



نشریه اینترنتی حکمت کهن

متافیزیک و علوم باطنی ، فراروانشناسی ، روانشناسی موفقیت و توسعه فردی ، قانون جذب.



نشریه الکترونیک مجموعه آموزشی و پژوهشی حکمت کهن

شماره ۲ - اردیبهشت ۱۳۹۸ خورشیدی

نشریه اینترنتی حکمت کهن

متافیزیک و علوم باطنی ، فراروانشناسی ، روانشناسی موفقیت و توسعه فردی ، قانون جذب .



نشریه اینترنتی
حکمت کهن

شماره ۲
اردیبهشت
۱۳۹۸ خورشیدی

نشانی سایت حکمت کهن
<https://metafn.ir>

وبلاگ
<http://blog.metafn.ir>

در تلگرام نیز با ما همراه باشید.



@MetaFN_499



در اینستاگرام ما را دنبال کنید

Instagram

@metafn_499

➤ آب نمک درمانی (قسمت دوم)

➤ چکیده تمام تعالیم خردمندان

➤ خواص سنگ کریستال کوارتز

➤ چگونه استرس خود را کنترل کنیم (اینفوگراف)

➤ گیاهان دارویی و خواص آنها (قسمت دوم)

➤ آیات شفا در قرآن کریم

➤ ۵ سوال که درباره شاد بودن، باید از خودمان بپرسیم!

➤ جذب و متقاعد سازی دیگران (گوش کنید - ببینید - بپرسید)

➤ سوخت چراغ عمر یا حرارت غریزی (قسمت اول)

➤ فواید مدیتیشن

➤ آغوشتان را برای موفقیت ، پول و ثروت باز کنید

➤ آوای آفرینش (نگاهی به نقش صوت در جهان درون) (قسمت اول)

➤ روش هایی موثر برای رسیدن به خودباوری

➤ چگونه تمرکز کنیم؟ (اینفوگراف)

➤ عکس نوشته های انگیزشی

ماهنامه حکمت کهن - شماره دوم - اردیبهشت ۱۳۹۸ خورشیدی

نسخه عمومی - رایگان

هرمس - میکائیل - فرید نیک اقبالی

آب نمک درمانی (قسمت دوم)

چه چیزهایی برای آب نمک درمانی لازم است؟

- سطل بزرگ (تا ۵٪ از سطل) با آب پرشود تا هنگام غوطه ور شدن پاها ، آب قوزک ها را فراگیرد.
- سنگ نمک
- یک حوله
- زیراندازی برای پاها

آب نمک درمانی چگونه انجام می شود؟

آموزش قدم به قدم

آماده سازی:

(تا ۵٪ از سطل) با آب پرشود تا هنگام غوطه ور شدن پاها ، آب قوزک ها را فراگیرد. دو قاشق غذاخوری پودر سنگ نمک افزوده شود.

خالصانه و همراه با ایمان برای پاک شدن از انرژی سیاه به درگاه خداوند دعا کنید .همچنین دعایی ویژه برای نابودی انرژی سیاه ارواح (اجنه ، شیاطین، انرژی های منفی و غیره) که بر شما اثر می گذارند ، بخوانید. نیایش، عامل مهمی است که موجب بهتر شدن اثر درمانی می شود.

روش درمان:

در حالی که پاها در آب غوطه ور است، راست بنشینید. فاصله بین پاها ۲-۳ سانتی متر باشد. این امر به خنثی شدن بیشینه انرژی منفی کمک می کند. اگر پاها با هم تماس داشته باشند، آنگاه خنثی کردن انرژی سیاه از طریق پاها دشوار خواهد شد.

پاها در آب نمک به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه باقی بمانند.

در حالی که پاها در آب است نام خداوند بنا بر مذهب تکرار شود.

تکمیل کار:

پس از تکمیل درمان خداوند را شکر گویند و دعا کنید که مرزی حفاظتی در پیرامون تان ایجاد شود.

آب سطل را در توالت خالی کنید و سطل را با آب تمیز آب کشی کنید.

نام خداوند بنا بر مذهب تان را به مدت ۲-۳ دقیقه تکرار کنید.

مکانیزم عملکرد چیست؟

ذکرگویی و دعا موجب بیرون راندن و فروپاشی ذرات انرژی سیاه که توسط ارواح در بخش های مختلف وجودمان ایجاد شده است، می شود.

آب نمک (آب همراه با سنگ نمک) ، خود ، توانایی بیرون کشیدن انرژی سیاه را دارد.

در هنگام خروج انرژی سیاه، شاید نشانه هایی مانند خمیازه کشیدن ، باد گلوزدن ، کِرخِ پاها ، گرم شدن گوش ها و چشم ها تجربه شود. گاهی احساس لزج بودن در پای غوطه ور شده تجربه می شود . این نشانه خروج انرژی سیاه است . این نشانه ، گاهی پس از آب نمک درمانی نیز مشاهده شده است. آب ، سیاه رنگ می شود یا بوی بد به خود می گیرد یا گاهی گرمتر می شود. این امر به دلیل برخورد با بسامدهای سیاهی است که از بدن خارج می شود.

مثالهایی در مورد مزیت درمان

در بُعد نا آشکار چه چیزی در هنگام آب نمک درمانی واقعاً اتفاق می افتد؟

انجام می دهد ، اثرات زیر هنگام دفع روح و انرژی سیاه آن ، دریافت می شود.

وقتی که فردی که تحت تاثیر ارواح (اجنه ، شیاطین ، انرژی های منفی و غیره) قرار دارد ، آب نمک درمانی

از روش آب نمک درمانی برای دفع افکار جنسی بیش از اندازه که یک منبع جادوی سیاه با انرژی سیاه خود در فرد بوجود آورده است ، استفاده می شود



چکیده تمام تعلیم خردمندان

روزی روزگاری پادشاهی بود که می خواست کلیه تعلیم خردمندان روزگار خود را گردآوری کند . او تمام علمای کشور را فرا خواند و به آنها دستور داد تا در اسرع وقت این کار را انجام داده و حاصل کار را در قالب یک کتاب به وی ارائه دهند.

آنها نیز تحقیق خود را شروع کردند و بعد از یک سال با در دست داشتن کتاب قطوری تحت عنوان " تعلیم خردمندان " نزد پادشاه بازگشتند . پادشاه از این کار خشنود شد اما از آنها خواست تا کتاب را فشرده تر و موجزتر کنند.

بعد از مدتی در حالی که حجم کتاب را به یک فصل رسانده بودند بازگشتند . اما باز هم پادشاه گفت که کتاب را فشرده تر کنند . سرانجام حاصل کار یک جمله شد . وقتی پادشاه آن را خواند بسیار خوشحال شد و گفت : " این خردمندانه ترین تعلیم روزگار است . " آن جمله ساده این بود:

" بهای هر چیز را باید بپرداری "

دوره آموزشی قدرت های درونی نظری - عملی تله پاتی - تله کینی - هیپنوتیزم برون فکنی و ...	دوره آموزشی پاکسازی و فعالسازی چاکراها نظری - عملی پاکسازی و فعالسازی چاکراها نادی ها ، هاله	دوره آموزشی طب مکمل و آئورا نظری - کاربردی طب سنتی، گیاهی - آب درمانی طب سوزنی، فشاری - انرژی درمانی
دوره آموزشی جامع پایه و مقدماتی نظری - عملی جامع پایه و مقدماتی	دوره آموزشی علم الاعداد نظری - کاربردی علم الاعداد مقدماتی ، الواح اذکار ، اوفاق	دوره آموزشی موفقیت و توسعه فردی نظری - کاربردی موفقیت و توسعه فردی کاریزما ، زبان بدن و ...

