



موسسه وگان مشهد

(وصال گیاه سبز اندیشه ناب)



اندیشه سبز
سفیر صلح درون

شماره ثبت ۳۳۹۹۲۲

مدیریت موسسه
حسین عسکری



مشهد، بلوار پیروزی، پیروزی ۱۵
ابتدای خیابان دهخدا، بلاک ۲۵۱



۰۹۱۵۶۹۷۰۴۷۷
۰۹۳۳۱۱۲۷۳۰۸-۹



۰۵۱-۳۸۷۶۷۷۶۹
۰۵۱-۳۸۷۹۹۶۷۸

خطوط آرامش (مشاوره رایگان)

آنگونه دگرگونی که می خواهید در دیگران ببینید
اول در خود ایجاد کنید.

خود مراقبتی چیست؟

مسیر سبزی است به سوی حقیقت خویش برای رسیدن به آزادی
معنوی که تغذیه تنها یک آغاز است.

وقتی پا به این جهان هستی می گذاریم، فقط از خودمان آگاهییم و خود را تمام جهان می دانیم. درک ما از اطراف فقط چیزی در حد نیازهای روزمره مان بود که اگر بر آورده می شدند کاملاً راضی و خشنود بودیم.

آن زمان همه چیز زندگی کاملاً واقعی و هیجان انگیز به نظر می رسید و حتی کوچکترین اتفاقات هم کاملاً ما را هیجان زده می ساخت. گاه شاید تمام روزها و شب ها را حساب می کردیم تا اینکه به چهارشنبه سوری و عید نوروز برسیم. لذت دورهمی های خانوادگی و عیدی گرفتن از بزرگترها یک سال آرامش ما را تامین می کرد. یک حس زیبا که بسیاری از ما در زمان کودکی داشتیم این بود که نسبت به همه چیز احساس خوبی داشتیم چون مسئولیت کمتری بر عهده ما بود و هیچ چیز نمی توانست شادی ما را از بین ببرد یا خدشه دار کند. اما هر چه بزرگتر شدیم مسئولیت ها، مشکلات و دشواری ها فشارشان را بر ما تحمیل کردند. کم کم سرخورده شدیم و به آرامی طراوت و تازگی که در زمان کودکی هر لحظه جلوی چشمانمان قرار داشت و به آن باور داشتیم محو و ناپدید شد.

این شاید یکی از دلایلی باشد که وقتی بزرگتر می شویم دوست داریم در کنار بچه ها باشیم و لحظه هایمان را با آنها بگذرانیم. با این همنشینی می توانیم آن احساسی که قبلاً داشتیم را دوباره تجربه کنیم، حتی اگر برای یک لحظه باشد.

اکنون ما اینجا هستیم تا به شما بگوئیم طراوت، نشاط و شادی که در آن دوران تجربه کردید و به آن اعتقاد داشتید کاملاً حقیقت دارد و این چشم انداز بزرگسالی است که غیر واقعی و نادرست است. گویا ما به خواب عمیقی فرو رفته ایم و به زنده ماننی سرگرم شده ایم.

زندگی یک ماجراست و ما قادریم تجاربی در آن داشته باشیم که آن را در غنی‌ترین شکل تجربه کنیم. ما اگر در برابر محدودیتهای واقعی که خود ایجاد کرده ایم تسلیم شویم قادر خواهیم بود که درک کنیم شادی و خوشحالی ما ربطی به مادیات ندارد و از درون خود ما سرچشمه می‌گیرد.

در حقیقت زندگی به مراتب می‌تواند شگفت‌انگیزتر از آن چیزی که در دوران کودکی تجربه کرده اید باشد. بسیار با نشاط تر و هیجان‌انگیزتر از هر آنچه تاکنون دیده اید.

زمانی که بدانید برای دگرگون کردن زندگی‌تان و تغییر مثبت چه کارهایی باید انجام دهید، زندگی رویایی‌تان را آغاز خواهید کرد و از چگونگی باورمندی به معجزه زندگی شگفت زده خواهید شد. اغلب ما قسمت بزرگی از زندگی خود را صرف جنگیدن علیه انتظارات دیگران از خود کرده ایم و یا ممکن است اینقدر برای خود "باید" ساخته باشیم که علیرغم بهترین کوشش خود، باز هم احساس بدی داشته باشیم. توقع از خودمان و درگیری با بیماری‌های گوناگون می‌تواند به حدی باشد که ما را زمین گیر کند.

