملات معلوماتی روزمره از هر جهت **شعور آگاه** ما مصروف تجزیه و تحلیل مطالب حاد فوق گردیده و برای راهیابی و حل آنها شدیداً مصروف میباشد.

ما متأسفانه **ماتحت شعور** خود را که حاکم و 95 فیصد خودکار است دیده نمی توانیم نه تنها این بلکه اگر یک کسی ما را متوجه یک اشتباه ما بسازد اکثراً آنرا قبول نمی کنیم. ما روش های شخصی خود را نه تنها توجه نداریم بلکه آنرا جدی و واقع بینانه تصور مینمائیم به همین خاطر آنرا **ماتحت شعور** می نامیم که فارغ از کنترل ما بوده و خودکار میباشد.

وجود انسان متشکل از 50 بلیون حجره است که هر کدام دارای معیار های حیاتی خاص خود بوده ولی همه با هم با یک اشتراک و مساعی، در یک نظم و ارتباط سیستماتیک، اورگانیک و دینامیک، حفظ تعادل، پذیرش اختلاف و وحدت برای یک هدف کار میکنند و آن **ادامه حیات** است.

فکر و عقل ما بر این 50 بلیون حجره متشکل حاکمیت دولتی داشته و آنرا هدایت میکند. پس اگر فکر، فهم و عقل ما در محیط سالم فامیلی، اجتماعی و طبیعی شکل گرفته و پروگرام شود میتواند دماغ ما این 50 بلیون حجره را بطور شایسته رهبری نماید و آنرا توسط افراز کیمیای تکامل و رشد، صحت، مثبت، راحت و سالم نگهدارد. کیمیای سالم و صحت یعنی افراز Dopamin, Oxytocin, Endorphin میباشد که سبب راحتی، صحت و نمو جسمی، روحی و عقلی شده از مرض (زبان گویائی حالت روحی، عقلی و جسمی) جلوگیری میکند.

اگر ما با محیط و طبیعت در یک هم آهنگی زندگی کنیم یعنی توسط مواد غذایی حیاتی و سالم تقویه شویم و فشار های روحی، جسمی و عقلی را اجتناب ورزیم و در یک محیط خوش و خندان زندگی کنیم، تعلیم و تربیه سالم بگیریم صحت و سالم بوده و به امراض مختلف روانی، جسمی و عقلی دچار نخواهیم شد.

بدین ترتیب باید گفت که در اساس ما مثل محیط غرض هستیم که توسط جلد پوشیده شده ایم و در تحت جلد ما 50 بلیون حجره در 70 فیصد مایع و خون شنا میکند. حالا اگر ما این محیط غذایی 50 بلیون حجره را تغییر دهیم سرنوشت آنها به اساس تحقیقات که صورت گرفته است نیز تغییر میکند.

یکی از این مواد غذایی که سرنوشت ساز است افکار، باور ها، عقاید، برخورد ها و احساسات ماست که توسط آن دماغ تغییر میکند و تغییر وظیفه دماغ توسط افکار سبب تغییر کیمیای خون میگردد.

اگر ما یک حالت روانی خراب داشته باشیم مثلاً ترس و فشارهای دوامدار، در این صورت دماغ آنرا جدی گرفته و از طریق غده Hypophys به غده فوق الکلیه دستور میرساند که Cortisol و Adrenalin افزایش دهد که این مواد سبب ضعف سیستم دفاعی وجود میشود چون تمام انرژی وجود برای فرار و یا دفاع از منبع ترس و فشار متمرکز شده جریان خون نهایت زیاد میگردد تا دست و پاها انرژی کافی برای فرار و یا دفاع داشته باشند. در این وضعیت بیوشمیک تمام 50 بیلیون حجره در شیمی ترس و سترس شنا میورزد.

وقتی وجود انسان در تمام ابعادش در حالت دفاع و یا فرار قرار گرفت و تمام انرژی اش در خدمت این حالت متمرکز شد، ارگانها خون کافی نمیگیرند و سیستم دفاعی وجود بنابر کمبود انرژی وظایفش را انجام داده نتوانسته و دستور کنترل و یا مرگ 14 میلیون حجره که در یک ثانیه باید بمیرند و 14 میلیون نو جایشان را بگیرند دچار مشکلات شده و در این حالت ضعف روحی، عقلی و جسمی میتوانند میکروبهای این الوقت یا اپور تونیست فعال شده سبب تولید امراض شوند، نمونه روشنش کشیدن تبخال پس از ترسیدن است. و یا چون دستور مرگ حشرات بنابر ضعف سیستم دفاعی صادر شده نمیتواند حشرات در حال مرگ مستقل عمل نموده سبب سرطان میگردد.