خواص سنگ کریستال کوارتز

(دُر نجف یا دُر کوهی)

Crystal Quartz



- کریستال اغلب برای محافل و مراسم مذهبی استفاده می شود.
- اثری روشنگر و مفید بر روی همه ی چاکرا می گذارد.
- در طول مدیتیشن فضای روحی و معنوی خواصی به فرد می دهد.
- به عنوان "شفا دهنده" شناخته شده با افزایش انرژی فکر تاثیر گذاری مستقیم شخص را بر محیط و سایر افراد بالا می برد.
- در پاکسازی همه ی چاکراها نقش عظیمی دارد
- کوارتز سنگ قدرت است و در سراسر جهان با نام "کریستال جهانی" نامیده می شود و شناخته شده ترین نوع کریستالهاست؛
- کریستالهای کوآرتز خالص، شش وجهی اند و در انواع رنگها دیده می شوند، به طور منفرد یا گروهی متبلور شده و بر اساس درجه حرارت زمان شکل گیری، شکلهای مختلفی به خود می گیرند.
- کوآرتز سنگ گمراه کننده ای است چرا که گونه های بسیار متنوعی را در بر می گیرد که تصور می شود، کوارتز نیستند اما در حقیقت نوعی کوارتزند. همچنین درون خانواده کوارتز سنگهای دیگری وجود دارند که طبقه بندی جداگانه ای دارند.
- درجه سختی کوارتز ۷ و ساختار کریستالی آن سه گوش است.
- کوارتز با جذب، ذخیره، توازن، تقویت، تمرکز و انتقال انرژی باعث زیاد شدن مقدار انرژی می شود، انرژی جهانی را نیز منتقل می کند و در انرژی دادن به دیگر کریستالها نیز مفید است .

- تعادل و تنظیم چاکرای هفتم (دارای تاثیر مستقیم بر روی هفت چاکرا).
- سنگ متولدین همه ماهها ، مشترک بین تمامی بروج.
- تابش دهنده و منعکس کننده نور و انرژی روحانی به سمت بدن.
- سنگ نماد ذهن و کمک به تمرکز و افزایش توانایی های ذهنی و باز نمودن ذهن.
- تصفیه روحی و روانی .
- دارای قدرت محافظ در برابر سحر و جادو.
- کمک به ارتباط با ارواح و دنیای متافیزیک.
- با تحریک سیستم ایمنی بدن آن را تعادل می بخشد.
- تزکیه و پاکسازی اندام های بدن.
- به عنوان یک پاک کننده روح.
- اتصال ابعاد فیزیکی با ذهن.
- به عنوان تقویت کننده قدرت در شرایط سحر و جادو است.

- کریستال کوارتز انرژی را تا بالاترین حد ممکن بالا می برد و افکار را تقویت می کند چرا که آنها شکلی از انرژی هستند .
- کوارتز خالص به هر رنگی که باشد بر روی همه سطوح موجود زنده مؤثر است و اطلاعات را همچون کامپیوتری طبیعی ذخیره می کند، این کریستالها شبیه کتابخانه ای معنوی هستند که در انتظار خوانده شدن هستند؛
- به تمرکز و یادآوری مطالب فراگرفته شده کمک می کند.
- کوارتز می تواند اثرات بد کارما را از بین ببرد
- خاصیت ایجاد الکترو مغناطیس دارد و الکتریسته ساکن را برطرف می کند.
- کوارتز سنگ قدرتمندی است که جادو و انرژیهای منفی را دفع می کند .
- بر روی چاکرای چشم سوم مؤثر است به نحوی که دید واضح تری از الهامات داده و ارتباط با ارواح دنیای دیگر را تسهیل می کند .
- کریستال کوارتز برای دستیابی به خرد باستانی و آوردن آن به زمان حال مفید است. همچنین برای سفر ماورایی، آشکار سازی، پیشگویی، کانال زنی و یادآوری رؤیاها است.

- کوارتز به دلیل شکل مارپیچی کریستالش، قویترین و تطبیق پذیرترین سنگ شفا دهنده روی زمین است و برای همه نوع بیماری استفاده می شود؛
- سیستم ایمنی را تحریک کرده و تعادل ایجاد می کند و انرژی را تا بالاترین حد ممکن افزایش می دهد و به حالت قبل از بیماری برمی گرداند، اندامها و اعضای ظریف را تقویت و پاکسازی می کند و بعنوان پاک کننده روح، ابعاد فیزیکی را با روح مرتبط می کند .
- این سنگ می تواند انرژی و اطلاعات را ذخیره کند و انرژی و ویژگیهای شفادهی سایر سنگها را نیز افزایش دهد. همچنین می تواند انرژی را فرستاده یا بیرون بکشد.
- همیشه یک نوع کوارتز در میان ابزار کار یک درمانگر وجود دارد .
- کوارتز بطور ویژه برای درمان خستگی مزمن، ورم مفاصل، صدمات استخوانی، افسردگی و درد عضله مؤثر است.



چگونه استرس خود را کنترل کنیم؟

بهش بخند!



کودکان روزانه بیش از ۳۰۰ بار میخندند
افراد بالغ تنها ۱۵ مرتبه در طول روز میخندند

کاهش دهنده
آدرنالین و کورتیزول،
که هر دو هورمون
استرس هستند

باهاش بچرخ!



پای خود را روی یک وردنه به مدت ۵ دقیقه
بچرخانید تا تنشتان کم شود.

باعث تحریک
تولید ایندورفین میشود
که ماده‌ی شیمیایی
مغز برای شادی است

ورزش کن!



به کارهای روزانه‌ی خود ورزش
اضافه کنید

غذاهایی که
ایندورفین آزاد میکند
که باعث کاهش
اضطراب میشود

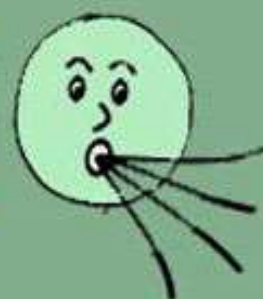
استرس را بخور!



سبزیجات دارای برگ سبز، بادام و پنیر محلی
کم چرب بخورید

این غذاها غنی از
ویتامین E، منیزیم و
زینک هستند

با نفس بیرون بده!



عمیق نفس بکشید، نفس را
از راه بینی تو دهید و از راه دهان
بیرون دهید

به بدن اکسیژن
مورد نیازش را بدهید
و کمک کنید ضربان
قلب پایین بیاید

© <https://metafn.ir>

گیاهان دارویی و خواص آنها (قسمت دوم)

اکالیپتوس Eucalyptus



اکالیپتوس گیاهی است از تیره موردیها و بومی قاره استرالیا، با این وجود امروزه به علت خواص درمانی فراوان، در سرتاسر جهان کشت می‌شود. نام‌های دیگر این درخت، کافور، اوکالیپتوس، درخت تب‌ونوبه و درخت صمغ آبی می‌باشد.