آیا می‌دانید یک قسمت از کاری که برای شکل دادن رفتارها و عادات جدید می‌توانیم انجام دهیم چیست؟ این است که به جای استفاده از ابیهدا دلایل بهتری برای اقدام و عمل در زندگی پیدا کنیم.

این مهم را به خاطر بسپارید: رفتاری که پاداش خود را به همراه داشته باشد، خیلی بهتر و راحت تر از کاری است که با اجبار انجام می‌شود و جزئی از زندگی ما می‌گردد.



اندیشه سبز
سفیر صلم درون

البته لازم است تا ما برای دستیابی به پاداش رفتارهای خود تلاش و پشتکار داشته باشیم.

این پاداش می‌تواند آرامشی باشد که در حین تمرین رفتار جدید روزانه تجربه می‌کنیم یا سپاسگزاری باشد که در جهت پیشرفت مهارت‌های جدید زندگی احساس می‌کنیم. هر کدام از این‌ها به هر حال باعث خشنودی ما می‌شود، زیرا توانسته ایم نسبت به خود متعهد باشیم.

اما یکبار دیگر همه آنچه که همیشه می‌خواستید و دنبالشان بودید بطور معجزه آسا جلوی چشم‌تان ظاهر خواهد شد. چیزهایی که برای مدت‌های طولانی آرزو و رویایشان را داشته‌اید را به ناکه خواهید دید که در حال رقم خوردن می‌باشند.

ما با عدم سو، استفاده از خود شروع می‌کنیم و به آهستگی می‌آموزیم تا با جسم، فکر و روح خود با احترام و عزت رفتار کنیم. وقتی که برای خود و سلامتی‌مان همانند یک دوست محترم اهمیت قائل می‌شویم، احساساتمان نسبت به آنچه که هستیم و آنچه که می‌توانیم باشیم تغییر می‌کند.

وقتی که از باید و مجبوره دست می‌کشیم، درمی‌یابیم که اهمیت قائل شدن برای خود یک کار طاقت‌فرسا نیست بلکه یک امتیاز و مزیت محسوب می‌شود. اگر با خود به مهربانی رفتار کنیم، یاد می‌گیریم تا برای خود ارزش قائل شویم.

توجه به تغذیه و ورزش منظم راهی برای تمرین احترام به نفس است تا رابطه متفاوتی با جسم خود برقرار کنیم و می‌توانیم از



آشناختگی های عاطفی خود در مورد اینکه چه سنی داریم، با چه جنسیتی و چه شکلی باید داشته باشیم رها شویم و خود را همان گونه که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم.

درست بعد از این شناخت و تمرین روزانه است که می توانیم احساس وحدت وجود کنیم. یعنی از این ایده که "جسم من" از "روح من" و "خود من" مجزا است دست برمی داریم.

تازه احساس خواهیم کرد که از لحاظ جسمی با طراوت و نو شده ایم و می بینیم که قادریم ورای محدودیت هایی که برای خود تصور می کردیم پیشرفت کنیم. در واقع هدف خودمراقبتی همین تغییر و تبدیل شدن به موجود زنده و سالم است حال با این تفاسیر:

آیا حاضرید دوباره معجزه را در زندگی خود تجربه کنید؟

آیا آماده هستید که دوباره به تندرستی و سلامتی و حتی دوران کودکی که هر روزتان پر از شگفتی و هیجان بود برسید؟

پس آسوده خاطر باشید و بدانید که

از پیدایش بشر تاکنون بیماری وجود داشته است. عدم برقراری رابطه با هر جنبه جسمی، روحی و روانی اختلال بوجود می آورد. اختلال بر هر جنبه، جنبه های دیگر را درگیر کرده و درد و رنج آدمی را شکل می دهد.

ما در این موسسه رابطه ها را آموزش می دهیم تا خودتان بتوانید با آگاهی و شناخت برای همیشه با بیماری ها و آشفتگی های زندگی خداحافظی کنید.