ما میتوانیم این حالت را بسود حاکمیت، قوت سیستم دفاعی و بهتر شدن جریان خون ارگانهای داخلی تغییر دهیم اگر ماتحت شعور خود را که در این وضعیت نقش منفی دارد توسط شعور آگاه خود تحت کنترل بیاوریم و اگر بتوانیم این سیستم حاکمیت شعوری را به عادت روزمره خود تبدیل نماییم، یعنی شیمی خون را توسط عبادت های مختلف که کار شعور آگاه است از شیمی سترس و ترس به شیمی نمو و خشنودی تغییر دهیم، مرض سرطان تحت کنترل آمده و از همان راه که آمده بود بر می گردد. زیرا این شیمی وجود است که سرنوشت حجره را تعیین میکند. این مسئله در قدم اول غیر قابل باور است ولی طبابت قرن 21 اینرا به اثبات رسانیده و خلاف آنچه از منابع رسمی تبلیغ میشود تحقیقات علمی آنرا نشان داده است.

اما اگر انسان محبت میورزد و یا عزیز خود را پس از مدتی دیری میبیند و یا مورد محبت و توجه صمیمانه قرار میگیرد مواد کمیای که به دستور دفاع افزایش می شود سبب قوت سیستم دفاعی شده و خود انسان با روح و روانش در حالت رشد و نمو قرار می گیرد که این وضع صحت روح، عقل و جسم را ضمانت میکند.

ما متأسفانه امروز 24 ساعت از تهدیدات روزمره فرار میکنیم و این حالت را نمیتوان از نظر بیولوژیک ادامه داد. این حالت وجود را غرق کیمیای ترس و وحشت نموده سبب امراض عقلی، عصبی و جسمی دوام دار میگردد. پس برای رسیدن به یک زندگی سالم و خوب اجتماعی چنین نتیجه میگیریم:

1. حاکمیت ماتحت شعور را که نیروی عادت است و 70 فیصد محتوای منفی دارد و 95 فیصد زندگی ما را هدایت میکند توسط تمرین های دوام دار و روزمره تحت کنترل شعور آگاه آورده و آنرا از محتوای منفی به مثبت تبدیل نموده و با این تعویض آنرا به شکل پروگرام مثبت دوباره به ماتحت شعور یعنی نیروی عادت که خود کار و اوتوماتیک است، بسپاریم.

2. میتود های را که چطور افکار منفی و عمل منفی را که تراوش از نیروی عادت ماتحت شعور ماست به افکار و عمل مثبت تبدیل نمائیم، بیاموزیم و همه روزه تکرار نمائیم.

3. Autogener Training یکی از میتودهای است که با آموختن آن میتوانیم خود را با شعور آگاه کنترل نمائیم و در وجود خود سبب افزایش هرمون های خوشی و راحتی شده افزایش هرمون های stress را که مادر مرض هاست مانع شویم.

4. برنامه های 21 روزه نیاش و عبادت را آغاز نموده و به مسایل به دید مثبت و خوشبینی نگریسته، خلاقیت، انسانیت و اصلیت خود را که پدیده ذاتی بشر است فراموش نکنیم. این میتود را به صورت مفصل در مقاله جداگانه خدمت شما عرض خواهد کرد.

میتود "پنج قدم در جهت تغییر و تکامل" را که ادامه این مقاله است در نوشته های بعدی از قدم اول الی قدم پنجم خدمت شما تقدیم نموده و در بخش اخیر برنامه 21 روز نیایش و عبادت را به تشریح خواهم گرفت.

منابع:

1. Bruce H. Lipton, ed., Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, 11, 1. Aufl (Burgrain: Koha-Verl, 2006).
2. Joachim Bauer, ed., Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus kooperieren, 3. Aufl (Hamburg: Hoffmann und Campe, 2007).
3. Wolfgang Ludwig, ed., Informative Medizin: Krankheits-Ursachen / Behandlung ohne Chemie (Essen: VGM, 1999).
4. Will Bowen, ed., Einwandfrei: Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen; [die 21-Tage-Herausforderung] = "A complaint free world", Dt. Erstausg., 1. Aufl, Arkana (München: Goldmann, 2008).
5. Fritz-Albert Popp, ed., Die Botschaft der Nahrung, Erw. und aktualisierte Neuausg., 3. Aufl (Frankfurt am Main: Zweitausendeins, 2001).
6. Klaus P. Medicus, ed., Quanten-Intelligenz: Q!; Heilsein erleben statt Heilung suchen, 1. Aufl (Burgrain: KOHA, 2012).