اکالیپتوس، درختی است بلند و همیشه سبز. پوست درخت نقره‌ای است که هر ساله به صورت ورقه جدا شده و قطعه قطعه می‌گردد ولی بعد به رنگ زرد درمی‌آید و در قسمت یقه دائمی است. میوه این درخت، بدون پایک یا با پایک کوتاه و خمیده کروی تا مخروطی پهن است و سطح میوه دارای شیارهای کوچک است. برگ‌های گیاه بخش دارویی آن را تشکیل می‌دهد.

رنگ تمام برگ‌های اولیه و شاخه‌ها سبز مایل به آبی یا کبود است ولی به تدریج سبز مایل به سفید و مومی می‌گردد. این درخت گونه‌های بسیاری دارد، برخی از گونه‌های آن به اندازه گلهای تزئینی و برخی دیگر به اندازه درختان بزرگ است. خواص اکالیپتوس گسترده بوده،

آویشن

بادشکن، مقوی معده، مدر، قاعده آور، رفع اخلاط خونی، سیاه سرفه.

اکالیپتوس

ضد عفونی کننده، تسکین رماتیسم و آسم و برونشیت مزمن، کرم کش، تب بر.

اسانس اکالیپتوس به انواع عطر، صابون و برخی از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود. از این گیاه همچنین به عنوان عامل دفع حشرات نیز استفاده و به روغن شمع و افشانه‌های حشره‌کش نیز اضافه می‌شود. ریشه این درخت سه برابر وزن خود، آب جذب می‌کند. جوشانده این گیاه، بخور، روغن و برگ‌های آن معجزه می‌کنند.

خواص اکالیپتوس شامل درمان مشکلات تنفسی و خاصیت ضد عفونی بوده، از خواص برگ اکالیپتوس کاهش گرفتگی و درد عضلانی، قند خون و تب است.

طبع گیاه اکالیپتوس گرم و خشک (صغراوی) است. اکالیپتوس سیستم ایمنی بدن را تقویت و با ویروس‌ها، باکتری‌ها و آلودگی‌ها مبارزه می‌کند، برای درمان برونشیت و سرفه مفید است، شوره سر را از بین می‌برد، درد مفاصل را تسکین می‌دهد و تب را فرو می‌نشاند.

اکالیپتوس برای مقابله با سرماخوردگی و سینوزیت

اکالیپتوس شهرت زیادی برای مقابله با سرماخوردگی و سینوزیت دارد. به خاطر اینکه این گیاه دارای خواص ضد ویروسی و ضدباکتریایی می‌باشد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

روش استفاده

جوشانده اکالیپتوس: روی یک قاشق چای خوری برگ خرد شده اکالیپتوس ۱۵۰ میلی لیتر آب جوش بریزید.

بینی‌تان بگیرید. استشمام این بو باعث ایجاد آرامش می‌شود. هر زمانی که اضطراب به سراغتان آمد این کار را تکرار کنید.

اکالیپتوس برای تسکین درد مفاصل

حتماً شما هم در اطرافیاتان خانم‌ها و حتی آقایان زیادی را می‌بینید که از درد مفاصل شکایت می‌کنند. بعد از گذشت زمان دردهایی در مفاصل ایجاد می‌شود که از ساییدگی و فرسودگی غضروف‌ها ناشی می‌شوند.

معروف‌ترین این مشکلات هم آرتروز است. برای مقابله با دردهای مفاصل می‌توانید از روغن اکالیپتوس لیمویی استفاده کنید. به خاطر اینکه این گیاه خاصیت ضد التهابی و مسکنی دارد.

روش استفاده

دو قطره روغن اکالیپتوس لیمویی را در چند قطره روغن گیاهی مانند روغن بادام حل کنید هر روز دو تا سه مرتبه مفاصل دردناک را ماساژ دهید.

اکالیپتوس برای پایین آوردن تب

اکالیپتوس برای پایین آوردن تب موثر است و بدن را از ضعف نجات می‌دهد.

روش استفاده

۱۰ تا ۱۵ قطره روغن گیاهی اکالیپتوس را در مابون مایع یا پودر شیر ریخته و آن را داخل وان حمام بریزید. به مدت ۳ تا ۴ روز، روزانه یک مرتبه با این آب حمام کنید. یا اینکه ۱۰ قطره روغن گیاهی اکالیپتوس را در آب بریزید و هر روز دو مرتبه پاشویه کنید.

بخور اکالیپتوس برای تصفیه هوای منزل

زمانی که بیمار هستید و قصد دارید در منزل استراحت کنید بهتر است هوای منزل را تمیز نگه دارید. برای این کار توصیه می‌کنیم با اکالیپتوس هوای منزلتان را تصفیه کنید. به خاطر این که این گیاه خیلی زود میکروب‌ها را از بین می‌برد. همچنین می‌توانید برای این که شب‌ها را راحت‌تر بخوابید هوای اتاق خوابتان را نیز

در ظرف را بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کنید و روزانه ۳ تا ۴ فنجان از این جوشانده (بعد از غذا) میل کنید.

به صورت قطره: برای این کار لازم است که داخل قطره چکان یا ظرف خالی قطره‌های بینی، ۱ قطره روغن اکالیپتوس و ۱ قاشق غذاخوری روغن گیاهی مانند روغن بادام شیرین بریزید. هر روز ۳ بار در هر سوراخ بینی یک قطره از این روغن را بچکانید.



اکالیپتوس برای تسکین عفونت‌های ادراری

اکالیپتوس ضدباکتری و ضد عفونی‌کننده است و برای همین می‌تواند به درمان عفونت‌های ادراری کمک کند.

روش مصرف

۳ تا ۴ قطره روغن اکالیپتوس را با مقدار کمی روغن بادام شیرین مخلوط کنید و روزی دو مرتبه روی شکم خود بمالید. حواستان باشد اکالیپتوس به تنهایی نمی‌تواند این مشکل را حل کند. شما باید در کنار داروهایی که پزشک تجویز کرده است از این گیاه استفاده کنید. اگر دچار این مشکل شده‌اید داروهایتان را مصرف کنید و همان‌طور که گفته شد هر روز دو مرتبه با روغن اکالیپتوس شکمتان را ماساژ دهید.

اکالیپتوس برای مقابله با اضطراب

اکالیپتوس لیمویی در بین خواص دیگری که دارد می‌تواند باعث آرامش و تسکین اعصاب شود.

روش مصرف

برای مقابله با اضطراب چند قطره روغن اکالیپتوس لیمویی را روی یک دستمال تمیز بچکانید و جلوی

با این گیاه تمیز کنید تا در طول شب راحت تر نفس بکشید.

روش استفاده

یک مشت برگ نیم کوب اکالیپتوس را در یک ظرف حاوی آب جوش بریزید و ظرف را در اتاقتان قرار دهید. یا این که می‌توانید چند قطره روغن اکالیپتوس را در یک پیاله‌ی حاوی آب داغ بریزید و آن را روی کتری قرار دهید.

اکالیپتوس یک ضد حشره طبیعی

اکالیپتوس لیمویی به راحتی حشره ها را فرار می‌دهد. اگر حشره ای نیشتان زده باشد نیز می‌توانید به این گیاه اعتماد کنید. اکالیپتوس جای نیش حشرات را تسکین می‌دهد.