موسسه و.گ.ا.ن با هدف راهنمایی و ارائه خدمات مشاوره ای و آموزشی در زمینه های مختلف فعالیت خود را از سال ۱۳۹۲ و با مدیریت جناب آقای حسین عسکری آغاز کرده است. به استحضار می رسانیم در این موسسه طیف گسترده ای از خدمات مشاوره ای، خود مراقبتی و خام گیاه خواری بصورت جلسات فردی، گروهی و کارگاه های آموزشی انجام می شود.

در حال حاضر، این مرکز از لحاظ کیفی، موسسه ای موفق به شمار می آید و توانسته با فعالیت در حوزه های گوناگون، خدمات ارزنده ای را به مراجعه کنندگان محترم ارائه نماید.

اعتقاد ما بر این است که درد و رنج آدمی از آنجا آغاز شد که برای لذت، تن به خواهش های نفسانی داد. برای لذت بیشتر تکرارش کرد. پس از تکرار عادت کرد و عادت تبدیل به نیاز و نیاز هر روز باعث اجبار شد و اجبار کنترل همه چیز در زندگی را به دست گرفت. آنجا بود که بیماران برای فرار از درد و رنج و اجبار و تسکین آشفتگی های درونی و بیرونی زندگی، کشف کرامات کردند و با قرص ها و داروهای شیمیایی به مبارزه با خویشتن خویش برخاستند.

امید آن داریم بتوانیم آینده شفافتری در خدمت شما عزیزان باشیم تا بتوانید گوهر وجودی خویش را در آن مشاهده کرده و از توانایی های ذاتی بالقوه خود بهره مند شوید. شما اشرف مخلوقات هستید. اگر باور داشته باشیم که جهان مانند یک آینه همیشه انعکاس صورت و اعمالمان را نشان می دهد و اگر تمایل دارید به درد و رنج های خود پایان دهید تنها یک راه وجود دارد که بسوی خویشتن حقیقی خود گام بردارید.

ما ایمان داریم که اندیشه سبز، سفیر صلح درون هستیم. کافی است اعتماد کنید. وقتی که آسمان باز را بشناسید محال است که در دنیای راکد و محصور ناامیدی، تنهایی، پریشانی و بیماری بمانید و از آن بیرون خواهید آمد.

به امید روزی که سر آغازی باشیم بر زندگی ماندگار

خدمات موسسه



خودمراقبتی



جلسات گروهی



دوره های آموزشی



مشاوره خصوصی

چارت آموزش — موسسه وگ ان مشهد

۱

کارگاه آموزشی خودمراقبتی



آشستی یا خود، میل و رغبت به زندگی، احساس رضایت، لذت بردن از زندگی، رهایی از تمام مشکلات، افزایش اعتماد به نفس، خودمراقبتی جسمی، شادی و نشاط و ...

مدت زمان دوره: ۴ ساعت

۲

چگونگی خویشتن پذیری



آیا رنج و درد ما از جانب قادر مطلق (خداوند) است و بصورت مستبدانه و مرموز به ما القا می شود؟ آیا ما فاقد قدرتییم؟ از تلاش برای یافتن راه نجات از رنج دست می کشیم؟ آیا درد و رنج من علتی دارد؟

مدت زمان دوره: یک ماه

۳

برده ام یا آزاد؟



به نظر شما آزادی چیست؟ آیا شما بردگی را تجربه کرده اید؟ آیا دوست دارید همیشه شاد باشید؟ آیا شما به اختیار زندگی می کنید یا زندگی را تحمل می کنید؟ آیا در انتخاب بیماری خود آزاد بوده اید؟

مدت زمان دوره: دو ماه

۴

بیداری و هوشیار ماندن



- استفاده از کتابخانه
- استفاده از خدمات حمایتی موسسه
- شرکت در نشست ها و جلسات هفتگی موسسه
- تخفیفات جهت استفاده از برنامه های جانبی موسسه



اگر طیب قبل از اصلاح تغذیه در جنبه های مختلف بیمار (جسمی، روحی و روانی)
دست به درمان بیمار بزند، کمر به قتل بیمار بسته است.

www.aramesh20.com
www.aramesh20.ir



info@aramesh20.com



[@vegan_aramesh20](https://www.instagram.com/vegan_aramesh20)
[@vegan_hoseinaskari](https://www.instagram.com/vegan_hoseinaskari)