روش مصرف

برای این کار ۱۵ قطره روغن اسطوخودوس ، روغن اکالیپتوس لیمویی یا درخت چای را در یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی مانند روغن بادام شیرین حل کنید و چندین بار در روز روی جای نیش حشره بمالید.

اکالیپتوس برای خلاص شدن از شر شوره سر

معمولاً شوره سر باعث نگرانی و نوعی استرس می‌شود. به خاطر اینکه برای هیچ کس خوشایند نیست این دانه‌های ریز سفید لابه لابه موهایش چشمک بزنند و حتی روی لباس‌هایش را هم بپوشاند. برای مقابله با این مشکل از روغن گیاهی اکالیپتوس استفاده کنید.

روش استفاده

۴۰ قطره روغن اکالیپتوس را در ۱۰۰ گرم شامپوی معمولی بریزید و موهایتان را با دقت بشویید. در نهایت نیز با آب خنک موها را آب بکشید.

خواص درمانی

ضد عفونی کننده مجاری تنفسی.

درمان سرماخوردگی، سرفه و احتقان بینی.

درمان ورم روده و کلیه و دفع اخلاط سینه و برونش‌ها.

کاهش قند خون.

رفع عفونت‌های زنان.

بند آمدن خونریزی ناحیه دندان.

درمان شوره سر.

تسکین درد مفاصل.

کاهش تب.

تب، سرفه، کیپ شدن بینی، عفونت ادراری، روماتیسم، نیش حشرات و غیره. اکالیپتوس درمان طبیعی برای همه این مشکلات محسوب می‌شود.



اشکال موجود اکالیپتوس

این گیاه به صورت روغن مایع اساسی ، روغن اساسی به شکل پماد تنتور برگ (محلول تهیه شده از گیاه و الکل یا گیاه ، الکل و آب) ، برگ خام و چای قابل دسترسی است.

قطره های ضد سرفه تجاری ، انواع شربت ها ، مایعات تبخیر کننده ، روغن های مالیدنی ، انواع خمیردندان و مواد شستشوی دهان حاوی روغن اکالیپتوس یا ترکیب اصلی آن یعنی سینئول است

نحوه مصرف اکالیپتوس

این گیاه برای درمان التهاب سینه، ریه ها، بینی و گلو بکار می رود و می تواند برخی از گونه های باکتری و همچنین برخی از انواع قارچها را از بین ببرد.

تواند، در صورتی که بی رویه مصرف شود، به انواع شکم درد یا آسیب کبدی و کلیوی منجر شود.

✓ هرگونه روغن این گیاه را به صورت یا بینی کودکان زیر دو سال ننماید.

تداخل های احتمالی

روغن و عصاره اکالیپتوس می تواند اثرات داروهایی را که برای درمان کمبود قند خون بکار می رود ، خنثی کند. اگر به بیماری افت قندخون مبتلا هستید، مطمئن شوید که پزشک شما قبل از آغاز درمان با این گیاه در جریان امر واقع شده است.

برخی تصور می کنند داروهای گیاهی کاملاً بی خطر و بدون عوارض جانبی هستند. اما توجه داشته باشید که این داروها نیز می توانند به اندازه داروهای شیمیایی باعث مسمومیت و عوارض خطرناکی شوند. برای پیشگیری از هر نوع آسیبی بهتر است در مقدار مصرف داروهای گیاهی دقت کنید. کودکان زیر سه سال، زنان باردار و شیرده ، افرادی که دچار آلرژی یا بیماری صرع هستند نباید از روغن ها و عصاره های گیاهی (که افشره های خوراکی نیز گفته می شوند) استفاده کنند. اگر از این روغن ها برای ماساژ استفاده می کنید حتماً بعد از استفاده دستانتان را با دقت شستشو دهید. شیشه این روغن ها را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. در صورتی در مورد خواص و نوع استفاده از این داروهای گیاهی شک دارید حتماً قبل از استفاده با پزشک، دارو ساز یا عطار مشورت کنید.



وقتی از این گیاه دارویی برای مصرف موضعی استفاده می کنید، می تواند درد رماتیسمی را تسکین بخشد.

➤ **جوشانده برگ اکالیپتوس (برای احتقاق):** ۲/۱ تا ۱ میلی لیتر روزانه.

➤ **روغن برای مصرف موضعی (برای مقاصد متورم یا احتقاق سینه):** ۳۰ میلی لیتر روغن اکالیپتوس را به ۵۰۰ میلی لیتر آب ولرم اضافه کنید.

➤ **اکالیپتول: روزانه ۵/۰ تا ۲/۰ میلی لیتر (۱ تا ۲ قطره برای هر لیوان آب جوش).**

➤ **روغن اکالیپتوس (برای استعمال موضعی):** نصف تا یک میلی لیتر (۱۵ تا ۳۰ قطره) روغن مزبور را به نصف لیوان روغن مایع (کنجد ، زیتون و غیره) اضافه کنید.

➤ **به منظور استفاده استنشاقی از این گیاه دارویی، ۵ تا ۱۰ قطره از روغن آنرا به ۲ لیوان آب جوش اضافه کنید و سپس حوله را بالای سر خود بکشید و بخار آنرا استنشاق کنید.**

موارد احتیاط:

✓ در دوران بارداری یا شیردهی از مصرف اکالیپتوس پرهیز کنید.

✓ روغن این گیاه اگر استعمال موضعی داشته باشد ، سمی نیست، اما نباید از این گیاه برای مصارف داخلی استفاده کرد.

✓ در ارتباط با عصاره های برگ اکالیپتوس باید گفت که افرادی که مبتلا به التهاب معده ای - روده ای یا التهاب مجرای صفراوی هستند ، باید از مصرف عصاره برگ اکالیپتوس اجتناب کنند. ✓ در صورت ابتلا به ناراحتی کبد نیز از مصرف آن پرهیز کنند.

✓ از مصرف بی رویه عصاره مزبور نیز اجتناب ورزید. " تانین " موجود در عصاره این گیاه می

التهابات مخاط معده ای
و مخاط روده ای را
بهبود می بخشد.

از گرگرفتگی و
تپش در زنان
یائسه جلوگیری
می کند.



ضد سرفه است.



با میگرن مقابله می
کند.



ضد عفونی کننده می
باشد.

استنشاق اوکالپتوس
برای رفع گرفتگی
بینی موثر است.



اوکالپتوس
eucalyptus

برای مقابله با عفونت
های مجاری ادراری مفید
است.

© <https://metafn.ir>



دوره های آموزش نظری ، عملی و کاربردی وبسایت حکمت کهن

<https://metafn.ir>



- دوره آموزش جامع پایه و مقدماتی.
- دوره پاکسازی و فعالسازی پا کراها.
- دوره نیروها و قدرت های درونی.
- دوره علم الاعداد.
- دوره طب مکمل و ائورا.
- دوره موفقیت و توسعه فردی.
- دوره قانون جذب.

آیه ۴۴ سوره فصلت

قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

آیه ۸۲ سوره اسراء

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

آیه ۶۹ سوره نحل

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

آیه ۴۴ سوره فصلت

قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً



يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا
فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

آیه ۱۴ سوره توبه

وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

آیه ۶۹ سوره نحل

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا
يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

آیه ۸۰ سوره شعرا

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ





💡 اگر در انتظار فرصتی هستی ، امروز یکی از این فرصت هاست.

دیگران را به وسیله کلمات جذب و متقاعد کنید



گوش کنید ، ببینید ، پرسید

به نظر می‌رسد مردان و زنان نه تنها در گوش دادن بلکه هیچگاه در روابطشان هم درست عمل نمی‌کنند. عدم توانایی در برقراری ارتباط یکی از دلایلی است که بسیاری از روابط و ازدواج‌ها را با شکست مواجه می‌کند .

عدم توانایی در شنونده بودن یکی دیگر از دلایل اصلی عصبانی شدن مردم از یکدیگر است. گاهی فکر می‌کنیم که حرف زدن بیشتر به نفع ماست تا گوش دادن. یکی از بزرگترین مزایای حرف زدن این است که فرصت کنترل افکار و اعمال دیگران را فراهم می‌کند. دلیل دیگر اینکه مردم به حرف زدن بیشتر از گوش کردن تمایل دارند، این است که فکر می‌کنند بدین‌ترتیب احترام و تحسین دیگران را به دست می‌آورند و اگر ساکت بمانند گوشه‌گیر و بی‌ارزش به نظر می‌رسند. اما واقعیت این است که اگر می‌خواهید دیگران را به وسیله کلمات جذب و متقاعد کنید (خصوصاً همسران را) اول باید ببینید چه می‌گویند. دلیل اصلی اینکه ما شنونده خوبی نیستیم این است که:

۱) گوش دادن نیازمند تغییرات جسمی است:

وقتی که فردی به دیگری گوش فرا می‌دهد یکسری تغییرات در بدن وی صورت می‌گیرد. شنوایی افزایش می‌یابد، دمای بدن بالا رفته و تنفس سریع‌تر می‌شود. البته، اگر شما به تمام

این تغییرات توجه کنید، در حقیقت به آنچه که دیگران می‌گویند توجه نخواهید داشت.

۲) افکار سریع: انسان قادر است کلمات را

سریع‌تر از آنچه می‌تواند صحبت کند، بفهمد. یک فرد عادی می‌تواند در دقیقه تا ۶۰۰ کلمه را پردازش کند؛ در حالی که نرخ تکلم همین فرد حدود ۱۲۵ تا ۱۵۰ کلمه در دقیقه است . بنابراین، از آنجایی که مغز ما کلمات را سریع‌تر از آنکه بیان کند، پردازش می‌کند و می‌فهمد، وقتی پای صحبت کسی می‌نشینیم علاوه بر آنکه می‌توانیم متوجه حرف‌های او باشیم، وقت اضافی زیادی هم برای افکار شخصی خود در اختیار داریم.

۳) فرضیات غلط: اغلب اوقات، مردم گوش

نمی‌کنند چون فکر می‌کنند آنچه که دیگری می‌خواهد بگوید را می‌دانند، یا اینکه موضوع به قدری پیچیده است که متوجه آن نخواهند شد یا آنقدر مهم نیست که به آن گوش دهند.



۴) گرفتاری‌های شخصی: وقتی خیلی در فکر

مشغله‌های شخصی خود باشیم، باعث می‌شود نتوانیم فرآیند گوش دادن را به درستی انجام دهیم. بعضی وقت‌ها به گونه‌ای تحت فشار قرار می‌گیریم یا نگرانی‌هایی در ما وجود دارد

که مانع از آن می‌شود که روی پیام صحبت‌های دیگران تمرکز داشته باشیم.

(۵) تعداد زیاد صحبت کنندگان: ما زندگی پر مشغله‌ای داریم. هر روز به همسرانمان، فرزندانمان، والدینمان، خواهر و برادرانمان، معلمانمان، همکارانمان، رسانه‌ها، همسایه‌ها، فروشنده‌ها و حتی غریبه‌ها گوش می‌دهیم. غیرممکن است که بخواهیم به تمام آنها و پیام حرف‌هایشان به دقت گوش دهیم. بنابراین گاهی اوقات نیاز پیدا می‌کنیم توجهمان را معطوف به چیزی نکنیم. یا به صورت گزینشی به پیام‌ها گوش کنیم تا بتوانیم به مهم‌ترین آنها توجه کنیم.

(۶) حواس پرتی پزشکان: به آن پارازیت خارجی می‌گویند. صدای بلند تلویزیون در پس زمینه، موسیقی، محاوره دیگران (در پس زمینه)، ترافیک، شرایط جوی و نظایر آن می‌توانند بر قابلیت گوش دادن شما تاثیر منفی بگذارند.

(۷) کم شنوایی: گاهی اوقات مشکل در قابلیت گوش دادن فرد نیست؛ این می‌تواند واقعا یک مساله فیزیولوژیکی باشد. حتی میزان پایین کم شنوایی می‌تواند مانع از گوش دادن مؤثر شما به دیگران شود. فرض کنید همسرتان صرفا برای اینکه در محاوره با شما مورد کم توجهی یا بی توجهی قرار گرفته است شما را ترک کند در حالی که این واقعا تقصیر شما نبوده است.

متن کامل این مقاله ، همراه با تکنیک های کاربردی و عملی را در وبسایت حکمت کهن مطالعه فرمایید.

<https://metafn.ir>

دوره آموزشی

موفقیت و توسعه فردی

نظری - کاربردی

موفقیت و توسعه فردی
کاریزما ، زبان بدن و ...

دوره آموزشی

قانون جذب

نظری - عملی

راز قانون جاذبه

سوخت چراغ عمر یا حرارت غریزی

چگونه باید آنرا مدیریت کرد!

(قسمت اول)

وقتی خداوند متعال بشر را خلق می کند، از همان بدو تولد ودیعه ای به نام حرارت غریزی را به انسان عطا می کند و آن را سرمایه حیات بشر در دنیا قرار می دهد و همان گونه که یک چراغ روغنی برای روشن ماندن نیاز به روغن دارد، انسان نیز برای ادامه حیات، نیاز به این حرارت دارد که به عنوان سوخت چراغ عمر هر فرد می باشد و به هر کسی قدر معلومی از آن ارزانی شده است و همان گونه که اگر صاحب چراغ روغنی، فیتيله آن را بالا بکشد باعث می شود سوخت چراغ به سرعت تمام گردد و چراغ خاموش شود. انسان نیز باید این حرارت را با تدبیر به بهترین حالت خرج نماید.



ورزش های سنگین نه تنها هیچ ارزش درمانی ندارند، بلکه یک نوع خودکشی محسوب می شوند و وقتی فردی چندین سال ورزش سنگین می کند عملاً فیتيله چراغ

عمر خود را بالا کشیده و حاصل آن نور خیره کننده ای است که در ظاهر همگان را به حیرت درآورده است و اندام، قدرت و توان آن شخص مورد تحسین دیگران قرار می گیرد ولی اگر این شخص در سن ۳۵ سالگی سخته کرد از لحاظ طب سنتی هیچ جای تعجبی نیست، چرا که خودش باعث شده است تا سوخت چراغ عمرش یعنی حرارت غریزی اش با سرعت زیاد به اتمام برسد. اگر این حرارت تمام شد قوه حیوانی، قوه طبیعی و قوه نفسانی دیگر در کالبد تن نمی مانند و همه با هم می روند (خروج روح از بدن).

اگر قوه حیوانی (روح حیوانی) فردی از کالبد تن او بیرون برود، به اصطلاح طب امروزی فرد دچار ایست قلبی می شود، اگر کار قوه نفسانی (روح نفسانی) شدیداً مختل بشود، منجر به مرگ مغزی می شود و اگر مثلاً کبد از کار بیافتد، قوه طبیعی (روح طبیعی) از بین می رود.

وقتی یک خواننده غربی در حین اجرای یک برنامه سرشار از شور و حرارت ناشی از موسیقی های جاز، رپ و... و مصرف مواد مهیج دارای ترکیبات آمفتامین می میرد، جای تعجب نیست چرا که این گونه موسیقی ها مخرب اعصابند و حرارت غریزی را هدر می دهند و قوه نفسانی از کالبد تن بیرون می رود.

مادی با قوا و ارواح غیر مادی بدن می داند، ولی طب جدید در تحلیل این گونه مسائل در سکوت و ابهام فرو رفته است.

طب هندی، یونانی و چینی نیز مضامین و مفاهیم شبیه مفاهیم طب سنتی ایرانی را دارند.

ادامه دارد ...

همچنین فوتبالیستی که در حین بازی می میرد، قوه حیوانی او از تنش بیرون می رود. وقتی کسی از فرط هیجان و شادی، ذوق مرگ می شود؛ یعنی هیجان زیاد باعث شده که روح حیوانی وی از قلبش خارج شود و حرارت غریزی او سرد شود.

به خاطر همین امر است که افراد اهل امساک مانند برخی از علما به سنین بالای ۱۰۰ سالگی می رسند، چون لذت هایشان، هیجانانشان، لذت خوردن، لذت جنسی و تمام لذایزشان تحت یک تدبیر و انضباطی خاص مدیریت می شود و فتیله چراغ عمرشان معتدل روشن است.

طب سنتی در خصوص این گونه مرگ های ناگهانی، چنین دلایلی را دارد و ارتباط کاملاً تعریف شده ای را بین تن



آغوشان را برای موفقیت و پول و ثروت باز کنید



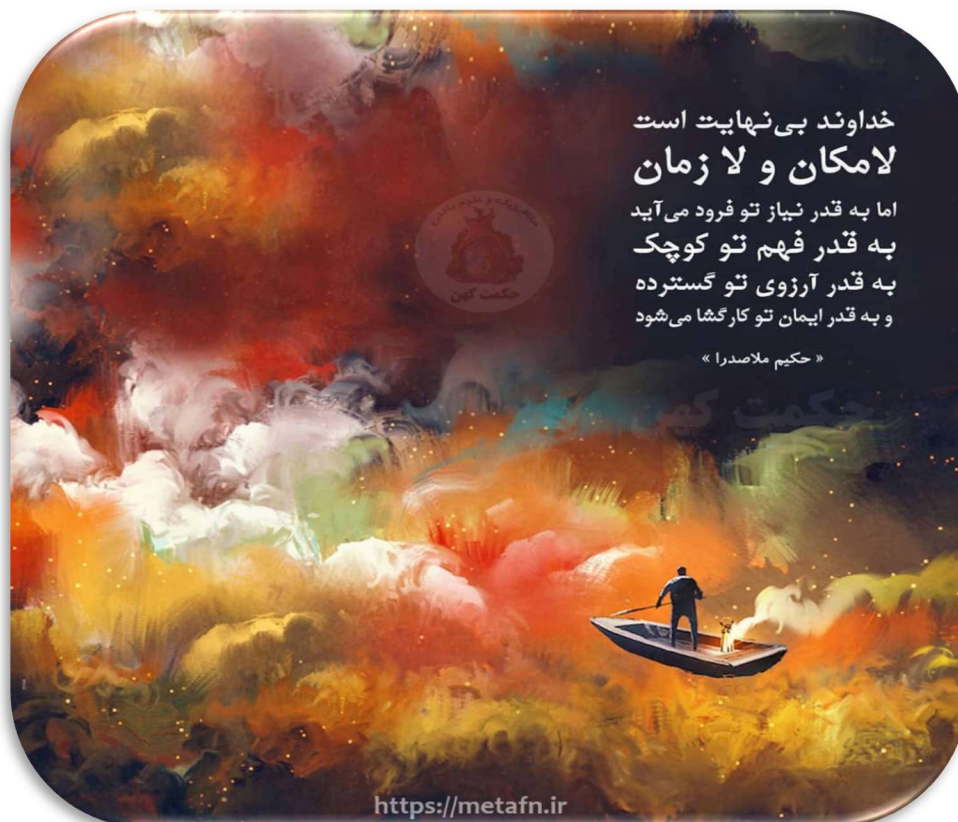
اگر بتوانید ثروت بیشتری را تصور کنید، ثروت بیشتری به سراغ تان خواهد آمد. لحظه‌ای چشم خود را ببندید و فکر کنید که در کنار اقیانوس زیبایی ایستاده‌اید شما می‌توانید که با یک قاشق چایخوری از این اقیانوس استفاده کنید و یا می‌توانید یک سیستم لوله‌کشی از آنجا به داخل منزل خود بکشید .

دست کم روزی یک بار با آغوش کاملاً گشوده بنشینید و بگویید:

«آغوش من برای پذیرفتن همه‌ی خیر و خوشی و فراوانی کائنات گشوده است.»

پس از مدت کوتاهی اثر این جمله‌ی جادویی را در می‌یابید. کائنات تمام آن چیزی را که در هشیاری شماست به شما می‌بخشد. پس به کم قانع نباشید. این جمله‌ی تأکیدی را در چند جای خانه در مقابل چشمتان قرار دهید.

باید در هشیاری خود بپذیرید که برکت از همه جا و هر جا می‌تواند بیاید به شرطی که آغوش شما برای پذیرفتن آن باز باشد .



خداوند بی‌نهایت است
لامکان و لا زمان

اما به قدر نیاز تو فرود می‌آید
به قدر فهم تو کوچک
به قدر آرزوی تو گسترده
و به قدر ایمان تو کارگشا می‌شود

« حکیم ملاصدرا »

<https://metafn.ir>

آوای آفرینش

(قسمت اول)

نگاهی به نقش صوت در جهان درون

"و در ابتدا کلمه بود . و خداوند جهان را از کلمه آفرید و از صوتی ویژه خلق کرد. آوایی مقدس، که آهنگ جهان بود و جهان، هم‌آهنگ با آهنگ کلمه بود و همه چیز موزون می نمود. و جز آوای کلمه چیزی به گوش نمی‌رسید. همه هستی و هست، با صوت کلمه به رقص آمد و هم‌آوا گشت و بی وقفه کلمه را می‌خواند..."



اصوات، جهان ما را در بر گرفته‌اند و این درحالی است که اغلب ما نسبت به مفهوم آنها و تأثیری که بر ابعاد باطنی ما دارند بی‌توجهیم. جهان ما، جهان اصوات است و لازم است اکنون که در حال تجربه این جهان و کیفیت‌های آن هستیم، مفهوم و معنای اصوات این جهان را هرچه کامل‌تر شناخته و الگوهای بنیادین آن را درک کنیم. البته چنین کاری برای انسان این عصر، بسیار دشوارتر از روزگاران کهن است چراکه از حدود سه قرن پیش با شروع انقلاب صنعتی، زمین، آرامش طبیعی خود را از دست داد و همه‌جا پر شد از همه‌هم و سروصدای درهم و آشفته ناشی از کارکرد ماشین‌ها و دستگاه‌های صنعتی.

این‌گونه بود که ما از صداهای طبیعی جهان به دور افتادیم و ذهن ما توجه به مفهوم نهفته در اصوات را در پس شلوغی‌ها و آشفتگی‌ها نادیده گرفت و به فراموشی سپرد. اکنون حتی زیر دریاها نیز پر از سر و

صداست. این درحالی است که در روزگاران قدیم، تنها صداهایی که در زمین طنین‌انداز می‌شد، اصوات برخاسته از دل طبیعت بودند، صداهایی که در پس هریک، معنا، مفهوم و انرژی خاصی نهفته بود. به همین دلیل نیز تأثیرات باطنی اصوات طبیعت از دوران کهن برای انسان، شناخته شده بود.

به‌طور کلی باید گفت که آنچه عموماً در مورد اصوات می‌شناسیم و تجربه می‌کنیم، تنها بخش کوچکی است از اصواتی که در جهان وجود دارد.

امواج "فراصوت" و "فروصوت" نمونه‌هایی از این اصوات‌اند. ما مستقیماً توانایی دریافت چنین اصواتی را نداریم ولی موجوداتی در زمین وجود دارند که این صداها را می‌شنوند و از طریق آنها با همدیگر و با محیط پیرامون خود ارتباط برقرار می‌کنند (نمونه آشنایی از این موجودات، دلفین‌ها و خفاش‌ها هستند.) در واقع باید گفت که محیط طبیعی زمین مملو از چنین اصواتی است که هر یک، نشانه‌ها و مفاهیم خاصی را در دل دارد. به‌عنوان مثال، شواهد و مطالعات علمی چند سال اخیر حاکی از آن است که پدیده‌هایی نظیر شفق‌های قطبی (نورهای شمالی) و یا حتی زمین‌لرزه، هریک الگوی فروصوتی خاص خود را دارند و برخی از گونه‌های حیوانات، قادر به تشخیص این الگوها هستند.

اما اصوات طبیعی، منحصر به اصوات زمینی نیست چراکه اینک اخترفیزیکدانان، موفق به شناسایی و ثبت اصواتی شده‌اند که از اعماق کیهان منتشر می‌گردند. هر یک از این اصوات کیهانی دارای الگوی ارتعاشی خاصی است، برخی همانند یک طنین دامن‌دار هستند، برخی مانند صدای قلب، حالت ضربانی دارند و غیره. یکی از شگفت‌انگیزترین اصواتی که منشأ فرازمینی دارد،

صوتی است که از آن با نام **"آوای آفرینش"** یاد می‌شود.

این آوای کیهانی یکی از اسرارآمیزترین پدیده‌های جهان است. فیزیکدان‌ها دریافته‌اند که در زمان آفرینش جهان، این آوا، تمامی جهان را در بر گرفت. این صدای کیهانی، اولین صدایی بود که در جهان ما طنین‌انداز شد و هنوز هم پس از گذشت میلیاردها سال، طنین آن در سرتاسر کیهان گسترده است. همان‌طور که بیان شد، این صدا با تمامی اصوات دیگر جهان تفاوت دارد، چراکه هرصوتی در جهان از منبع خاصی منتشر می‌شود و هرچه از منبع مزبور دورتر شویم، صدا را ضعیف‌تر دریافت خواهیم کرد اما آوای آفرینش، صدایی فراگیر و بدون مرکز است که در تمامی هستی گسترده شده و از تمامی نقاط کیهان نیز با شدت یکسان قابل دریافت است. به عبارتی هیچ تفاوتی نمی‌کند که در کجای جهان باشیم، چه در زمین و چه در دور دست ترین کهکشان می‌توان این انعکاس کیهانی، این نخستین صدای جهان را با شدتی یکسان دریافت نمود. اخت‌فیزیکدانان این صدای آغازین را **"صدای زمینه کیهانی"** نامیده‌اند. برای بهتر شنیدن این صدا لازم است از همه‌ی های زمینی دور شویم و به آسمان برویم. در آن‌جاست که بهتر از هر جای دیگر می‌توان به این آوای کیهانی گوش سپرد. به همین دلیل نیز فیزیکدان‌ها برای مطالعه این صدای کیهانی، ماهواره‌هایی را به فضا ارسال می‌کنند تا دقیق‌تر بتوانند این آوای اسرارآمیز هستی را مطالعه

کنند. شواهد علمی حاکی از آن است که اسرار بسیاری در مورد آفرینش جهان در دل این صدا نهفته است، و حتی اسراری در مورد آنچه پیش از آفرینش به وقوع پیوسته و همین‌طور اسرار جهان‌هایی که در ابعاد دیگر هستی خارج از ابعاد جهان ما پنهان هستند.

بطور کلی می‌توان گفت که **صوت، پلی است مابین جهان درونی و بیرونی**. ما به کمک صدا در جهان بیرونی با همدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم و بدین ترتیب صدا، نقش واسطه‌ای را مابین ما جهان درونی ما در جهان بیرونی ایفا می‌کند.

به عبارتی می‌توان گفت که صوت، یکی از ابزار ارتباطی ارواحی است که (به شکل انسان، حیوان و...) این جهان را تجربه می‌کنند. وقتی آوای یک مرغ غواص در فضای مه گرفته دریاچه طنین‌انداز می‌شود و ما آن را می‌شنویم، درواقع درون ماست که با همدیگر ارتباط می‌گیرد. بدین ترتیب، آگاهی مرغ غواص در درون ما طنین‌انداز می‌گردد. همین‌طور وقتی به صدای ریزش آبشار گوش می‌دهیم، نوعی ارتباط درونی مابین ما برقرار می‌شود.

اهمیت صوت در مقوله ارتباط روحی در این جهان به حدی است که هنگام برقراری ارتباط روح هستی با روح فردی (زمانی که در حال تجربه این جهان است) که مهم ترین رویدادی است که ممکن است در این جهان به وقوع بپیوندد، غالباً این ارتباط با حس درونی صدا همراه است، صدایی نظیر وزش باد و... .

ادامه دارد ...

روشهای موثر برای رسیدن به خودباوری



باور کردن خود یکی از اولین قدم ها به سمت موفقیت است. اگر به خودتان اعتماد نداشته باشید، موفق شدن در کارها خیلی سخت میشود.

۱) یک شعار برای خود انتخاب کنید و هر روز آنرا برای خودتان تکرار کنید.

۲) یاد بگیرید که نظر شما تنها نظری است که اهمیت دارد. افکار و نظرات بی اهمیت دیگران را کنار بگذارید. فقط خودتان هستید که باید واقعیت زندگی را برای خود آشکار کنید.

۳) در محل کار، مدرسه یا خانه نظرات خود را بیان کنید. وقتی در ارتباطات خود با دیگران مطیع و سلطه پذیر نباشید آنوقت به خود و نظراتتان اعتماد و اطمینان پیدا می کنید.

۴) همه چیز را امتحان کنید حتی اگر ندایی در ذهنتان بگوید که ممکن نیست. حتی کوچکترین

پیروزی ها می تواند به شما اعتبار ببخشد و باعث شود دفعه بعدی که با یک مشکل یا هدف روبه رو شدید بیشتر به خودتان اعتماد کنید.

۵) رفتارهای دفاعی را کنار بگذارید. وقتی به خودتان میگویید که نمیتوانید به یک هدف خاص در زندگیتان برسید، قبل از اینکه حتی تلاشی کرده باشید اجازه میدهید که شکست بخورید. پس این رفتارها را کنار بگذارید و همیشه متضاد این را به خودتان دیکته کنید.

۶) دور و برتان را با افرادی پر کنید که تحسینشان میکنید. وقتی با کسانی هستید که افراد موفق هستند بیشتر میتوانید خودتان را باور کنید. از این افراد کمک بخواهید تا به شما نشان دهند که چطور برای رسیدن به اهدافشان تلاش کرده اند.

۷) برای خودتان هدف تعیین کنید. وقتی هدف داشته باشید کنترل در دستان شماست. باید تشخیص دهید که چه موقع به هدفتان می رسید تا به بالا بردن اعتماد به نفستان کمک کند.

۸) دلیل شکستتان را پیدا کنید. برای هر کسی پیش می آید که نتواند به هدفی دست پیدا کند اما اگر از شکست هایتان درس بگیرید احتمال موفقیتتان بیشتر میشود.

۱۰) برای قضاوت در مورد موفقیتتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید. قبل از اینکه برای دویدن آمادگی جسمانی لازم را پیدا نکرده باشید نباید از خودتان توقع داشته باشید که بتوانید ۴ کیلومتر را بدوید.

۱۱) به انتقادات گوش دهید اما اجازه ندهید متقاعدتان کند که کمتر از آن چیزی هستید که واقعا هستید. بعضی منتقدان برای بزرگ تر جلوه دادن خودشان دوست دارند شما را خرد کنند اما خیلی های دیگر هم هستند که توصیه های انتقادی بسیار خوب در اختیارتان می گذارند که به کمک آن می تواند خودتان را ارتقاء دهید.

۱۲) وقت و انرژیهای خود را به دیگران اختصاص دهید. وقتی اینکار را می کنید، فیدبک مثبت از طرف مقابل دریافت می کنید و احترام آنها را به دست می آورید. با این روش خودتان هم کم کم احترام بیشتری برای خودتان قائل خواهید شد.

۱۳) خودتان را باور کنید تا بهترین باشید.



نکات

- اجازه ندهید دیگران اعتماد به نفستان را پایین بیاورند.

- اگر کسی به شما گفت که فلان کار را نمی توانید بکنید، حرفش را باور نکنید.

- نقاط منفیتان را مثل هدف تیراندازی بدانید و تا می توانید به سمت آنها تیر شلیک کنید. این باعث می شود اعتماد به نفستان بالا رود.

هشدارها

- قبل از اینکه خودتان را باور کنید باید خودتان را بشناسید. باید بدانید که چه چیز برای شما بهتر عمل میکند.

- اگر میخواهید به خودتان ایمان پیدا کنید باید خوب با زیر و بم شخصیتتان آشنا شوید.





نشریه استراتژی حکمت کهن - شماره ۲ - اردیبهشت ماه ۱۳۹۸ خورشیدی

همیشه به خاطر داشته باش هرگاه به قله رسیدی
هم زمان در کنار دره‌ای عمیق نیز ایستاده‌ای.

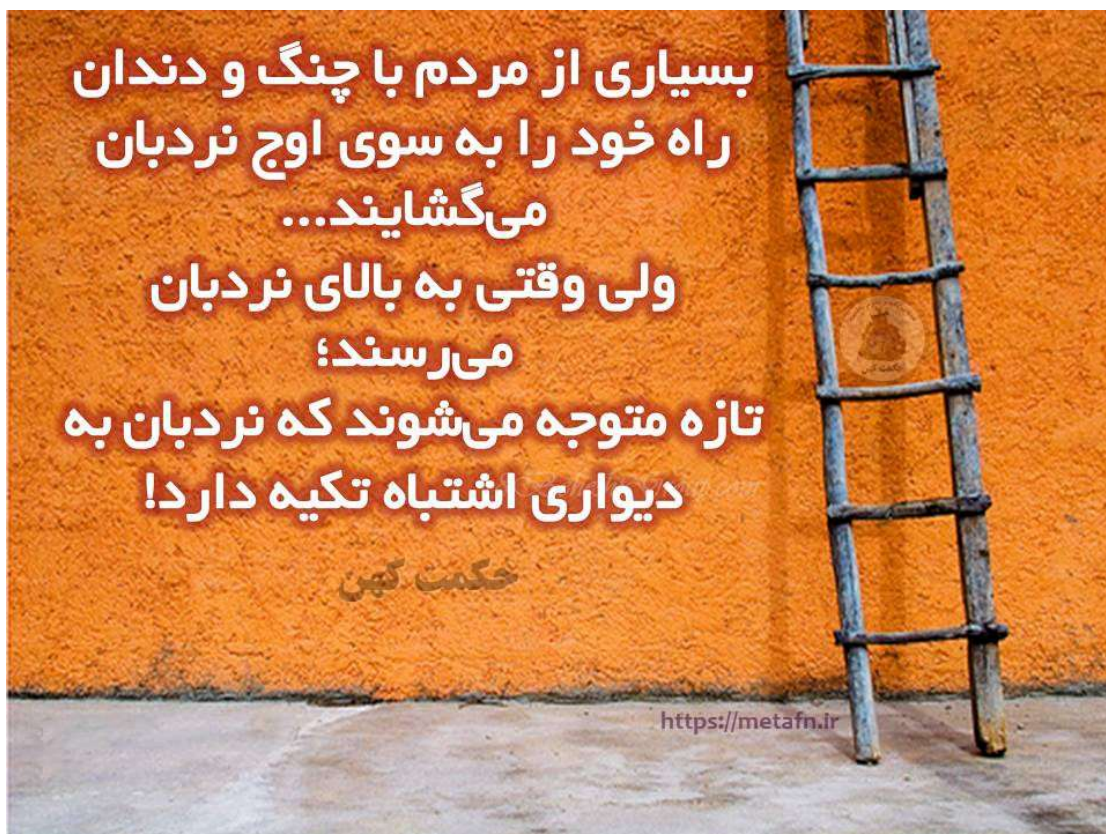


<https://metafn.ir>

بسیاری از مردم با چنگ و دندان
راه خود را به سوی اوج نردبان
می‌گشایند...

ولی وقتی به بالای نردبان
می‌رسند؛

تازه متوجه می‌شوند که نردبان به
دیواری اشتباه تکیه دارد!



<https://metafn.ir>

حکمت کهن

آموزش متافیزیک ، علوم غریبه و باطنی ، فراروانشناسی و روانشناسی موفقیت ، آموزه های راز قانون جاذبه



MetaFN_499



metafn_499



MetaFN_499

به صفحه
تلگرام ما
بپیوندید



https://telegram.me/MetaFN_499

حکمت کهن

Instagram

ما را در اینستاگرام دنبال کنید

https://instagram.com/metafn_499



@MetaFN_499



کامل ما را در آپارات دنبال کنید



<https://metafn.ir>

<http://metafn.blog.ir>